

pierre wittmann

regarder la vie 2

49 regards sur ma vie



wisdomlight

PIERRE WITTMANN

REGARDER LA VIE 2

49 REGARDS SUR MA VIE

WISDOMLIGHT

©Pierre Wittmann, 2021

ISBN numérique : 979-10-262-9565-5

Librinova”

Courriel : contact@librinova.com

Internet : www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Première édition papier : mars 2019

© 2019 Pierre Wittmann

ISBN 978-616-485-386-7

Éditions Wisdomlight – Chiang Mai – Thaïlande

Site web : www.pierre-wittmann.com

Blog : <http://lumieredesagesse.wordpress.com>

Illustration de la couverture :

Peinture de Pierre Wittmann

656 Composition, 1994

Acrylique sur papier, 46 x 38 cm

Table des matières

<i>Avant-propos</i>	7
<i>Préambule</i>	9
Prologue : Sagesse et vérité.....	13
Acte pictural	15
Aider les autres.....	16
Aimer ce qui est	17
Aimer sa vie.....	19
Art et pensée	20
Art ou Dharma	22
Bienveillance.....	24
Causalité.....	25
Ciel et nuages	27
Création et destruction.....	29
Cyberespace.....	31
Dieu	33
Écrire.....	35
Espoir et crainte	37
Être vivant	38
Fiction ou réalité.....	40
Harmonie globale.....	41
Impermanence.....	42
Impressions colorées	43
Insatisfaction.....	44
Irréalité du temps	45
Joie et béatitude	46
L'inacceptable.....	48
La fin des choses	50
La vérité des mots	52

La victime	54
Le désert des Tartares	56
Le seul problème, c'est moi !	58
Les choses telles qu'elles sont	59
Les structures	62
Liberté ou soumission	64
Lumière consciente	65
Nature ultime	66
Ne rien rejeter	67
Observation	68
Peindre la lumière	69
Plaisirs éphémères	70
Prolifération mentale	72
Questions	73
Quintessence	74
Regarder le monde	75
Sagesse non verbale	76
Structures de lumière	78
Totalité	80
Tranquillité	81
Tristesse ou morosité	82
Vérité	84
Vision du monde	85
Wu wei	86
Épilogue : Jouer avec les mots	87
<i>Glossaire</i>	88
<i>L'auteur</i>	92

Avant-propos

Les textes de cette série de recueils sont tirés de mes écrits autobiographiques. Ce sont soit des extraits du *Journal* que je tiens depuis 1984, soit de courts textes que je rédige parallèlement : notes de *Dharma** et de peinture, ou ébauches éparées de livres futurs. Ils constituent, chacun à sa manière, des regards que je pose sur *ma* vie, et sur *la* vie.

Au début, je les écrivais à la main dans des cahiers d'écolier, plus tard je les ai tapés directement sur un ordinateur. Quand ma peinture est devenue symbolique (à Tahiti), puis abstraite (à Bangkok), le regard sur la vie que j'exprimais dans mes tableaux figuratifs s'est retrouvé dans mes écrits. Ainsi, l'écriture comme regard – une pratique régulière depuis plus de trente ans, mais aussi un plaisir et un jeu – est devenue une de mes principales activités.

Elle m'a soutenu, réconforté et encouragé fidèlement dans mes différents lieux de vie. À Tahiti (Papenoo et Faaa) de 1984 à 1988. En Thaïlande : à Bangkok de 1988 à 1991, Hua Hin (sur la côte du golfe de Thaïlande) de 1992 à 1997, et Chiang Mai depuis 1997. Lors de mes séjours en France : à Musiège jusqu'en 2004, et Cabrières d'Aigues depuis 2007. Elle fut aussi la compagne attentive de mes voyages et la patiente et sage confidente de mes retraites de méditation.

Une partie de ces textes ont été publiés sur mon blog *Lumière de sagesse* depuis mai 2016. Certains d'entre eux ont été revus et corrigés lors de l'élaboration de ce recueil.

Les astérisques renvoient au glossaire qui figure à la fin du livre.

28 février 2019, Chiang Mai

Préambule

Intention

Mon but, dans cette série de recueils, n'est pas de vous transmettre des connaissances, mais de vous donner l'envie et la motivation d'explorer des sujets qui m'ont passionné, et me passionnent toujours. Choisissez, sans toutefois prendre mes propos trop au sérieux, ceux qui vous parlent et vous inspirent ! Et oubliez les autres.

En pointant vers l'essence des choses, ces courts textes vous invitent à observer, ressentir, expérimenter... et comprendre par vous-mêmes. Puissent-ils vous éveiller à des réalités nouvelles et des possibilités insoupçonnées, et vous permettre d'accéder à une dimension d'être où la paix et le bonheur remplacent le stress et l'anxiété.

Yi Jing et Human Design

Le titre de ces recueils est inspiré de l'hexagramme 20 du Yi Jing*, « Regarder », que j'affectionne particulièrement. « Regarder ma vie » et « Regarder la vie » concernent deux niveaux de regard, exprimés par les lignes 5 et 6. « Regarder » est un moment de bilan où il faut regarder les choses en face et travailler à l'élévation de son point de vue, de manière à resituer son action dans un espace et un temps plus larges.

C'est aussi une manière d'universaliser notre vision afin de cesser de nous limiter à ce qui nous concerne personnellement, notre vie, mais de voir qu'elle n'est qu'une expression de la nature humaine que nous partageons tous. C'est le regard objectif du sage (le chef accompli du Yi Jing*), qui voit ses problèmes personnels comme ceux de la condition humaine et les turpitudes du monde comme la nature de la réalité, les choses telles qu'elles sont.

Dans le Human Design*, la porte 20 concerne le moment présent, le seul qui existe réellement, et dans lequel nous avons

la possibilité d'observer, de contempler, de regarder notre vie, c'est-à-dire nos intentions, les actions (du corps, de la parole et de l'esprit) qui en découlent et les résultats de ces actions, qui conduisent au bonheur lorsqu'elles sont adroites et à la souffrance lorsqu'elles sont maladroites.

Le Spectre de la conscience* de Richard Rudd décrit les trois niveaux de conscience dans lesquels nous vivons notre vie : l'ombre (l'attitude de la victime), le talent (celle de l'être en chemin) et le siddhi (celle de l'être accompli qui a transcendé la dualité des deux autres). L'ombre de la clé génétique 20 est la Superficialité : le mental fabrique une réalité temporelle illusoire, basée sur le passé et le futur, qui ignore le présent ; son talent est la Confiance en soi : les actions spontanées émergent au moment propice de l'harmonie de l'être avec son environnement ; et son siddhi est la Présence : la pure vision de la réalité de l'instant devient intemporelle et produit un bien-être permanent.

Inspiration

Quand le mental se tait et cesse ses commentaires incessants, l'inspiration surgit dans le silence du cœur. Réaction émotionnelle à une perception sensible, elle nous réjouit, nous émerveille et élève notre niveau de conscience. Dans un sentiment d'amour pour l'objet perçu, elle nous donne une nouvelle vision de la réalité.

Tout peut éveiller l'inspiration : la nature, une œuvre d'art, un poème, la sagesse, la beauté, l'amour... Les émotions bienfaisantes stimulent l'inspiration ; les émotions conflictuelles – la peur, l'avidité, l'aversion, l'inquiétude, l'agitation – ont tendance à la bloquer. L'inspiration produit une vision globale, unitaire, où le sujet se fond avec les objets dans une connaissance intuitive omniprésente ; et la personne séparée se dissout dans l'infinité de l'espace et de la conscience.

En partageant des idées, des observations, des visions qui ont inspiré ma vie, et les réflexions qu'elles ont suscitées, le propos de ces recueils est de réjouir le cœur, pas de nourrir le mental ; d'inciter à regarder, écouter, comprendre, sentir, pas de réagir, analyser, juger, argumenter ; d'inspirer, pas de convaincre ; parfois de surprendre ou de provoquer, afin que chacun s'interroge et trouve sa propre vérité. Si ces textes résonnent en vous, laissez-vous submerger par leur frémissement, afin qu'ils illuminent votre quotidien. Et partagez votre enthousiasme avec votre entourage, car l'inspiration est contagieuse.

Notre perception dépend de notre niveau de conscience, et la richesse de notre inspiration transforme notre vision du monde. Il n'est pas nécessaire d'être un peintre ou un écrivain pour inspirer autrui, car l'art suprême est la vie : l'amour de la vie. Les êtres qui vivent dans un haut niveau de conscience sont une inspiration constante pour leur entourage, même s'ils ne font rien et ne disent rien, simplement par leur présence. Cultivons cette présence, trouvons sans cesse l'inspiration de nous y maintenir ; c'est le meilleur service que nous puissions rendre à nos semblables... et au monde.

Fiction ou réalité

Si, comme le suggère Haruki Murakami dans *The Last Lawn of the Afternoon*, la mémoire est une sorte de fiction, et la fiction une forme de mémoire, notre histoire et celle du monde ne sont que des imaginaires, et en même temps, tous nos imaginaires ne sont que mémoires... Dans cette vaste illusion, où pourrait se cacher l'ombre d'une réalité ?

Gratitude

La plupart des textes de ce livre n'auraient jamais vu le jour sans les précieux enseignements de tous ceux qui ont guidé mon cheminement spirituel depuis plus de trente ans. Je leur suis profondément reconnaissant pour la sagesse qu'ils m'ont

transmise et la lumière et les bénédictions qu'ils ne cessent d'apporter dans ma vie. Puisse ce livre vous en transmettre les bienfaits.

Je ne suis pas un érudit, ni un spécialiste du bouddhisme et des autres sujets abordés dans ces textes. Comme mes connaissances, si elles portent sur de nombreux domaines, sont superficielles et limitées, toutes les notions, idées et interprétations erronées et confuses énoncées dans ce livre ne sont dues qu'à ma propre ignorance.

Prologue : Sagesse et vérité

Qu'est-ce que la vérité ? Il est important de se poser la question. Et surtout celle de savoir – avant de donner sa prose en pâture au lecteur – quels liens ce qu'on écrit pourrait avoir avec elle.

Si la vérité émanait d'une analyse des jugements, descriptions et commentaires qu'on pourrait faire sur sa propre vie et l'environnement dans lequel elle semble se dérouler, elle serait bien discutable, puisqu'elle serait basée sur les trois activités pernicieuses de l'esprit humain : la sensation, la perception et l'élucubration.

Est-il raisonnable d'avoir l'audace et la prétention d'appeler vérité les fruits de cette analyse douteuse. Certainement pas. D'autant qu'elle sera, pour le lecteur, une vérité de seconde main.

Le Bouddha exhortait les habitants de la ville de Kalama à ne pas croire aveuglément ses paroles, mais de les tester sur la flamme de leur expérience personnelle. Cette exhortation n'est que plus pertinente pour les mots de quelqu'un qui n'a aucune des qualifications du Bouddha.

Il y a deux choses qu'on peut contempler pour atteindre la sagesse : la vérité, et ce qui n'est pas la vérité. La sagesse est justement la capacité de séparer le bon grain de l'ivraie, et de choisir dans un cas l'émulation, dans l'autre l'abandon. En attendant, il y a lieu d'explorer les deux.

Attention de ne pas se brûler. Les braises des croyances erronées sont les souffrances du monde phénoménal. Le feu de la vérité, qui consume l'ego, est l'émerveillement.

Si quelques bons grains ont trouvé le chemin de ces pages, tout le mérite en revient à la sagesse de mes maîtres. L'ivraie n'est que l'expression de mon ignorance.

26 octobre 2013, Chiang Mai

Acte pictural

Pour Mondrian, toutes les lignes se sont finalement réduites à deux perpendiculaires qui se croisent, et toutes les formes à un rectangle. Et toutes les couleurs ? Au blanc, probablement ! Mondrian est allé au bout de son idée, d'une voie qui est une impasse : la fin de la création, de l'imagination, de l'art, et de la vie... qui sont de toute façon des illusions, des manifestations éphémères. Par l'acte créateur, elles naissent de la vacuité – le rectangle blanc – pour y retourner un jour, après avoir épuisé leur karma en suscitant joies et peines. La voie du *wu wei** serait de laisser intact et vierge le rectangle blanc, car dès qu'on y touche, on entre dans le monde de la dualité et des concepts ; mais les rejeter est une position extrême. La voie du milieu est de laisser s'exprimer spontanément ce qui doit s'exprimer, sans attente ni idée préconçue : juste le moment présent de l'acte pictural, réaction naturelle aux conditions de l'instant, sans artiste créateur ni œuvre créée... une simple trace du temps qui passe !

Mais on est toujours dans le temps ! Mondrian en était sorti.

13 juillet 1991, Bangkok

Aider les autres

Une chose que je retrouve souvent en relisant mon *Journal*, c'est l'idée qu'il faut aider les autres, l'idée de service : elle revient souvent dans les enseignements spirituels et religieux. En particulier dans le bouddhisme tibétain : la dévotion, le bénévolat, la participation à des activités de groupe, à une communauté, vouloir éveiller les autres avant soi-même, l'idéal du *mahayana**. Mais aussi l'idée d'aider, ou aimer, son prochain dans le christianisme. Et j'ai souvent ressenti une sorte de culpabilité à ne pas en faire assez pour les autres, à rester trop isolé dans ma solitude à m'occuper de mes petites affaires.

Mais, avec le Human Design*, je me rends compte que les destinées diffèrent beaucoup, et qu'il n'y a pas qu'un modèle à suivre, quoi qu'en disent les lamas et les curés. Avec ma croix de l'individualisme et mon profil 6/2, il ne faut pas que je m'étonne de ne pas avoir une mentalité de *groupe* ; et de ne pas me sentir mal, ou coupable, pour cela. Le rôle et le but de la vie humaine est bien mystérieux, et peut se manifester sous des formes variées, comme j'essaie de l'exprimer dans *Marlène ou le jeu de la vie*, le roman que je suis en train d'écrire. Les artistes ont un rôle particulier à jouer, même s'il n'est souvent pas reconnu et compris à sa juste valeur. Ce qui ne les empêche pas, de temps en temps, de balayer les feuilles mortes ou de nettoyer les toilettes... tout en observant que la motivation du *groupe* et du *bénévole* est souvent plus égoïste qu'il n'y paraît.

15 avril 2007, Chiang Mai

Aimer ce qui est

Il faut bien comprendre que la réalité est ce qui nous arrive, moment par moment. C'est la réalité des choses telles qu'elles sont, sur laquelle nous n'avons aucun pouvoir : le flux de l'univers. Cette réalité n'est ni bien ni mal, elle est ce qui est ; et elle est toujours juste, c'est-à-dire qu'elle correspond toujours à ce que nous avons à expérimenter à ce moment-là. La juger et la refuser est un manque de maturité et de lucidité. Le plan divin n'a pas fait d'erreur en ce qui concerne notre destin (ou le destin du monde) : nous n'avons rien à changer ou à rectifier. Le bonheur, et la fin de la souffrance, est tout simplement l'acceptation de tout cœur de ce qui nous arrive dans l'instant. Aimer ce qui est* !

Si nous considérons que ce qui nous arrive, ou ce qui nous est arrivé dans le passé, n'aurait pas dû nous arriver, cela signifie que nous nous considérons comme une victime. La mentalité de victime est une des principales caractéristiques du bas niveau de conscience dans lequel vivent la plupart des gens (et dont notre société chaotique est le reflet). La victime se donne le droit de se venger de celui qu'elle considère à tort comme son persécuteur (que ce soit une personne, un objet, une situation, la société, le monde ou Dieu). La mentalité de victime est la principale cause des violences, des conflits et des guerres qui ravagent notre planète à tous les niveaux : la famille, le travail, la société, la politique internationale...

L'origine de toutes ces souffrances est simplement le fait de ne pas accepter la réalité des choses telles qu'elles sont, mais d'avoir l'arrogance de croire que nous savons ce qui est bien et ce qui est mal, et surtout ce qui serait mieux que ce qui nous arrive dans le présent. Nous agissons ensuite pour changer les choses, pour adapter la réalité à nos désirs et nos préférences,

avec les conséquences désastreuses qui s'en suivent bien souvent. Il suffit de contempler les turpitudes de notre passé (ou de l'histoire de l'humanité) pour en avoir la preuve.

Ne rien changer, mais aimer ce qui est ; l'accepter avec gratitude et observer avec émerveillement le miracle de l'existence !

20 juillet 2014, Cabrières d'Aigues

Aimer sa vie

Est-ce qu'on choisit sa vie ? C'est difficile à dire.

L'important est d'aimer sa vie, d'aimer *la* vie ; aimer ce qu'on fait, quelques soient les circonstances, et saisir toutes les occasions qui se présentent. Dire oui à la vie, à tout ce qu'elle nous offre à chaque instant ; et savoir s'émerveiller.

Mais la plupart des gens trouvent toujours de bonnes excuses pour dire non à la vie ; et ils s'étonnent ensuite de mener une vie médiocre.

Il faut oser quitter ses habitudes, sa sécurité (illusoire), ses proches, son pays... et partir à l'aventure. Personne ne peut le faire pour soi.

On ne risque rien... que le bonheur !

25 septembre 2015, Cabrières d'Aigues

Art et pensée

Je lis dans l'éditorial d'*Artpress* (no 180) que le rôle de l'art est de faire penser. À propos d'une exposition de Matisse qui semble toute grise, puisqu'elle ne fait pas penser le spectateur ; et l'article critique les gens qui restent en extase devant les toiles... Mais est-ce que ce ne sont pas ceux-là qui sont dans le vrai, ceux qui ne pensent pas ? Le rôle de l'art n'est-il pas précisément de faire cesser la pensée ? Penser est la maladie de l'homme, et la cause des turpitudes du monde. Le rôle de l'art me semble justement de transcender notre condition ordinaire – conceptuelle et dualiste – et de nous révéler la vérité et la paix de notre nature profonde, au-delà de la pensée. L'art doit réjouir l'âme, l'inspirer, l'émerveiller, mais pas faire penser ; il s'adresse au cœur, pas à l'esprit rationnel, l'intellect ; il doit transcender le réel terre-à-terre du quotidien et révéler le sacré, le divin. C'est le propre de toutes les grandes œuvres du passé, et c'est pourquoi elles restent toujours admirables, au-delà du temps, du lieu, des modes et préférences passagères.

Une des causes de la crise de l'art actuel, et de celle de la société, est l'erreur occidentale de croire que tout peut être réduit à la pensée et résolu ou compris par le mental ; il n'y a rien de plus faux, mais c'est l'idée promulguée par la science et les médias, que les gens finissent par croire, pour leur propre malheur. L'art, comme la vérité, ne peut pas s'exprimer avec des mots, sinon les peintres ne peindraient pas, ils se contenteraient d'écrire. La création artistique n'est pas le fruit d'une démarche intellectuelle, mais l'expression d'une vérité intuitive intérieure : c'est une expérience mystique, qui ne peut avoir lieu que quand la pensée se tait ! Tout ce qu'on peut écrire sur l'art ne nous rapprochera jamais de la vérité contenue dans une œuvre qu'on saisit intuitivement en la contemplant ! C'est pourquoi les

critiques d'art, qui croient que leur rôle est de penser l'art, n'ont encore rien compris à l'art !

Les vrais spectateurs d'une exposition ne sont pas ceux qui pensent, mais ceux qui admirent avec béatitude, qui deviennent un avec l'œuvre, quand toute pensée dualiste et conceptuelle a cessé : c'est la seule façon de comprendre l'art ! Et c'est pourquoi il n'y a besoin d'aucune formation ou connaissance spécialisée ; c'est aussi simple que d'admirer une fleur ou un coucher de soleil... Car tout existe déjà, au moins potentiellement, dans la nature ; on ne peut pas inventer une nouvelle couleur, une nouvelle forme ou une nouvelle matière... La vérité existe partout dans la nature, et aussi dans le monde, mais nous ne savons souvent pas la voir ; l'artiste qui la perçoit, l'exprime d'une façon explicite pour nous aider à la percevoir, mais avec notre cœur, pas avec notre mental... Quand on veut tout appréhender avec l'esprit, le cœur se ferme ; alors l'avidité, l'agression et l'ignorance, engendrées par l'agitation mentale, remplacent la générosité, l'amour et la sagesse qui naissent de l'ouverture du cœur. L'art est justement un moyen d'ouvrir le cœur de l'homme ; s'il n'est pas détourné de son vrai rôle par des critiques qui pensent trop !

16 mai 1993, Hua Hin

Art ou Dharma

Hier, je fus de nouveau très séduit par Kung, une des profs de l'école de thaï : je rêvais de vie amoureuse ; puis le soir, en lisant le *Journal* d'Anaïs Nin, de vie mondaine et artistique à Paris. Ce matin, je compare la voie du *Dharma** et celle de l'art, et aurais tendance à pencher pour la seconde. Les deux sont-elles vraiment conciliables ? Peut-on les faire fusionner ? Quand je lis Anaïs Nin, j'ai l'impression que l'art prend surtout ses racines dans la vie du monde ; et quand je lis Ayya Khema* – et d'autres maîtres – je ne trouve aucune allusion à l'art, à la création. Dans le *Dharma* (du moins dans le *theravada**), l'art semble ignoré, si ce n'est méprisé. Pourtant l'art est peut-être la moins impermanente des créations humaines, la seule chose qui reste comme témoin des croyances des anciennes civilisations. Même si plus personne aujourd'hui ne pratique les religions de l'antiquité, tout le monde admire et respecte encore les chefs-d'œuvre artistiques qu'elles ont produits. Que reste-t-il de la vie d'un saint, d'un mystique, d'un prophète, sinon ses écrits (ou la transcription de ses paroles) et les œuvres d'art qu'il a inspirées ?

Les paroles du Bouddha, la Bible, etc., sont-elles des œuvres d'art ? Les pratiques religieuses (la compassion, la générosité, etc.) sont des manifestations immatérielles et éphémères dont les effets sont très limités dans le temps et dans l'espace, en tout cas si on considère chaque acte individuellement. Bien sûr, l'ensemble de ces actes (dont chacun est impermanent et ne semble laisser aucune trace durable) forme un large flux qui perpétue une tradition ou des idées sur une longue période de temps et dans un vaste espace. Une tradition est constamment en changement, en évolution : certaines idées disparaissent pour céder la place à de nouvelles. Mais dans cet immense flux spirituel, les actions isolées de chaque individu sont comme les

molécules d'eau d'un fleuve : elles sont insignifiantes, mais sans elles le fleuve n'existerait pas.

Par opposition, l'acte artistique ou créatif donne naissance à une manifestation matérielle relativement durable, en général unique et définitive dans sa forme (bien que des œuvres puissent être modifiées, restaurées, transformées, traduites) ; et leur influence peut s'étendre sur une longue période de temps et sans limite dans l'espace (par la photo et les moyens de communication actuels). Les œuvres d'art sont donc des témoins d'un moment et d'un lieu du flux, et des expériences humaines de toute une série de moments et de lieux différents. Individuellement, on ne fait que l'expérience d'ici et maintenant, qu'on peut comparer avec celles des « ici et maintenant » de notre passé et éventuellement celles de nos proches ; seul l'art peut nous donner les expériences d'autres lieux et d'autres temps. Sont-elles importantes et utiles ? Sont-elles les rives du fleuve, qui le maintiennent dans son lit et l'empêchent de déborder, de se disperser dans toutes les directions et de disparaître ? Si c'est le cas, elles sont utiles, et d'ailleurs inséparables du fleuve. Cependant, le fleuve ne peut exister sans ses rives, mais les rives restent, même lorsque le fleuve est à sec ! L'image me semble assez juste. Il y a aussi l'érosion : les œuvres qui se perdent, disparaissent ; et les crues qui détruisent les digues les plus fortes : les grandes révolutions iconoclastes. Suis-je la roche ou le sable qui forment les rives, plutôt que l'eau des fleuves ? Est-ce un choix à faire, ou peut-on être les deux à la fois ?

29 août 1989, Bangkok

Bienveillance

Je remarque combien il est difficile d'accepter les choses telles qu'elles sont ; et surtout d'accepter que les autres ne se comportent pas comme nous le voudrions : qu'ils n'aient pas les mêmes idées, les mêmes habitudes et les mêmes désirs que nous (en particulier les personnes qui nous sont proches, celles avec qui nous vivons). Il est difficile alors de ne pas nous identifier avec nos préférences, nos émotions et nos réactions, et de nous contenter de les observer simplement comme des phénomènes impermanents, qui surgissent et qui cessent, et ne sont pas personnels ! Il faut apprendre à avoir de la bienveillance pour ce que nous n'aimons pas : les expériences, les situations et les perceptions désagréables.

La bienveillance (*metta*), c'est savoir cohabiter avec le désagréable aussi bien qu'avec l'agréable !

31 mars 1996, Hua Hin

Causalité

Une phrase m'intriguait dans le diagnostic du dermatologue que j'ai consulté pour mon récent problème de peau : *it is a self limited disease*. J'ai cherché hier sur l'internet : cela signifie que c'est une maladie qui se résorbe spontanément, avec ou sans traitement spécifique. Au premier degré, cela veut dire, en clair, que les médecins ne connaissent ni la cause ni la façon de soigner cette maladie.

Dans un sens plus profond, cela signifie que la réalité est acausale : les phénomènes sont impermanents, ils apparaissent spontanément, subsistent pendant une période plus ou moins longue, puis disparaissent spontanément aussi, sans causes. La causalité, la loi de cause et d'effet, la loi du karma, sont des moyens que l'homme a imaginés pour se rassurer, pour essayer de comprendre et d'expliquer logiquement une réalité qui n'est pas logique.

Il a imaginé deux autres moyens pour construire la réalité illusoire qu'il prend pour réelle. D'abord le temps linéaire, qui crée une apparente succession chronologique des événements et soutient l'idée de causalité : les phénomènes précédents sont la cause de ceux qui les suivent. Et la dualité, qui d'une part sépare l'observateur (le sujet) de l'observé (l'objet), et d'autre part permet de juger les phénomènes devenus ainsi séparés et de les classer comme bien ou mal, meilleurs ou moins bons, intérieurs ou extérieurs, antérieurs ou postérieurs. Ces phénomènes séparés, avec leurs qualifications, deviennent alors des concepts qui constituent une réalité virtuelle qui n'a plus rien à voir avec celle qu'elle prétend représenter et expliquer.

Car la réalité est une, c'est-à-dire non duelle, « non deux », et l'unité ne peut pas contenir les notions de temps et de causalité,

qui impliquent la dualité. Il faut deux phénomènes pour que l'un puisse précéder l'autre et être sa cause.

Le moment présent est l'unité !

Qu'en est-il alors de la manifestation : les myriades de phénomènes qui semblent émerger de l'unité et s'y résorber ? Sont-ils aussi en dehors du temps et de la causalité ?

5 novembre 2015, Chiang Mai

Ciel et nuages

Les nuages nous offrent le spectacle superbe de leurs formes et leurs couleurs changeantes. Ils se forment et se déforment à un rythme si rapide qu'ils ont l'air immobiles, mais dès qu'on tourne la tête pendant un instant, ils ont complètement changé, ou même disparu. Chaque vision des nuages est unique, puisque c'est celle d'un instant et d'un endroit précis ; vus d'un autre endroit et à un autre instant, les mêmes nuages ont une tout autre allure. Les nuages sont comme des mirages, si on s'en approche pour les saisir, ils ne sont que des gouttes d'eau en suspension dans l'air, une sorte de brume qui se condense et s'évapore sans cesse, et tombe parfois en pluie. Ces masses légères et instables sont remuées par les vents et éclairées par le soleil ou la lune. Certains nuages sont proches, d'autres lointains, mais ils se fondent tous sur un même plan visuel, comme une peinture abstraite et mouvante. Pourtant, ces nuages volages font la pluie et le beau temps sur notre planète et, selon leurs caprices et leurs humeurs, créent bien souvent les caprices et les humeurs des hommes, et motivent leurs actions. Mais ici, ils vont et viennent si vite qu'ils n'ont généralement pas la persistance qui provoque la morosité.

L'air, le milieu gazeux – ce que nous appelons le ciel – est le plus abstrait des éléments. On y sent le vent et les odeurs, on y voit les étoiles, les nuages, les oiseaux et les autres objets volants. Mais tout cet air qu'on ne voit pas, il est là aussi, bien plus vaste que les mers et les terres qui recouvrent la surface de la terre. Notre atmosphère mesure environ cent kilomètres d'épaisseur. C'est immense par rapport à l'écorce terrestre, aux huit kilomètres des mers les plus profondes et aux huit kilomètres des plus hautes montagnes. C'est toutefois insignifiant par rapport au volume de la terre, avec ses treize mille kilomètres de

diamètre : une fine pellicule qui l'entoure, comme la peau d'une tomate. Mais le ciel, c'est aussi, au-delà de l'atmosphère, l'infinité du vide intersidéral...

À la surface de la terre, nous ne sommes que de minuscules microbes, mais notre esprit est assez vaste pour cogiter sur l'échelle des choses qui dépassent notre perception !

12 septembre 1984, Papenoo (Tahiti)

Création et destruction

La création est-elle inséparable de la destruction ? Ne sommes-nous pas dans un monde qui valorise et encourage la création, mais ignore ou refuse d'envisager la destruction. La création de nouvelles idées, de nouvelles technologies, de nouvelles entreprises, recherches, expériences, affaires... La folie de la consommation est une création inconsidérée d'objets de toutes sortes dont on ne sait plus comment se débarrasser pour faire place aux nouveaux, depuis les téléphones portables, les ordinateurs, les voitures, les immeubles, les centrales nucléaires... En attendant, les ressources naturelles s'épuisent et les déchets s'accumulent. Pour certaines choses, on commence à penser au recyclage, mais c'est encore timide.

L'idéologie actuelle préconise une croissance économique infinie, et une création sans fin. Et elle ignore la destruction. Les crises, sont-elles la manière dont la destruction se manifeste ? Et les guerres ? L'homme semble bien contrôler et programmer la création, mais il ne sait pas programmer la destruction, et encore moins la contrôler.

Et la création artistique ? Est-elle aussi une illusion de création infinie ? L'attachement au concept de patrimoine culturel de l'humanité, qu'il faut préserver à tout prix, et qui ne fait qu'augmenter, est une autre idéologie. On empêche même sa destruction naturelle par le temps : on restaure les ruines, on mène des fouilles archéologiques pour retrouver toutes les anciennes traces de la créativité humaine, et maintenant, avec le numérique, on crée des archives semble-t-il indestructibles de tout ce que l'homme a créé depuis ses origines. C'est aussi une façon de refuser la destruction, de refuser l'impermanence : tout ce qui apparaît disparaît ; c'est une des lois de la nature, et une des caractéristiques du monde phénoménal.

Est-ce que cela peut continuer comme ça, ou est-ce que la nature, un de ces jours, va remettre les pendules à l'heure, en montrant à l'homme que tout est impermanent, que tout ce qui commence finit, même l'humanité, même la terre ou le système solaire, et qu'une fin brutale pourrait détruire d'un coup toutes les créations humaines...

Cette croissance matérielle qui s'accélère de plus en plus, va-t-elle finir par une gigantesque explosion... lorsque nous rencontrerons le mur qui se rapproche et que nous refusons de voir ?

3 mars 2016, Chiang Mai

Cyberespace

Avec l'internet, on est maintenant dans un autre espace, le cyberespace (*cyberspace*), où la réalité physique perd de l'importance – disparaît même – au profit d'une réalité plus illusoire encore. Pour les œuvres d'art, par exemple, l'image informatique devient plus importante que l'œuvre originale, qui perd même sa raison d'être.

Je m'en rends compte avec mon travail, mes *fragments** sortent mieux sur l'écran qu'en réalité, et semblent aussi avoir plus d'impact, puisque je reçois beaucoup plus de réponses de ceux qui ont reçu des mails que de ceux qui ont reçu des originaux. Ces œuvres virtuelles ne sont plus nulle part, elles perdent leur dimension dans l'espace et le temps, elles ne sont plus des objets matériels sujets à l'impermanence, on ne peut plus les détruire, les endommager, les voler ; elles sont nulle part et partout en même temps. Tout le monde peut les voir, mais personne ne peut les posséder ou les toucher. C'est vraiment un nouveau monde.

Il y a tellement d'informations, d'images, de textes sur l'internet, que plus personne ne peut avoir accès à tout, plus personne n'a le contrôle, ne peut tout répertorier. Cela s'accumule sans fin, toujours du nouveau se rajoute, mais l'ancien n'est jamais vraiment détruit, il tombe dans l'oubli de quelques insondables mémoires cybernétiques. Même ce que j'efface sur mon site, peut avoir été enregistré par quelqu'un et rester quelque part, sur un autre site, pendant des années. C'est effrayant dans un sens, mais dans un autre, ce n'est que du vent, de l'illusion : il n'y a plus rien de vraiment solide, de vraiment sérieux, plus rien à quoi s'attacher.

Pour l'artiste, c'est peut-être la disparition de l'œuvre originale, unique, mais aussi une diffusion infinie, une

exposition totale. Nous aurons bientôt des écrans contre les murs qui nous permettront d'accrocher les tableaux de notre choix dans notre maison. Quant à la matérialisation des objets à trois dimensions, ce n'est que la prochaine étape : impression 3D, reproduction holographique ou clonage.

9 janvier 2000, Bangkok

Dieu

« *What is God?* » me demande *The Artist's Way**. Je pense que c'est la force créatrice, l'intelligence cosmique, la sagesse de la nature, l'ordre des choses, la vérité suprême. Une force, une sagesse, dont nous faisons partie, dont nous sommes issus, dont nous sommes les enfants. La force qui nous nourrit, nous guide, nous instruit, nous conseille. Nous devons toujours rester en contact avec elle, et ne pas hésiter à lui demander tout ce dont nous avons besoin : ce que nous ne comprenons pas, ce que nous voulons savoir, et aussi de l'aide, de l'amour, de la guérison. Tout ça, nous y avons droit : cela fait partie de notre patrimoine en tant qu'être humain, en tant que créature de cet univers. Plus nous serons en connexion, en communication, en harmonie avec Dieu, plus nous le serons avec cette force, qui non seulement est en nous, en chacune de nos cellules, nous fait vivre, mais est aussi dans tous les autres êtres, dans toutes choses et dans tout l'univers ; et au-delà de lui, s'il y a un au-delà (et il y en a certainement un, sans quoi Dieu serait limité).

Pour trouver ce Dieu en nous, il faut aussi le reconnaître à l'extérieur de nous, en toutes choses. Où est Dieu ? Partout. Et si on ne le perçoit pas bien en nous, pourquoi ne pas l'invoquer à l'extérieur, là-haut ? Et pourquoi ne pas le personnifier en lui donnant différents noms ? Le tout est de communiquer avec lui, et il est souvent plus facile de communiquer avec quelqu'un d'extérieur qu'avec soi. Car le soi que nous percevons est généralement notre petit moi, notre ego, notre personnalité, qui, s'il est aussi un aspect de Dieu, du tout, n'en est qu'un aspect limité ; même s'il nous semble être l'aspect le plus concret et le plus réel de nous-même. Aussi vaut-il mieux communiquer avec nos aspects plus subtils, moins reconnus : avec notre essence ; avec les parties de nous qui nous dépassent, qui participent à

d'autres dimensions, et qui ne sont encore ni conscientes ni éveillées. Mais elles ne demandent qu'à le devenir si nous commençons à les reconnaître et leur donner vie en communiquant avec elles.

13 décembre 1998, Chiang Mai

Écrire

Écrire ? Que signifie écrire ? Pourquoi écrire ? Comment écrire ? Peut-on écrire sans écrire ? Sans raconter une histoire ? Sans être ni anecdotique, ni autobiographique, ni descriptif, ni romanesque, ni dogmatique ... ni même discursif. Ne pas imaginer une histoire, qui n'est qu'une des infinies possibilités de la manifestation phénoménale, réelle ou fictive, passée, présente ou future, qu'une autre intrigue des relations humaines, publiques ou privées. Comme on passe de la peinture figurative à la peinture abstraite, passer d'une écriture figurative, qui raconte quelque chose, à une écriture abstraite, qui ne raconte plus rien, mais qui exprime néanmoins une émotion profonde et est capable de la transmettre. La poésie y parvient, dans certains cas ; mais la prose, pourrait-elle y parvenir aussi ? Une prose poétique, peut-être.

Ce qui rend l'écriture discursive, ce sont les phrases : elles créent des relations entre les mots, et une histoire entre ces mots, qui deviennent comme des acteurs. Les mots sont comme les formes et les couleurs en peinture : c'est leur composition sur la toile qui crée une image figurative ou abstraite. La composition peut être porteuse de sens ou non, mais elle est toujours porteuse d'émotion. Si le sens est fort ou explicite, c'est le mental qui regarde et prend la prépondérance sur le cœur. Il commente avant de ressentir. Quand le mental ne parvient pas à trouver un sens, sa réaction discursive habituelle est bloquée, et il se tait, laissant le cœur ressentir avec ses émotions. Peut-on appliquer le même principe à l'écriture ? Laisser agir le pouvoir émotionnel et suggestif des mots sans les impliquer dans une histoire (donc dans le temps). Ne pas laisser la phrase masquer les mots, comme, en peinture, ne pas laisser le sujet figuratif masquer les formes et les couleurs.

La différence est que l'œil voit une peinture dans son ensemble, alors qu'il lit un mot après l'autre ; l'écriture dépend d'une succession temporelle, comme la musique et le cinéma : c'est leur côté discursif. La peinture offre une vision de l'éternité, de l'intemporel ; l'architecture aussi, d'une certaine manière.

Comment exprimer l'intemporel par l'écriture ?

15 février 2016, Chiang Mai

Espoir et crainte

L'espoir et la crainte sont des insultes à la vie. Ils dénotent un manque de confiance dans le déroulement naturel des choses et le désir de vouloir interférer en suggérant des préférences, avec l'arrogance de savoir ce qui serait bien ou mal, mieux ou moins bien.

En proposant des stratégies pour essayer en vain de prendre le contrôle d'une existence sur laquelle nous n'avons aucune autorité, ils empêchent de se soumettre inconditionnellement à ce qui advient et de jouir pleinement de chaque instant.

L'abandon irrévocable de tout espoir ou crainte qui surgit dans l'esprit produit une libération instantanée de l'emprise de l'ego. L'agitation qu'ils suscitent se résorbe dans la plénitude tranquille de l'éternel présent et le silence du cœur rayonne d'une joie indicible.

7 décembre 2014, Chiang Mai

Être vivant

Le sentiment d'être vivant est ce que les hindous appelle le « je suis ». Ce n'est pas une pensée ou une déduction logique du mental. C'est une impression beaucoup plus profonde, et beaucoup plus vaste. Elle n'est pas limitée à cette petite personne séparée à laquelle nous avons la malheureuse habitude de nous identifier.

Nous sommes la vie. Et qu'est-ce que la vie ? C'est la capacité de se manifester. C'est en même temps la matrice, la source de toute manifestation, et la manifestation elle-même, sous l'infinie variété de ses formes. Car, comme dans un hologramme, chaque forme individuelle contient la totalité, est la totalité.

La totalité et chaque forme individuelle dans laquelle elle se manifeste sont deux aspects de la réalité qui existent simultanément, mais de manière différente. La totalité est immuable et éternelle, mais, pour apparaître en tant que formes, elle a besoin de l'espace et du temps, qui donnent l'impression du mouvement et du changement.

Comme nous sommes en même temps la forme et la totalité, nous pouvons choisir de vivre la réalité fugace et imprévisible de la forme, ou la sérénité inaltérable de la totalité. Si nous nous identifions à la vie de la forme, nous avons tendance à perdre de vue la stabilité et la tranquillité de la totalité et à souffrir des vicissitudes du monde phénoménal qui semble la seule réalité.

Si nous nous ancrions dans la totalité immuable et intemporelle, nous avons tout loisir de nous émerveiller en souriant devant le spectacle séduisant de la manifestation, mais sans nous laisser attirer par le désir de ses plaisirs ni repousser par la crainte de ses tourments.

La mort est la seule certitude que nous avons dans le monde phénoménal. C'est aussi la chance tant espérée d'abandonner enfin les malheurs de cette personne turbulente et inquiète pour retrouver la paix de la vie éternelle.

30 octobre 2013, Chiang Mai

Fiction ou réalité

J'ai vu deux films à l'Alliance française. Le premier, *Les remparts d'argile*, se passe dans un pauvre village du Sud algérien où les hommes cassent des cailloux de sel. Je l'avais déjà vu, mais avec l'œil du *Dharma**, je vois les choses différemment, plus profondément : les impressions sont plus fortes, parfois mêmes violentes. J'en suis étonné. C'est une bonne école pour comprendre la vie, la réalité des choses, même si c'est un film de fiction. Je me rends compte qu'il n'y a pas de différence majeure entre la fiction, la réalité, le rêve, les souvenirs, les pensées. C'est tout la même chose, tout de la fiction : il n'y a pas vraiment de réalité, seulement des impressions visuelles, sensorielles ; et dans ces impressions, il n'y en a pas de vécues ou de non vécues, de passées, de présentes ou de futures, de réelles, d'imaginaires : elles sont toutes potentielles, et ni totalement inconnues ni totalement connues. C'est vraiment étrange !

L'autre film, *La mort d'un guide*, m'a beaucoup ému. Ce guide a tué son compagnon par orgueil, il mourra lui aussi, au même endroit, un mois plus tard ; il se donne la mort pour sauver son client, ou parce que son secret a été découvert ? Ou est-ce le karma ? Maintenant, je commence aussi à me demander si je n'ai pas déjà vu ce film ; je ne l'ai peut-être pas vu, mais, curieusement, beaucoup de choses m'y sont familières. Une fois que la réalité nous devient familière, la vraie nature des choses et des comportements humains – de tout ce qui peut arriver, en réalité ou en fiction – ne nous est plus inconnue, ne nous surprend plus, mais semble faire partie de nous. Est-ce que ce sont les premières lueurs de l'omniscience ? Ou simplement de la sénilité : je commence à perdre la mémoire...

10 avril 1990, Bangkok

Harmonie globale

C'est extraordinaire, merveilleux, magique... comme toutes les choses (la manifestation) fonctionnent bien. Non seulement notre corps, mais la société, la nature, l'univers. Les quelques petits problèmes, çà et là, sont infimes par rapport à l'harmonie générale.

Malgré toutes les bêtises que l'homme fait sans cesse, il ne parvient pas à détruire, ni à perturber, le fonctionnement de cette harmonie globale – même s'il a l'arrogance de penser le contraire.

17 juin 2014, Cabrières d'Aigues

Impermanence

Au Japon, l'atmosphère n'est pas du tout la même qu'en Thaïlande, où les laïques participent à la vie des monastères. L'autre grande différence est que les temples japonais sont bien entretenus, propres, bien rangés, sans une mauvaise herbe ni une feuille morte sur les allées ; et il n'y a bien sûr pas de planche pourrie, ni de tuile qui manque aux toits des bâtiments. En Thaïlande, au contraire, tout est plutôt chaotique et délabré : les bâtiments sont en décrépitude quand ce n'est pas en ruine, et la nature prolifère sans contrainte humaine. On ressent partout l'impermanence, alors qu'ici l'ordre et la perfection semblent vouloir échapper au temps et empêcher de la percevoir. Deux façons bien différentes de voir la réalité ou de la montrer.

Je lisais ce matin dans un livre d'Ayya Khema* que la vision de l'impermanence en toute chose est la première condition pour progresser sur la voie et comprendre la réalité. Nous ne devrions jamais cesser de la voir dans tout ce que nous percevons avec nos sens. Mais, dans les pays « civilisés », on fait tout ce qu'on peut pour nous la cacher ; alors qu'elle est présente partout dans les pays moins développés, comme la Thaïlande ou l'Inde. Elle me semble aussi plus apparente dans les pays chauds : la nature change beaucoup plus vite et on vit dehors, en contact permanent avec elle.

Au Japon, la meilleure façon de contempler l'impermanence est de contempler son porte-monnaie.

28 septembre 1989, Tokyo

Impressions colorées

Hier soir, en méditant, j'observais la vacuité dans les bruits : je les percevais comme une prolifération colorée très mobile, sans aucune sensation désagréable ; ma perception semblait nettement plus visuelle qu'auditive. Le son est plus abstrait que l'image, et il est plus facile de ne pas le relier à des concepts ou des pensées.

Dans les perceptions visuelles, il est difficile de ne voir que formes et couleurs abstraites. De fortes impressions colorées apparaissent souvent dans ma méditation : elles coulent, barbouillent, envahissent, scintillent, en surimpression des formes, qui semblent perdre leur substance et n'être plus que des contours vides qui subsistent après la dissolution des concepts ou des pensées qui leur avaient donné naissance.

Impression étrange, mais très inspirante : les formations mentales ne sont plus que des ornements, éclairés par la luminosité colorée de la conscience.

3 janvier 1991, Kandy (Sri Lanka)

Insatisfaction

Il me semble parfois que je touche l'insatisfaction profonde et fondamentale de l'existence : celle qui est là quand on abandonne toutes les distractions, tous les espoirs, tous les désirs de trouver dans la vie une satisfaction durable ou un réel bonheur. Cette insatisfaction, est-elle le refus d'accepter qu'il n'y a pas – et ne peut y avoir – de réelle satisfaction dans l'existence mondaine ? Faut-il l'abandonner aussi pour trouver la paix et la béatitude ? Ou abandonner plutôt celui qui la ressent !

Le jour où l'on accepte vraiment l'insatisfaction, où l'on cesse de manipuler les choses, d'entreprendre toutes sortes d'activités et de s'agiter pour essayer de trouver le bonheur, on repose simplement dans la nature sereine des choses telles qu'elles sont : on devient un avec elles, sans attachement ni répulsion, et on cesse de réagir, de résister, de s'efforcer, de s'inquiéter...

4 juin 1997, Hosshin-ji (Japon), lors d'une *sesshin* zen

Irréalité du temps

Je ne vois plus de différence entre le vécu et le non-vécu, le vécu ancien et récent, le déjà-vécu et le pas-encore-vécu. Les expériences ne m'étonnent plus, comme si je les connaissais déjà. La sensation d'avoir déjà fait ce que je fais ! D'avoir déjà vécu ma vie !

J'ai l'impression d'avoir déjà vu les films, ou même de les avoir vécus ! De même pour les rêves. Étrange ! Les comportements, aventures, attitudes, destins des gens me semblent familiers, comme si je les avais vécus, les vivais ou pourrais les vivre !

Le passé, le présent (s'il existe vraiment) et le futur se confondent ! Dans l'irréalité des pensées, des souvenirs, d'impressions sensorielles fugitives, le temps a l'air de perdre sa substance, son importance, son implacabilité. Il semble s'effriter, oublier sa chronologie, se mélanger.

Est-ce le résultat du désenchantement ?

9 avril 1990, Bangkok

Joie et béatitude

Où trouver joie et béatitude dans ce monde chaotique, où rien n'est parfait ni durable, et où la douleur et la frustration succèdent inévitablement au plaisir et à la satisfaction ?

La question est mal posée. Si on les cherche dans ce monde, on ne les trouvera pas, car ce n'est pas là qu'il s'agit de les trouver. Le problème, c'est « Qui est-ce qui cherche ? »

C'est le « moi », qui s'identifie avec une personne. Celle-ci vit dans un monde extérieur qu'elle projette et qu'elle perçoit comme séparé d'elle et hostile. Comment pourrait-elle trouver une joie permanente dans un environnement dont elle se sent la victime ? Même en cherchant bien, puisque les caractéristiques du monde phénoménal sont l'inconstance et l'insatisfaction.

La joie apparaît spontanément quand la personne et ses projections névrotiques disparaissent. Lorsqu'elle cesse de prendre ses conditionnements, ses croyances et ses imaginaires pour la réalité.

L'observation minutieuse des processus physiques et mentaux permet de s'en distancer, et de les percevoir avec un détachement qui dissout les identifications. L'observateur cesse d'être impliqué comme une entité séparée dans le fonctionnement du monde extérieur, mais devient un avec l'observation et les objets observés. Il se fond dans la totalité, et le spectacle du monde devient sa propre expression : il en est en même temps le créateur et le spectateur, mais ne se prend plus pour un des acteurs.

La vision totale, illimitée et permanente qui englobe toute chose provoque un émerveillement indicible, une joie sans cause, qu'aucune perception limitée ne peut ternir. Elle est en

même temps lumière éclatante, conscience profonde et lucidité infailible.

La béatitude naît de la satisfaction de contempler la vérité au lieu de l'illusion, qui disparaît avec toutes ses turpitudes et laisse place à une clarté extatique.

24 octobre 2013, Chiang Mai

L'inacceptable

Tant qu'on considère qu'une situation est inacceptable et qu'on attend que les autres changent leur attitude, on continuera de souffrir. Ce n'est pas la solution. Quand on souffre, il faut essayer de cesser de souffrir. C'est facile à dire, mais comment faire ?

Il s'agit d'abord de comprendre que tant qu'il y a des choses qu'on n'accepte pas, on souffre. Dans le monde, il faut admettre qu'on ne peut pas tout contrôler. Par exemple, on ne peut généralement pas contrôler le comportement d'autrui. Mais ce qu'on peut changer, même si ce n'est pas facile, c'est son propre comportement et sa propre attitude, par rapport au monde, ou par rapport aux autres.

Les choses qui nous contrarient et qu'on ne veut pas accepter, il faut les séparer en deux catégories : celles qu'on peut contrôler, et donc changer, et celles qu'on ne peut pas contrôler, et donc pas changer ; et avoir la sagesse de bien faire la distinction entre les deux. Les choses qu'on peut changer, ce n'est pas un problème, il suffit de les changer. Mais les choses qu'on ne peut pas changer, il ne sert à rien de s'entêter à vouloir les changer, il faut accepter qu'elles sont comme elles sont, même si cela ne nous plaît pas. À un certain moment, il faut lâcher prise, cesser de se battre contre ce qu'on ne peut pas changer, et avoir l'humilité de reconnaître son incapacité à contrôler la situation, afin de cesser de souffrir inutilement.

Les gens se plaignent de la pluie, ou de la sécheresse, mais ils ne peuvent pas contrôler le temps. Si on trouve que le temps qu'il fait est inacceptable, on va toujours en souffrir. C'est la même chose pour les comportements d'autrui. Mais on peut changer son attitude, et accepter le temps qu'il fait, ou les comportements des gens ; alors on cessera immédiatement de

souffrir. Si on continue de souffrir, c'est qu'on n'a pas vraiment accepté, qu'on n'a pas complètement lâché prise. Ce n'est pas contre les autres qu'il faut se battre, mais contre son propre orgueil à imaginer qu'on devrait pouvoir les contrôler ou les changer. Quand il pleut, on ne peut pas arrêter la pluie, mais on peut prendre un parapluie. Dans les rapports avec les autres, le parapluie, c'est une attitude bienveillante, même lorsqu'ils se comportent d'une manière qui nous déplaît.

Souffrir ou cesser de souffrir, c'est un choix, qui ne dépend que de soi ! Pour cesser de souffrir, il faut comprendre que rien n'est inacceptable, et renoncer à son intransigeance. Les choses sont ce qu'elles sont, il faut arrêter de vouloir les contrôler et les changer, mais avoir la patience les laisser changer par elles-mêmes, sans intervenir. Il arrive toujours un moment où la pluie va cesser ! Mais notre souffrance ne va jamais faire changer les choses plus vite, au contraire, elle va souvent les empêcher d'évoluer.

28 octobre 2018, Chiang Mai

La fin des choses

Observer la fin des choses. L'impermanence est une des caractéristiques du monde phénoménal : tout ce qui commence finit. Mais est-ce qu'on voit toujours la fin des choses ? Ou évite-t-on de la voir pour s'imaginer qu'elles continuent ? La contemplation des souvenirs et nostalgies du passé n'est-elle pas une tentative de prolonger ce qui est terminé ? Et la manie de commencer beaucoup de choses qui ne seront jamais finies, un moyen de ne pas être confronté à leur aboutissement ? Dans mon thème de Human Design*, comme j'ai la porte 53 (la porte des commencements) sans avoir la porte 42 (celle de la fin des cycles), je dois faire de gros efforts pour terminer ce que j'ai commencé. Quand j'y parviens enfin, je ressens une profonde satisfaction, mais elle est de courte durée, car beaucoup d'autres choses à finir attendent leur tour. Et si je ne m'y attelle pas tout de suite, j'ai tendance à commencer quelque chose de nouveau, ce qui ne fait qu'aggraver la situation. Cela semble insoluble et sans espoir.

L'attachement est également une manière de faire durer les choses, de les empêcher de finir. L'attachement aux objets, aux possessions matérielles, et la difficulté de s'en défaire, de les donner ou les jeter. L'attachement aux fichiers informatiques, et le souci de leur sauvegarde même lorsqu'ils sont devenus inutiles. L'attachement aux êtres, aux relations affectives et amicales qui semblent donner une continuité, une forme de sécurité à notre existence, et la crainte ou le refus des séparations, pour éviter le vide qui surgit quand on se retrouve seul. L'attachement à la vie, et l'oubli de sa durée limitée, qui cache la peur de la mort.

Certains prétendent qu'il y a quelque chose qui ne commence pas et ne finit pas, qui ne naît pas et ne meurt pas. Mais

l'intemporalité, l'immortalité, l'éternité, ne sont-elles pas d'autres fantasmes, d'autres imaginaires pour éviter d'accepter la fin irrémédiable de toute chose.

1^{er} mars 2016, Chiang Mai

La vérité des mots

Au fond, je ne crois pas vraiment à un seul mot de ce que j'écris. J'ai l'impression que je n'arrive pas à être vrai. Mais que veut dire « être vrai » ?

Y a-t-il une vérité dans les mots ? Dans les écrits, les paroles, les pensées ? En fait, les mots – ou les pensées qu'on transpose immédiatement en mots quand on écrit ou parle – d'où viennent-ils ? Quelle est leur source ? Et cette source, a-t-elle la vérité infuse, pèse-t-elle ses mots, ou dit-elle n'importe quoi ? Elle prononce souvent des paroles séduisantes, intelligentes, sages, louables, bienveillantes, originales, amusantes, mais aussi des mots méchants, sarcastiques, frivoles, malveillants, stupides, arbitraires, blessants. Où est la vérité là-dedans, la parole juste* ? Quelle est la motivation inconsciente qui amène ces mots à la conscience ? Qui est-ce qui les dicte ? Dieu, la source, ou l'intuition ? Qui est-elle, celle-là ? Le raisonnement, la logique, l'inspiration, la sagesse, l'imagination, la mémoire ? Qui, là-dedans, est vraiment crédible, de bonne foi ? Mais être de bonne foi n'est pas une garantie de véracité. L'ignorance aussi est souvent de bonne foi.

Le fait est que si je relis mes mots, je me rends compte que je n'y crois pas vraiment. Par contre, ils peuvent néanmoins me plaire, sonner d'une façon agréable... Comme le chant des sirènes ! Ce que j'aime, c'est le côté créatif de leur manifestation, le fait qu'ils apparaissent comme ça, spontanément, et expriment quelque chose qui n'existait pas quelques minutes auparavant. Mais est-ce quelque chose de sérieux, ou simplement un jeu... de mots ? Faut-il s'attacher au sens, au message, comme à quelque chose de vrai, de durable, de définitif ? Ou n'est-ce qu'une sorte de mélodie, qui a son charme sur le moment, et est susceptible d'éveiller chez celui qui la crée – ou celui qui

l'entend – des réactions, des émotions, des sensations diverses ? Mais sans prétendre à plus que ça, sans prouver ou démontrer quoi que ce soit de façon infaillible – simplement éveiller d'autres idées, d'autres mots, tout aussi futiles et inconstants.

Si les idées passent et s'évaporent, les mots écrits sont incrustés et leur vérité peut être testée par le temps. Mais par rapport à quelle norme ? À quel étalon de vérité ? Aux sens humains, qu'ils flattent plus ou moins, aux passions qu'ils éveillent, à l'intellect qu'ils séduisent, à l'âme qu'ils inspirent ? Car tout écrit, n'est-il pas, d'une certaine manière, de la fiction ? Même les théories les plus pointues sont remises en cause, et les souvenirs les plus fidèles sont controversés.

Mais les mots, sans prétendre dire la vérité, restent libres d'exprimer les imaginaires et les fantasmes de l'instant... pour la joie de l'expression !

3 janvier 1999, Chiang Mai

La victime

La victime s' imagine être la proie de forces extérieures malveillantes. Elle perçoit ces forces sous des formes diverses qui reflètent la richesse de l' imagination humaine. Un dieu qui juge et punit. Des ennemis humains et des personnes mal intentionnées. Des animaux féroces et des plantes vénéneuses. Les forces et les cataclysmes de la nature. Des institutions dominatrices : gouvernements, partis politiques, administrations, police, multinationales, banques. Des groupements humains suspects : pays étrangers, catégories sociales, culturelles, raciales ou religieuses. Des entités mystérieuses : sectes, sociétés secrètes, extraterrestres, diables, démons. Les maladies physiques et mentales, les accidents, les agressions, les situations abusives ou conflictuelles. Les nuisances et les dangers produits par la technologie et les activités humaines.

Toutes ces forces hantent le monde extérieur et sont des menaces constantes sur lesquelles l' individu semble n' avoir aucune juridiction. Pourtant, ce monde extérieur n' est qu' une construction illusoire de son mental qui repose sur des croyances et des conditionnements. Il n' est la victime que de son imaginaire et de ses propres fantasmes. Il est son propre bourreau.

La mentalité de victime est, avec l' égoïsme, la principale caractéristique des bas niveaux de conscience. La victime est une très forte identité, justifiée et renforcée par une prédilection malsaine pour les malheurs des autres, les récits tragiques des films et des romans, les drames des nouvelles télévisées ; et une fascination pour les dualités réussite/échec, gagnant/perdant, dominant/dominé, riche/pauvre, etc., qui sont toutes perçues comme des expressions de la dualité bourreau/victime.

Cesser d'être une victime ne veut pas dire devenir un bourreau. Car le bourreau est la première victime de ce jeu illusoire. Il est la victime de la haine de sa victime, et de celle de l'opinion publique qui s'identifie avec un rôle collectif de victime. En réalité, il n'y a pas de bourreaux, mais seulement des hyper-victimes, qui se considèrent pleinement justifiées de faire subir aux autres ce qu'elles subissent ou ont subi elles-mêmes, ou, ce qui est pire, ce qu'ont subi leurs ancêtres.

La plainte, la récrimination, l'indignation, la vengeance, la colère, la haine sont toutes des attitudes de victimes, qui régénèrent et perpétuent le douloureux destin de ceux qui se prennent pour des opprimés.

Pour cesser d'être une victime, il faut d'abord accepter son sort, en prendre l'entière responsabilité, pardonner à ceux qu'on a eu la fantaisie de prendre pour la cause de ses malheurs et se pardonner à soi-même pour cette fâcheuse méprise. Et surtout, cesser de se prendre pour une personne séparée, jetée contre son gré dans un monde hostile.

17 octobre 2013, Chiang Mai

Le désert des Tartares

J'ai vu récemment *Le désert des Tartares*, un film que j'avais probablement déjà vu, même si je ne m'en rappelais pas ; après quelques jours toutefois, comme c'est souvent le cas, il m'a semblé que quelques images ne m'étaient pas complètement inconnues. Mais je crois que les souvenirs que j'avais de cette histoire venaient plutôt de la lecture du roman de Dino Buzzati. C'est un bon film, avec de bons acteurs. Et cette histoire est fascinante. Je me disais qu'elle était, d'une certaine manière, une métaphore de notre vie. Notre ego, notre personnalité, est comme cette immense forteresse et sa garnison. Et le désert qui l'entoure comme la vie, avec toutes les menaces imaginaires que nous y voyons. La garnison est formée d'un groupe de personnages brillants – l'élite de l'armée – mais aussi psychotiques, chacun à sa manière : ils représentent toutes nos subpersonnalités, ces entités illusoire qui dirigent notre vie. Entre ces personnages, comme entre nos différents moi, se tisse un réseau complexe de relations ambiguës et pernicieuses, réglementées par les ordres implacables d'une hiérarchie militaire. Et le territoire sur lequel veille cette garnison fantôme, c'est le désert des Tartares, une plaine désolée et aride, à perte de vue, d'autant plus terrifiante que son étendue infinie semble insondable et imprévisible. Elle est peu à peu peuplée – dans l'imagination de ces officiers isolés pendant des années au milieu de nulle part – par des hordes de barbares sauvages : les Tartares. De la même manière, notre mental, isolé au milieu de la vacuité impénétrable de ce que nous percevons comme le monde extérieur, imagine sans cesse un cortège d'ennemis féroces, de situations redoutables et de dangers potentiels auxquels, malgré les plus habiles stratégies, nous sommes persuadés que nous ne pourrions jamais échapper.

J'ai été particulièrement frappé par la note qui figure à la fin du film : 25 ans après le tournage, l'imposante citadelle iranienne qui a lui servi de décor fut complètement détruite par un tremblement de terre. De la même manière, la citadelle de notre ego pourrait être complètement détruite, un jour, par un tremblement de terre intérieur...

31 juillet 2018, Cabrières d'Aigues

Le seul problème, c'est moi !

La saisie d'un soi et l'attachement à ce soi illusoire est ce qui crée l'aversion systématique à la souffrance, le sentiment d'être une victime, et le désir que les choses soient différentes : plus confortables, et conformes à nos préférences.

C'est notre aversion à la souffrance qui lui donne sa virulence. Car éviter la souffrance – et rechercher le bonheur – est ce qui motive la plupart de nos actions, consciemment ou inconsciemment, en tout cas celles de ce soi focalisé sur son intérêt personnel.

Cette attitude remplit notre vie de stress, d'inquiétudes, d'attentes et de peurs. Le problème n'est pas les choses désagréables – qui nous arrivent ou pourraient nous arriver – mais le fait de se les approprier : elles m'arrivent à moi !

Si on cesse de les prendre personnellement, il n'y a plus personne qui puisse les accepter ou les rejeter, elles sont neutres, de simples manifestations éphémères... Les problèmes n'existent que si on en fait des problèmes !

Le seul problème, c'est moi !

14 décembre 2015, Chiang Mai

Les choses telles qu'elles sont

Dans l'immédiat, j'ai renoncé à écrire un livre sur ma vision métaphysique de l'iPad et des appareils mobiles. Le sujet me semble pertinent, mais cela m'obligerait à passer beaucoup de temps à faire des recherches, me documenter et à apprendre en détail leur fonctionnement, ce que je n'ai pas envie de faire en ce moment. Au contraire, j'ai désactivé la plupart des fonctionnalités de mon nouvel iPad, dont je n'ai pour l'instant pas besoin. Je crois que ce que j'aurais à dire sur ces petits appareils et leur impact sur la société serait plutôt négatif... et j'ai déjà trop tendance à me focaliser sur les aspects négatifs de la réalité, la mienne et celle du monde.

Je m'interrogeais hier soir sur ma capacité à accepter les choses telles qu'elles sont. C'est un principe que j'ai l'impression d'avoir tout à fait intégré intellectuellement, et qui revient souvent dans mon *Journal*, mais dans quelle mesure est-ce que je le pratique dans ma vie quotidienne ? Est-il possible de complètement accepter les choses telles qu'elles sont, sans penser qu'elles pourraient être différentes (ou mieux) et d'imaginer qu'on a le pouvoir de les changer ou les améliorer ? Les accepter sans faire de commentaire ; et ne pas avoir de réaction, mais une complète équanimité ? C'est-à-dire ne plus avoir de peur, d'aversion, de désir, d'attachement... mais seulement de l'amour ?

Peut-on, comme le préconise Éric Baret*, observer les choses sans en faire un problème psychologique, mais simplement répondre fonctionnellement aux situations qui se présentent à chaque instant ? Faut-il se préoccuper des choses qui ne nous concernent pas personnellement, ou pas encore ? C'est-à-dire prendre des précautions pour l'avenir ? Ou peut-on vivre au jour le jour, un moment à la fois, sans le placer dans

une histoire ? Peut-on cesser de vouloir trouver une explication, ou une cause, aux problèmes et aux difficultés qu'on rencontre ? Ou la sagesse est-elle de reconnaître avec humilité qu'on n'en est pas capable ? Je parle pour moi, bien sûr... mais suis-je le seul à me poser ces questions ?

À la suite de ces réflexions, j'ai sorti le livre d'Ajahn Sumedho, *The Way It Is*, et en ai relu quelques chapitres. Il dit, comme Éric Baret, que les choses sont ce qu'elles sont, et qu'il faut le remarquer plutôt que de réagir. Ajahn Buddhadasa* disait que s'il y avait une inscription utile qu'on devrait porter en médaillon autour du cou, ce serait « *This is the way it is* » (c'est comme ça).

En ce moment, les choses (quelles qu'elles soient) ne peuvent pas être différentes de ce qu'elles sont, sinon elles le seraient. Il faut l'observer, sans adopter de vue personnelle. Et si on désire qu'elles soient différentes, on souffre ! Ainsi, quelles que soient les circonstances, on s'adapte, sans exigences, on accepte, sans colère ni avidité, mais avec sagesse. C'est la voie des moines de la forêt : s'adapter quoi qu'il arrive ; l'intrépidité (*fearlessness*) d'une vie sans domicile fixe (*homeless*) et sans sécurité. Le domicile et la sécurité, deux choses, quand on regarde les problèmes actuels du monde, qui sont bien fragiles et aléatoires, même pour les laïques, et même dans les pays soi-disant riches.

Plutôt que d'accepter les choses telles qu'elles sont, je voudrais qu'elles soient parfaites et agréables – le paradis – et crains qu'elles deviennent dramatiques et douloureuses – l'enfer –, mais je ne me contente pas non plus de ce qui se situe entre ces deux extrêmes : la médiocrité du quotidien. C'est le problème de cette personne illusoire, qui se sent séparées de ces choses qui sont ce qu'elles sont, sur lesquelles elle n'a aucune juridiction, mais dont elle se sent l'impuissante victime...

Observer ces états d'âme d'un jour morose... ils sont comme ça ! Mais ils sont impermanents, comme le temps : un timide rayon de soleil perce les nuages !

28 février 2016, Chiang Mai

Les structures

Ce matin, j'ai préparé mon cours de demain. Il y a beaucoup d'idées dans ma tête, mais elles sont encore dans le désordre. J'espère que tout se mettra en place demain matin, avec l'assistance divine, que la lumière me canaliserà ce que je vais dire. J'ai l'impression que ces idées sont quand même nouvelles, et pas encore admises et comprises par notre société. Je m'en suis rendu compte hier soir. Le changement est une chose (les bouddhistes parlent de l'impermanence) : accepter que tout est changement, c'est bien, certes, mais c'est une attitude passive. La plupart des gens résistent au changement, s'y opposent (c'est la tendance traditionnelle) : ils en ont peur. Mais on peut aussi provoquer, soutenir, encourager, créer le changement ; changer soi-même pour changer le monde. Il y a ceux qui ont déjà changé, plus vite que le monde et la société, comme les enfants nouveaux ; ils ne sont pas adaptés à un monde rétrograde, lent, dépassé, et sont obligés de s'abrutir avec des drogues, de l'alcool, de la musique, de la *junk food*, pour survivre ; sinon ils se révoltent, deviennent délinquants ou se suicident.

Véronique disait hier soir que pour pouvoir changer et être équilibré, il fallait d'abord avoir une structure. Mais qu'est-ce qu'une structure ? Est-ce un ensemble de croyances, de règles morales, de principes ? Elle disait que les enfants n'avaient pas de structure. Mais l'idée de structure me semble basée sur le système traditionnel : la rigidité, la sécurité, la stabilité. La liberté nouvelle, c'est justement ne pas être conditionné par une structure : être flexible, adaptable, mouvant, couler, sans avoir de limitations, de blocages, de peurs. C'est briser les structures, les paradigmes, les principes, les traditions ; être branché sur l'énergie, l'intuition, la spontanéité, l'intelligence, la sagesse, plutôt que sur les dogmes, les théories et les connaissances. Les

structures, c'est le passé qui régit le présent. Vivre dans le présent sans être conditionné par le passé, la mémoire, c'est se laisser traverser par les informations divines, vivre au rythme de l'amour, et non de l'intellect et de la logique. Transcender les structures, se laisser porter par le flux de l'énergie cosmique, et danser, ou faire danser la matière, au lieu d'en être prisonnier. Être un rayon de lumière, une gerbe d'étincelles, une expression extra-sensorielle, une manifestation du sans-forme : c'est l'opposé d'une structure. Une structure, c'est justement ce qui nous bloque, ce qu'il faut abandonner.

26 janvier 1999, Chiang Mai

Liberté ou soumission

Nous sommes arrivés vers 17 heures à l'aéroport et je suis resté avec Ayya Khema* jusqu'à 19 heures, lorsqu'elle put accéder au hall d'enregistrement.

J'ai repris en sens inverse la longue route très encombrée jusqu'à Colombo et ai mangé un curry dans la salle à manger démodée et abstraite de la *Colombo House*. Curieusement, en retrouvant ma liberté après cette semaine de diligents services auprès d'Ayya Khema, j'ai ressenti hier soir et ce matin une sorte de vide, comme après le départ de sa bien-aimée, la fin d'une retraite ou le retour d'un voyage. Ce n'est d'ailleurs pas complètement désagréable. Au début, c'est un peu déroutant, comme si on ne savait pas comment utiliser cette nouvelle liberté produite par la cessation d'une obligation, d'une occupation ou d'un attachement. Il s'agit de reprendre des initiatives personnelles après une période où l'on a abandonné son ego en se soumettant aux désirs et à l'emploi du temps d'autrui. C'est d'ailleurs très reposant lorsque l'ego ne réagit pas négativement à cette situation servile. La plupart des gens passent de grandes parties de leur vie dans ces conditions ; mais souvent contre leur gré, par obligation ou résignation, plutôt que par amour, dévotion ou compassion.

5 janvier 1991, Colombo (Sri Lanka)

Lumière consciente

Lorsqu'on se concentre seulement sur la conscience, sur le fait – le miracle – d'être conscient, une grande joie surgit. Les objets des sens, ainsi que leur connaissance et le sujet qui les perçoit, sont alors vus comme l'expression inépuisable, changeante, multiple et impersonnelle de cette conscience. Cette expression – lumière ou manifestation – a lieu à l'intérieur de la conscience elle-même, et en est inséparable. Elle ne nie pas l'existence du monde phénoménal, mais célèbre sa richesse et sa créativité illimitées et provoque un émerveillement indicible qui détruit complètement l'illusion d'une personne séparée, avec ses jugements et ses commentaires.

16 novembre 2015, Chiang Mai

Nature ultime

La vraie technique, c'est quand on abandonne toute technique, qu'on ne fait rien, qu'on laisse les choses s'occuper d'elles-mêmes. On ne peut même pas dire qu'on est assis, on abandonne toutes les postures. Si le corps a toujours une forme, l'esprit n'a ni forme ni posture quand il n'est attaché à rien. Postures, techniques, ne sont que des mots, des concepts, et donc des limitations ; le zen lui-même est un mot, un concept et une limitation. Vouloir exprimer la voie, la vue, la réalité, est un attachement, un désir de fixer une expérience, un moment insaisissable. C'est transformer en concept, rendre permanent et donc limité, le potentiel infini de la vie, dont le changement et le mouvement incessants permettent toutes les possibilités et toutes les variétés. Cette constante impermanence révèle la vacuité de toute substance, de toute entité inhérente. C'est la nature ultime de toutes choses, insaisissable, mais indissociable de leurs apparences. Elle bouge avec elles tout en restant immuable, elle existe en elles en étant dépourvue d'existence propre, elle épouse leurs formes sans avoir de forme, elle leur donne un nom sans avoir de nom, elle les éclaire de mille couleurs sans avoir de couleur, elle module leurs chants en étant parfaitement muette, elle contient leurs innombrables caractéristiques sans avoir de caractéristique, elle recèle toutes les connaissances en étant vide de concept, elle distingue les opposés en étant parfaitement non duelle...

1^{er} mai 1992, Hosshin-ji (Japon), lors d'une *sesshin* zen

Ne rien rejeter

Samedi, de 8 heures à 18 heures, il y a un cours de qi gong au Tao Garden*, avec un maître chinois qui était déjà venu l'an dernier. J'ai envie d'y aller, puisque de toute façon j'envisageais d'aller au Tao Garden cette semaine. Peter ne veut plus mettre les pieds au Tao Garden. Il dit que maintenant qu'il a trouvé Maître Xia, il n'a plus besoin de voir d'autres maîtres. C'est un point de vue, mais ce n'est pas le mien, qui serait plutôt qu'on peut apprendre quelque chose avec tous les maîtres, et aussi avec les non-maîtres. Même ceux qui ont apparemment de graves défauts, on peut apprendre à ne pas imiter leurs défauts. Il faut éviter d'avoir des endroits où l'on ne veut plus aller, et des personnes qu'on ne veut plus voir. Parce que, comme rien n'est permanent, les endroits et les gens changent ; mais surtout, notre perception change. Et même si nos jugements du passé étaient justes, sont-ils encore valables aujourd'hui ?

Quand je pense à tous les maîtres que j'ai âprement critiqués dans le passé, je crois qu'aujourd'hui je suis capable de les accepter comme ils sont, et même de reconnaître leurs bonnes qualités. Le tout est d'être ouvert, car les pièces du puzzle de notre sagesse et de notre éveil peuvent se cacher dans les endroits les plus inattendus. La discrimination est importante, mais l'acceptation aussi, de tout ce qui se présente : il ne faut rien rejeter. Toutes les expériences sont valables, et font partie de la voie ; il n'y a jamais de temps perdu.

De toute façon, puisque le temps est une illusion, comment pourrait-on le perdre ?

11 janvier 2001, Chiang Mai

Observation

L'observation des autres est très enrichissante : on perçoit généralement beaucoup mieux les fonctionnements humains chez autrui que chez soi-même. Il s'agit d'observer plus que de juger, ce qui n'empêche pas de tirer des conclusions. Puisque, dans les grandes lignes, nous sommes tous pareils, c'est un bon moyen de mieux se connaître et de découvrir chez les autres les comportements qu'il serait judicieux d'imiter et ceux qu'il vaudrait mieux éviter.

Passer ses journées à s'observer intérieurement et se morfondre sur ses petits problèmes n'est pas une pratique sage et profitable. C'est un moyen de fortifier un égocentrisme maladif, de s'intéresser de moins en moins aux autres et de devenir un misanthrope reclus. J'ai eu cette tendance pendant longtemps, mais j'essaie maintenant d'ouvrir mon cœur et de m'intéresser à tous ceux que je rencontre. Et je réalise de plus en plus que l'amour et la compassion pour tous les êtres est la vraie voie – certains disent la seule – vers la libération.

Plutôt que de se focaliser sur ses problèmes et ses défauts, il vaut mieux se focaliser sur ses qualités et sur les bonnes actions qu'on a accomplies dans le passé. Richard Rudd, dans les *Gene Keys*, dit qu'il ne faut passer que 10 à 20 % de son temps à observer ses ombres*, et le reste à contempler ses talents et ses siddhis. C'est une bonne manière de développer l'amour de soi, première étape pour arriver à aimer les autres.

1^{er} février 2017, Chiang Mai

Peindre la lumière

Peindre, exprimer, transmettre la lumière, c'est tout : oublier le reste. Le son, la musique, l'inspiration divine, la fréquence cosmique, subtile et sans forme, le chant des anges, des étoiles, des galaxies. Être à l'écoute de ces messages qui viennent d'autres niveaux de réalité, d'autres dimensions, et les manifester ici, sur cette terre, pour apporter paix, guérison, amour, bonheur à ses habitants. C'est un acte simple, sans éclat ni fanfare, humble mais lumineux, chaleureux. Ce ne sont même pas les expressions visuelles qui comptent le plus, mais l'invocation, la canalisation, le don de ces énergies subtiles : apporter un message, planter des graines, les arroser ; cultiver un jardin d'amour et d'abondance pour nourrir tous les êtres : ceux qui ont faim, sont privés d'affection, de lumière, de paix, ceux qui souffrent, sont malades, tristes, désespérés, inquiets. Les bénir de rayons multicolores, de gerbes de lumière divine, de flots inépuisables de bienfaits qui comblent tous leurs besoins.

31 décembre 1998, Chiang Mai

Plaisirs éphémères

J'ai beaucoup aimé le Ryogen-in, avec ses jardins de sable et de pierres et ses belles peintures sur les écrans de papier qui servent de parois. Pour le déjeuner, je suis allé dans un restaurant végétarien très sophistiqué, le *Izusen*, situé dans l'enceinte du temple. J'y suis allé heureusement vers 11 h 30, avant la foule. On m'a servi une dizaine de mets artistiquement présentés dans des bols de laque, rouge à l'extérieur et noire à l'intérieur. Le raffinement des goûts était aussi subtil que celui de la vision.

Je lisais l'autre jour dans un livre d'Ayya Khema* qu'on apprend davantage à percevoir l'impermanence dans la fin des moments agréables que dans celle des moments désagréables. C'est bien ce que je ressens lors de ce genre de repas : chaque plat recèle l'image angoissante de sa disparition imminente. Cette impression est étrange : la beauté du spectacle contient la désillusion de son existence éphémère. Elle est difficilement supportable plus de quelques minutes, et la joie du regard fait place au désir de manger qui va y mettre fin. J'ai d'ailleurs déjeuné avec une certaine hâte pour être débarrassé plus vite de cette inévitable destruction ; ce n'est qu'une fois que tous les bols furent vides que j'ai retrouvé avec soulagement le calme. Le vide avait remplacé les impressions visuelles qui éveillent les désirs.

Je me rends compte de l'impermanence de tous les plaisirs esthétiques. Quand je contemple un jardin, un temple ou une peinture, la première impression est forte et agréable ; mais souvent, après quelques minutes, elle diminue et se dissipe, et fait place à l'ennui et au désir de regarder autre chose. Si je revois le même objet quelques minutes, jours, années plus tard, sans la surprise initiale, l'impression peut changer. Lorsque la

beauté est superficielle, on est ému la première fois, puis déçu par la suite. Quand elle est plus profonde, la première impression n'est parfois pas très forte, mais on en découvre ensuite des aspects cachés et des niveaux de compréhension plus subtils. La profondeur est proportionnelle au soin et à l'amour que l'artiste a mis dans son œuvre. Ce sont les ingrédients incontournables de tout art véritable, celui qui ne lasse jamais le spectateur et devient immortel.

L'art le plus accompli est la nature !

3 octobre 1989, Kyoto (Japon)

Prolifération mentale

Tout ce qui semble exister dans le monde extérieur est perçu d'abord par les sens, puis par l'esprit. Les sensations, les perceptions et les pensées ne sont pas extérieures : elles n'existent que dans l'esprit.

Les êtres humains essaient d'expliquer et de comprendre la réalité de manière logique afin de trouver une forme de sécurité, c'est pourquoi ils ont inventé la loi de cause à effet. La cause et l'effet ne peuvent exister que dans une continuité temporelle, qui est une illusion. Les étoiles, les planètes et les dix mille choses ne sont que des pensées qui apparaissent dans l'esprit. L'attachement aux formations mentales, et le fait de les prendre pour soi ou siennes, est la principale cause de la souffrance.

Tant de choses semblent se produire dans notre vie. Mais elles ne sont que les fruits de notre prolifération mentale, de notre imagination. Nous projetons un monde conceptuel qui n'existe que dans notre mémoire. Les choses semblent se produire, un monde matériel semble exister autour de nous... mais c'est une illusion, qui ne crée qu'agitation et inquiétude.

Seul le moment présent existe. Quelle est notre expérience sensible du moment présent quand nous abandonnons les histoires de notre esprit ? Un arbre, un oiseau, un nuage... être assis, manger, dormir, marcher... une tâche à accomplir, une demande, un sourire... Il suffit de répondre à ce qui se passe ici et maintenant, sans commentaires, sans jugements, sans préférences. Tout le reste est projection ! Il n'y a que l'esprit qui puisse créer de la souffrance. Quand on cesse de l'écouter et de le prendre au sérieux, il ne reste que la paix, à chaque instant.

22 septembre 2014, Cabrières d'Aigues

Questions

Je me disais ce matin que je devrais cesser de me demander « que faire ? », mais me demander « comment faire ? » En questionnant au besoin le Yi Jing*. Mais est-ce vraiment la solution ? Je suis encore dans les questions, c'est-à-dire dans l'incertitude et le doute. Ne faudrait-il pas simplement « faire », sans me poser de questions sur « quoi » ou « comment » ? Ou « pourquoi », qui est probablement la pire des questions ! Cesser complètement de me poser des questions, puisqu'elles n'ont de toute façon pas de réponses certaines, définitives, crédibles. C'est le mental qui se joue de moi, l'ego qui veut se rendre intéressant, se prouver qu'il existe. Pourquoi continuer à l'écouter, après ces années où il n'a jamais trouvé de solutions valables à quoi que ce soit ?

Bien sûr, quand je dis « simplement faire », je suis encore dans l'idée qu'il faut faire quelque chose. Et le *wu wei** alors ? Que devient-il ? Il faut cesser de faire, mais que néanmoins les choses se fassent. C'est le secret du taoïsme ! Sans intention, sans volonté, sans efforts. Une réponse spontanée à la vie. Saisir l'onde porteuse, entrer dans l'ouverture, suivre les mouvances favorables et, dans certains cas, traverser ou non le grand fleuve. Ressentir, à chaque instant, où l'intuition m'attire, où les sensations du corps m'orientent. Oublier les listes de choses à faire, les obligations préméditées du mental, les actions intéressées à un résultat, les directions qui conduisent à des buts. Pas facile ! Mais il faut essayer. Il n'y a rien à perdre.

C'est une nouvelle expérience !

2 janvier 2010, Chiang Mai

Quintessence

Lâcher prise, accepter les choses telles qu'elles sont, sans vouloir qu'elles soient différentes, et les accueillir avec amour et bienveillance. Cesser de chercher les causes des problèmes et d'échafauder des stratégies pour s'en débarrasser ; juste observer la sensation. Est-elle vraiment désagréable ? Observer l'inévitabilité de son apparition, sa nature fugace et insaisissable, l'immensité de l'espace dans lequel elle semble se manifester et la tranquillité dans laquelle elle se dissout.

Où est le problème ? Où est le stress de vouloir le résoudre ? Faire confiance à la vie, et s'émerveiller devant la richesse et la diversité de ses expressions.

28 octobre 2015, Chiang Mai

Regarder le monde

Observer les imperfections du monde, tous ses aspects qui ne sont pas satisfaisants ; et nos commentaires incessants sur comment il devrait ou pourrait être, si... les politiciens étaient plus honnêtes, les multinationales moins avides, le peuple moins crédule...

Mais les choses sont telles qu'elles sont – le monde est ce qu'il est – que cela nous plaise ou non. Nos opinions, nos croyances, nos préférences ne sont que des pensées qui traversent notre esprit, fugaces, illusoires et bien futiles...

Pourtant, nous les prenons au sérieux ; et nous sommes sûrs qu'elles reflètent une réalité.

Quelle réalité ?

9 mars 2016, Chiang Mai

Sagesse non verbale

Je reprends ces *Pages** sans grande conviction : est-ce bien utile de remplir des dizaines de cahiers que je n'ai jamais le temps de relire ? Ces cahiers ne sont peut-être pas si importants, mais le fait de les écrire l'est ; car ce qu'on écrit est un peu plus imprégné dans la mémoire que ce qu'on ne fait que penser. En écrivant, on provoque des pensées qui, autrement, ne se seraient pas manifestées consciemment. C'est ce qu'il y a de bon dans cet exercice. Comme de prendre des notes en lisant : on s'arrête sur une phrase, on la copie et elle devient un peu plus consciente que si on se contente de la lire rapidement dans son contexte.

Finalement, la culture, la science, la sagesse, c'est ce qui reste quand on a tout oublié, et brûlé les cahiers. Il ne faut pas trop s'attacher aux connaissances, aux *insights**, aux idées, elles font partie d'un tout, d'une connaissance suprême au-delà de l'individu. Ce qui est important est ce qu'on vit, ce qu'on expérimente, ce qu'on crée, ce qu'on est ; et c'est conditionné, d'une certaine manière, par toutes ces petites idées, *insights*, informations.

De nos jours, il y a trop d'informations, entre les livres, l'internet, tous les cours et ateliers qui sont offerts. Il est impossible d'avoir accès à cette masse d'informations. Et ce n'est sans doute pas très utile, car c'est toujours de la connaissance de seconde main. Ce qui est important, c'est ce qu'on perçoit directement, ce qu'on ressent ; et les échanges avec les autres, plus qu'avec des mots.

Ainsi, l'acte d'écrire, de peindre, d'enseigner, de créer un site Internet, est surtout important pour soi-même, plus que pour l'impact que le contenu peut avoir sur autrui. C'est en évoluant soi-même, par des actes créatifs, qu'on fait évoluer la conscience

cosmique. La transmission ne se fait pas par le matériel, par les textes, les mots, les œuvres d'art : ce ne sont que des supports ou des symboles imprégnés d'une énergie de sagesse ; elle se fait directement au niveau de l'énergie, de la lumière, au niveau non verbal et non conceptuel, en créant des mutations dans la conscience collective ou le code génétique. Et l'information est transmise d'une façon beaucoup plus puissante et précise de cette manière que par l'intermédiaire du langage, trop imprécis pour exprimer des vérités profondes.

Mais pour avoir accès librement à la sagesse de cette énergie, il faut abandonner l'attachement à la connaissance livresque et culturelle traditionnelle.

28 avril 1999, Chiang Mai

Structures de lumière

Continuer sur ma lancée. Beaucoup de mes anciens tableaux sont déjà des structures de lumière, des rayons, des géométries colorées. Qu'est-ce qui me retient encore ? Rien. Écouter de la belle musique en jouant avec mes couleurs devant mon chevalet de bois. La vie d'artiste, de petit peintre : créer dans la joie, sans me prendre au sérieux.

Mieux regarder aussi, ouvrir les yeux à l'inspiration, aux symboles qui m'entourent, à cette lumière qui est partout présente, au visible et à l'invisible, au monde intérieur comme au monde extérieur, à l'union des deux.

Voir les rayons de lune ou de soleil, les sphères de lumière aux couleurs d'arc-en-ciel, les auras, les énergies multicolores qui entourent toutes choses, les rayons et les champs d'attraction qui relient les êtres et les choses ; l'expression colorée de nos sentiments et de nos émotions, les rayons laser de nos flashes de sagesse, les halos de notre amour et de notre compassion, les flammes de nos passions et de nos désirs, les braises de nos colères ; les couleurs des forêts d'automne, des marchés aux fleurs, des univers sous-marins, des tissus de soie bien rangés dans les boutiques, des grandes boîtes de pastels. Les sujets ne manquent pas, il suffit de les saisir au vol.

Et pas seulement les couleurs, mais les formes, les trésors de la géométrie, ceux de la nature, les configurations variées de la technologie humaine, les formes libres, chaotiques, qui s'interpénètrent pour former des patterns, les grandes surfaces de camaïeux où les formes se fondent, disparaissent dans la vacuité, les fonds obscurs et impénétrables, les cadres qui limitent ou mettent en valeur, les petits points, les longues lignes sinueuses, les droites tranchantes, les surfaces mouvantes, qui remplissent l'espace de leurs imbrications.

21 novembre 1998, Chiang Mai

Totalité

Beaucoup de gens, même parmi ceux qui se croient éveillés, s'imaginent que la réalisation de l'absolu (Dieu, le non-manifesté, la vacuité, l'intemporel...) est la réalisation finale, et que cet absolu est la seule réalité et existe indépendamment du relatif, qui est une illusion ; et même que c'est lui qui donne naissance au relatif (la création, le manifesté, la forme, le temporel...). Pourtant, la véritable réalisation implique le retour sur la place du marché, dans le monde, afin de voir que la forme n'est pas différente de la vacuité, mais que la réalité est une unité dans laquelle toutes les paires d'opposés se dissolvent. C'est aussi ce qu'on peut appeler la totalité, qui comprend tout et dont rien ne peut être extérieur ou séparé. Ainsi, Dieu, ou le non-manifesté, ne peuvent pas exister en dehors de la création, de la manifestation. Il n'y a pas de réalité en dehors de la vie quotidienne.

13 janvier 2017, Chiang Mai

Tranquillité

En Thaïlande, l'environnement est plus paisible qu'en France, les gens sont moins agités et moins anxieux : ils sourient...

L'état du monde qui nous entoure – paisible, étrange, turbulent, intolérable – est une construction mentale : il dépend de notre niveau de conscience.

J'observais l'état de mon corps ces dernières semaines et ses perturbations à la suite de mon opération. Si je n'en fais pas un problème, mon esprit reste parfaitement paisible : ce n'est pas plus compliqué que ça. Et c'est pareil pour le monde !

Cesser tout commentaire, et rester tranquille !

28 décembre 2016, Chiang Mai

Tristesse ou morosité

Avant-hier, j'étais un peu morose, et hier c'était encore pire. Je ne sais pas si c'est de la morosité, ou plutôt une sorte d'angoisse, comme j'avais déjà à la fin de l'été en France, surtout quand je me réveillais la nuit. Ce fut de nouveau très fort dimanche matin. Je m'inquiète pour l'avenir, pour l'état préoccupant du monde, cette folie ambiante, et ce que je vais devenir dans tout ça...

Plus tard, je me demandais si ce n'était pas la tristesse dont parle Éric Baret*. Elle serait, selon lui, l'émotion suprême, et un signe de maturité : cela me rassure un peu ! C'est le sentiment que rien, dans le monde, ne peut plus m'apporter de réelle satisfaction. Une espèce de solitude où je me sens incompris, dans un monde qui m'est de plus en plus étrange et étranger, où j'ai de plus en plus de difficulté à socialiser. À Chiang Mai, avec qui pourrais-je partager mes états d'âme ?

Le travail, l'écriture, semble être mon seul plaisir, ma seule joie... Avec la lecture, qui m'entraîne dans un autre monde. J'ai fini trois livres de Satprem : fascinants ! Cet état de morosité, d'anxiété, de tristesse était très tenace hier matin : j'ai fait du mail, mes bagages, et après un déjeuner léger, une longue sieste : j'ai dormi une heure et demie, profondément ; et c'était passé : je me sentais de nouveau bien ! Étrange !

Cela me fait penser à Mère, qui raconte comment elle passe du nouvel état à l'ancien si subitement, et sans raison apparente. Je ressens la même chose. Qu'est-ce qui me met dans cet état dépressif ? Le texte d'un mail un peu pessimiste, des petites contrariétés qui s'accumulent ? Je me demandais hier soir, en lisant un article de Van Lysebeth sur le *prana*, la force vitale, si ce n'était pas aussi une question d'énergie, de manque d'énergie, de

fatigue. Je suis fatigué en ce moment, même si mon médecin chinois trouve que je vais mieux, que ma langue est plus belle !

16 décembre 2002, Chiang Mai

Vérité

La vérité transcende l'espace et le temps (et la causalité) ; notre existence (le « je suis », le sentiment d'exister) n'est donc pas la vérité, car elle est soumise à l'espace et au temps.

La vérité serait plutôt le pressentiment de ne pas exister, la réalisation que notre existence, notre histoire (à laquelle nous sommes tellement attaché), ce que nous appelons la réalité, n'est qu'une illusion, un rêve. Et le mental, qui nous fait croire tout ça, un habile illusionniste ! Mais cette illusion apparaît, bien vivante, bien réelle, avant de disparaître l'instant d'après, et de réapparaître sous une autre forme.

La vérité, ce qui ne change pas, ne peut pas être conçue, ni exprimée par des mots ; elle peut seulement être pressentie. Ne serait-elle pas justement le pressentiment de la nature illusoire du monde phénoménal et de ses inépuisables expressions ? La pure conscience, vide et immuable, s'exprime sans relâche par le jeu de la manifestation, ce frémissement subtil, mais lumineux, qu'on appelle la vie...

8 novembre 2014, Chiang Mai

Vision du monde

Notre vision du monde, avec le temps, et la durée d'une certaine permanence des objets et phénomènes, est comme une succession de pauses plus ou moins longues qui se chevauchent : une série d'images ; mais au lieu d'avoir des pauses photographiques d'un soixantième de seconde – un temps très long par rapport à la vie d'une particule –, nous avons des pauses d'une heure, un an, vingt ans, cinquante ans, deux mille ans – un instantané par rapport à la vie des astres et des galaxies.

Dans l'instantané d'une photo, il y a le grouillement de millions de cycles de vie et de mort, comme dans toutes les perceptions de notre vie de quatre-vingts ans qui, pour l'univers, n'est qu'un flash instantané et immobile.

Si nous ne considérons que la rotation de la terre, en un soixantième de seconde, un objet parcourt 7,7 mètres (il se déplace à 1666 km/h), sans parler du mouvement de la terre autour du soleil (100 000 km/h) ! Le tiraillement entre l'infiniment petit et l'infiniment grand : nous ne percevons ni l'un ni l'autre avec nos sens ! Ils sont pourtant la réalité au milieu de laquelle nous vivons, celle qui nous constitue et est notre environnement nourricier.

Déjà à notre échelle, dans la montagne, le désert, la jungle, la mer ... nous sommes bien peu de chose ; pour ne pas parler de l'espace.

10 avril 1990, Bangkok

Wu wei

C'est drôle comme je n'arrive pas à trouver quelque chose qui m'enthousiasme ou me passionne en ce moment. Le problème est que je ne sais pas si c'est un signe de sénilité ou de réalisation. Est-ce le désenchantement pour toutes les entreprises du *samsara** ? Ou un désintérêt pour la vie, une sorte de fatigue, de lassitude, d'ennui ? Qu'est-ce qui vaut la peine de faire des efforts dans ce monde ? Atteindre l'éveil, la libération, certes ! Mais est-ce le résultat d'efforts, de faire quelque chose, ou est-ce justement la capacité de se détacher du monde des passions et des désirs ? Simplement « être », dans le *wu wei**. J'ai demandé de réaliser le *wu wei*, et maintenant que je semble avoir perdu tout intérêt dans le faire, je me plains. Je devrais être content ! Mais le problème, c'est qu'il n'est pas si facile de ne rien faire. Et même si je ne fais rien, je m'occupe : je vais et viens toute la journée quand même.

Ce n'est pas encore tout à fait le *wu wei*, ni l'illumination !

6 janvier 2001, Chiang Mai

Épilogue : Jouer avec les mots

Écrire est un de mes plaisirs. Quand j'écris des mails, des *Notes de Dharma* ou des réflexions sur ma perception de la vie, je n'écris pas pour défendre une vérité, établir une doctrine ou créer une nouvelle religion. C'est plutôt un jeu : jouer avec les mots, comme je joue avec les couleurs quand je peins. C'est pourquoi il ne faut pas prendre ce que j'écris trop au sérieux, et encore moins personnellement : c'est simplement une manière d'échanger. Les échanges sont une de mes sources d'inspiration privilégiée, et je n'y vois pas de malentendus. Je n'écris pas pour susciter des débats philosophiques ou des argumentations intellectuelles, il n'y a donc pas lieu de corriger ma copie en rouge, ni d'en réfuter chaque phrase. Je n'essaie pas de prouver ou de convaincre. Certaines personnes seront inspirées par ce que j'écris, d'autres non. Celles qui sont complètement focalisées sur l'enseignement d'un maître, ou sur leurs propres croyances, trouvent difficilement de l'inspiration ailleurs : c'est normal. Si c'est leur voie, c'est très bien comme ça : elles peuvent oublier ce que j'ai écrit.

17 janvier 2017, Chiang Mai

Glossaire

Les expressions et les noms propres qui comportent plusieurs mots sont classés par ordre alphabétique du premier mot.

Les astérisques renvoient à d'autres entrées du glossaire.

Aimer ce qui est : c'est le titre d'un excellent livre de Byron Katie sur ce sujet.

Ajahn Buddhadasa (1906-1993) : ordonné moine à l'âge de vingt ans, Ajahn Buddhadasa fonda en 1932 le monastère de Suan Mokkh, qui fut le premier monastère de forêt dédié à la méditation dans le sud de la Thaïlande. Son dernier projet, dans les années 1980, fut d'établir à Suan Mokkh un centre international de *Dharma** qui organise régulièrement des cours et des séminaires sur le bouddhisme et des retraites de méditation. Ajahn Buddhadasa fut, avec Ajahn Chah, un des maîtres thaïlandais les plus influents du vingtième siècle. J'ai eu la chance de suivre son enseignement de 1988 à 1993.

Ayya Khema (1926-1997) : née à Berlin, Ayya Khema fut ordonnée nonne en 1979 au Sri Lanka. Elle enseignait le bouddhisme *theravada** et la pratique des absorptions méditatives (*jhanas*). Elle fonda en 1978 le Wat Buddha Dhamma, un monastère de la forêt situé en Australie, où j'ai fait ma première retraite avec elle en février 1990 (voir *Journal février 1990 – Le parfum de l'éveil*). Elle fut ensuite mon principal maître spirituel jusqu'à sa mort.

Dharma (sanskrit ; pali : *Dhamma*) : la doctrine du Bouddha, un des Trois Joyaux, avec le Bouddha et la Sangha. Dans un sens plus général, tout enseignement ou chemin spirituel.

Éric Baret (né en 1953) : disciple de Jean Klein, Éric Baret enseigne le yoga et le shivaïsme tantrique du Cachemire. J'étudie et pratique son enseignement depuis 2002.

Fragments : petites peintures qui sont des fragments d'une grande peinture découpée.

Human Design : le Human Design est un système complexe de connaissance de soi qui fait appel d'une part aux dernières découvertes de la génétique et de la physique quantique et d'autre part aux anciens enseignements de l'astrologie, du Yi Jing*, du système indien des chakras et de l'arbre de vie de la cabale.

Insight (anglais) : littér. vision intérieure. Terme utilisé dans le bouddhisme pour désigner la méditation de la sagesse (*vipassana*, *insight meditation*), par opposition à la méditation du calme (*samatha*). Ce mot est couramment utilisé en anglais pour nommer une vision intérieure, révélation, compréhension, intuition profonde, prise de conscience... Comme je n'ai pas trouvé de mot français qui me semblât approprié pour exprimer la véritable connotation d'*insight*, j'ai préféré garder le mot anglais.

Ombre, talent, siddhi : voir Spectre de la conscience*.

Mahayana (sanskrit) : littér. grand véhicule. Une des deux grandes branches du bouddhisme – avec le *theravada*, ou bouddhisme ancien – qui s'est développée en Inde à partir du premier siècle avant J.-C. Le *mahayana* comprend toutes les écoles tardives du bouddhisme qui se sont répandues par la suite en Chine, au Japon et au Tibet. Alors que le *theravada* met l'accent principalement sur la vie monastique et la libération individuelle, l'adepte du *mahayana* aspire à l'illumination pour œuvrer à la libération de tous les êtres. Cette attitude est incarnée par le bodhisattva, dont la vertu principale est la compassion.

Pages : une des tâches de la voie de l'artiste (*The Artist's Way**, de Julia Cameron) qui consiste à écrire trois pages par jour. À l'époque où je faisais cette pratique, mon *Journal* était devenu les *Pages*.

Parole juste (pali : *samma-vaca*) : dans le bouddhisme, un des préceptes, et un des aspects de la Noble Voie Octuple, qui fait partie de

la pratique de la moralité (*sila*). Il s'agit de s'abstenir de quatre sortes de langages : le mensonge, les paroles grossières et les insultes, la médisance, les conversations futiles ; et s'efforcer de cultiver leurs opposés : la vérité, les paroles courtoises et les compliments, l'éloge, les conversations enrichissantes.

Samsara (pali) : littér. transmigration perpétuelle. Désigne le cycle des renaissances – le monde conditionné dans lequel nous vivons – qui, tant que nous n'en avons pas perçu la nature illusoire et le considérons comme la seule réalité, est comparé par le Bouddha à un océan de souffrance.

Spectre de la conscience : fondation du système des Gene Keys développé par Richard Rudd, le Spectre de la conscience révèle que chacun des soixante-quatre aspects de la personnalité humaine (symbolisé par une clé génétique, un hexagramme du Yi Jing* ou une porte du Human Design*) comporte trois attitudes fondamentales qui correspondent à trois niveaux de conscience : une attitude négative (celle de la victime) : l'ombre ; une attitude positive (celle de l'être en chemin) : le talent ; et une attitude éveillée (celle de l'être accompli qui a transcendé la dualité des deux autres) : le siddhi. Chaque clé génétique comporte six lignes (les six lignes de l'hexagramme du Yi Jing), qui ajoutent leur coloration particulière et déterminent une stratégie spécifique dans la façon de gérer chacun des aspects de notre personnalité.

Tao Garden : centre taoïste créé en 2004 par Mantak Chia à Doi Saket, près de Chiang Mai. À mon arrivée à Chiang Mai en 1997, j'ai vécu pendant un an au Tao Garden, où j'ai construit une maison (voir mon *Journal* 1997).

The Artist's Way : livre de Julia Cameron qui propose un programme de douze semaines pour libérer sa créativité. Titre de la traduction française : *Libérez votre créativité*.

Theravada (pali) : littér. doctrine des Anciens. Seule école du bouddhisme *hinayana* – le petit véhicule – qui ait subsisté jusqu'à nos jours, le *theravada* est considéré comme la forme la

plus ancienne du bouddhisme, et son Canon, rédigé en pali, serait la transcription fidèle des enseignements du Bouddha. Le *theravada* est pratiqué dans les pays du Sud-Est asiatique : Sri Lanka, Birmanie, Thaïlande, Laos, Cambodge.

Wu wei (chinois) : littér. ne pas faire, non-action. Le *wu wei* est une philosophie de vie prônée par les taoïstes, qui consiste à s'abstenir de toute intention d'accomplir quoi que ce soit. Le pratiquant du *wu wei* se contente de suivre le flux de la vie en répondant spontanément aux besoins et aux demandes qui se présentent.

Yi Jing (chinois) : littér. le classique des changements. Il s'agit du *Livre des mutations*, un des classiques de la culture chinoise qui décrit 64 situations types représentées par des hexagrammes. Le Yi Jing est un livre de sagesse que les Chinois utilisent depuis plus de trois mille ans comme oracle. Les noms des hexagrammes ainsi les textes du jugement et des lignes mentionnés dans ce livre sont empruntés à la traduction littérale de Cyrille Javary (*Yi Jing, le livre des changements*, de Cyrille Javary et Pierre Faure).

L'auteur

Peintre ou poète
Ermite ou saltimbanque
Sage ou bouffon
Provocateur ou prophète
L'auteur observe le monde...

Par le silence des mots
Et le son des couleurs
Il interroge le quotidien
Dévoile l'essentiel
Suggère l'insaisissable...

Il partage son temps entre la Thaïlande et la Provence.

Pour en savoir plus :
www.pierre-wittmann.com
www.wisdomlight.org
lumieredesagesse.wordpress.com