

TAÏKAN JYOJI

UN JOUR, UNE VIE

LES NON-PENSÉES D'UN MAÎTRE ZEN

Almora



UN JOUR, UNE VIE

Du même auteur :

Éditions Almora :

Itinéraire d'un Maître Zen venu d'Occident

Les Saveurs du Zen, (recettes végétariennes) en collaboration avec
Françoise Dye

Éditions Courrier du Livre :

Au Cœur du Zen

La Source du Vide

Zen et Zazen

Exhortations Zen

Zen au fil des jours

Éditions Albin Michel :

L'Art du koan Zen

© Éditions Almora

• 51 rue Orfila, 75020 Paris • juin 2011

www.almora.fr

ISBN : 978-2-35118-067-9

TAÏKAN JYOJI

UN JOUR, UNE VIE

LES NON-PENSÉES D'UN MAÎTRE ZEN

ALMOPH

COLLECTION DIRIGÉE PAR JOSÉ LE ROY



Stèle aux idéogrammes « 1 jour 1 vie »

*J'ai toujours eu l'impression
de ne pas être comme les autres*

Quelque part sur une île de la mer Égée, automne 2006

Alors que je termine la lecture du *Journal d'un vieux fou* de Junichirô Tanizaki, l'envie me prend de m'atteler, moi aussi, à la corvée d'un journal. Je me dis que cela peut présenter un certain intérêt d'écrire au quotidien, ou presque, des pensées, des réflexions, des souvenirs, dont le but réel m'échappe, mais qui contiendrait de-ci de-là des bribes d'enseignement sur le Zen et la vie. Je pourrais éventuellement les relire dans plusieurs années si un jour je m'ennuie. On ne sait jamais !

Une année plus tard

Dans une autre île des Cyclades, je lis : *Choses dont je me souviens* de Sôseki, des notes prises par l'auteur sur l'évolution au jour le jour de sa maladie. Puis, il y a quelque temps, je tombe sur un livre de ma bibliothèque que j'avais lu il y a quelques années : le *Journal* de Jules Renard. Ces circonstances me décident à écrire, non pas pour parler de moi – somme toute ce n'est pas si intéressant – mais simplement pour me faire plaisir. Même si dans son *Journal*, Drieu la Rochelle dit : « c'est une grande faiblesse que de tenir son journal au lieu d'écrire des œuvres », même si « c'est bête d'écrire un journal » comme le dit Elizaveta dans *Cette histoire-là* d'Alessandro Baricco, je vais essayer que ce soit le moins bête possible, voire même que ce soit un peu drôle.

Enfin, il me semble que c'est le moment de commencer mes réflexions écrites. Mais ce moment ne vient pas et je remets à plus tard. J'ai l'impression de ne pas être prêt. Les mois passent. Je ne m'y mets pas. Je me demande s'il faut tout écrire, pour moi tout seul ; ou s'il faut écrire en se disant que d'autres le liront un jour ? Auquel cas il y a alors sûrement des choses à ne pas dire. Du coup, l'intérêt d'un journal disparaît...

Bref, en janvier, le jour de mes 66 ans, j'ai le sentiment qu'une nouvelle vie commence. Que LA vie commence. J'ai envie de faire des choses pendant que mon corps m'obéit encore. Fin août 2007 une amie numérologue, Aline, m'annonce que j'entre dans une nouvelle ère spirituelle. Je le sens aussi comme ça. Mais ça fait du bien de se l'entendre dire. Je suis en bonne santé, simplement il me manque 5 dents, dont 4 de sagesse évidemment. À 18 ans je pesais 66 kg. Aujourd'hui j'en fais 66 kg 200. J'ai pris 200 gr en bientôt 50 ans. C'est pas mal, non ?

Aujourd'hui donc, j'ai l'impression de m'y mettre. Je commence par mes années d'enfance parce que, quand on est petit, des détails qui semblent sans importances révèlent en fait l'être qu'on sera plus tard.

Genève

Vers 10-11 ans, les jours de congés scolaires, le jeudi surtout, j'aime étaler par terre la carte du monde de mon père et me vautrer dessus. Cette carte, personne n'a le droit de la toucher sauf lui, bien qu'il ne la regarde jamais !... Elle date d'avant la dernière guerre, mais pour moi ça n'a pas d'importance. Tout naturellement, à chaque fois c'est comme ça, mes yeux partent de l'Europe et glissent lentement sur Shanghai, Singapour, Tokyo. Ces trois noms me font rêver, je ne sais pas de quoi d'ailleurs, même pas d'y aller un jour. Ces trois noms me font simplement rêver. Je n'ai que dix ans et je ne sais pas qu'on peut voyager si loin. La prononciation intérieure de ces noms produit une musique que j'aime bien.

Au bout de quelques années la prononciation intérieure de ces noms de ville ne produit plus de musique et ne me font plus rêver. Alors j'arrête de regarder la carte.

Mes parents louent à Bogève en Haute-Savoie, une masure sans confort qu'on occupe pendant les congés scolaires. J'aime ça. Sauf quand mon père est là. Je dois aller avec lui tôt le matin aux champignons, avant que les autres ne passent, dit-il. Dans les bois, je le suis, à quelques mètres, et je me fais engueuler car ce n'est pas derrière lui que je trouverai des champignons, dit-il. Alors je me mets de côté et regarde les feuilles des arbres, les oiseaux voleter, le soleil à travers les branches. Je me fais engueuler car ce n'est pas en regardant en l'air qu'on trouve des champignons, dit-il. Depuis je ne vais plus aux champignons mais continue à regarder les arbres et voleter les oiseaux dans les branches. C'est ce que j'aime quand je vais dans les bois.

De 13 à 15 ans je lis environ deux cents romans policiers, jusque tard le soir dans mon lit. J'ai une technique infallible pour ne pas me faire surprendre par ma mère. Mon père lui s'en fout, il est couché depuis longtemps. Je prends un livre scolaire de grand format, un livre de géographie par exemple, que je place sous le polar qui, lui, est de petit format. Dès que j'entends ma mère venir voir ce que je fais, car la lumière de ma chambre filtre sous la porte dans le vestibule, j'ouvre instantanément le livre scolaire sur le polar. Ma mère dit alors : « c'est tard, il faut dormir ! » et pense que je suis un enfant studieux mais pas doué, étant donné mes résultats scolaires au-dessous de la médiocrité.

Ces romans policiers c'est Pierrot, mon copain qui habite deux étages au-dessus, qui se les procure. Sa technique : sillonner les librairies du quartier et en voler deux pendant qu'il en loue un. Il me les refile après les avoir lus puis je les lui rends. Mes préférés : Les OSS 117 de Jean Bruce avec pour héro Hubert Bonnisseur de la Batte, les James Hadley Chase et Peter Cheney. Il les revend alors aux librairies où il les a volés,

mais en tant que livres d'occasions... À un moment donné les romans policiers ne m'intéressent plus, j'en ai fait le tour, alors j'arrête d'en lire.

Un jour, vers 16-17 ans, je ne sais pas ce qui me prend, j'ai envie de ne plus dormir dans mon lit mais... à côté. Sur la descente de lit. Pour voir comment c'est quand c'est dur. Est-ce les prémices d'un besoin ou d'un goût pour l'ascèse ? Je réintègre tôt le matin mon lit pour montrer à ma mère que je n'ai pas découché. Je dors très mal à cette époque et me réveille pendant la nuit mais m'obstine à vouloir réussir. Je fais ça pendant quelques mois puis j'arrête de dormir par terre.

De 16 à 20 ans, avec mon ami Serge, nous allons de temps en temps le samedi soir danser dans les bals communaux. Je ne sais pas comment il fait mais il a beaucoup de succès avec les filles. Moi je suis trop timide alors je n'ai pas de succès. C'est un peu lui qui m'a appris à danser... O que je n'aime pas ça ! O que je danse mal ! Mais c'est l'occasion d'approcher les filles, de les inviter et à partir de là, tout va mal. Pourtant, là où je suis le meilleur, c'est avec le charleston : je donne des coups de pieds à tous ceux qui sont autour de moi. Ce que j'aime danser le plus c'est le slow, parce qu'on ne bouge presque pas et on colle à la fille. Puis, comme je n'arrive pas à danser correctement, j'arrête d'aller danser.

Je dois avoir 18 ans lorsqu'à l'école un élève, en l'absence du prof, s'assied sur son pupitre et se croise les jambes en lotus. Cela me fascine. Quand j'essaie à mon tour, je n'y parviens pas. Je suis déçu de moi. C'est à cette époque que j'achète un livre sur le Yoga (vers les années 60 on considère encore que les pratiquants de cette discipline sont des « illuminés »). Je suis ébahi de voir ce qu'on peut faire avec le corps et de découvrir ce que je ne pouvais pas faire avec le mien. Suis impressionné aussi par tous les exercices respiratoires. J'en essaie un ou deux mais cela paraît compliqué. Et puis, les effets escomptés ne se produisent pas. Normal, il faut pratiquer pendant longtemps, tous les jours, pour que ça vienne. Alors je laisse tomber le Yoga.

Sur un calendrier éphéméride dont on oublie régulièrement d'arracher les feuilles – et qui contient plein de maximes, de pensées et de proverbes, parfaitement inapplicables pour ceux qui les lisent – et inappliqués par ceux qui les écrivent !... – je tombe sur cette sentence bouddhiste : « Se rencontrer c'est le commencement de la séparation ». Toute rencontre a, en effet, un jour une fin.

Cette phrase me marque profondément et me fait réfléchir au sens de la vie. C'est d'ailleurs la première fois que je réfléchis au sens de la vie, et ça ne me quitte plus.

À 20 ans, tôt le dimanche matin, je vais me promener sur les quais de la rive gauche du lac Léman¹, mais seulement en hiver, lorsqu'il n'y a personne, et tout particulièrement quand la bise souffle. Le froid glacial me cingle le visage, me gèle le nez et les oreilles, mes yeux pleurent. J'aime ça. Je remonte à pied du Pont du Mont-blanc à la Société Nautique et là je reste un moment à regarder en me promenant sur les pontons les bateaux amarrés se balloter et j'écoute le bruit du vent dans les mâtures. En hiver les bateaux de plaisance ne servent à rien et sont sans vie. Mais j'aime bien le bruit du vent dans les mâtures. Puis un jour je trouve sans intérêt de se faire geler et transpercer par le froid. J'arrête les promenades l'hiver quand le vent du Nord souffle.

C'est l'époque où je fais de l'aviron. Je découvre les possibilités d'intériorisation de ce sport. Je ne savais pas qu'on pouvait « intérioriser ». On expire quand la rame est dans l'eau et on inspire quand la rame est hors de l'eau. Mais quand on rame, on rame, et comme on n'est pas seul, il y a les coéquipiers qui rament aussi, alors c'est impossible de s'arrêter, de regarder le paysage, par exemple regarder la rive depuis le lac alors que d'habitude on regarde le lac depuis la rive. (Pendant les séminaires de Zen on rame aussi, mais à son rythme et dans le vide...) Après 2 saisons, je décide d'arrêter l'aviron.

1. L'auteur est né à Genève de parents français et a vécu dans cette ville jusqu'à l'âge de 23 ans.

À 20 ans je pars en stop en Espagne pour y travailler... en faisant tout ce qu'il faut pour être sûr de ne pas trouver de boulot. Au bout d'un mois, je rentre en train avec les derniers sous qui me restent. Ce fut un coup d'essai. Positif car j'ai appris l'espagnol. Je le parle comme un taureau camarguais. En fait je n'ai pas appris l'espagnol mais le catalan... Je ne m'en étais pas rendu compte.

À 21 ans la cousine d'un copain tombe amoureuse de moi. Alors j'ai suivi. Quelques mois après, elle prépare nos fiançailles avec ses parents et ma mère (mon père n'est plus dans le coup, mes parents ont divorcé quand j'avais 18 ans). J'ai suivi.

C'est alors que je rencontre Walo Nierdermann, un collègue de travail employé dans le même bureau d'architecte que moi. Il fait partie des trois personnes qui ont changé le cours de ma vie, premier virage à 60° degrés. Il me dit dans la confiance qu'il n'allait pas travailler longtemps ici car il prépare un séjour d'un an en Finlande et qu'il partira d'ici deux mois.

Quelque temps avant son départ il tombe amoureux fou. Il ne part plus. Moi qui souhaitais depuis longtemps faire l'expérience d'un séjour prolongé à l'étranger, je lui dis : « je pars à ta place ».

Après avoir fait les démarches pour que son nom soit remplacé par le mien auprès de son futur employeur à Helsinki et de la cité universitaire qui lui avait réservé une chambre, c'est moi qui prépare en secret mon départ. Pourquoi en secret ? Parce que, dans la famille, on fonctionne dans le non-dit. C'est plus simple et ça demande moins de courage.

De toute évidence, quand on se fiance c'est pour se marier. Mais pour le mariage je n'ai pas suivi et j'étais bien incapable de dire que je partais. La Finlande fut mon salut. Un copain, ma mère et ma sœur étaient au courant de mon départ.

Un matin de juillet, c'est à ce copain que je demandai de téléphoner à M., une fois que je serais à l'aéroport, pour lui dire que je partais, sans dire où j'allais par peur qu'elle me rejoigne.

Helsinki

Je travaille chez Iiro Tukkila et j'habite à la cité universitaire d'Otaniemi près d'Helsinki. Ma subsistance est assurée. Lorsque l'hiver arrive, il fait nuit très tôt et il fait froid tout le temps. L'été c'est le contraire. Les éléments de la nature sont très forts, le pays est très beau mais je m'ennuie, malgré Helena ou les amis.

Pour moi la Finlande est exactement ce qui me convient. Je reste dans un pays européen, mais m'éloigne des pays proches de la Suisse, France, Allemagne, Italie, etc. et m'assure ainsi d'un dépaysement.

Mon séjour en Finlande me permet de découvrir d'autres habitudes et coutumes et de rencontrer d'autres gens avec d'autres façons de penser. Par exemple la façon de penser scandinave : froide en hiver, tiède en été. Je m'ouvre à ce que je découvre et rencontre.

Notamment un voyage en grande partie en stop avec H. jusqu'au Cap Nord, qui nous fait traverser la Laponie, puis redescendre la côte norvégienne jusqu'à Narvik, traverser en diagonale la Suède avant le retour à Helsinki. Je remarque que lorsqu'en été le soleil tourne pendant 24 heures au-dessus de nos têtes, on n'a jamais sommeil, et qu'en hiver lorsque la nuit tombe tôt et que le jour se lève tard, on est toujours fatigué.

Comme il n'y a pas de Noël en U.R.S.S., je décide avec un copain d'aller passer l'absence de Noël à Leningrad. La seule possibilité de s'y rendre est en voyage organisé. Il fait encore plus froid qu'à Helsinki et le bout de mes oreilles gèle. Nous avons dans nos bagages, avec l'intention de les vendre, des habits dont nous ne voulons plus et plein de cravates que nous arrivons à négocier et à revendre un rouble la pièce en compagnie d'étudiants russes qui nous ont repérés puis accostés comme touristes, repérage facile somme toute.

À Pâques, je pars quelques jours en brises glaces de Tulku à Stockholm écouter la Passion selon Matthieu de J.S. Bach dans la cathédrale de Stockholm. Le célèbre « 3 mâts », dont j'ai

oublié le nom¹, ancré dans le port de cette ville et transformé en auberge de jeunesse, m'accueille pour y dormir.

Cela fait bientôt un an que je séjourne en Finlande. Je me pose des questions sur la suite : est-ce que je rentre ou est-ce que je vais plus loin ? Je *dois* découvrir d'autres pays est la sensation qui prévaut. Mais où ? Je me tâte. Quatre lieux se dessinent lentement : le Canada, le Mexique, les Îles du Pacifique et le Japon. Je procède en en éliminant la moitié. Il reste le Mexique et le Japon.

Le Mexique me tente, d'autant que j'ai rencontré un architecte mexicain qui pourrait m'embaucher. J'ai aussi rencontré un étudiant japonais qui pourrait me trouver un logement à Tokyo. Puis comme le sentiment de n'avoir plus rien à faire en Finlande se précise alors j'élimine encore une moitié de destinations possibles et c'est le Japon qui reste, l'attrait qui me porte vers l'architecture de l'habitat traditionnel japonais a dû faire la différence. Quelques semaines plus tard, adieu la Finlande, adieu Helsinki. Départ d'Helsinki en bateau jusqu'à Lübeck, puis train jusqu'à Genève.

Le Transsibérien

Septembre 1964 : Je prépare mon voyage en prévision des Jeux Olympiques de Tokyo. Il faut une quinzaine de jours pour aller de Helsinki à Yokohama en passant par Leningrad et Moscou, avec un arrêt obligé dans un grand hôtel de la ville pour faire rentrer des devises étrangères, puis Irkoutsk, Khabarovsk, Nakhodka, avec des arrêts interminables aux frontières et des fouilles minutieuses des passagers et leurs bagages ; et enfin, trois jours en bateau jusqu'à Yokohama.

Je rencontre un Anglais qui fait le tour du monde et qui n'a pour tout bagage qu'une mallette du type de celle qu'on utilise maintenant pour les ordinateurs portables. Il m'explique que brosse à dents, dentifrice et rasoir vont dans la poche intérieure

1. Il s'agit du « af Chapman » construit au 19^e siècle.

droite de son unique veste de tweed (infroissable et pas salissante) et l'argent dans la poche intérieure gauche. Deux chemises, une sur lui, une dans la mallette, deux paires de chaussettes, une sur lui une dans la mallette, deux slips, le tout en nylon, lavage tous les soirs dans les hôtels où il descend, le lendemain tout est sec... Il me donne une belle leçon sur « comment voyager léger », aujourd'hui je mets tout de même trois slips dans mes bagages. Depuis, je suis toujours étonné lorsque je vois des personnes arriver au Centre de la Falaise Verte pour une semaine avec une énorme valise et un gros sac en plus (le gros sac étant la trousse de toilette).

Le train roule, les paysages changent, les passagers ne changent pas, le samovar en bout de wagon distribue le thé chaud, la cuisine russe du wagon-restaurant est bonne, de toute façon je ne suis pas difficile, il faut vraiment que ce soit mauvais pour que je trouve que c'est mauvais. Un jour, au wagon-restaurant, je me retrouve en face d'un vieux Russe très distingué qui parle français en roulant les « r ». Sur la table est disposé dans une coupelle du caviar pour deux personnes. Il prend la coupelle, me regarde et dit : « vous permettez ? » et en vide le contenu dans son assiette. Stupéfait, je lui dis : « mais moi aussi j'aime le caviar ! » Il me rétorque avec son fort accent russe : « oui, mais pas autant que moi ! ».

Le train roule et il n'y a rien d'autre à faire que rouler avec le train. Quand il s'arrête dans les gares en rase campagne, ça dure une heure ou même plus. Le train prend du retard. On n'ose pas aller prendre l'air sur les quais car on ne sait pas quand il va repartir.

Entre Khabarovsk et Nahodka, au cours d'une de ces interminables haltes, je descends du quai pour me dégourdir les jambes. Un homme de type russe (il doit bien mesurer deux mètres) fait les cent pas lui aussi. Je l'avais repéré pendant un précédent arrêt, il devait se trouver dans un autre wagon. En le croisant sur le quai j'essaie d'établir le contact en lui disant : « it is cold is't it ? » Réponse : « yes, it is ». Je me dis qu'avec un

accent comme ça il n'est sûrement pas Russe, peut-être Français ? On reconnaît les Français quand ils parlent anglais à leur manière de prononcer les « i ». À la prochaine rencontre sur le quai j'essaie encore : « where do you come from ? Réponse : « Geneva » [...] « Un Genevois dans le train ! » lui dis-je. Nous engageons bien évidemment la conversation et il m'annonce qu'il se rend au Japon, il s'appelle Roland Tolmatchoff, il est d'origine russe et de nationalité suisse.

Nous préférons remonter dans le train, qui continue à prendre du retard, et nous continuons notre conversation. Je lui explique qu'au Japon je n'ai aucun contact immédiat alors que lui, me dit-il, a un point de chute. Je lui demande si je peux voyager avec lui et il est d'accord.

Roland : deuxième virage à 60 °.

À Nahodka, avant de monter dans le bateau pour Yokohama, énième contrôle des passeports et des bagages. À cause de son nom russe, ceux de Roland sont passés au peigne fin. Sortirait-il de l'URSS des documents intéressants ?

Ses effets personnels sont étalés sous les yeux des passagers. Enfin, nous montons à bord et là, Roland m'avoue avoir eu un moment peur que les Autorités ne le retiennent. Le bateau a pris du retard... Après trois jours il arrive en fin d'après midi dans la grande ville industrielle de Yokohama ! Ce nom si doux aux oreilles avant d'y arriver, déçoit lors de ce premier contact avec le Japon.

Une fois les formalités d'immigration terminées, avec Roland nous prenons le train pour Tokyo, c'est l'heure où la foule commence à utiliser les transports en commun. Debout dans le train, je dépasse d'une tête les Japonais, Roland de deux têtes.

Tokyo

Roland me dit qu'il a une adresse d'accueil pas très loin de la gare de Tokyo et qu'on peut y aller en taxi. Alors on en hèle un et Roland lui montre une adresse sur un papier. – « Hai-hai » dit le chauffeur de taxi. Traduction : « oui-oui ». Pendant une demi-heure il roule à « tombeau ouvert » dans les rues de Tokyo, puis soudainement s'arrête et nous demande la direction... On ne savait pas qu'il n'y avait pas de noms de rues et que c'est le client qui indique le chemin, ni que pour trouver les adresses il faut un petit plan du secteur. Finalement, après que le chauffeur de taxi ait demandé l'adresse au poste de police du quartier, on arrive enfin devant l'entrée de la maison.

C'est une maison de poupée, Madame Tran (ou Tan), la propriétaire, y vit avec son fils et trois étudiants logeurs de l'université de Keio. On entre avec nos valises. C'est comme si Roland équivalait à trois japonais, et moi à deux. Ça fait beaucoup dans cette maison de poupée. On se demande où l'on va dormir. Un des étudiants qui « baragouine » l'anglais essaie de saisir nos noms. Il n'arrivera jamais à prononcer celui de Roland, le « r » n'existe pas en japonais. Et quand il essaie de prononcer cette lettre, il s'étouffe. À la fin son nom devient « Olann ».

Au bout de deux heures, Madame Tran (ou Tan) revient dans la chambre de cet étudiant, qui en réalité occupait le salon, et nous dit que notre chambre est prête : son fils ira dormir avec elle, et ainsi il nous laisse sa chambrette de 6 m².

Le lendemain matin je veux aller voir les Jeux Olympiques. Je découvre ainsi l'un des deux grands stades construits par le célèbre architecte Kenzo Tange, ancien élève de Franck Lloyd Wright. À l'intérieur du stade règne une grande activité de... nettoyage. Les Jeux sont terminés depuis deux jours !!!

On décide de faire un voyage dans le Nord du Japon, un circuit qui passe par Nikko, Sendai, Niigata, l'île de Sadoshima et retour à Tokyo. Nous achetons un billet. Le billet qu'on présente

au poinçonneur va jusqu'à la prochaine gare qui suit immédiatement celle où l'on se trouve. Nous faisons ainsi 2.000 Kms où, à chaque gare, on achète le billet qui va à la gare la plus proche. Au retour de notre périple, nous allons rendre notre billet au guichet de la gare de Tokyo en disant qu'on ne veut plus faire ce voyage. Alors on nous rend l'argent du billet inutilisé. Non seulement nous n'avons pas payé pour ce parcours, mais au retour on nous rend l'argent ! Il est facile, grâce aux techniques de fraude de Roland, ainsi qu'à la tolérance envers les étrangers dont font preuve les Japonais à l'heure olympique, de déclarer, lors des contrôles dans le train, qu'on ne savait pas qu'il fallait garder son billet, tout ça en français pour être sûr que le contrôleur se sente dépassé par deux *gaijin* qui ne pigent rien aux coutumes japonaises.

Roland doit rencontrer Nicolas Bouvier au Fugetsudo, un café près de la gare de Shinjuku. Nous nous y rendons en train avec la combine mise au point par Roland, comme nous le ferons pour chacun de nos déplacements.

Le Fugetsudo est un café que l'on pourrait rapprocher des « Deux Magots » à Paris, ou de la « Clémence » à Genève. C'est le lieu où les sans-talents de génie se retrouvent. S'y retrouvent aussi les vagabonds-bums, émules de la beat-generation, qui ont traversé l'Asie en stop après avoir été influencés par le livre de Jack Kerouac, « Sur la route », et qui viennent se « refaire une santé » au Japon. S'y retrouvent aussi les Japonaises qui ont envie de connaître autre chose que le « mâle » japonais, soit pour se marier ou pour une simple aventure comparative. S'y retrouvent encore des homosexuels hommes et femmes, des artistes-peintres et des écrivains inconnus qui espèrent percer un jour, ainsi que quelques drogués, soft et hard, plus ou moins fucked up, qui ne pensent même plus s'arrêter un jour. Je découvre des sortes d'êtres que j'ignorais exister. C'est en parlant avec eux que je découvre mon ignorance, mes conflits intérieurs, mes manques, mes inhibitions. Devant des gens, j'essaie de paraître, mais j'ai l'impression de

n'inspirer que de l'indifférence, ou plutôt qu'on ne voit pas que j'existe. Tandis que les autres me semblent dotés d'une forte personnalité, avec leurs idéologies, leurs théories, leurs croyances, suffisamment élaborées pour leur permettre de se tenir debout et de faire leur chemin dans la société.

Dans ce café, on peut écouter sur commande de la musique classique et rester toute une après-midi devant une tasse de café vide. On ne s'y ennue jamais, il y a toujours quelqu'un ou quelqu'une avec qui échanger ses points de vue et ainsi découvrir ses tares, ses névroses, ses caractéristiques, ses anomalies, bref tout ce qui fait la richesse de chacun.

Roland reste une dizaine de jours à Tokyo avant de s'embarquer sur un cargo pour la Chine. Moi, je m'installe chez Madame Tran (ou Tan) dans l'espèce de chambrette et occupe tout l'espace laissé vacant, cela veut dire que maintenant j'ai la place pour ouvrir ma valise. Mon emploi du temps est en général le suivant : visite d'un site de la ville le matin, et séjour au Fugetsudo le reste de la journée. C'est sur les chaises de ce café que petit à petit ma métamorphose s'opère. Retour le soir à la gare de Tamachi avec ma technique de « péage », repas tous les soirs au même restaurant de quartier et tous les soirs même rituel : je m'assieds à une table, regarde le menu écrit en lettres japonaises, fais semblant de comprendre, puis finalement commande la même chose que la veille ; j'avais appris par cœur : « *moyashi-itamé, gyoza, chahan* », soit pousses de soja sautées, nems à la japonaise, riz cantonais. Pendant des mois cette routine me conviendra parfaitement.

Au Tourist Information Center du quartier de Ginza, qui est à Tokyo ce que les Champs-Élysées sont à Paris, je vais très souvent demander des tas de choses, y compris des adresses de bureau d'architectes. Je visite un petit bureau d'architecte de quartier, on se comprend assez pour ne pas se comprendre mais finalement, sans permis de travail et ne parlant pas la langue, rien n'est possible. Je rends visite à une grosse peinture, le n° 2 de l'architecture au Japon, Kunio Maekawa. Un de ses

assistants m'accueille et me dit que c'est possible de travailler en tant que stagiaire. Mes yeux s'ouvrent. Maekawa, disciple de Le Corbusier, payait lorsqu'il était stagiaire chez celui-ci. Donc, les stagiaires de Maekawa payent pour travailler dans son Agence. Tournant important : je laisse définitivement tomber l'idée de travailler à Tokyo dans ce qui est ma branche, l'architecture.

Chaque être est une personnalité, un être avec comme tout le monde ses défauts et ses qualités, mais aussi ses tares, ses théories, ses idéologies. Chaque être que je rencontre, en plus d'une personnalité bien marquée, est un échantillon dans la société des marginaux, chacun d'eux joue un rôle qui donne l'impression de tenir la route, mais est incapable de faire partie de la société dite normale. Moi j'ai l'impression de ne jouer aucun rôle, de ne pas être en possession de moi-même, de ne pas vivre ce qui est en moi. Je vais de l'une de ces personnes à l'autre, en quête de connaissances, d'une histoire vécue ou inventée, d'une aventure qui ne leur est pas arrivée. Je suis en quête de leur conception de la vie, de l'art, de la politique, de l'amour, du futur, de la religion, de la mort.

Chaque explication, chaque narration, chaque théorie sonne juste, tient debout, avec ses vérités, ses utopies, mais ces gens étant eux-mêmes utopiques, cela ne me choque pas, j'ai l'impression que chacun est bien campé sur ses jambes, entouré et protégé par son système de vie. Et moi ? Lorsqu'on me pose des questions, je n'ai rien à dire, pas d'histoire à raconter, je bafouille des bribes d'idées que je pique chez les autres, mais de moi rien ne sort, je suis parfois sidéré et confus de mon insignifiance, j'ai l'impression d'être un peu con. C'est au cours de cette première année au Japon que je prends conscience de ma nullité et de l'angoisse que cela génère de n'être rien.

Un jour Tom S., un Américain rencontré au Fugetsudo, m'annonce qu'une chambre là où il loge s'est libérée. Je rends donc visite à la logeuse, Madame Hirano, qui accepte de me louer une chambre. C'est un grand changement dans ma vie.

J'ai désormais la certitude que ma vie prend une nouvelle direction, que je ne renouerai plus avec l'architecture et que tout ce que j'ai fait jusqu'à mon arrivée au Japon depuis l'ère scolaire n'a jamais eu aucune valeur !

Parmi les « traîne-savates » du Fugetsudo se trouvent des enseignants de toutes sortes de langues étrangères, sans réelles capacités à enseigner, mais tout le monde y trouve son compte : les Japonais qui, avec les Jeux Olympiques s'ouvrent à l'Occident et à sa culture et qui décident d'apprendre les langues, les directeurs d'écoles privées de langues qui ouvrent dans chaque quartier, et les étrangers qui cherchent du travail et s'improvisent professeurs de langue, mais dont aucun ne parle japonais ; l'idée qui court c'est d'apprendre une langue par la méthode « vivante »... J'ai même rencontré un Portugais qui s'est fait passer pour un Espagnol auprès d'un groupe de Japonais qui voulaient apprendre cette langue en vue d'un séjour d'étude en Espagne. Ce n'est qu'au bout d'un an de cours qu'ils découvrirent qu'ils avaient appris le portugais.

En arrivant à Tokyo ma réserve financière est d'un mois. Il faut donc que moi aussi je devienne « professeur » de langue. Je n'ai aucun problème pour trouver un poste d'enseignant, simplement il me faut attendre un peu. Un Français, qui s'est renfloué le porte-monnaie, quitte bientôt le Japon. Il me remet tous ses cours. Au bout de quelques semaines, je fais le plein d'heures d'enseignement à 700 yens de l'heure et ainsi ma carrière de « prof de français » commence.

Aux tables du Fugetsudo, je me retrouve souvent mêlé avec des étrangers à des conversations en anglais – la langue officielle du café – dont la teneur m'éblouit. En raison de mon ignorance et de la gêne que j'en éprouve, je me tais. Le mot « zen » revient périodiquement et ce mot me fait dresser l'oreille. Chaque fois que les conversations s'engagent sur la culture japonaise, ce mot apparaît. Je rencontre A., un Français installé à Tokyo depuis plusieurs mois. Je me lie un peu d'amitié avec lui et un jour qu'il m'invite chez lui près de la gare de

Senzoku-ike, je vois dans sa cuisine, alignées sur une étagère des rangées de petites bouteilles de jus de pomme. Il m'explique que, tous les matins, le laitier lui livre deux bouteilles de lait et que la nuit, comme ça lui provoque des crises d'angoisse de se lever, il pisse dans les bouteilles vides, et comme ça lui donne tout autant de crises d'angoisse de les vider, il les aligne sur l'étagère. C'est ça la névrose. Il arrive qu'on rencontre des gens comme ça quand on voyage, mais quand on ne voyage pas aussi.

A. me parle d'un autre Français qui effectue un séjour dans un monastère Zen à Kobé et qui doit, pendant l'interruption de la retraite d'hiver, en février 1965, rentrer à Tokyo. Il s'agit d'André Moisy, le troisième homme qui me fera faire le dernier virage à 60°.

Entre-temps, la Chinoise Madame Tran (ou Tan) m'a transféré dans la chambre qui se trouve dans le couloir du premier étage, son fils ayant voulu récupérer la sienne... Comme cette situation ne me convient pas, je demande au Fugetsudo si quelqu'un connaîtrait un logement modeste. L'Américain Tom Sorensen me trouve une chambre de trois tatamis dans le quartier de Shinjuku, près de la gare d'Okubo, chez la logeuse Madame Hirano.

Au Fugetsudo, je remarque souvent un Japonais qui dort de longues heures, assis, la tête appuyée contre le mur, une écharpe en tissu écossais rouge et vert sur le visage pour se protéger de la lumière ; sur la table, devant lui, des feuilles de papier, vierges. Peut-être qu'il ne dort pas, mais qu'il médite sur ce qu'il a l'intention d'écrire.

Toujours est-il que, les jours passant, je découvre le personnage et sa forte personnalité. Il se trouve qu'il parle très bien le français, qu'il a traduit certaines des œuvres d'Ionesco et qu'il travaille à la traduction d'*Ubu Roi* d'Alfred Jarry. Tâche extrêmement difficile car, comme il le dit, lorsque Jarry écrit « nous somme », il ne met pas de « s » à « somme », car « nous » c'est Ubu, et qu'en japonais « nous » est impossible à

rendre. Quand il arrive au Fougets, au lieu de dire bonjour, il dit : « Alfred Jarryve ! » Il écrit de nombreux articles et nouvelles pour diverses revues littéraires et, dès qu'il touche quatre sous avec ses publications, il les joue aux courses...

Un jour du début du mois de février, entre dans le Fugetsudo, revêtu de la tenue du bonze zen, un étranger : il s'agit d'André, ce Français dont m'avait parlé A. J'avais hâte de le rencontrer et c'est à la table où je suis assis qu'il s'installe. Comme par hasard...

André me parle du Zen et de l'expérience qu'il vit au monastère de Shofuku-ji, de la méditation (zazen), de la rigueur de la vie « à bord ». Je l'assimilais à celle du régiment. Je l'écoute avec un immense intérêt, j'entends pour la première fois quelqu'un qui dit des choses que j'avais toujours voulu entendre. Avec Ken, André et un ou deux autres, on se rencontre souvent ce mois de février au Fugetsudo. J'enseigne le français deux ou trois heures par jour et comme je n'ai pas de gros besoins, que ma chambrette de 6 m² ne me ruine pas, j'ai beaucoup de temps pour moi. Sur le conseil d'André, je me procure mon premier livre sur le Zen, *The Three Pilars of Zen* de Philip Kapleau.

J'essaie la posture mais mes jambes ne se sont pas souplées. Je me rassure en voyant des dessins de petits bancs en bois que l'on peut construire soi-même et qui permettent de surélever son assise lorsqu'on ne peut pas tenir la posture traditionnelle.

André ne reste à Tokyo que 2 ou 3 semaines, pendant l'interruption de la retraite d'hiver. Bientôt il repart vers Shofuku-ji, avec un autre bonze du monastère, Chu-San ; ils voyagent à pied jusqu'à Kobé, en faisant de la mendicité le matin et en en faisant don ensuite au Temple qui les accueillera pour la nuit. La tradition veut que le lendemain matin, le maître du Temple offre un bol de riz au pèlerin et une enveloppe contenant l'argent qui lui a été remis la veille au soir en arrivant. La tradition veut aussi que, si un maître de Temple, pour une raison « x » (les raisons

« x » ne sont d'ailleurs jamais de vraies raisons), refuse l'hospitalité pour la nuit à un bonze itinérant, celui-ci est tenu de faire zazen jusqu'à l'aube devant le porche d'entrée du Temple. C'est ce qui arriva à André, un jour, au cours de son pèlerinage avec Chu-San, en plein hiver, et ils restèrent assis sur le sol gelé. Vers onze heures du soir, le maître de ce Temple, voyant ces deux *unsui* devant sa porte, s'était senti mal et les avait priés de rentrer pour la nuit. Chu-San avait refusé net – fierté oblige – et ils avaient fait zazen jusqu'à l'aube, par une nuit glaciale.

Un autre sujet dont m'entretient André est le surréalisme.

Après le départ d'André pour Kobé, j'améliore ma situation financière en récupérant des cours privés laissés libres par des Français qui rentrent au pays. Au lieu de 700 yens de l'heure, ça passe à 2.000 yens, voire 2.500 yens.

Au Fugetsudo se trouve un jour un homme au profil indo-japonais. Il recrute des étrangers pour des photos de mode. Comme je ne suis pas trop moche, je suis retenu. Pendant mon séjour de 3 ans à Tokyo, Eddy Arab me sollicite souvent, au début pour de simples photos de mode, puis pour des pubs à la télé, de petits rôles dans des films japonais de troisième catégorie. Un jour, je suis sollicité pour faire un film publicitaire, avec une « actrice » américaine, dans les Alpes nippones, pour une voiture de marque japonaise, du genre Triumph. Je conduis, un hélicoptère filme la remontée d'un col, mais lorsque je dois dépasser un camion dans un virage, je dépasse bien le camion mais pas le virage, et la voiture s'écrase contre les rochers au bord de route. L'actrice américaine dont j'étais tombé amoureux est éjectée et emmenée à l'hôpital avec une commotion cérébrale ; moi, je m'en sors avec un simple traumatisme au genou. Le point faible des Capricornes, c'est bien connu, ce sont les genoux. La voiture est hors d'usage, l'hélicoptère a filmé un accident en direct sans cascadeurs, ni effets spéciaux. Dans le film, c'était sensé être « mon voyage de noce ». Eddy Arab, mon agent, n'a plus fait appel à moi et ce fut la fin de ma « carrière d'acteur »...

Lorsque André me parle du Zen, je ne comprends rien à ce qu'il me dit, mais la manière dont il le dit me fascine : il émane de sa personne une grande confiance en soi et un sentiment de paix intérieure. Avant qu'il ne retourne à Kobé, je lui dis que j'aimerais faire une sesshin à Shofuku-ji. Les propos qu'il tient sur le Zen m'ont convaincu qu'il faut que je tente cette expérience.

Les semaines passent, cette sesshin du 1^{er} au 7 juin me tient à cœur. Je m'y prépare intérieurement. Mais ma préparation doit manquer de conviction car, à quelques jours de la sesshin, j'écris à André que je n'irai pas à Kobé. Je ne suis pas prêt. Du coup, je me sens mieux. Tout compte fait l'idée de faire une sesshin m'angoissait.

À Tokyo le « dégrossissage » de ma personne se poursuit. J'ai de quoi faire. André et Ken font partie des personnes que je rencontre tout le temps, et ces deux-là me mettent régulièrement face à ma nullité et développent en moi l'envie de savoir et le goût de la connaissance. Je suis animé d'une frénésie de lecture et, comme je ne travaille que deux à trois heures par jour, je passe mon temps à lire ; lecture boulimique, parfois deux livres par jour lorsqu'il ne s'agit pas d'un livre épais comme « Guerre et paix » qui n'est pas... guère épais. Il ne se passe pratiquement pas un jour sans que je me rende à la section des livres étrangers de la librairie Kinokunia, dans le quartier de Shinjuku pour me procurer ou commander un livre.

Plus tard je découvre que, parmi les philosophes qui ne se prennent pas au sérieux, il y a Lichtenberg¹, qui me met directement en contact avec le vide : « Un couteau sans lame auquel manque le manche ». Ce qui me fait me poser la question : Qu'est-ce qui reste quand il ne reste rien ? J'aime bien aussi : « Il s'étonnait que le pelage des chats fût percé de deux trous précisément à la place des yeux ».

1. Lichtenberg – *Aphorismes*, éditions J.J. Pauvert.

Début août, André quitte définitivement Shofuku-ji après un an d'austérité. Avec ses dix ans d'expérience de vie de plus que moi, j'ai de quoi me nourrir avec lui. Plus tard je dirai que « Mumon fût mon maître à non penser et lui mon maître à penser ».

Dans une chambrinette (néologisme pour désigner une chambrette plus petite qu'une chambrette) j'ai pour meuble une petite table basse de 50cm x 35cm. Je peux y prendre mon petit-déjeuner sans problème et, ensuite, y poser un livre et un cahier, car j'ai des vellétés d'écriture. J'ai toujours eu envie d'écrire, mais l'incapacité de le faire. Je dois être bloqué. J'attends que la lecture provoque l'inspiration, mais rien ne vient : l'angoisse de la page blanche du cahier vide.

En plus du Zen que me fait découvrir André, il y a le surréalisme. J'ai entendu parler du surréalisme, mais j'ignore ce qu'il est en profondeur, j'ignore jusqu'au nom de son chef de file, André Breton. Comme tout le monde je pense, l'idée que je me fais de ce mouvement ne correspond pas à ce que sont le dadaïsme de Tristan Tsara d'abord puis le surréalisme d'André Breton plus tard : une démarche accessible à *tous*. Je lis avec voracité le *Manifeste du Surréalisme* de Breton et me lance dans l'écriture automatique. Mes cahiers, qui sont vides mais prêts depuis des mois, commencent à se noircir :

*La musique s'est étendue jusqu'à mes pieds
Elle s'est retirée d'un bond dans la cour
Elle a sauté dans le bassin aux grenouilles
Puis dans la marre aux canards
Les éléphants étaient là eux aussi
On les entendait glousser derrière les meules de foin
Pas plus tard que dans l'après-midi
Deux désespérés s'étaient étreints en profondeur
Etc.*

En relisant aujourd'hui quelques pages conservées de l'époque, je vois que, sans être en rien comparable aux *Champs magnétiques* de Breton et Soupault – merveilleux livre dont chaque phrase est un poème en soi – ces pages d'écriture automatique ont contribué à m'approcher de moi-même et de ma pensée. Le Zen a fait le reste.

À force d'être assis devant ma table basse, je m'aperçois un jour, par hasard (je dis par hasard mais je m'en serais aperçu un jour de toute façon, et pas par hasard) que, maintenant, mes genoux approchent du sol lorsque je suis assis en tailleur, alors qu'avant mes jambes demeuraient relevées comme les ailes d'un avion. Du coup, j'essaie de m'asseoir en lotus et j'y arrive. Grande victoire. En même temps que ma pensée s'assouplit, mon corps aussi. En somme, c'est assis par terre que ma pensée s'élève. Après cette première expérience de zazen à Fujimidaï, j'essaie bien tout seul de m'asseoir mais la volonté me manque pour en faire plus.

Avec Ken, André et les autres on se rend chez une des maîtresses de Ken, Madame W ; on y joue aux cartes, un jeu que Ken a inventé et qu'il a appelé « le Riich » – de l'anglais : « arrivé », et « riche ». Ce qu'aucun de nous n'est. On est tous en « formation continue » et on n'a pas le sou, mais on mise des sommes dérisoires et, à la fin de la soirée ou de la nuit, celui qui a gagné n'a rien gagné et celui qui a perdu n'a rien perdu.

Le soir, on parle de plein de choses qui m'intéressent énormément, mais je n'ai pas assez de matière pour m'exprimer. Aujourd'hui (de l'époque) j'en ai assez de me taire. Il y a un peu de Marie-Jeanne qui circule parmi les Américains. On me fait passer le joint mais je ne suis pas prêt à essayer. Je lis *Les Paradis artificiels* de Baudelaire pour m'initier... Après en avoir fait l'expérience, je découvre la différence d'effet entre l'alcool et la Marie-Jeanne. C'est beaucoup plus fin et subtil d'écouter une symphonie de Beethoven après avoir fumé un joint plutôt qu'après avoir bu un whisky. Mais cette finesse et cette subtilité sont artificielles et sont subordonnées à un apport

extérieur, tout comme l'alcool. La méditation Zen permet d'arriver à ce même raffinement par ses propres moyens. Avoir fumé un peu d'herbe il y a longtemps me permet d'avoir une petite idée de ce dont parle un drogué lorsqu'il veut s'en sortir par l'intermédiaire du Zen.

Croisière avec les Messageries Maritimes

Vers la mi-novembre 66, A. et moi décidons de prendre des vacances aux Philippines, (comme si j'étais fatigué du travail harassant que je fournissais !) et d'aller à Hong Kong, soit 3-4 jours en bateau par les Messageries Maritimes, puis, de là, en avion jusqu'à Manille. À mi-chemin entre Tokyo et Hong Kong, je me retrouve avec un équipage français, des voyageurs français : coup de cafard. Je dis à A. : « Et si on allait jusqu'à Marseille ? ». Idée qui ne serait pas venue à un cheval. Pratiquement pour moi, cela ne pose pas de problème car j'ai « prêté » mes cours à André qui est tout content car il n'a pas de travail.

Il faut compter un mois pour rejoindre Marseille et autant pour le retour. Nous pourrions passer Noël dans nos familles.

Aujourd'hui, après y avoir beaucoup réfléchi, ce que j'appelais alors des questions mystiques – Qui suis-je, d'où est-ce que je viens, qu'es-ce que la mort, qu'est-ce que la vie ? Etc. – étaient des questions que je me répétais pour les avoir entendues ou lues, mais, en réalité le vrai questionnement pour moi était celui du fonctionnement réel de la pensée. Non pas « qui » pense, mais comment se fait-il que je pense, pourquoi est-ce que je pense et lorsque je pense, comment je pense. Suis-je conscient que je pense ? Quand je ne pense pas que je pense, je pense encore. Mais je ne peux pas dire, à ce moment-là, que je pense puisque je ne suis pas conscient que je pense. C'est seulement quand j'ai pris conscience que je n'avais pensé à rien que cette pensée même m'amène à prendre conscience que je pensais. Vous comprenez ? Moi j'ai de la peine.

Les Messageries Maritimes sont les derniers cargos mixtes français combinant transport de passagers et fret. Selon la quantité de marchandises à débarquer puis à embarquer, il arrivait que l'on reste deux trois jours dans les ports entre Tokyo et Marseille. Aujourd'hui, avec les containers, les bateaux ne restent à quai que quelques heures. C'est ainsi que je peux humer l'atmosphère de toutes ces prestigieuses villes de la mer de Chine, de l'Océan Indien, de la Mer Rouge.

À bord du « Laos » je lis *Notes et contre-notes* d'Ionesco¹. Je souligne dans la dernière page de ce livre : *Je suis enclin personnellement à refuser de donner au monde une signification, une forme, pour me libérer de toutes les formes et de ce monde dans lequel je suis englué, et ceci peut-être parce que je ne puis donner de forme, parce que je ne puis exprimer ce qu'il y a de plus fort et de plus horrible : la vie et la mort.*

De chaque port je ne garde aujourd'hui que peu ou pas de souvenirs. De Hong Kong, je me souviens des restaurants flottants d'Aberdeen où la nourriture chinoise n'avait rien d'exceptionnel, mais beaux à voir, tout illuminés le soir, et qui donnaient envie de s'y rendre, à bord d'une jonque à peine plus grande qu'un yoyo, dont une vieille Chinoise actionnait la rame située à l'arrière.

À Manille : la grande place vide devant la cathédrale qui permet de bien voir la cathédrale et son style colonial espagnol.

Saïgon, où l'Amérique faisait la guerre au Vietnam du Nord, le couvre-feu nous obligeait à rester à bord le soir. Les projecteurs éclairaient de leurs faisceaux mobiles la rivière de Saïgon. Et, dans le quartier de Cholon, les enfants qui nous harcelaient pour qu'on leur donne quelque chose.

À Singapour, rien ne ressemble à l'image que je me faisais de cette ville lorsque j'étais petit. J'attendais beaucoup de Singapour... Les klaxons des voitures y dominaient.

Au Sri-Lanka : le voyage en « taxi » jusqu'à Kandy pour voir le « Bouddha couché » sur le flanc droit, la position qu'il

1. Éditions Gallimard.

prit pour son parinirvâna. L'ananas mangé le long de la route : je n'en ai jamais mangé d'aussi bon depuis, je n'ai jamais retrouvé la même saveur. Le riz au curry qui, dans un restaurant du port de Colombo, « m'emporta la gueule ».

À Bombay, vers six heures du soir, à la terrasse d'un café : une atmosphère très particulière se formait sur la ville, le ciel prenait une couleur orangée et une sorte de paix s'installait tout autour. Était-ce propre à Bombay, à l'Inde, à cet endroit de la ville ? Peut-être était-ce en moi seulement.

D'Aden, je ne me souviens de rien, si ce n'est de l'arnaque d'un chauffeur de taxi, remis à sa place par des soldats anglais. De Djibouti, un peu l'architecture coloniale de la ville, et l'impression que les Français qui y vivent, n'y vivent que pour y faire affaire. Où était le Djibouti dont parlait Henry de Monfred dans *Les Secrets de la Mer Rouge* ?

Une fois passé le détroit de Bab-el-Mandeb (qui signifie « Portes de la Mort »...), la température grimpeait. La remontée de la Mer Rouge jusqu'au Canal de Suez se passa sur le pont du navire à cause de la chaleur, malgré la brise provoquée par l'avancée du bateau.

Les personnes en première classe et celles de la deuxième classe ont rejoint la troisième, parce qu'ici, on s'amuse alors qu'en haut on s'ennuie, malgré la différence de luxe entre les piscines car, en troisième classe, on ne peut appeler « piscine » le grand caisson en fer dont on a oublié de poser la margelle..!

Le soir, même migration des classes dites « supérieures » vers les classes d'en bas, on s'amuse au bar ; mais si les troisièmes classes avaient le droit de « monter » en première, on s'y amuserait aussi.

Les Indiens montés à bord à Bombay ont des notions d'hygiène particulières : c'est dans les douches qu'ils font leurs « grosses commissions ».

On s'arrête un peu à Suez puis vient la remontée du canal dans le désert, on aperçoit une ou deux fois des pyramides au loin. Enfin, Port Saïd, et l'hiver en Méditerranée. Ça bouge

beaucoup et tout le monde a le mal de mer. Du coup il y a beaucoup moins de monde dans les troisièmes : quand on est malade, on l'est moins dans une cabine confortable.

Si, à Tokyo, il m'arrivait de faire des tentatives de zazen, qui n'allaient jamais bien loin en profondeur, ni en surface, depuis mon départ de Tokyo, rien ne vient me rappeler que je m'intéressais au Zen.

Au retour vers le Japon, le nom de mon bateau est le Vietnam. Comme je connais le bateau par cœur, dès que j'ai posé ma valise sur une des couchettes de la cabine, je monte sur le pont des premières classes pour voir la vue de cet endroit, avant que les barrières de classe ne retombent, avant que tout le monde, voyageurs et personnel naviguant, ne circulent sur le bateau dans toutes les directions. Alors que je contemple l'agitation du port, appuyé au bastingage, une femme de type indien prend place à côté de moi. Tout « naturellement » nous engageons la conversation. Je lui dis que je vais à Tokyo, elle me dit qu'elle va à Bombay pour rejoindre ensuite Pondichéry. Une fois le bateau éloigné du port et les adieux avec les proches restés sur le quai terminés, elle m'invite à prendre l'apéritif dans sa cabine. C'est ainsi qu'après m'être initié à l'âge de dix-huit ans au Hatha-yoga, je fus initié jusqu'à Bombay au Tantra Yoga...

À Bombay jusqu'à maintenant « planqué » dans une cabine de première, je réintègre la vie à bord. Personne ne me connaît et chacun pense que je suis monté à Bombay.

Au départ de Marseille, j'avais remarqué un couple, lui Français, elle Japonaise. Au départ de Bombay, je ne vois plus qu'elle, lui n'est plus sur le bateau. Ce n'est qu'à Bombay que je remarque son absence. J'en déduis qu'à la Joliette il l'accompagnait sur le bateau et qu'il en est redescendu avant le départ. Dans la salle à manger, les tables et les chaises, vissées au sol pour éviter le remue-ménage lorsque la mer est grosse, sont dressées pour quatre couverts. C'est surtout à table qu'on engage la conversation avec les passagers.

Au bout de deux ou trois jours, tout le monde a fait connaissance avec tout le monde. Pour ma part, je fais connaissance avec Ka, cette Japonaise, en allant m'asseoir à la table où elle est installée avec une autre Japonaise qui se rend à Tokyo, montée elle aussi à bord à Marseille et qu'elle a rencontré sur le bateau.

Avec Ka, nous nous côtoyons souvent sur le bateau et, pendant les escales nous visitons les villes ensemble. Après un mois de voyage, je me retrouve à Tokyo et retourne à mes activités, André me « rend » mes cours et Ka me rejoint dans mon « trois tatamis »... Après quoi nous déménageons dans un plus grand logement.

Je lis toujours autant, travaille aussi peu et vis aussi bien. La lecture des livres sur le Zen répond plus simplement aux questions que je me pose sur la vie que les réponses d'un pasteur protestant qu'on m'avait un jour conseillé de rencontrer. Quant au zazen, de temps en temps dix minutes. Je me rends toujours régulièrement au Fougets, mais accompagné ; André s'y rend aussi régulièrement, mais plus seul non plus. Il a rencontré Ryoko, la femme de sa vie, puisqu'aujourd'hui il vit toujours avec elle, en France. Ils ont un enfant qu'ils ont appelé Ken. Il y avait donc le « Petit Ken » et le « Grand Ken ». Aujourd'hui il y a le « Grand Ken » et le « Vieux Ken ».

Les jours passent, les semaines passent, les mois passent et, vers le mois de juillet 1967, le sentiment d'avoir fait le tour de ce que je pouvais faire au Japon, d'avoir fini ce que j'avais à faire dans ce pays, se forme. André est rentré en France, Ryoko l'a suivi peu de temps après. Au Fugets, j'ai rencontré tellement de ces « vagabonds » ayant traversé l'Asie « à pieds », qu'avant de m'installer définitivement dans mon pays, je veux essayer de faire comme eux, mais à l'envers.

Après un peu plus d'une année de vie commune avec Ka, un dernier sursaut de mon éducation antérieure me fait prendre la décision que je crois être « sage » de rentrer au pays et de travailler dans un bureau d'architecte, la seule chose, après

tout, que je n'ai jamais apprise. J'ai l'intention ferme de faire ma vie avec Ka, mais ce n'est pas à Tokyo et avec le travail que j'y fais que je pourrai « fonder un foyer » (expression que je ne comprends d'ailleurs pas). Ka viendra donc me rejoindre plus tard, auparavant je ferai un voyage dans le Sud-est asiatique.

Sud-est asiatique

Le 31 août 1967, je quitte le Japon par avion, à destination de Formose. C'est ainsi que s'appelait alors Taïwan. Ka m'accompagne à l'aéroport. Dès que l'avion s'élance sur la piste, je sens le déchirement de mon cœur et de mon corps. C'est la fin d'une tranche de vie, qui ne compte pas peu. Je pleure dans l'avion, mon déchirement est intense. Je laisse Ka et il me semble que je fais une erreur. Je me souviens qu'un jour sur le bateau elle avait prononcé cette phrase : Never leave me ! Peu de temps après le décollage, la dernière image que j'ai du Japon est le Mont Fuji, majestueux, émergeant au-dessous de moi de la mer de nuages. Image nostalgique qui me reste gravée.

À Taipei, je descends dans le premier hôtel qu'un démarcheur de l'aéroport me propose. Il est situé au centre de la ville et je n'en sors que pour me rendre de nuit dans une station thermale. Je ne quitte pas ma chambre, à part pour une visite sommaire de la ville. Mon désarroi est grand, je prends peut-être conscience pour la première fois de l'intensité de la solitude. J'écris lettre sur lettre à Ka, je lui crie mon amour pour elle. Avant de partir du Japon, je m'étais dit qu'à Taipei il me serait possible de voir un spectacle d'Opéra chinois, mais il faut attendre trop longtemps pour la prochaine représentation. Taipei ne m'apprend donc rien et, après plusieurs jours à me morfondre dans cette chambre d'hôtel, sans âme comme toutes les chambres d'hôtel, je prends la décision de poursuivre mon voyage et m'envole pour le Cambodge.

Dans l'avion qui vient du Japon, je me retrouve par hasard assis à côté d'un Français rencontré au Fugets. Il va à Phnom

Penh, qu'il connaît déjà. Il me dit descendre au Royal Hotel et j'en fais autant, cela m'évite de chercher. Sitôt qu'on met le pied en dehors de l'hôtel, les « cyclos » nous harcèlent pour nous conduire chez « les filles » en proposant des prix dérisoires. Toujours par hasard, un ou deux jours après mon arrivée, je rencontre Henri, un autre Français qui se trouvait sur le bateau des Messageries Maritimes, lors de mon retour au Japon. Il habite ici, travaille pour un patron lui aussi français, installé depuis de longues années au Cambodge. Henri est rongé par une diarrhée chronique causée par les amibes. Ici, il ne faut pas boire l'eau, c'est celle du Mékong. Il m'invite à prendre domicile chez lui pour tout le temps que je resterai dans ce pays. Ce que je fais.

Je me rends de Phnom Penh à Siemriap pour voir les célèbres temples Khmer d'Angkor, dans un taxi moins cher que le car. À condition qu'on accepte d'être dix dans une voiture à cinq places... Environ 300 kilomètres à 100 à l'heure sur des routes en terre battue. Les sardines dans leurs boîtes ont plus de place et sont moins secouées. À la Mission Française Archéologique, je souhaite rencontrer Monsieur Grolhier, le directeur, j'ai une lettre d'introduction pour travailler comme architecte des fouilles. On me dit qu'il est parti le matin même pour Phnom-Penh. On a dû se croiser quelque part... Je déchire ma lettre car je ne travaillerai pas au Cambodge. Je visite Angkor en vélo que je loue pour l'équivalent d'un franc la journée. Plus tard je me rends aussi dans la région du lac de Tonlé sap, puis visite Battambang, là où on peut voir ce qu'il n'y a rien à voir. La campagne cambodgienne est très belle, mais les campagnes sont toujours belles et les maisons d'habitation traditionnelles khmères, sur pilotis, agréablement pratiques : une immense pièce où tout le monde vit sa vie. Je ne savais pas que, quelques mois plus tard, les Khmers rouges commenceraient leur génocide. Avec Henri on se rend au bord de la mer, à Sihanoukville, avec deux copines à lui. Je me morfonds toujours plus sur mon sort et ma solitude. Ka,

que j'aime, me manque cruellement. Après un mois au Cambodge, nul au niveau création, je décide d'aller au Laos, voir si les choses iront mieux ailleurs. Mais les choses ne vont jamais mieux ailleurs quand elles ne vont pas là où l'on est. Un rafiot part de Phnom Penh sur le Mékong. Remontée lente vers le Nord, teuf, teuf, teuf, teuf, je me penche sur moi-même : mes projets d'études, avant de quitter le Japon, sur l'Opéra chinois et les danses khmères, sont irréalisés, mon incapacité à réaliser quoi que ce soit m'angoisse l'esprit de plus en plus. C'est au Cambodge, avant de partir, que j'écris à Ka, la suppliant de me rejoindre le plus vite possible, ma vie semblant impossible sans elle. Elle doit me rejoindre à Singapour en avion, et de là nous rejoindrons Marseille par les Messageries Maritimes.

Le rafiot remonte lentement le Mékong, en direction de la frontière laotienne. Des familles Cambodgiennes sont assises sur le pont du rafiot qui fait teuf-teuf-teuf-teuf-teuf. Des saute-relles grosses comme des moineaux passent au-dessus de nous. Ensuite, lente remontée, par la piste et la route dans la chaleur de la jungle, jusqu'à Ventiane, le long de la frontière avec la Thaïlande formée par le Mékong. De temps en temps, un animal préhistorique traverse lentement la piste : un iguane tout vert d'au moins un mètre et demi. Le car peine et à un certain moment tout le monde doit descendre pour le pousser. On prend du retard, et lorsque le car arrive au bord d'un bras du Mékong, le bac qui doit nous faire traverser est déjà parti. Il faut attendre le lendemain. Les occupants du car dorment dans celui-ci, sauf le chauffeur, le propriétaire du car et moi. La petite habitation (une cabane de luxe) qui sert de buvette en attendant le bac est tenue par un Pakistanais marié à une Laotienne. C'est Monsieur Kahn, et si je me rappelle son nom, c'est parce qu'il vend des « can », de bière entre autres. Ce petit groupe mange le soir un repas frugal préparé par Madame Kahn et, à la fin du repas, la pipe à eau en bambou circule... On me prête une moustiquaire et je dors à la belle étoile. Je mets un moment avant de m'endormir, à l'écoute des bruits

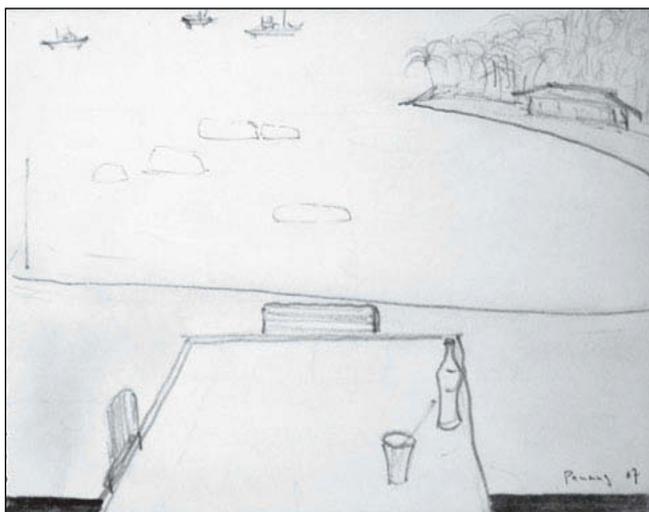
de la jungle laotienne, le bruit puissant du cri des grillons, des oiseaux de nuits, dans la chaleur étoilée, ciels nocturnes nostalgiques, uniques.

À Savannakhet, je passe une nuit dans un hôtel tellement sale que je suis conforté dans ma décision de rentrer sans passer par « la route » comme je l'avais programmé en quittant le Japon : faire, mais à l'envers, le voyage de Nicolas Bouvier d'après lequel il a écrit *L'usage du monde*. Je n'ai pas assez d'argent pour me payer des hôtels de luxe, les autres sont repoussants et je suis incapable de dormir n'importe où.

Rien ne m'intéresse à Vientiane, je me morfonds dans ma chambre d'hôtel, à la recherche de ce qui me manque. Mais qu'est-ce qui me manque ? Juste de la tranquillité intérieure. Je ne reconnais rien de *La Voie royale* de Malraux, ce livre qui m'avait donné envie de parcourir le Sud-est asiatique, qui parle beaucoup de la mort, et dont j'annote les paroles de Perken dans les toutes dernières lignes de l'ouvrage : « Il n'y a pas... de mort... Il y a seulement... moi... moi... qui vais mourir... »

Un jour, en me promenant au marché, je vois sur un étal de la marie-jeanne, j'en achète une livre pour environ dix francs... Je pense que cela va m'aider à tuer le temps implacable qui me sépare du jour où Ka me rejoindra. Après quelques jours à Vientiane où je m'ennuie à mourir, je décide de rejoindre la Thaïlande que je descendrai en train jusqu'à Bangkok. Juste avant de quitter l'hôtel, je décide de jeter dans la cuvette des W.C. le contenu de cet énorme sac de plastique acheté sur le marché pour les copains. En tirant la chasse d'eau tout reste coincé. J'aurais dû faire ça par petites doses... À la frontière thaïlandaise, on me fouille de fond en comble... J'en déduis que ceux qui vendent les produits sont ceux qui informent la douane. J'ai eu du flair en jetant tout dans les toilettes. À Bangkok, je descends à l'hôtel Tai Sun Grit, nombreuse clientèle étrangère, qui me fait peur par son délabrement. Là non plus, personne avec qui aiguïser mon esprit. Seule la saleté du restaurant de l'hôtel, avec le patron chinois qui évolue nu-pieds,

attire mon attention... Au bout de trois jours, je change pour un plus propre, au Station Hotel. À Bangkok où je reste une semaine, à part une ou deux promenades dans la ville, je ne quitte pas ma chambre. Puis je continue la lente descente de la Thaïlande en direction de la Malaisie. Je fais un crochet jusqu'à l'île de Penang et, à une heure de George Town, je descends dans un hôtel complètement isolé et inhabité, au bord d'une plage immense, visitée par les singes qui descendent de la montagne une fois par jour. C'est l'endroit le plus exotique de tout mon voyage. C'est la saison des pluies et c'est aussi la raison pour laquelle il n'y a personne. De la pluie je n'en vois pas une goutte de toute la semaine. J'essaie d'écrire, j'essaie de dessiner, tout est nul. Je reste ici une semaine pensant que c'est là l'endroit le plus agréable pour passer le temps en attendant Ka. C'est dans cette île que j'ai l'impression de toucher le fond du désespoir. Mon être me pèse, mes inhibitions me paralysent, la solitude m'effondre et ma nullité m'achève. Dans cette inaction, les jours sont longs mais finissent par passer. À Penang, je sors mon cahier pour dessiner. Voilà le résultat :



Encore une semaine avant l'arrivée de Ka. Je continue à descendre encore un peu plus par le train la longue Malaisie et m'installe encore deux ou trois jours à Kuala Lumpur, complètement lassé de ces visites – que je n'aime pas – de villes, visites toujours de surface. Voir un monument, un bâtiment et se dire : « c'est beau ! » Oui « c'est beau » et alors ? Encore une journée de train jusqu'à Singapour où j'attends la fin de l'attente. Ici, tous les hôtels sont complets à part le Y.M.C.A. Pas plus ici qu'ailleurs, il n'y a quoi que ce soit à faire : ou plutôt je devrais dire : je n'ai rien à faire, et je ne vois pas ce que je peux faire puisque je ne sais rien faire. Encore trois jours à tirer avant l'arrivée de Ka. En attendant j'achète les billets et réservations pour le retour en Europe par les M.M. Le soir je mange sur le quai où les restaurants ambulants proposent toutes sortes de spécialités asiatiques. Enfin le jour « j » arrive et je me rends très tôt à l'aéroport. Comme j'attends depuis des mois, je peux bien attendre à l'aéroport encore des heures. Enfin son avion arrive, enfin je la vois arriver et enfin on est dans les bras l'un de l'autre, avec toutes les effusions que cela comporte. Nous nous promettons de ne jamais plus nous séparer... En réalité à peine trois mois s'étaient écoulés depuis mon départ de Tokyo, ce qui ne représente pas grand-chose en fin de compte. Pour moi, ce fut comme l'éternité.

Nous quittons Singapour direction Marseille, mais en faisant le tour par le Cap de Bonne Espérance cette fois ; le Canal de Suez est fermé depuis peu et nous découvrons Durban en Afrique du Sud avec, comme spectacle à l'escale, un Blanc, fusil au poing, qui dirige des Noirs au travail... Dernière étape avant Marseille : Dakar, ville décevante qui ne correspond pas à ce qui m'avait enchanté lorsque j'avais lu *Casablanca – Dakar* de Joseph Kessel.

À Marseille ma sœur et son mari nous attendent et nous ramènent à Genève vers la fin novembre 1967.

Après un mois à me chercher, à ne rien faire, je découvre que je n'ai rien envie d'entreprendre, me demandant aussi ce

que je serais capable d'entreprendre. Je ne fais rien de la journée, le soir je rencontre d'anciens amis, Ka que j'aime est mon seul espoir dans la vie, j'attends d'elle la force dont j'ai besoin pour commencer... quoi ? Mes problèmes me hantent, mon avenir est bouché, je ne puis continuer à vivre sur l'argent de ma mère. M'incorporer à la société ? Oui, mais comment ? Mes problèmes semblent être de plus en plus profonds.

Voyage en stop vers Paris, chez André : j'ai l'impression que lui peut m'aider à me déterminer. Il me remonte le moral, puis Ka et moi rentrons à Genève. Je commence alors la rédaction d'un article sur l'arrangement floral japonais, avec l'intention de publier une série d'articles sur les arts populaires traditionnels japonais. Incapable d'assiduité, il me faut un mois pour écrire deux pages pour un magazine, cela me rapporte 50fr (suisses). Je décide, après cet échec, de retravailler dans un bureau d'architecte, et je suis engagé sur le champ. En janvier 68, on passe une semaine avec Ka à St Cergue, en Suisse. Après ça, je suis dans un état de déprime épouvantable et je fais des efforts surhumains pour avancer. J'en arrive à faire appel à la méditation, pensant être sauvé de l'angoisse qui m'habite. Chaque soir, en rentrant du bureau, je fais entre 20 et 30 minutes de zazen. Cela semble me faire beaucoup de bien. Peu à peu, une idée se forme en moi. Aller six mois à Shofuku-ji, me guérir des conflits qui me rendent incapables de m'assimiler au système que la société propose. J'écris une lettre désespérée à André. La dépression ou le monastère, voilà le choix qu'il faut que je fasse. Après un mois et demi dans un bureau d'architecte je donne mon congé. Ka consent à mon départ vers Shofuku-ji. Autour du 18 mai départ pour le Japon, arrivée le 24 ou 25. Je rentre au monastère.

Le 11 juillet 1973 j'écrivais ce que j'avais vécu cinq ans plus tôt.

Kobe, dédié à Ka

« 18 mai 1968, 7 heures du matin, à Genève. Un homme et une femme montent dans le taxi qui les attend devant un immeuble. Elle est japonaise, âgée de 26 ans ; lui en a 27 ; il porte une valise. Ils ont le visage bouleversé, boursoufflé par les pleurs. À la fenêtre du 2^e étage une femme les regarde, sans un signe, sans un mouvement. Un drame la déchire, tout comme un autre drame déchire les deux personnes montées dans le taxi.

« Quelle direction ? – La gare s'il vous plaît. » Collés l'un contre l'autre dans le fond de la voiture, les deux jeunes gens n'échangent pas un mot. Que diraient-ils ? Tout a été dit, depuis la veille, l'avant-veille, depuis un mois qu'ils se disent les mêmes choses. Mais ce silence il faut le meubler, comme on meuble un appartement vide. – « Qu'est-ce qu'il est propre votre taxi ! » – « Au moins vous savez apprécier. La plupart des gens font tomber les cendres de leur cigarette par terre, ou bien accrochent leurs crottes de nez sur la banquette ! » Ce dialogue inconsistant servait à meubler le temps.

La gare approche, on y est. Rivé l'un à l'autre le couple descend de voiture, pénètre dans la gare, monte les escaliers menant au quai direction Lausanne – Zurich. Quinze minutes environ à attendre le départ du train, minutes interminables. Le haut parleur annonce finalement : « Les voyageurs en direction de Lausanne, Berne, Zurich en voiture ! »

L'homme se détache d'elle, lui prend la tête entre ses mains et l'embrasse longuement, sur la bouche, avec force et douceur, et la lâche finalement pour monter dans le wagon. Il reste sur le marchepied, ils se regardent sans se voir, mais en se sentant, le regard hagard. Le train se met en marche, lentement puis plus vite ; elle suit le train, lui est toujours sur le marchepied, ils ne se quittent pas des yeux. Puis le train la dépasse, leurs

regards sont toujours amarrés l'un à l'autre, dix mètres, vingt mètres, un poteau, la fin. La séparation. Il reste quelques instants encore sur le marchepied, la regardant, seule sur le quai vide. Il essaie de se mettre à sa place, de ressentir ce qu'elle ressent. Puis il pénètre dans le wagon, cherche une place qui lui convienne. Une banquette vide en face d'une femme rondelette d'une quarantaine d'années. Il reste longtemps comme ça, vide. Puis il se met à observer ses gestes, elle est visiblement mal à l'aise dans ce wagon. – « Vous allez loin comme ça Madame ? – Oh ! M'en parlez pas ! Lausanne, moi qui ne quitte jamais mon petit appartement, c'est le bout du monde. Et vous ? – Zurich. Puis je changerai de train et j'irai à Vienne. Et puis je changerai de train et j'irai à Moscou... »

Il se tait, imaginant les contrées qu'il verrait, les plaines, les villes. La Tchécoslovaquie, la Pologne, Varsovie. Et puis il changera de train et de Moscou ira à Khabarovsk. Il rêve presque tout haut. Toute la Sibérie, cinq jours de train. Et puis il changera de train et ira à Nahodka. Puis de Nahodka il prendra le bateau jusqu'à Yokohama, pour se rendre en train enfin jusqu'à Kobe. Puis le taxi jusqu'au bas des escaliers du monastère de Shofuku-ji. Et il commencera à monter les marches, lentement, lentement... »

3 mai 2005

Il y a quelque temps, j'écrivais la lettre ci-dessous au Bonze Supérieur (Shikasan) de l'époque :

Doken Roshi,

Le 25 mai 1968, si vous ne m'aviez pas accepté au monastère de Shofuku-ji, je ne sais pas ce que je serais devenu, car ce jour-là, rentrer à Shofuku-ji, c'était pour moi la seule chose que je pouvais faire de ma vie.

Ce que je vous raconte s'est passé le 25 mai 1968. À quatre heures de l'après-midi environ, un taxi me dépose au pied des escaliers de Shofuku-ji, que je ne connaissais évidemment pas. Je venais, en 15 jours de voyage, de traverser la Sibérie en train depuis l'Europe, puis le bateau jusqu'à Yokohama, puis le train jusqu'à Kobe. Je monte les marches avec une valise, habillé avec un costume, chemise blanche, cravate. Mon cœur bat à 200 Km à l'heure. Arrivé en haut des marches je ne sais où me diriger. J'avance cependant, droit devant moi, et là je vois un *unsui*¹ une poubelle à la main qui me demande en anglais – « *What do you want ?* » Je lui dis que je veux pratiquer le Zen à Shofuku-ji, alors il me répond d'attendre devant l'entrée. Puis quelques minutes après il revient, me prie d'entrer et de m'installer dans la pièce d'accueil du *Shika-San*. Là, j'attends une dizaine de minutes, puis vous venez avec un papier et je me souviens avoir été impressionné en vous voyant. Je compris que vous étiez le chef. Vous m'avez demandé d'écrire mon nom, mon âge, ma nationalité, combien de temps je voulais rester (six mois), puis d'attendre. Alors j'ai attendu environ 30 minutes et à ce moment-là un *unsui*, j'ai oublié aujourd'hui qui c'était, me demande de prendre ma valise et de le suivre. Nous traversons le *hondo*, puis nous arrivons devant le *jisharyo*². Là il annonce quelque chose d'une voix très forte et s'en va ; puis, encore un moment après, un autre *unsui* me fait pénétrer dans

1. Il s'agissait de Doji Nagata, du temple Ryuko-ji à Tokyo.

2. Logement d'un des trois Supérieurs d'un monastère.

le Zendo et me montre la place où je devrai m'installer. Tout le monde est en train de faire le nettoyage ; il devait être environ 5.00 h. et je ne connaissais rien évidemment à l'horaire du monastère, je ne connaissais rien au zazen. Simplement, entre le moment où j'étais sorti du taxi et celui où je me suis retrouvé sur un coussin de zazen, il s'était écoulé seulement 1 heure.

Souvent dans les mois qui ont suivi, je me suis demandé, et je me le demande encore aujourd'hui, pourquoi le shika-san ne m'a pas dit de repartir, pourquoi le shika-san ne m'a pas fait attendre quelque temps dans la pièce à côté du hondo jusqu'à ce que je sois prêt ?

Alors aujourd'hui je vous écris pour vous dire merci d'avoir pris la décision de me faire rentrer directement dans le cœur de la pratique du Zen. Excusez-moi d'avoir attendu 37 ans pour vous écrire ce témoignage.

Nous aurons l'occasion de nous rencontrer au prochain *Tenmonkai*. En attendant prenez soin de votre santé et à bientôt.

T. Jyoji

Domaine de la Falaise Verte, mars 2005

Doken était atteint d'un cancer du foie parce qu'il ne buvait pas assez...

25 mai 2004

Au pied du cerisier

J'ai pissé

Ce matin

T.J.

5 février 2005

Calligraphie de Taitsu Roshi : « À mille lieues à la ronde, pas le moindre nuage » (Banri hen'un nashi) tel est l'état de celui qui atteint la grande illumination : Le soleil brille dans un ciel clair. Phrase provenant de l'Anthologie de la Forêt du Zen (*Zenrinkushu*)



12 mai 2005

Innombrables sont les conseils donnés pas les maîtres des temps anciens pour parvenir à agir en homme libre. Mais combien vont « travailler » pour y parvenir ? À une question posée dans ce sens à Huangbo (mort vers 850, jap. Obaku), il répond : « Bien que prenant vos repas rien n'est avalé, bien que marchant vous n'avancez pas d'un millimètre, vous abstenant de distinguer moi et autrui, ne vous laissant pas accaparer par les événements de tous les jours tout en ne les fuyant pas, alors seulement vous pouvez dire que vous êtes libéré. »

2 juin 2005

Il ne tient qu'à soi de faire surgir de sa profondeur ce qu'elle contient. Une seule pensée peut transformer notre vie. Un seul battement de cœur peut changer la face de notre existence. Chaque être possède en lui un univers de possibilités.

20 juin 2005

On dit : « C'est la cerise sur le gâteau ». Je préfère : « c'est le pompon sur la pantoufle »

On dit : « Enlever une épine du pied ». Je préfère : « Enlever une arête de la gorge »

10 août 2005

Pour pratiquer le Zen il faut être épris de dépassement. De nombreuses expressions sont utilisées en Extrême-Orient pour exprimer la recherche de soi par la méditation, qu'elle appartienne à une des nombreuses écoles du Bouddhisme ou à une autre école. Il en est une qui revient régulièrement : « Apprivoiser le dragon venimeux ». On retrouve cette expression dans un poème de Wang wei (701–761) cité par François Cheng dans le livre *Entre Source et Nuage*¹

Bruits de sources, sanglots de rocs dressés ;
Teinte de soleil, fraîcheie entre les pins.
Au soir, sur l'étang désert, méditant le Ch'an,
Quelqu'un apprivoise le dragon venimeux.

21 août 2005

Souvent on entend dire : « joindre l'utile à l'agréable ». Mais j'ai remarqué que la vraie devise des êtres humains serait plutôt : « Joindre l'inutile au désagréable ».

1. Éditions Albin Michel « Spiritualités vivantes ».

9 septembre 2005

Chaque endroit où l'on se trouve peut-être l'occasion de pratiquer. Normalement il n'est pas besoin de lieux spécialement conçus pour cela. Toutefois la pratique en groupe permet de bénéficier d'une énergie autre que la sienne propre. Mais si l'on pratique sans attendre de résultat, et que les déceptions dans notre pratique ne nous font pas renoncer, n'importe quel lieu peut être l'occasion de réaliser sa Vraie nature, sa Nature-de-Bouddha.

10 septembre 2005

La vraie religion ne s'exprime pas au nom seul de Dieu ou de Bouddha. La vraie religion est notre énergie de vie et s'expérimente par la véritable origine de l'esprit.

12 octobre 2005



Lorsque la décision fut prise en 1985 de créer un centre zen en France, en vue de collecter l'argent pour sa construction, je pratiquai la mendicité dans les rues de Kobe et les villes avoisinantes. Parfois en marchant, comme le veut la tradition de la mendicité dans le Bouddhisme, parfois en me postant au coin d'une rue, un grand chapeau de bonze itinérant devant moi, comme les clochards. Dans les deux cas, cela marcha ; en 2 heures je récoltai une cinquantaine d'euros. J'ai fait ça pendant quelques semaines, ça n'a pas suffi à payer le déplacement jusqu'au Japon mais c'était important, symboliquement, que je le fasse ; aujourd'hui cela me met à l'aise pour demander de l'argent pour financer la construction d'un Zendo au Centre Zen que je dirige. De l'importance des dons qu'on va recevoir va dépendre la grandeur du Zendo. Espérons qu'il n'aura pas la taille d'un auvent de jardin. Je ne souhaiterais pas que, comme pour Santoka, ne tombent, dans l'escarcelle du Centre, que des feuilles mortes provenant des chênes verts des alentours.

Mon bol d'aumône
Recueille
Les feuilles qui tombent¹
Santoka

15 octobre 2005

On ne peut enseigner qu'à celui qui veut apprendre. Comme les gens font de l'ignorance leur refuge, leur prodiguer un enseignement sans leur demander leur avis, revient à vouloir détruire ce refuge. Et là on va dans le sens contraire du but du bodhisattva. D'où l'importance d'aller dans un premier temps dans la même direction qu'eux.

1. *Santoka*, éditions Moundarren.

18 octobre 2005

« Je ne comprends rien à rien » se dit en japonais : « zen zen wakarimasen ».

20 octobre 2005

L'ainséité, la quiddité, autrement dit le caractère de ce qui est *ainsi* (et pas autrement), en sanscrit tathāta, c'est la nature inconditionnée des choses. Et accepter les choses telles qu'elles sont, les autres tels qu'ils sont, ne se réalise que lorsqu'on s'accepte tel qu'on est. Autrement dit dès qu'on s'aime un tout petit peu. Pour cela il faut apprendre à s'aimer... Non pas s'aimer comme les « y en n'a point comme moi » s'aiment, mais simplement s'aimer. À propos voici comment on dit égoïste en japonais : *wagamama*. « Wa » veut dire « je », « ga » veut dire « ego » et « mama » « tel quel ». Autrement dit [se comporter] tel qu'un moi-je. Ce qui fait beaucoup quand on sait qu'en japonais on n'utilise que rarement le « je » du verbe qui exprime ce qu'on va faire.

25 octobre 2005

Le Zen était l'orientation la plus productive de ma nature. Comme je n'ai pas fait d'études, je n'ai pas eu à prendre la peine de les oublier...

2 novembre 2005

Je pensais m'absorber dans ma lecture
Mais les oiseaux batifolant dans les branches
Sont bien plus intéressants.
T.J.

31 décembre 2005

Le 31 décembre à minuit, au Japon, on fait sonner toutes les cloches des temples. 108 coups par cloche. Les paroissiens sont conviés à sonner un coup chacun, par intervalle d'une quinzaine de secondes environ. Cela nettoie tout ce qu'il y a de mauvais en nous.

1^{er} janvier 2006

La Falaise Verte, 0h15

Balayez, balayez

Balayez encore

Cette montagne de pensées futiles

T.J.

15 février 2006

Il y en a qui pensent tellement qu'ils n'ont pas encore fini une pensée qu'une autre est déjà là. Pour un peu, s'ils pouvaient, ils auraient plusieurs pensées en même temps.

Sur l'île d'Amorgos

5 juin 2006

Le bol du Myokan-ji

Le Myokan-ji est un temple situé à deux pas du monastère de Shofuku-ji et rattaché à ce dernier. Il était tenu par la nonne Ekun, disciple ordonnée par Mumon Roshi. Elle était en quelque sorte ma sœur spirituelle. Ce petit temple accueillait les femmes qui voulaient pratiquer le Zen et ne pouvaient le faire au Shofuku-ji, monastère réservé aux hommes. À la mort, suite à un cancer, de la nonne Ekun, le Myokan-ji fut plus ou moins désaffecté, puis plus ou moins abandonné. En 1985, alors que la graine du projet de créer le Centre Zen de la Falaise Verte était semée, je fis une retraite au Myokan-ji de 1986 à 1987, après entente avec Taitsu Roshi, à l'époque Maître du Monastère. En dehors des temps de pratique à Shofuku-ji, je préparais des demandes de fonds pour le financement du futur Centre, l'actuel Centre de la Falaise Verte, et mettais de l'ordre dans le Myokan-ji qui avait accueilli, après la mort d'Ekun deux « illuminés », deux inadaptés sociaux qui y avaient séjourné quelques années. Ils avaient laissé les lieux très crasseux.

C'est en faisant du rangement et du nettoyage que je découvris un jour, un bol à thé brisé dans sa boîte en bois. Des idéogrammes avaient été gravés, avant sa cuisson, par Mumon Roshi et sa forme était du style « Tenmoku » (œil céleste).

Au cours d'un pèlerinage en Inde avec quelques-uns de ses disciples laïcs, dont l'un d'entre eux était potier, Maître Mumon ramena de la terre de Bodh-gayâ, là où le Bouddha, sous un tilleul, eut l'illumination. C'est au retour d'Inde que ce bol fût tourné puis offert vraisemblablement à la nonne Ekun. Pourquoi à elle ? On ne le saura sûrement jamais. Toujours est-il que, cassé, ce bol était inutilisable, mais que personne n'osait le jeter. N'était-ce pas en quelque sorte une relique ? Il restait là, mort, dans sa boîte.

J'entrepris alors de refaire une beauté à la relique en recollant les morceaux, mais le résultat était nul. Il était mieux mort dans sa boîte. J'envisageai alors de le montrer à un ami tenancier d'un magasin de thé à Kakogawa, petite ville¹ éloignée d'une trentaine de kilomètres à l'ouest de Kobe. Il vendait des objets de cérémonie du thé et également collectionnait les bols de thé. Isaka-san m'expliqua qu'en Occident on essaierait de minimiser la cassure, de faire en sorte qu'elle se voie le moins possible, mais qu'à la fin c'est ce qui se verrait le plus. Au Japon, au contraire, on sublime les brisures en fondant de l'or et le coulant entre les parties cassées en ayant préparé préalablement un moule qui permet à l'or de ne pas se répandre n'importe où en coulant. Isaka me dit qu'il avait un ami à Kyoto, réparateur de porcelaine et que, si je le souhaitais, il pourrait lui demander de réparer le bol, mais que ce serait cher... Bien entendu j'acceptai et il m'en coûta l'équivalent de 200 €.

Aujourd'hui ce bol se trouve dans mon bureau et est utilisé. Régulièrement je fais mousser un thé vert en poudre et, en buvant, je revis pendant un instant l'enseignement de mon Maître, en me disant que finalement il est inapplicable.

1. Au Japon, on appelle « petites villes » celles qui font 200 000 habitants environ...

Serais-je un jour à sa hauteur ? Ou le dépasserais-je ? Puisqu'on dit d'un disciple qu'il doit se hisser sur les épaules de son maître pour être à sa hauteur... Peut-être que de là où il n'est pas, il est content de voir que son bol a survécu et refait sa vie. La signification des idéogrammes du bol ? « Les lumières (du Dharma) sont sans limite »¹.



* * *

6 juin 2006

Les murets multiséculaires des champs en terrasse
Tout autour des myriades de fleurs
Au loin une chèvre bête, un âne brait
T. J.

* * *

1. Jap. : tō tō mujin. Traduit du japonais par Daiko Satake, responsable actuel du Myokan-ji.

9 juin 2006

Le soulier de la Poétesse, Tokyo, fin 1965

Cela se passe au Fugetsudo dans le quartier de Shinjuku. On se retrouve comme presque toutes les fins d'après-midi avec André, Ken et quelques autres. À un certain moment, une femme en kimono, très belle, s'approcha de Ken et lui adresse la parole en japonais. Nous écoutons sans comprendre, puis Ken nous traduit : nous sommes invités chez elle ce soir-même où elle y organise une « party » entre artistes, qu'elle-même est poétesse, qu'elle connaît Ken pour ses écrits et qu'en plus « ça ferait bien » qu'il y ait un ou deux étrangers.

Nous nous consultons et tombons d'accord d'aller dans la soirée chez la poétesse, après quoi elle laisse un plan d'accès au lieu, dessiné sur le coin de la table (au Japon, seules les grandes artères ont des noms. Si on rentre chez soi en taxi il faut indiquer son chemin au chauffeur...).

En début de soirée nous nous rendons en train et en métro en suivant Ken, dans un quartier de Tokyo comme il en existe encore, composé de petites maisons individuelles, dans un labyrinthe de ruelles, avec pour obligation de suivre scrupuleusement le plan, deuxième ruelle à droite, troisième à gauche, etc. sinon on est perdu et il faut retourner à la case départ et recommencer le trajet ! Mais les Japonais sont forts dans l'interprétation des signes et on fait confiance à Ken. Après environ quinze minutes de dédales, nous arrivons devant la maison de la poétesse qui nous convie à entrer. Le casier à chaussures est déjà plus que plein, alors on les met n'importe où dans l'entrée, les unes sur les autres, la difficulté sera de les retrouver en partant. C'est toujours comme ça au cours d'une « soirée » au Japon, comme tout le monde est un peu saoul, en partant ce n'est jamais facile de retrouver ses chaussures.

Vingt-cinq/trente personnes envahissent les lieux, ils parlent, rient, chantent, crient, boivent, passent d'une personne à l'autre un verre à la main, bref tout ce qu'il faut pour qu'une soirée soit « réussie » ! Il y en a même un qui joue du piano.

Moi aussi j'ai un verre à la main, mais moi qui ne suis rien j'attends dans mon coin. À un moment donné Ken vient me voir et m'annonce, le seul ragot intéressant de la soirée, que la poétesse est la maîtresse de Kawabata, l'auteur entre autres de *Tristesse et Beauté* qui d'ailleurs en japonais s'appelle *Beauté et tristesse*.

Bref, les heures passent, mais rien ne se passe et comme il est tard peu à peu les gens se disent au revoir en faisant des courbettes comme en France on fait des bisous, les gens sont agglutinés à l'entrée à la recherche de leurs chaussures puis à la tentative de les lacer. Ça titube pas mal. La plupart du temps tout le monde retrouve ses chaussures mais il arrive tout de même qu'il y en ait un qui se retrouve avec les chaussures d'un autre. Quant à moi, que se passa-t-il ? Je ne le saurai jamais, je me retrouvai qu'avec une chaussure. C'est ainsi que je rentre chez moi, dans Tokyo à deux heures du matin : une chaussure à un pied et une chaussette à l'autre... Je comprends qu'une personne un peu ivre se trompe de chaussure, mais qu'elle mette un soulier à un pied et s'en aille sans se rendre compte qu'elle n'a fait que la moitié du travail me paraît un peu fort.

Cinq ans plus tard

Cela fait maintenant quelques temps que je suis à Shofuku-ji. Pendant l'interruption de la retraite j'ai le droit de sortir du monastère pendant dix jours. Je me rends chez André et Ryoko à Tokyo qui m'accueillent toujours généreusement. André m'annonce que le Fugetsudo va fermer définitivement. Je décide de m'y rendre une dernière fois et saluer les murs qui vont mourir. Ce sont toujours les mêmes tables, les mêmes chaises, les mêmes cendriers. J'en emporte un en souvenir. Les têtes, elles, ont changé.

Au bout d'un moment une femme s'approche de ma table et me demande si je la reconnais. Je lui réponds « oui » par politesse mais elle se rend bien compte que je ne vois pas qui

elle est. Elle m'annonce que je suis allé chez elle il y a quelques années et qu'elle est poétesse.

Je l'invite à s'asseoir et après avoir bavardé un moment elle m'invite à dîner chez elle...

Moment émouvant, je sors pour la dernière fois du Fugetsudo et avec elle nous prenons le train et le métro, puis à pied de la gare à chez elle. Je ne reconnais évidemment rien sur mon passage et en arrivant chez elle je ne reconnais rien de la maison. Un typhon a dû souffler à l'intérieur, tout est sens dessus dessous, les tiroirs des commodes ouverts et vidés par terre au milieu des pièces. Bref, une vache n'y retrouverait pas son veau. Cela n'a pas l'air de la déranger. Tant bien que mal « elle » prépare à manger pendant que je repousse quelques affaires pour libérer un coin de table basse.

Après le repas, dans une pagaïe pareille, que me reste-t-il d'autre à faire sinon partir ? Ou aller au lit ? Je choisis de rester.

Au lit la Japonaise procède à un rituel qu'un Occidental inexpérimenté a du mal à décoder. Lorsqu'elle fait l'amour avec un homme qu'elle rencontre pour la première fois elle peut faire penser à l'homme qu'il ne se passera rien. Toute main qui s'approche d'elle lui fait dire « ya ». Si « ja » veut dire oui en allemand, en japonais ça veut dire non. Et tout en entendant des « non j'veux pas » on arrive petit à petit à déboutonner une blouse, dégrafer un soutien-gorge, faire glisser un slip. Il faut toujours se rappeler qu'elle dit « non j'veux pas » mais qu'elle vous a invité dans son futon pour un acte précis. Simplement cela aura pris la nuit pour qu'elle dénoue ses jambes qui étaient en début de parade hermétiquement closes.

Après avoir dormi une paire d'heures, au petit matin je repars. En lançant mes chaussures à l'entrée, j'en vois une, seule, sur le rayonnage. Je demande à la poétesse ce que fait une chaussure, seule, sur un rayonnage. Elle me répond qu'elle n'en sait rien, mais que probablement c'est quelqu'un qui l'a oubliée il y a longtemps...

Je reste encore un ou deux jours chez André et rentre à Shofuku-ji, ma « perm » prend fin, la vie dure recommence et en zazen mes pensées vont directement vers « elle ». Au bout de quelques jours je lui dessine à l'encre de Chine un bonze en train de méditer, c'est-à-dire moi, devant un des jardins de Shofuku-ji, avec une bulle dans laquelle j'écris « je t'aime, je pense à toi » et le lui envoie.

Les jours passent, les semaines passent, les mois passent.

Un an plus tard

La fin de la retraite arrive et à nouveau j'ai droit à mes dix jours de sortie. Je téléphone à André pour savoir si je peux rester chez lui, ce qu'il accepte et qu'il acceptera toujours « tant que je serai bonze » m'a-t-il dit. Le lendemain, je me rends bien évidemment chez « elle » mais, après une dizaine de minutes, je suis incapable depuis la gare de retrouver le chemin de la poétesse. Je demande au marchand de riz du coin (au Japon, les marchands de riz du quartier connaissent tout de tout le monde) où « elle » habite : « deuxième rue à gauche, troisième à droite » me répond-il et ajouta qu'elle n'est pas là. L'a-t-il vu sortir aller faire des courses ? Qu'à cela ne tienne, j'attendrai.

Arrivé devant la maison, plutôt que d'attendre dehors, j'essaie d'ouvrir la porte qui n'est pas fermée, ce qui est plutôt rare au Japon. J'entre, et là, surprise, que vois-je ? Rien. Le vide. La maison a été entièrement vidée de tout le fatras qui était entassé pêle-mêle un an auparavant.

Je réalise qu'il a dû se passer quelque chose. Je n'ai donc plus rien à faire ici. En faisant une dernière fois le tour des chambres, je vois que sur le mur de l'une d'entre elle est punaisé le dessin à l'encre de chine que je lui ai envoyé il y a un an. La seule chose qui reste. Je le décroche, le plie, le mets dans ma poche et m'en vais. En repassant devant le marchand de riz, je lui demande ce qui s'est passé. Il me répond que si je n'avais pas été si pressé, tout à l'heure, il me l'aurait expliqué : « elle a été emmenée un jour dans un hôpital psychiatrique et la maison a été vendue il y a quelques jours ».

En lisant récemment le livre de Kawabata *Tristesse et Beauté*, je me suis demandé si ce n'est pas « la poétesse » qui l'a inspiré pour écrire cet ouvrage.

8 juillet 2006

L'Hexagramme 2 du Yi jing (pron. I king) m'interpelle :

Qui précède s'égare
qui suit trouve¹

« Qui précède s'égare » veut dire « celui qui est devant s'égare ». Cela signifie que, pour qui est en recherche, il vaut mieux qu'il ne décide pas de chercher tout seul et d'aller de l'avant par lui-même. Il va s'égarer. C'est-à-dire perdre beaucoup de temps à tourner en rond (un peu comme les 2 Dupondt dans leur jeep au milieu du désert dans *Tintin au pays de l'or noir*) pour finir par prendre ses efforts comme étant la Voie, alors que c'est bien la Voie, mais celle qui mène tout droit à l'entrepôt.

La deuxième phrase « qui suit trouve » correspond à celui qui suit un être éclairé qui connaît le chemin pour avoir déjà suivi le chemin que son maître lui a indiqué. Lequel maître n'a fait que suivre ce que son propre maître lui a enseigné.

7 août 2006

Faire zazen pour aller voir à l'intérieur de soi-même ce qu'on y trouve revient à faire le nettoyage par le vide. Pour cela il faut tout de même un tout petit peu de détermination, un tout petit peu de courage et un tout petit peu de volonté.

1. *Le livre des changements*, Cyrille J. O. Javary & Pierre Faure, Albin Michel.

11 août 2006

L'être humain oublie tout le temps que, de la même manière qu'il est né les mains vides, il mourra les mains vides. Et qu'il n'y a absolument rien qu'il puisse emporter avec lui dans sa tombe, même si, dans son cercueil, on place quelques objets qui lui étaient chers. Ça, c'est pour faire plaisir à celui qui met les objets. C'est une ultime tentative d'arracher la reconnaissance du défunt... Par contre, la seule chose que l'être humain puisse emporter avec lui lorsqu'il meurt, c'est ce qu'il aura réalisé en lui avant sa mort. C'est-à-dire rien. Alors pourquoi vouloir accumuler des biens matériels dans vos armoires au lieu de s'en servir au moment où on les a sous la main.

15 août 2006

Sur ce petit coussin sur lequel je flotte, je ne voudrais pas vous regarder en train de vous noyer.

16 août 2006

Aujourd'hui la pluie
Demain le soleil
N'y a-t-il pas là permanence dans l'impermanence ?
T.J.

13 septembre 2006

Au sujet du soussokan : Je m'efforce de compter jusqu'à « un » – C'est pas facile, car je ne sais pas que faire des « neuf » autres...

2 octobre 2006

Entre les îles d'Amorgos et Syros

La mer bouge beaucoup.
En fait c'est le bateau qui bouge beaucoup.
En fait c'est mon esprit qui bouge
T. J.

3 octobre 2006

Île de Syros

Être bien partout
Mais particulièrement là où on voudrait être.
Donc là où on n'est pas.
T. J.

Pourtant un « citoyen du monde », ce que je suis, n'est-ce pas quelqu'un qui se sent bien partout là où il se trouve ?

8 octobre 2006

La pleine lune en automne au Japon est particulièrement belle. Je ne sais pas si cela se pratique encore mais il fut un temps où les poètes, les peintres, les écrivains, les artistes se réunissaient pour admirer la lune d'octobre. Ikkyu évoque, dans le poème qui suit, une nuit pluvieuse qu'il devait admirer depuis sa véranda.

Pas de lune à la mi-automne

Pas de lune à admirer par cette nuit si belle.
Assis près du chandelier à ferrures
Je chante, paisible, de vieux airs.
De tout temps, les grands poètes ont aimé ces soirées.
Moi j'écoute simplement tomber la pluie
Et me remémore les émotions des années passées.

Les maisons traditionnelles sont équipées de fenêtres coulissantes latéralement, garnies non de vitres mais de papier blanc ; au milieu du panneau constituant une fenêtre s'ouvre un autre petit panneau qui coulisse de haut en bas et se nomme *tsuki-mi-shoji*. Cela veut dire : le *shoji* [qu'on relève] pour regarder la lune.

14 octobre 2006

Je ne vois pas pourquoi on appellerait « Dieu » cette chose qui **est** soi-même. Et ne l'appellez pas à votre secours puisque **Dieu c'est vous !** Même Angelus Silesius est encore en dessous de la vérité, même si son poème est beau, lorsqu'il écrit :

N'appelle pas Dieu à voix haute
Sa source est en toi
Et si tu n'obstrues pas le passage,
Rien n'en suspend la coulée.¹

15 octobre 2006

Les sages-femmes sont des accoucheuses. Un sage-homme, ce que je ne suis pas vraiment, est un accoucheur de la non-pensée...

21 octobre 2006

À quelqu'un qui me demandait de lui parler de la doctrine, je répondis : « Qu'allez-vous faire avec cela ? Pratiquez ! »

En ce qui me concerne, je n'ai pas tellement de sentiment de dévotion particulier envers le Bouddha, ni non plus envers Mumon. Si je pratique une dévotion, c'est plutôt envers ce que je fais au moment où je le fais. J'ai, bien sûr, toujours suivi l'enseignement de Mumon Roshi, qui vient directement de l'enseignement des Maîtres du passé, des Patriarches, de Bodhidharma, et du Bouddha. J'éprouve un profond respect pour Mumon Roshi, mon maître ainsi que pour son successeur, Taitsu Roshi. J'éprouve un profond respect pour l'enseignement du Bouddha. Mais j'ai des aspirations qui sont différentes de celles de Maître Mumon. Je n'aspire pas à être dans mon quotidien ce qu'il était lui dans le sien. Quand je dis « je n'aspire pas », c'est dans le sens où la pratique du Zen m'a enseigné à vivre mes propres aspirations et non à vivre

1. Poème cité par Christiane Singer dans son livre d'adieu, *Derniers fragments d'un long voyage*.

les aspirations des Maîtres du passé. Sauf celles qui mènent à la réalisation. Dogen disait : « Seulement Zazen » et pensait qu'on n'avait pas besoin d'encenser, de se prosterner, de prononcer des litanies au Bouddha, de faire acte de contrition ni de lire des livres sacrés.

Donc : Allez simplement à la racine sans vous occuper des branches !

11 juin

Harangue de Rohatsu

Que tous on mobilise sa détermination
Pour devenir une locomotive nous entraînant dans
une seule direction,
Et qu'ensemble Rohatsu
Nous porte dans les régions inexplorées de nous-
mêmes.

On peut parfois y arriver en un éclair.
Comment cela ?
Par l'énergie qui nourrit le souffle,
Zazen après zazen, inépuisablement.
T. J.

12 novembre 2006

Boileau a dit : « un chat est un chat », mais dans le Zen on peut dire aussi « un chat est un chat », « un chat est un chien » ou « un chat n'est pas un chat », c'est-à-dire tout et son contraire. Le Zen, c'est pratique, non ?

13 novembre 2006

Sous un chêne j'ai médité
Il y avait là des bolets ;
Ils seront pour les sangliers
T.J.

« Si quelqu'un de vraiment courageux s'élançait droit devant lui dans sa méditation, aucun obstacle ne peut le troubler. Il atteindra l'objectif du Zen exactement comme les patriarches de l'Inde et de la Chine, peut-être mieux encore. »¹

Mumon Ekai

16 novembre 2006

On dit souvent qu'on n'y voit pas clair à l'intérieur de soi-même. Effectivement, on se trouve confronté à l'obscurité qui est à l'intérieur de soi. Mais ce n'est pas en s'ouvrant les entrailles qu'on y verra plus clair. Celui qui comprend l'origine de la vie et de la conscience sait pourquoi l'action de se suicider ne peut jamais mettre un terme à la vie et donc ne résout rien.

Sesshin de Rohatsu

25 novembre 2006

Samedi

Si vous avez choisi de faire zazen, vous avez choisi de faire ce qu'il y a de plus dur à faire. Mais sûrement que vous avez déjà construit votre détermination. C'est le moment de la consolider encore un peu plus, ceci afin d'arriver enfin à une expérience probante. En pratiquant un zazen inoxydable. Je vous propose de rester encore quelques minutes sur votre coussin pour lire les règles du rohatsu puis que quelqu'un passe parmi vous pour récupérer ces feuilles.

26 novembre 2006

Dimanche

Le Bouddha lui-même prit conscience que sa doctrine était bien difficile à pratiquer pour les autres. Il se demanda

1. Extrait de *L'exercice du Kôan* de Jacques Masui, éditions Fata Morgana.

s'il n'était pas vain de la prêcher. En observant les lotus d'un étang, et à la lumière de cette observation, il se rendit compte que, parmi les êtres, certains sont comme les lotus de l'étang, ils se dressent vers la lumière ; d'autres restent profondément immergés et ne sortiront pas de la vase ; d'autres encore sont à fleur d'eau et il ne leur faudrait pas grand-chose pour émerger. Ce sont ces derniers d'ailleurs qui décidèrent le Bouddha à continuer de prodiguer son enseignement. Vous qui êtes engagés dans la pratique du Zen, considérez-vous comme étant à fleur d'eau et que nous allons tout faire pour émerger. Rohatsu permet d'avancer à grands pas pour se diriger vers la lumière.

La souffrance peut aussi être une chose profitable.

27 novembre 2006

Lundi

Haïku du rohatsu

Le beurre

Sous la confiture

Donne bon goût au pain

T. J

* * *

Lorsqu'on fait zazen, on place sa concentration dans l'abdomen. On apprend à se centrer, à se concentrer dans le hara. Il ne s'agit pas seulement de rester concentré, mais d'approfondir sa concentration.

Mais il faut aussi s'entraîner à rester concentré sur ce point dans les autres pratiques, comme le kinhin, le repas, le nettoyage après le repas du soir. Ou pendant les travaux qui sont dévolus à telle ou telle tâche, l'épluchage, l'entretien du chauffage, etc., ou encore pendant les temps de repos. Rester concentré nécessite du silence. On disperse son énergie en parlant à tort et à travers.

Du matin jusqu'au soir et du soir jusqu'au matin, vous vous appliquez tous à pratiquer le soussokan, du mieux que vous pouvez, c'est-à-dire en pensant tout le temps à autre chose.

C'est étonnant de voir à quel point les progrès sont lents dans le domaine de la réalisation de soi. C'est pour ça qu'il y a des règles, pour s'exprimer à l'intérieur des rails pendant les sesshins, tout en sachant que c'est l'homme qui garde la règle et non la règle qui garde l'homme.

28 novembre 2006

Mardi

« Gérer » ses pensées n'est pas facile. Car si on veut supprimer les pensées par la pensée, cela revient, comme on dit dans le Zen, à laver le sang avec du sang. La pensée ne peut pas supprimer la pensée. Il faut savoir que les pensées n'ont pas de substance réelle. On pense qu'elles ont une substance réelle. La pensée qui dit : « je vais supprimer cette pensée » est exactement la pensée qui vous piège, celle à ne pas avoir. Il faut juste savoir qu'une pensée est transitoire et change tout le temps en fonction de ce qu'on voit, de ce qu'on entend. À quoi ça sert de vouloir supprimer quelque chose qui n'existe que momentanément ? Prendre conscience de la momentanéité de la pensée et se replonger sur la respiration suivante. La pensée ne peut atteindre la non-pensée. Alors il faut trouver autre chose, une autre méthode, un autre chemin, un autre moyen. Ici, cet autre moyen c'est le zazen.

29 novembre 2006

Mercredi

Lorsque nous sommes engagés dans une pratique intensive du Zen, nous sommes là pour avoir une expérience profonde de nous-mêmes. Souvent on vient vers moi en disant : « Oui mais le Bouddha a dit que ceci, oui mais tel maître du passé a dit que cela. » Oubliez tout ça. Ne prenez pas ce qu'ils ont dit pour argent comptant. Si lire les livres sur le Zen vous stimule

pour pratiquer, alors allez-y ! Mais ne lisez pas pour accumuler du savoir, de la connaissance. Lorsqu'on pratique, lire crée de la confusion. Ces livres sont à lire et à oublier aussi vite qu'ils ont été refermés. Leur contenu est à oublier immédiatement. Même si vous apprenez par cœur tous les canons bouddhistes + le lankavatara sutra + le surangama sutra, au moment de mourir ça ne vous servira à rien du tout.

C'est le seul « truc » pour aller toujours plus loin dans la mystérieuse profondeur.

30 novembre 2006

Jeudi

Je voudrais vous mettre en garde sur le fait qu'on pense qu'en faisant zazen on va acquérir quelque chose, acquérir l'illumination, acquérir l'éveil, acquérir la réalisation. Aujourd'hui c'est facile d'acquérir, avec de l'argent, on peut tout acquérir. Mais la pratique du shugyo, c'est-à-dire la pratique des austérités ascétiques – rohatsu c'est pratiquer les austérités ascétiques – c'est le contraire d'acquérir. C'est tout le contraire. C'est se débarrasser, se dépouiller, supprimer, se délester de tout ce qui ne sert à rien. Pas dans le sens de se débarrasser des objets, c'est facile de vider ses tiroirs, de vider ses placards. Encore que. Mais il s'agit de se vider la tête, de se vider de toutes ses pensées erronées, de ses fausses croyances qu'on véhicule, qu'on se coltine et qui finissent par seulement encombrer. Se débarrasser de ce qui ne sert à rien, c'est sûrement ce qu'il y a de plus dur, aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur. Et à la fin, peut-être que ce que je dis aussi vous pouvez vous en débarrasser. Si je le fais, c'est pour mettre un peu d'eau au pied de la fleur que vous êtes pour vous faire grandir, en tout cas pour aider à le faire, sans y ajouter quoi que ce soit de spécial.

1^{er} décembre 2006

Vendredi

De retour dans le quotidien, à la lumière des sesshins et tout particulièrement celle de rohatsu, soyez amenés à ce que la pratique de la Voie dirige l'action, au lieu d'être pris par l'action seule. L'accent doit être mis sur le fait de pratiquer la Voie, et ainsi on pratique l'action dans l'esprit de la Voie et non pas l'action seule. C'est la Voie qui doit dicter l'esprit de l'action. Avant d'entreprendre une action, il est bon de se poser la question : comment exécuter cette action dans l'esprit de la Voie. Et puis, après, les choses s'enchaînent d'une manière naturelle, dans l'esprit de la Voie.

Il faut essayer de garder cette concentration sur cette partie du corps, le hara. Chaque fois que vous le pouvez, concentrez-vous dans le hara-abdomen.

8 décembre 2006

Il y en a qui disent que le zazen est une pratique égocentrique. Je leur répondrai que zazen c'est simplement se concentrer sur le va-et-vient du souffle. En quoi le souffle a-t-il quelque chose à faire avec l'ego ? Il n'est pas une école bouddhiste qui n'enseigne une technique de respiration. La méditation même est étude du souffle. On peut dire du zazen qu'il nourrit le souffle.

10 décembre 2006



Calligraphie de Mumon Roshi représentant un bâton¹

En marchant
J'atteins l'endroit où naissent les rivières
Assis
Je contemple l'instant où naissent les nuages²

1. D'ordinaire le bâton était utilisé par les bonzes itinérants lorsqu'ils voyageaient en quête de la Voie. Il est de nos jours utilisé seulement lors de la passation de pouvoir d'un nouveau maître de monastère ou de temple. Plus court, le bâton est utilisé par le maître lorsqu'il donne ses instructions ou son sermon.

2. Merci à Daiko Satake et Michel Pical pour leur aide apportée à la traduction du poème.

C'est la signification de la calligraphie-kakemono exposée dans le Dojo lors de la sesshin de rohatsu qui s'est déroulée fin 2006. Ce poème provient de *l'Anthologie de la forêt du Zen*. Il invite à se rendre là où naissent les pensées, c'est-à-dire là où la non-pensée se situe. Les calligraphies des bonzes Zen expriment la profondeur. En regardant ces peintures on devrait être sans mot. On fait l'expérience du silence. Les temps de silence sont ce qu'il y a de plus important dans la spiritualité.

Un soir de rohatsu, au cours d'une de mes *exhortations*, les propos que je tenais étaient à peu près ceux-ci :

« La gestion de ses pensées n'est pas facile. Car si on veut supprimer les pensées par la pensée, cela revient, comme on dit dans le Zen, à laver le sang avec du sang. La pensée ne peut pas supprimer la pensée. Il faut savoir que les pensées n'ont pas de substance réelle. On pense qu'elles ont une substance réelle. La pensée qui dit : « je vais supprimer cette pensée » est exactement la pensée qui vous piège, celle à ne pas avoir. Il faut juste savoir qu'une pensée est transitoire et change tout le temps en fonction de ce qu'on voit, de ce qu'on entend. À quoi ça sert de vouloir supprimer quelque chose qui n'existe que momentanément ? Prendre conscience de la momentanéité de la pensée et se replonger sur la respiration suivante. S'il ne faut pas compter sur la pensée pour atteindre la non-pensée, alors il faut trouver autre chose, une autre méthode, un autre chemin, un autre moyen. Cet autre moyen, c'est le zazen. »

On s'appuie dans la vie sur ses pensées alors qu'on devrait s'appuyer là où on ne pense pas, sur sa non-pensée. Simple-ment s'asseoir les yeux fermés n'est pas suffisant, il faut s'asseoir les yeux fermés et être en communion avec l'impensable. Là se trouve la vraie méditation. Si on compte sur ses pensées pour connaître la vérité, alors on est dans l'illusion totale. Le zazen est fondamental dans la recherche de soi-même.

Le Bouddha a dit : « Le Tathagata utilise toutes sortes de comparaisons pour expliquer plein de choses (concernant l'enseignement de la Voie). Mais il n'existe pas de comparaison

pour expliquer le Dharma. Pourquoi ? Parce que le chemin d'accès à la compréhension intellectuelle est sectionné, *Le Dharma étant inconcevable.* »

Nous avons pu profiter d'un rohatsu au temps particulièrement clément, à tel point qu'à une ou deux reprises, nous n'avons pas eu besoin de couverture pour le yaza. Dans le Dojo il faisait carrément trop chaud. Quelques-uns des participants se préparaient à l'épreuve du froid avant qu'elle n'arrive en se cuirassant par de multiples épaisseurs de pulls. D'autres se cuirassaient contre la douleur avant qu'elle n'arrive par de multiples épaisseurs de coussins. Cela veut dire qu'on veut bien faire rohatsu mais sans souffrir, c'est-à-dire en préservant son ego. La Voie de la réalisation commence par supprimer tout ce à quoi on est accro, tout ce à quoi on est dépendant.

Petit haïku de rohatsu :

Après Rohatsu,
ça fait du bien
de changer de slips !
T. J.



1^{er} janvier 2007

Le jour de l'an

J'irai au pied de la cascade méditer

Puis me baignerai dans les eaux glacées de l'Eyrieux

T. J. La Falaise Verte – 0h.15

* * *

Même un 1^{er} janvier il n'est pas interdit de passer l'aspirateur à pensées.

7 janvier 2007

L'esprit est recouvert de tant d'épaisseurs, caché derrière tant de voiles, de couches. Mais on n'en a pas conscience. C'est petit à petit, au fur et à mesure de la pratique, qu'on découvre ses épaisseurs, ses voiles, ses couches, et en pratiquant, on les enlève l'une après l'autre, lentement, patiemment. Cela s'appelle « peler l'oignon ». Chaque épaisseur enlevée nous permet de nous sentir de plus en plus libre, libéré, allégé. Lorsqu'on est libre, libéré, point n'est besoin d'entrer en Samādhi pour échapper aux conditions d'un entourage difficile à supporter en temps ordinaire. J'entends par entourage les conditions dans lesquelles on travaille, les conditions familiales, etc. Il n'y a plus alors à endurer, mais à vivre ce que l'on vit « ici et maintenant ». Et c'est bien en demeurant dans le monde, sans pour cela devenir moine, que nous pouvons atteindre la Réalité.

21 janvier 2007

Un sage indien dit un jour : « Ceux qui écrivent des livres sont des idiots, ainsi que ceux qui les lisent. » (Je me sens mal tout d'un coup.) Il disait aussi : « Ceux qui écrivent à partir de la lecture des autres livres et non à partir de leurs propres expériences sont des imbéciles, comme ceux qui les lisent. »

15 février 2007

On ne devrait pas tenir compte des différentes manifestations qui se passent pendant zazen, au début de sa pratique et même plus tard, ce qui est important c'est ce qui se fait derrière, dans la profondeur de l'inconscient et qui, peu à peu, se manifestera dans la suite du sādhana. On ne travaille pas sur soi pour des états ou des impressions, aussi subtile que puisse être l'interprétation de ces manifestations.

28 février 2007

« Les hommes non libérés ont horreur de ce qui fait la joie profonde des hommes libérés ». C'est l'ignorance qui est créatrice de cette « horreur ». L'ignorance est la racine de tout mal. C'est elle qui crée le concept de l'ego et qui englobe ce qui constitue l'être humain, corps, esprit, mental, âme, intellect, tout ce que vous voulez. Celui ou celle qui décide de se diriger vers la Connaissance est déjà sorti de l'ignorance. Et lorsque l'ego découvre le Soi, il (l'ego) est déjà passé à autre chose... Autrement dit l'ignorance contient la Connaissance. Et si vous avez décidé un jour de vous asseoir sur un coussin de méditation, vous le devez à votre bon karma, et le karma c'est la prédestination qui résulte des actions du passé par l'enchaînement des causes et effets.

12 mars 2007

Il faut être bien fou pour vouloir qu'un autre nous comprenne.

15 mars 2007

Daniel Lang me rappelle cette anecdote :

T. J. – Après *yaza*, veillez à ne pas utiliser les lampes de poche pour ne pas perturber les derniers méditants.

Daniel – D'autant que notre lumière intérieure devrait suffire.

T. J. – S’il n’y avait que la vôtre, on se casserait tous la figure dans l’escalier !

Daniel me dit qu’il trouve cette histoire si amusante et judicieuse qu’il y repense souvent...

16 mars 2007

En Occident, c’est clair, on est toujours obsédé par une même chose : le temps. Combien de temps faut-il pour arriver à l’Éveil, combien de temps pour arriver à approfondir ma méditation, combien de temps pour arriver à ne plus penser, etc. ? Réponse : un certain temps.

Aucun moment, aucune action, aucun instant, ne doivent être vécus afin d’en servir un autre. L’action qui suit découle naturellement de celle en cours. La pratique qui mène à l’Éveil est celle d’un être présent à chaque action de sa vie de tous les jours.

6 avril 2007

En route pour Tokyo

Tôt dans le train ce matin,
Un peu flagada,
Je pars seul.

À Dhàrani, T. J.

7 avril 2007

Au temple Koho-in

En arrivant tôt à l’aéroport de Narita, je n’ai qu’une idée, me précipiter au temple du Koho-in où a lieu un dimanche matin sur deux une réunion de zazen. C’est le temple du Maître Omori Sogen, mort il y a quelques années, auprès de qui j’ai été initié à la pratique du *hitsuendo* (voie du pinceau Zen). Son successeur, le maître Genchu, que je connais depuis l’époque où j’étais à Shofuku-ji et que je n’ai pas revu depuis longtemps, a bien vieilli. Il doit se dire la même chose de moi. Tant pis ! Je retiens ce qu’il dit dans ses commentaires de fin de zazen :

« Sans doutes – pas de satori ».

Au riz ou à autre chose, ça n'a pas d'importance. Mais il faut une dose de doutes... bien sûr pas dans le sens de douter de soi ou douter de la Voie car cela équivaudrait à choisir l'immobilité pour se déplacer, mais le doute en tant que grande question : « Qu'est-ce que l'Éveil ? »

À propos de « doute », j'aime cette phrase de Henry de Monfreid dans *Abdy, l'homme à la main coupée* : « La mer s'était à jamais refermée sur ces deux êtres unis d'un indissoluble amour, mais que le doute avait brisé... »

8 avril 2007

Un souvenir de Shofuku-ji

Je me suis souvenu, il y a quelques jours, d'un après-midi de repos à Shofuku-ji. Wa-san, un bonze qui ne parlait jamais¹, m'avait invité à faire une excursion au sommet du Mt Rokko, dans les environs de Kobe. Il avait préparé un gros sac de montagne, mais n'avait pas voulu me dire ce qu'il y avait dedans. Peut-être un pique-nique ? On prit un funiculaire puis on marcha pendant une heure environ. À un moment, il décida qu'on pouvait s'arrêter. C'est alors qu'il ouvrit son sac et déballa au moins une cinquantaine de petits néfliers en bouture qu'il m'invita à planter. Ce qui nous prit tout l'après-midi.

Où en sont aujourd'hui ces néfliers ? Je me demande si je repérerais l'endroit. À moins qu'il ne se trouve aux alentours du sommet du Mt Rokko, un site touristique avec sa forêt de néfliers comme point d'attraction...

10 avril 2007

Dans le cimetière d'Aoyama, Tokyo

Les cerisiers ne sont plus en fleurs
Mais les érables mettent leurs feuilles
C'est beau aussi
T. J.

1. Wa-san est évoqué dans mon ouvrage *Itinéraire d'un maître zen venu d'Occident*.

16 avril 2007

C'est sûrement la première fois que je suis à Kyoto sans avoir à me presser. Je peux enfin visiter quelques temples dans les montagnes entourant la ville, que je n'ai eu l'occasion de voir auparavant. Et puis, surtout, revoir le célèbre Ryoan-ji (classé patrimoine mondial de l'Unesco) dont on dit du jardin qu'il incarne l'essence de la philosophie et de l'esthétique Zen. Kawabata dans *Tristesse et beauté* dit de lui : « Nul autre jardin ne saurait se mesurer à ses célèbres arrangements de rochers. »

Ne surtout pas penser à s'asseoir devant ce jardin de pierre pour méditer : les touristes, japonais pour la plupart, font la visite au pas de course. Impossible de s'imprégner de la force qui émane de ce jardin, et d'ailleurs de tous les jardins Zen. Son arrangement de pierres est tellement savant que, sur les quinze pierres disposées dans les graviers ratissés, on n'en voit que quatorze... Où alors c'est moi qui, à force de compter jusqu'à dix¹ seulement, suis incapable de compter toutes les pierres. À Shofuku-ji, la pratique de la méditation la nuit se fait sur une coursive donnant sur un jardin de pierre où domine une magnifique lanterne et une « pierre à zazen » (*zazen seki*). Pour nous, les bonzes, ce jardin devant lequel on médite, montre deux aspects d'une même réalité : la beauté esthétique qui nous inspire et stimule nos aspirations en direction de notre réalisation, et la pratique des austérités ascétiques dominées par les douleurs dans les jambes, le froid qui transperce et la fatigue qui harcèle. La pierre à zazen nous invite à la méditation assise et symbolise la force de l'endurance des pratiques ardues au milieu d'un environnement propice. Y aurait-il un généreux donateur pour fournir au centre de la Falaise Verte une pierre à zazen ? Ça nous manque.

1. Référence à la pratique du soussokan, technique de méditation qui consiste à s'absorber sur le décompte jusqu'à dix de ses respirations. Le soussokan est expliqué très en détail dans l'ouvrage de l'auteur *Zen et Zazen*.



18 avril 2007

Pour pratiquer le Zen, il faut être épris de dépassement. Et cela flatterait l'ego si approfondir son zazen était chose facile.

19 avril 2007

Visite du Tenryu-ji

J'aime revoir le temple où mon maître a passé 20 ans de sa vie : Le Tenryu-ji, près d'Arashiyama. Je revis les endroits où il pratiquait yaza, la nuit par le froid en hiver. Cela me touche. Puis au détour d'une allée je vois une figure que je connais : Un ancien de Shofuku-ji qui balaie devant l'entrée de son temple. Je le reconnais, lui pas. Pas tout de suite du moins. Normal, il ne s'attend pas à me voir là. Il me fait visiter son temple, magnifique espace réservé à ceux qui se sont soumis à de longues austérités monastiques et qui continuent de le faire dans le cadre de l'activité d'un temple. Il m'offre un matcha (thé vert en poudre émulsionné) qu'on boit en évoquant des épisodes du passé. Tous ces temples sont d'une grande beauté, une

grande paix y règne. On dirait qu'ils sont conçus pour que des dieux y résident.

Puis Jōtetsu me propose de faire une méditation. Sa technique est simple. Elle consiste à inspirer pleins poumons par le nez, lentement, puis à expirer d'une manière forte et sonore, par la bouche, en se pliant en avant jusqu'à ce que le front touche le sol et que tout l'air contenu dans les poumons soit évacué. Puis reprendre son souffle en se redressant et recommencer en tout trois fois. Cette technique s'appelle **le zazen de trois respirations**. Je recommande cette technique à ceux qui disent ne pas avoir le temps de faire zazen.

Je connais aussi **le zazen d'une seule respiration**. Trois fois plus simple que la technique précédente : inspirer profondément par le nez, lentement, pleins poumons, et expirer toujours lentement, tout l'air qu'on a dans les poumons, par le nez, en restant le dos droit.

Celui qui dit ne pas avoir le temps d'essayer ça, c'est qu'il ne veut pas pratiquer. Il faut se donner des priorités : 3 respirations ou 1 respiration. Ça change tout !

3 mai 2007

Il ne faut pas faire l'amalgame entre amour et désir. Les gens ne s'en rendent pas compte mais en Occident, quand ils parlent d'amour, dans le sens d'amour de son prochain, d'amour des autres, on ne sait pas trop ce qu'ils veulent dire. N'y a-t-il pas une dose de désir là-dedans ? Dans le Bouddhisme, on parle plutôt de compassion. Mais les Asiatiques non plus ne savent pas trop ce qu'est la compassion...

7 mai 2007

Le rôle du maître est de provoquer une accélération, lorsque c'est possible, lorsque l'élève est prêt à accélérer. Mais ce qu'il préfère avant tout, l'élève, c'est poser le pied sur la pédale du frein.

8 juin 2007

Chaque être humain a des grandeurs et des petites. Mais : un être illuminé doit avoir une vie illuminée. Comment alors, avec une vie illuminée, peut-on basculer dans l'alcoolisme par exemple ? Se laisser aller à picoler tous les soirs, à être accro à la cigarette, à se laisser dominer par les désirs des sens. La Voie du milieu, c'est-à-dire la voie qui mène à l'Éveil, à l'illumination, ne peut pas être celle qui laisse les désirs du corps se manifester d'une manière excessive, ni d'ailleurs aller dans une discipline ascétique extrême, à la mortification du corps et de l'esprit. Je crois que c'est pour cela que je n'ai pas tellement d'admiration pour les maîtres qui meurent d'avoir trop bu.

20 juin 2007

Définition du lâcher prise :

C'est ce qui reste une fois qu'il s'est produit !

Chaque fois qu'on approfondit un tant soit peu sa méditation, cela revient à lâcher quelque chose. Lâcher ce qui est inutile est libérateur. Et se libérer des pensées inutiles c'est une libération. Et qu'en est-il de se libérer des choses inutiles !

7 juillet 2007

Tiens, c'est l'anniversaire de ma fille Yumi, née en Ardèche 07 le 7 juillet 1977

* * *

On ne peut pas espérer la paix sur cette terre tant que l'être humain n'a pas atteint lui-même la paix du cœur. Tant qu'il y a de la colère à l'intérieur de soi, de la haine, de la discrimination, on ne peut pas espérer la paix sur cette terre. Et la paix du cœur ne peut s'atteindre que par soi-même. Personne ne peut donner la paix du cœur à quelqu'un. Il n'y a que soi-même qui

peut arriver, en travaillant sur soi, à la paix intérieure. Encore faut-il le vouloir ! Attendre la paix du cœur chez les autres est une utopie.

22 juillet 2007

Dire « je t'aime » en japonais est tellement long que, quand on a fini la phrase, on ne s'aime déjà plus : « Watashi-wa anata-o aishitemasu. »

Expression : « Parler le français comme une vache espagnole. » Ne peut-on dire des Japonais qu'ils parlent le français comme un yack tibétain ?

6 août 2007

J'aurais aimé être capable une fois dans ma vie, comme Kawabata dans *Les Servantes d'auberges*¹ de dire à une femme en la caressant qu'elle a la peau comme la cire d'abeille blanche exposée longtemps au vent d'automne soufflant dans la plaine [...]

7 août 2007

Ma fourchette va de l'assiette à ma bouche.
Le reste du temps elle reste dans un tiroir.
Elle doit sûrement trouver le temps long.
T. J.

14 août 2007

La flèche va là où elle doit aller
Sans laisser de traces derrière elle.
J'essaie de faire la même chose.
T. J.

1. Éditions Albin Michel.

23 août 2007

À Plascassier.

J'ai toujours en face de moi plein de gens qui vont mourir.

Quand ?

Un jour.

T. J.

18 septembre 2007

À Salin de Giraud.

Coupé en deux,

Envie de rester,

Envie de partir

T. J.

21 septembre 2007

En lisant un poème de style *tanka* du poète Shiki, cela me rappelle Shofuku-ji :

Certains kakis

Sont doux

Certains kakis

Sont âpres

Les âpres sont les meilleurs !¹

Il y avait un plaquemnier qui portait des kakis très âpres. J'étais le seul à en manger en allant les chercher dans l'arbre. Tous les bonzes me disaient que ce n'était pas bon. Mais moi j'aimais ça. Shiki a écrit un poème intitulé « Après ma mort » :

1. *Kaki no mi no / amaki mo arinu : kaki no mi no / shibuki mo arinu / shibuki zo umaki.*

Dites-leur
Que j'étais un mangeur de kaki
Qui aime les haïkus

Shiki Masaoka, né en 1867 et mort à 32 ans, fut un poète qui fit revivre la poésie haïku. Il pratiqua zazen toute sa vie. Il vivait très misérablement et était atteint de tuberculose. Après sa mort, on découvrit de nombreux poèmes, écrits en partant de sa propre expérience. Il disait que le Zen était quelque chose qui vous permettait de mourir avec le sourire. Autrement dit le Zen, à travers les efforts faits durant zazen, permet de trouver le courage pour passer à travers les épreuves.

La souffrance ressentie pendant les longues séances de zazen sert à mieux supporter les petits bobos, petits gênes, petits inconvénients de toutes sortes rencontrés dans son quotidien. La souffrance a une grande vertu de purification. À travers les souffrances, les scories s'éliminent. Et à la fin la souffrance n'a d'utilité que dans la mesure où elle est la conséquence de la création d'une activité pratique.

* * *

L'ombre du bambou
Caresse
Le sexe d'une belle
T. J.

22 septembre 2007

Avec la gazelle, on a planté plein de fraises. Elle m'a demandé un entretien pour me dire qu'elle était gênée parce que, hier soir, elle était très fatiguée et n'a pas pu faire *yaza*. Elle est plutôt une couche-tôt et *yaza* c'est dur. Elle est très sérieuse dans sa pratique voire même rigide.

Comme c'est une couche-tôt, je lui propose de faire *yaza* le matin à partir de cinq heures, de se lever avant tout le monde.

Ça lui convient bien. En plus, comme elle est seule en ce moment, elle a un peu peur de méditer à l'endroit habituel du yaza. Je lui propose de le faire juste devant l'ermitage, car l'emplacement est assez agréable. Je lui raconte qu'à Shofuku-ji, après yaza, je rentrais dans le Zendo mais que je ne me couchais pas, que je continuais à faire *zuiza*, c'est-à-dire yaza à l'intérieur. Pendant quelque temps, j'ai réussi jusqu'à deux heures du matin, mais que je n'ai pas tenu le coup plus de deux mois. Là-bas, on se lève à quatre heures, alors vous comprenez... Après cela, elle allait mieux.

L'après-midi, je suis allé chez M. Chapus pour le carrelage du Repaire du Fauve¹. Il me fait un devis mais surtout, à ma demande, il m'a préparé quatre baguettes en carrelage afin que je puisse les poser sur les livres lorsque j'aborde mes travaux d'écriture, de sorte qu'ils puissent rester ouverts... Content de ma trouvaille.

J'ai rencontré le pharmacien qui était fier de m'annoncer qu'après avoir utilisé pendant plusieurs années ses jambes lorsqu'il faisait du vélo de compétition amateur, il utilisait maintenant ses bras pour refaire sa maison. Je répliquai qu'il faudrait qu'un jour il envisage d'utiliser sa tête.

Tout ça est certainement inintéressant pour les autres. Sauf si faute de mieux ça peut décocher un pâle sourire aux bienveillants lecteurs ou lectrices à mon égard. Mais cela me tient à cœur de ne pas parler que du Zen, d'exprimer ce qui forme mon univers quotidien, dans « l'esprit de tous les jours c'est la Voie ».

23 septembre 2007

Je reçois les résultats de la vente aux enchères des peintures à l'encre de Chine que j'ai réalisées, exposées avec une cinquantaine d'œuvres d'autres « artistes » à la galerie Méta-noïa à Paris : zéro vendu, ou plutôt un, celui que j'ai cédé en

1. Nom qu'a donné l'auteur à sa résidence. Note de l'éditeur.

cadeau à l'œuvre de bienfaisance « Assistance Médicale Toit du Monde ». Lors du vernissage, je n'ai rencontré aucun des pratiquants du Zen du Centre de la Falaise Verte. Aucun élève, aucun disciple. Comme si leur importait peu ce qui s'y passe. Je me demande s'ils ont lu le bulletin d'été annonçant l'exposition. C'était pourtant dans le but de rapporter un peu d'argent pour la construction du Zendo. Comme je suis déçu de voir le peu d'intérêt pour ce projet, je me demande s'il ne vaut pas mieux arrêter la publication du bulletin de liaison. Si personne ne lit les articles qui y sont publiés, à quoi bon continuer ? Quand je vois le Maître Eishū qui, non seulement entraînait d'une manière stricte les bonzes du monastère qu'il dirigeait, mais était aussi engagé dans la publication de livres, dans des émissions de radio, dans des conférences, dans l'exposition de peintures à l'encre de Chine et de calligraphies, je me dis que je n'ai peut-être aucun talent pour « sauver le monde ». Mais toute cette énergie déployée par lui a-t-elle servi à changer quelque chose ? Les gens qui entraient en contact avec lui sont-ils devenus meilleurs ?

24 septembre 2007

Mon fils Lorik fait le ménage. Il vide tout ce qu'il y a dans la maison de sa mère, c'est-à-dire ce qui devient réellement sa maison, 6 ans après la mort de celle-ci. Il a donc mis de l'ordre dans sa tête et dans son cœur.

Shiki, dans son lit de malade, devait lire le recueil de kōan Hekiganroku lorsqu'il écrivit le haïku suivant :

Toujours aussi incompréhensible
Ce Recueil de la Falaise Verte¹
Sur un ventre plein de zōni²

1. Le plus important recueil de kōan de l'école Lin-tsi (Rinzai).

2. Sorte de bouillon du nouvel-an préparé avec des galettes de riz pilé, du blanc de poulet, assaisonné légèrement à la sauce de soja et mangée le matin du nouvel-an (à Shofuku-ji le blanc de poulet en moins...).

Île d'Amorgos

27 septembre 2007

Langada

Arrivée cette nuit à deux heures du matin, après une traversée au départ du Pirée.

Un peu de lecture, un peu de mots croisés, un peu de pensées, un peu de sommeil, un peu de promenades sur le pont à regarder la lune et les étoiles. Puis recommencer. Comme je ne m'ennuie jamais, à la fin le temps passe vite sur le bateau.

Parfois, dans une position semi-vautrée, semi-relaxée, je commence zazen. Alors je m'endors. Car le Zen peut se pratiquer dans n'importe quelle position. S'endormir aussi. Cela s'apprend, il suffit juste d'être un peu fatigué. Lin-tsi aussi était affalé sur son siège lorsque Huang-po son maître entra dans la salle de méditation. En le voyant, il aurait dit aux autres membres de la communauté « le petit dernier là-bas est véritablement en train de pratiquer zazen ! » Rinzaï était affalé – pourquoi moi ne serais-je pas vautré ?

À Sophie Luque-Ortiz

Sur la Mer Égée

Vous me manquez

Belle Sagesse

T. J. À bord du Blue Star Ferry « Naxos ».

À propos du « Blue Star », c'est impressionnant de constater la complète inimitié du personnel naviguant. Aussi bien lorsqu'on commande une boisson que lorsqu'on demande un renseignement, on dirait que l'on porte atteinte à leur honneur. Il semble toujours qu'intérieurement ils nous disent : « Qui êtes-vous pour vous adresser à un descendant des Dieux grecs ? » Alors pour jouer un peu, je suis pire qu'eux. Je ne les regarde pas lorsque je veux une consommation, ni s'il vous

plaît, ni merci, je leur jette presque l'argent et prends un air très méprisant. À la fin, je ne donne pas de pourboire, ce qui m'arrange bien...

Pour obtenir la bénédiction des Dieux grecs, avant de me coucher j'ai encore fait une demi-heure de zazen. Après avoir engrangé les énergies négatives, qui ne manquent pas dans le cadre d'un voyage, il est bon de remettre les énergies dans le bon sens de la marche. Cela n'a l'air de rien mais les aéroports, les avions, ces bateaux équipés d'énormes moteurs, les ports d'embarquement, etc. grouillent d'énergies impropres à la bonne marche des êtres humains. En réalité je n'avais pas l'impression d'avoir été perturbé par ces agitations. Mais je n'avais pas sommeil et j'ai eu envie de faire zazen.

* * *

J'ai parlé un peu avec les deux ânes de Nikos cet après-midi. C'était bien de les retrouver. L'un s'appelle Sotiris, que j'ai rebaptisé Satori, et l'autre Alapina. J'ai mis un peu de temps à lui trouver un pseudonyme étant donné ce que ce nom pouvait évoquer en français chez certains à l'esprit tordu comme le mien... Finalement j'ai opté pour Chaliapine, du nom du chanteur russe.

L'âne n'est pas têtu, simplement il faut le laisser faire à sa manière ce qu'on lui demande de faire. Bâti, il peut porter 200 kg. Et si vous regardez de près les yeux de l'âne, vous y verrez une infinie douceur.

* * *

Contrairement à l'être humain
L'âne peut déféquer en marchant.
On dirait même qu'il y prend un certain plaisir
T. J.

28 septembre 2007

La mère de Nikos est en deuil. En fait, depuis bien dix ans que je la connais, j'ai l'impression qu'elle l'a toujours été, bien que son mari soit mort il y a quelques mois. Avant elle était habillée en gris sombre assorti au fichu que les vieilles ici portent selon la tradition orthodoxe. Maintenant elle est habillée en noir, assorti à son fichu. Je devine ce que ses proches vont lui offrir pour son anniversaire ou pour Noël : un foulard noir qui ira rejoindre, au fond d'un tiroir, les autres gris foncé. Ce matin, lorsque le jour pointait, juste avant zazen, de mon balcon je l'ai vue un bouquet de fleur à la main qui se dirigeait d'un pas alerte vers le cimetière, comme si elle devait être de retour chez elle sans qu'on l'ait remarquée.

* * *

La douche, en Grèce, est un élément difficile à intégrer dans les maisons. Ici les douches sont conçues pour que, quand on a fini, il y ait de l'eau partout. On se demande pourquoi une vasque est installée puisque, de la manière dont c'est conçu, elle ne sert à rien. Les Grecs devraient appeler le coin douche la pataugeoire. À « l'hôtel Claridge », à Athènes, les salles-de-bains sont ainsi disposées que le tub de douche se trouve exactement devant la cuvette des W.-C. Si bien que, lorsqu'on est assis dessus, on ne peut pas ne pas avoir les pieds dans la douche, avec ou sans chaussures...

29 septembre 2007

Je suivais un âne chargé à bloc monter un chemin pierreux. On aurait dit qu'il avait des yeux à chaque pied. En l'observant, je remarquai avec quelle finesse ses pieds se posaient exactement là où il fallait, comme si toute sa conscience était portée au bout de ses sabots. Sa tête, elle, lui dictant simplement d'avancer. Pendant la marche kin-hin, on pratique de la même manière, en portant sa conscience dans les pieds, en sentant le sol, sans penser à autre chose.

* * *

Les donneurs de conseils sont ceux qui disent aux autres comment faire ce qu'ils n'arrivent pas à faire eux-mêmes.

* * *

Dans la région de Langada, au printemps, des myriades de fleurs s'épanouissent. C'est d'une grande beauté. À l'automne, ces mêmes fleurs ont la couleur de la terre, l'herbe a la couleur de la terre, les buissons ont la couleur de la terre. Même la terre a la couleur de la terre ! Et c'est encore plus beau. Ici, les odeurs d'ânes et de figuiers se mélangent et forment la particularité olfactive d'Amorgos.

* * *

Souvenir de voyage

Lors d'un séjour aux Bahamas où je loge dans un hôtel mérique, après m'être consacré à mes travaux d'écriture, je me rends en bus tous les après-midi à la plage. Avant d'y arriver, je mange un plat, dans une sorte de buvette en plein air, fait de crudités et de poulpes crus coupées en petits cubes, le tout assaisonné de jus de citron. (Il vaut mieux que ce soit assez zoné que trop zoné.) Chaque jour, systématiquement après ce « repas » et avant d'arriver à la plage, un terrible mal de ventre me prend et j'ai juste le temps de me rendre dans les premières toilettes venues d'un des luxueux hôtels du littoral. J'ai la turista¹ mais ne sais pas que c'est que la turista. Je l'ai appris plus tard. Un jour, même programme, sauf que je n'ai pas mal au

1. Diarrhée, généralement d'origine infectieuse, qui touche de nombreux voyageurs...

ventre. Je peux donc directement me rendre à la plage et m'y promener. Tout à coup, un mal de ventre terrible me prend, impossible d'aller dans un hôtel. La seule possibilité c'est d'aller dans l'eau et de me lâcher. Mais au lieu que tout aille vers le fond comme c'est le cas normalement, tout remonte à la surface. Ma tête était hors de l'eau et j'étais entouré de caca flottant. Je me suis souvenu à ce moment-là de la phrase de Samuel Beckett qui aurait dit : « Quand on est dans la merde jusqu'au cou, il ne reste plus qu'à chanter » ; alors j'ai chanté pendant un moment le Sutra du Cœur... (Hannya shingyo).

30 septembre 2007

Le Maître Ikkyu (1394-1481) : C'est regrettable qu'en français on ne trouve rien de vraiment sérieux sur ce Maître Zen assez exceptionnel. Placé par sa mère, qui ne pouvait subvenir à ses besoins, dans un temple Rinzaï à Kyoto dès l'âge de cinq ans, à vingt-six ans, alors qu'il méditait sur un bateau à rames sur le lac Biwa pendant l'interruption d'une retraite, il eut l'illumination en entendant un corbeau croasser. Voici le poème qu'il rédigea :

Pendant dix ans, bouillonnant, irrité, agité
[mentalement],
Mon jour est maintenant arrivé !
Les corbeaux rient, un arhat sort de la boue.
Sous le soleil chante une beauté de jade !

À partir de ce moment, il s'exprima en homme libre, après avoir « bataillé », comme il le dit, pendant vingt ans, ce qui ne l'empêcha pas de continuer régulièrement à se retirer dans les montagnes, à méditer et à faire pousser des légumes. Sa « liberté » consistait à rejeter ce qu'on appelle le « Zen establishment », structure très rigide à laquelle les maîtres zen se sont toujours soumis. Est-ce cela la liberté ? Libre de ne pas vouloir l'être ? Je n'ai jamais vu Mumon Roshi ou Taitsu Roshi s'exprimer en dehors de ce qui est établi.

Ikkyu a régulièrement été convié à des fonctions de Supérieur de temple, pour rapidement démissionner, déçu de voir l'hypocrisie qui se trouvait derrière les comportements du clergé. Il a écrit à ce sujet un poème que je traduis en traduction libre, sachant que traduire c'est trahir (tout comme « peindre c'est feindre », comme disait Corneille Curce dans *La Clé des champs* d'André Breton) :

Qui parmi les descendants de Rinzaï
Transmettent vraiment son Zen ?
Moi, l'âne aveugle, je le détiens.
Des sandales de paille, une canne en bambou,
Une vie sans contrainte.
Vous pouvez garder vos trônes décorés,
Vos sièges de méditation, la renommée et la prospérité
du Zen.

1^{er} octobre 2007

La liberté est un thème de discussion sans fin et je ne me risquerais pas à philosopher sur ce sujet. Toutefois, lorsque l'ego s'exprime dans le sens de « j'ai envie de faire ceci, je le fais – je n'ai pas envie de faire cela, je ne le fais pas », là n'est pas la véritable expression de la liberté. Lorsque quelqu'un comme Ikkyu, libéré de ses pulsions égotiques, parle de liberté, il s'agit de celle qui s'exprime en partant du fond de son être et dictée par la nature profonde qui l'anime. Ce qui n'est pas facile, c'est de connaître la nature profonde qui nous anime et de faire ce qu'il faut pour qu'elle s'anime... Pour Ikkyu, cela se résume à : Faites ce que vous voulez à condition d'être éveillé ! Tout au long de sa vie, il a tenu à s'exprimer d'une manière authentique, sincère, sans détour, ce qui l'a amené à souvent être montré du doigt, d'autant plus qu'il ne se gênait pas pour parler ouvertement de ses aventures amoureuses. Un peu pour se justifier, un peu pour expliquer comment il fonctionnait, pour exprimer son émancipation au sujet du sexe, il écrivit : « Si un

être a soif, il rêve de boire de l'eau. Si un être a froid, il rêve d'une couverture épaisse. C'est ma nature de rêver aux plaisirs du lit. » Voici, à ce sujet, un de ses poèmes qui pourrait décourager n'importe quel bonze à la détermination fragile... :

Les disciples de Rinzaï n'ont jamais reçu le message du Zen,

Alors que moi, l'âne aveugle, connaît la vérité :
Les jeux de l'amour peuvent vous rendre immortels.
Une seule nuit d'amour par une brise d'automne
Vaut mieux que cent mille ans de méditation stérile.

2 octobre 2007

À l'époque de la révolution Meiji (1868), le nouveau gouvernement autorisa le mariage des bonzes. Aujourd'hui, presque chaque Supérieur de temple vit une vie familiale. Pendant la formation monastique toutefois, il n'est pas possible d'être marié. Les unsui – « nuage et eau » (novices) doivent être libres de tout engagement sauf celui, personnel, d'arriver à l'Éveil. Le rythme de la vie monastique ne permet pas trop aux désirs sexuels, le désir des désirs, de se manifester. Levé à quatre heures, couché à onze, avec, dans cet espace de temps, des travaux manuels souvent durs, de longues marches de mendicité, de longues heures de méditation, lorsque le coucher arrivait, en ce qui me concerne, je ne pensais pas aux filles. De plus, comme la salle de méditation Zendo est le lieu de vie des bonzes, où l'on médite, où l'on dort, aucune intimité n'existe, ce qui ne permet pas d'éveiller l'homosexualité. En tous les cas, pendant mon séjour à Shofuku-ji, je n'ai jamais remarqué de comportement équivoque entre deux bonzes, ce qui ne veut pas dire qu'il n'y a pas de bonzes ou bonzesses homosexuels.

De plus, la méditation zazen permet d'effectuer des transmutations. Beaucoup imaginent que s'asseoir sur un coussin de zazen va permettre d'atteindre des sphères situées au-dessus des nuages et que le coussin va, avec soi assis dessus, se

mettre à flotter dans les airs. Il n'en est rien. La méditation est quelque chose de physique, qui se fait au raz du sol, et où on y reste. Vu de l'extérieur on ne bouge pas, mais dedans ça bouge beaucoup. Et il faut beaucoup d'énergie pour maintenir son corps immobile. Cette énergie, c'est l'énergie spirituelle qui permet la transmutation du moins en plus, c'est-à-dire celle qui permet d'aller du négatif vers le positif. Donc, si vous venez me trouver, c'est au raz du sol qu'il faut me chercher.

3 octobre 2007

Ces poèmes d'Ikkyu me rappellent un épisode de ma vie à Shofuku-ji. L'avais-je oublié ? L'avais-je occulté ? En sortant du monastère, le jour de libre¹, je suis accosté gentiment par une jeune fille qui promenait deux petits enfants, ceux de sa sœur. Elle me dit qu'elle m'a, à plusieurs reprises, repéré pendant la mendicité et qu'elle souhaite me poser des questions sur ma raison de pratiquer le Zen. Je lui donne rendez-vous dans dix jours, soit le prochain jour de libre – on a tout son temps dans le Zen – dans un tea-room. Lorsque nous nous rencontrons à nouveau, je découvre qu'elle est bien jolie et qu'elle me fait bien envie. J'oriente alors les réponses aux questions sur les raisons de pratiquer le Zen en lui proposant de faire ensemble une séance de zazen, que ce serait mieux que n'importe quelle explication. Où ? Dans la forêt derrière le monastère, accessible de l'intérieur pour les bonzes et de l'extérieur pour les promeneurs. Après avoir amoncelé des feuilles mortes, nous commençons notre séance. Mais, bien vite, je pose ma main sur son genou qui était tout près du mien et, bien vite, elle pose sa main sur la mienne. C'est ainsi que les tas de feuilles ne servent plus de coussin mais d'oreiller et les branches des arbres, au-dessus de nous, de couvertures pour nos ébats. Mais, comme toujours, le temps passe vite dans ces moments, il faut qu'on se sépare. On se donne rendez-vous

1. Une après-midi tous les dix jours.

pour le lendemain. Je dois rentrer au monastère, qui n'est pas loin, mais très prudemment car les bonzes ont toujours un œil et une oreille qui ne dorment pas.

Le lendemain, après le yaza, je me rends à la forêt. Ritsou est là, avec un petit en-cas appelé *okonomiyaki*, ça fait du bien de manger quelque chose avant que nous nous ébattions, d'autant que le dîner au monastère a lieu à seize heures. Cette relation amoureuse dura deux à trois semaines, après quoi j'y mis fin car la pratique du zen était ce qu'il y avait de plus important pour moi. Je ne me souviens pas avoir, à aucun moment, pensé à arrêter ma pratique pour Ritsou. Ce qui me revient à l'esprit d'elle, c'est qu'elle était très jolie, qu'elle n'avait pas de fesses. Je n'ai jamais su, en dehors de garder les enfants de sa sœur, ce qu'elle faisait dans la vie.

Plongé en ce moment dans les poèmes d'Ikkyū, j'ai envie de placer celui-ci :

Le sexe d'une femme :
Il est semblable à une bouche¹ mais reste sans voix ;
Bordé d'une magnifique touffe de poils,
Il est possible de s'y perdre totalement.
Toutefois c'est aussi de cet endroit que naissent tous
Les Bouddhas des dix mille mondes.

* * *

Ma vie à Langada est réglée comme du papier à musique. Le matin, réveil libre, vers six – sept heures. Après un ou deux exercices d'étirement, zazen libre, qui n'a, depuis que je suis là, dépassé qu'une fois trente minutes. Puis je me recouche. Deuxième réveil libre. Je prends alors le petit-déjeuner à la « taverna » : pain – beurre – confiture maison paraît-il, plus un œuf dur qui doit provenir du poulailler d'agriculture

1. L'idéogramme utilisé est « 口 » qui signifie bouche, ouverture, entrée.

biologique de Nikos. Comme le jaune n'est pas très jaune, j'ai des doutes. Comme boisson, « Amorgos tea », provenant de plantes des collines environnantes. De retour dans ma chambre, je me fais un thé vert, pour stimuler les limbiques. Puis travaux d'écritures libres, qui commencent en fait par de la lecture, en l'occurrence *La Perle* de John Steinbeck. Au bout d'un moment, je me dis qu'il faudrait bien que je m'y mette (à écrire). Alors, après avoir convenu avec moi-même du sujet, j'écris une ligne, deux lignes, trois lignes puis je m'arrête. Ou plutôt, ça s'arrête librement.

* * *

Quand on est en Grèce et que quelque chose ne va pas, ou qu'on n'est pas content, on dit : « Ça fait chios ! »

4 octobre 2007

Alors je relève les yeux qui se posent sur le pan du mur devant moi où est accroché un miroir qui reflète mon image. Alors je déplace la table devant la fenêtre, ce qui me permet de voir devant moi l'Île de Nikouria, plus loin Koufonisi, plus loin encore Naxos. Rien que ces noms font rêver, non ? Mais ça n'arrange pas le pacte que j'ai fait avec moi-même : un jour – une page. Manuscrite, bien sûr. Ça me rappelle Guillaume Apollinaire qui s'était procuré un appartement donnant sur le jardin du Luxembourg, pensant que la vue sur le parc serait une source d'inspiration. Mais une fois devant son bureau, il n'arrêtait pas de regarder le parc. Si bien qu'il s'installa dans la chambre de bonne qui donnait sur la cour intérieure de l'immeuble. Là, il pouvait enfin écrire...

Ainsi d'interruptions en reprises, bon an mal an vers treize heures j'ai rempli ma page, mon contrat avec. Je mange alors une salade grecque sans oignons, l'oignon cru n'est pas recommandé pour la concentration du zazen. L'ail et l'échalote non plus d'ailleurs. Après quoi *andiamo* pour une randonnée de

deux – trois heures. Faire de ces marches quotidiennes une forme de zazen dans le mouvement. Je m’absorbe sur la jambe gauche quand j’avance la gauche (ça ne sert à rien, vous l’aurez compris de s’occuper de la droite) et je m’absorbe sur la droite quand j’avance la droite (à ce moment-là la gauche on s’en fout). De toute façon, dans ces chemins caillouteux en pente, si on ne se concentre pas là où on met les pieds, on se fait une entorse. Au bout d’un moment, la sensation d’avancer tout seul intervient. Et le paysage alors ? Ah oui, le paysage. Eh bien je m’arrête régulièrement pour l’admirer. D’où que l’on se trouve la vue est très belle. Hier, alors que je sillonnais les chemins âniers, je me suis arrêté près d’une petite chapelle – à Amorgos il y a presque une chapelle par habitant – et, sur un muret, je me suis installé pour un petit zazen. Au bout de cinq minutes, trois marcheurs allemands, dont deux marcheurs, sont arrivés en parlant fort et en photographiant tout. En conséquence, j’arrête zazen. Impossible de faire comme Li Po (701–762) :

Zazen sur le mont Ching-t’ing

Les oiseaux ont disparu du ciel
Les derniers nuages se sont dissipés
Assis ensemble la montagne et moi
Jusqu’à ce que seule la montagne subsiste¹.

Mon poème serait plutôt :

Trois Bavaois déboulent
Impossible de faire comme s’ils n’existent pas
Zazen foutu
T. J.

1. *The Poetry of Zen*, Sam Hamil et J.P. Seaton, Éditions Shambala Boston & London.

L'ail et le Bouddha

Le Bouddha avait l'habitude de rassembler régulièrement ses adeptes pour prodiguer son enseignement. Un jour, au cours d'un sermon, parmi les trois mille adeptes il y en a un qui regardait ailleurs, qui était distrait et n'était pas concentré. Le Bouddha le vit et prit à témoin la communauté en ces termes : – « Vous voyez ce bonze, là-bas au fond, qui n'écoute pas ? – Eh bien hier il a mangé de l'ail ! »

Donc, depuis 2500 ans, dans les monastères, l'**ail** fait partie des aliments prohibés, tout comme les **échalotes** et les **oignons crus** (les oignons cuits sont tolérés). La raison invoquée ? Ces ingrédients ne favorisent pas la concentration, ou favorisent la déconcentration. Ce qui est plausible lorsqu'on sait que le zazen est l'apprentissage de la concentration et de la respiration. Les épices comme le poivre ou les piments font également partie des ingrédients déconseillés pour la pratique de la méditation. Ils sont considérés comme des excitants. Or il n'est pas logique de prendre des excitants si on veut trouver le calme... Personnellement, je n'aime pas manger épicé. En tout cas pas en même temps.

Une autre raison invoquée tient au fait que les rigueurs d'une ascèse se pratiquent en groupe. C'est l'énergie du groupe qui permet de faire à plusieurs ce qu'on n'arrive pas à faire seul. Or, pendant les séances de zazen où on est assis les uns à côté des autres, les odeurs corporelles dérangent la pratique. Il est tout à fait insupportable d'avoir à côté de soi quelqu'un qui sent l'ail...

Voilà, personnellement, ce que je fais lorsque je suis invité chez des amis qui ont mis de l'ail dans la salade et que j'ai mauvaise haleine : je mange un demi oignon cru. Si on n'a rien sous la main pour couper l'oignon, le manger entier ne présente pas de contre-indication.

5 octobre 2007

Avant de rentrer à l'auberge Pagali, je vais encore rendre visite à l'âne et lui donne une tranche de pain sec. Quand il me voit arriver, il braie un bon coup, je ne sais s'il me reproche de tarder à venir ou me remercie d'être venu. Le braiment de l'âne ne ressemble à aucun autre cri d'animaux. Tous les animaux crient en expirant. L'âne lui, le fait en expirant et inspirant, sur une dizaine de secondes, ce qui est très long. Les chiens peuvent aboyer longtemps mais, entre chaque aboiement, ils reprennent leur souffle. L'âne, lui, crie en reprenant son souffle. Ce qui est unique. Essayez de parler en inspirant, c'est très drôle.

Comme il est doux le museau de l'âne.
Aussi doux que les seins d'une femme.
T. J.

Au retour à l'auberge, je prends une douche dans la pataugeoire. Puis zazen libre, suivi du dîner sur la terrasse avec vue sur la mer et senteurs de jasmin. Ensuite, les soirs de foot je rentre dans la salle à manger. Il vaut mieux, lors ces matchs-là, ne pas être pour l'équipe adverse. Là, le spectacle est aussi bien sur l'écran que dans la salle enfumée qui réunit ces soirs-là les vieux Grecs du village. Les touristes, eux, sont sur la terrasse, et rares en ce mois d'octobre. Si l'équipe adverse marque un but, silence de mort. En revanche, si l'équipe grecque marque, tout le monde crie et se lève d'un bond. Moi idem, je m'amuse beaucoup. À la fin, la belle Ioanna m'offre un petit verre de *rakomelo*¹. Voilà comment se passent mes journées d'homme libre à Amorgos. Fascinant, non ? La dernière recommandation du Bouddha mourant à ses disciples : « Efforcer-vous sans relâche vers la liberté. » Ne devrait-on pas plutôt dire « vers la libération » ?

1. Liqueur grecque servie entre chaud et tiède.

Souvenirs de voyage

Je me prépare depuis plusieurs semaines à passer, après les séminaires d'été, quelques jours en bivouac dans la région de Chamonix. Un ami toubib qui sévit là-bas, Alain Richard, me conseille un coin qu'il veut que je garde secret, dans les Aiguilles Rouges. Alors je le garde secret. Je peux seulement dire que ce n'est pas loin de certains lacs...

15 octobre 2007

Mais en arrivant sur les lieux je mange avec Alain qui m'annonce une météo franchement mauvaise dans les heures à venir. Alors je décide de me rendre dans les Alpes valaisannes, en passant par le col de la Forclaz, de descendre sur Martigny et de continuer au-dessus de Salvan, lieu appelé Van d'en haut.

Après avoir installé la tente, je fais une promenade dans les environs avec l'immanquable bain dans la Salanfe. Après quoi je prépare de quoi faire un petit feu, histoire de ne pas avoir froid pour le repas du soir, constitué d'un « instant ramen¹ ». C'est très pratique, il suffit de faire chauffer de l'eau et de la verser sur les nouilles. On attend deux minutes et c'est prêt. Puis la pluie se met à tomber avant que j'aie fini le repas, alors il faut se replier dans la tente.

Et là, on s'embête. Comme je me couche rarement avant minuit, il va falloir « tuer » le temps. Ma tente de type « igloo » permet de rester assis sur le sol sans que la tête touche le toit. Malgré la pluie je fais une ou deux sorties. Quelques animaux sont dans le coin, je les entends dans les bois proches. Un renard passe à quelques mètres de moi.

Avant de me coucher, je fais zazen. Suis réveillé plusieurs fois dans la nuit à cause du froid, à cause de la pluie.

1. Nouilles japonaises déshydratées aux champignons ou autres : crevettes, poulet, etc.

Le matin, le temps s'est levé, moi avec. Après un petit-déjeuner de fruits secs et de thé vert, tranquillement je me prépare à entreprendre l'excursion jusqu'au barrage de Salanfe. Belle montée un peu raide, sans difficulté ; je croise par-ci par-là des bouquetins, et j'entends des marmottes. Arrivé au refuge de Salanfe, je bois une infusion que j'apprécie particulièrement, au cynorhodon, négligée à tort chez nous (baie d'églantier bien connue des enfants campagnards sous le nom de poil-à-gratter et de gratte-cul), aux propriétés astringentes et diurétiques. Puis retour au camp de base. Après cinq minutes de marche, des douleurs de plus en plus fortes se manifestent dans les deux tendons arrières de chaque genou. Malgré les cannes de marche qui devraient aider, je n'arrive plus à avancer.

16 octobre 2007

Chaque pas me fait souffrir et, plus ça va, plus ça fait mal. Je fais de fréquents arrêts qui me soulagent lorsque je repars, mais les premiers pas seulement. Alors une idée me vient, celle d'avancer en reculant. Et c'est ainsi que je regagne le camp de base, en regardant derrière moi où je mets les pieds. Comme en montant je n'ai pas mal, descendre en étant face à la montée me convient. Entre-temps, je reçois un texto d'Alain me disant que le temps se découvre sur Chamonix. Je plie bagage et repars dans l'autre direction en ne manquant pas de visiter la grande exposition de Chagall à la Fondation Gianadda à Martigny.

Après une nuit à Argentières, ne sentant plus aucune douleur dans les jambes, je me rends au départ d'un des téléphériques de Chamonix puis amorce la montée dans le massif des Aiguilles Rouges. Au bout de dix minutes, les douleurs dans les tendons derrière les genoux se réveillent doucement. Je pense que ça va se stabiliser et que je vais pouvoir atteindre mon objectif, mais en fait, plus j'avance plus j'ai mal, je ne pense pas aux douleurs du retour puisque je dois bivouaquer. Je fais des

pauses et admire le paysage. Le Mont Blanc est à portée de la main. Les bouquetins sont nombreux. Ce sont des chèvres primitives dont les grandes cornes servent à se gratter le dos.

17 octobre 2007

Au bout d'une heure et demie je n'en peux plus, j'ai trop mal. J'ai l'impression que si je continue je vais m'esquinter les tendons. Je renonce. Après une longue pause « casse-croûte », il faut commencer la descente. Les dix premiers mètres, je n'ai pas mal. Après, l'enfer commence. Chaque pas m'arrache un cri que je ne pousse qu'en dedans. Ce n'est qu'en reculant que je peux avancer. Quatre heures pour aller au téléphérique alors qu'il faut à peu près trois quarts d'heures.

En conclusion de cette excursion, dont le récit ne présente guère d'intérêt pour les autres, je voudrais dire que je n'ai jamais pu découvrir le secret de l'endroit magique où je devais me rendre et dont la préparation avait pris quelques mois... Et dire aussi – c'est surtout pour ça que j'ai écrit ce récit – que quand j'avançais à reculons, j'ai pensé que c'est ainsi que procède un grand nombre de personnes : ils avancent en reculant. Ils dépensent beaucoup d'énergie à reculer croyant avancer et prenant ces efforts pour une forme de réalisation.



Dessin Dhàrani Keller

3 novembre 2007

À S. M.

Boire un thé vert dans ta tasse
Et poser mes lèvres où tu as posé les tiennes
M'enchante
T. J.

17 novembre 2007

Mais pourquoi dois-je haranguer chacun d'entre vous pour vous inciter, année après année, à venir faire l'expérience de rohatsu ? Pourquoi, naturellement, vous ne vous inscrivez pas à cette sesshin ? Chaque année, je me casse la tête pour trouver quelque chose qui donne « envie » de participer à cette sesshin. Voilà ce que j'ai trouvé cette année :

La calligraphie ci-dessous de Mumon Yamada Roshi est présentée chaque année les 2 et 3 octobre dans la grande pièce de réception du monastère à l'occasion de la réunion de ses disciples, représentant « le bâton de la discipline ». De part et d'autre du *keisaku* sont reproduites les paroles du maître Teshan Hsuan-chien (782 – 865) qui signifient :

« Si tu dis un mot [au sujet du Zen]
Tu reçois 30 coups de mon bâton
Si tu ne dis rien [au sujet du Zen]
T'en reçois quand même 30 coups »



Ce qui nous reste à faire ? Pratiquer, pratiquer, pratiquer. Rohatsu permet de rattraper tous les *Zazen* qu'on aurait bien voulu faire tout au long de l'année et qu'on n'a pas fait...

Taitsu Roshi m'a fait parvenir courant octobre deux rouleaux calligraphiés (*kakemono*), dont celui-ci. Il représente une interjection importante de l'enseignement du Zen : *Makumozo* ! Laquelle est extraite d'un *kōan* de « La barrière sans porte » :

Chaque jour le maître Ruiyan Shiyan (maître du 9^e siècle, dates de naissance et de mort inconnues) avait l'habitude de s'appeler : « Maître ! » et se répondait : « Oui ? » Puis continuait : « Éveille-toi ! – Oui, oui ! – Dorénavant **ne te laisse pas illusionner** par les autres ! – D'accord ! »

24 novembre 2007

Sesshin de Rohatsu

Samedi

Le texte d'une calligraphie de Maître Mumon représentant le bâton de la discipline est le suivant :

30 coups si tu parles [du Zen]

30 coups si tu ne dis rien [du Zen]

On évoque aussi souvent ces propos d'un autre Maître du Zen des temps anciens : « 800 coups le matin et 1300 le soir ». Cela n'a rien à voir avec une punition mais constitue un encouragement à pratiquer, pratiquer, pratiquer.

Eh bien, cette expérience de rohatsu, une fois de plus on va la faire ensemble, à partir de demain. Même pas demain. À partir de maintenant !

Les « Règles du Rohatsu » qu'on vous a remises sont des rails pour optimiser votre pratique et celle du groupe. Je vous demande de les respecter jusqu'au dernier jour.

25 novembre 2007

Dimanche

Kufû : le mécanisme d'efforts pour atteindre le satori. Tous les maîtres du passé ont vraiment insisté pour qu'on fasse tout ce qu'on peut pour arriver à une expérience profonde de soi-même.

On peut être intelligent, être doué, être plein de talent, mais pour comprendre le Zen, ça ne sert à rien, parce que ce n'est pas par la voie de l'intelligence, par le fait d'être doué, par le chemin du talent qu'on arrive à la compréhension du Zen (donc de soi). L'Éveil à soi-même ne passe pas par ces chemins-là.

Dans le Zen on n'enseigne pas, on fait accélérer. Donc, si ce n'est pas par les chemins que je viens d'évoquer qu'on avance, alors par quoi ? Par : pratiquer, pratiquer, encore pratiquer.

26 novembre 2007

Lundi

Makumozo = « Ne vous illusionnez pas ! » « Gardez-vous seulement de vous laisser égarer par les autres ! » dira Lin tsi. Cela touche le point central de son enseignement : si tu vois le Bouddha tue-le, si tu vois les patriarches tue-les, si tu rencontres ton père, tue-le, si tu rencontres tes frères tue-les etc., Bien évidemment il ne s'agit pas de commettre un parricide ou un fratricide mais de ne pas prendre pour argent comptant tout ce qui nous a été enseigné par eux, et d'*expérimenter* par soi-même, directement.

27 novembre 2007

Mardi

La plupart des calligraphies sont extraites de phrases provenant des sutras bouddhistes et sorties de leurs contextes afin d'en faire un enseignement percutant. Les idéogrammes sont peints dans un style particulier et, la plupart du temps, les Japonais n'en comprennent pas le sens sans une étude spéciale. Cependant on peut quand même admirer sans comprendre : il émane toujours quelque chose de fort d'une calligraphie. Je vous conseille, lorsque vous avez un moment, de vous placer devant et de l'observer avec attention.

Makumozo signifie que, dans la pratique, on entre dans un état de totale absorption sans créer d'illusions ou de désirs futiles. Cela veut dire aussi ne pas créer de pensées stériles.



Calligraphie de Taitsu Roshi : Makumozo

28 novembre 2007

Mercredi

Il ne faut pas négliger l'importance du *kin-hin*. C'est une méditation à part entière, en mouvement. Même si cela permet de se dégourdir les jambes, il ne s'agit pas de relâcher son attention en regardant le paysage ou de sortir juste pour prendre l'air. Si on sort, c'est pour un besoin urgent seulement. On se concentre sur la marche et on sent sa plante des pieds en contact avec le sol. Donc, on se concentre dans la plante des pieds. Le Bouddha a dit : « Si on place son esprit dans la plante des pieds, on guérit cent et un maux. »

Certains ont la tête qui part en avant pendant *zazen*. Si la tête part, en avant c'est qu'elle est pleine de pensées. Si elle ne part pas en avant aussi d'ailleurs ! Ayez la tête vide. Un maître Zen contemporain disait que, pendant les trois premières années de sa pratique intensive au monastère, il essayait de comprendre le Zen avec sa tête et son maître lui répétait sans cesse : « Soyez comme un abruti » (devenez idiot). (*Baka-ni narinasai*. Ce qui sonne bien en anglais « Be a fool ! »)

* * *

Au retour du *yaza*
Heureusement qu'à *rohatsu*
On a mal aux jambes.
Ça tient réveillé !
T. J.

29 novembre 2007

Jeudi

Si on a une conduite rigide et des idées toutes faites, alors on perd ce qu'il y a de divin en soi et le divin est au-delà de la pensée, au-delà du concevable. Et c'est dans la non-pensée que se révèle le divin. Et la pensée veut savoir ce que c'est, mais ne peut y arriver parce que la pensée ne peut pas aller là

où se situe la non-pensée. Alors qu'est-ce qu'il faut faire ? Laisser tomber les pensées et se concentrer sur ses respirations ! Se concentrer sur ses respirations est un acte spirituel à proprement parler. Ne vous illusionnez pas sur la difficulté d'arriver à l'Éveil. Le Zen ne promet pas une vie facile. Et si vous connaissez une méthode qui permet d'arriver à l'Éveil sans aller au charbon, eh bien transmettez-la-moi s'il vous plaît.

30 novembre 2007

Vendredi

Certains, après avoir participé à une sesshin, pratiquent la méditation régulièrement puis, au bout de quelques mois se disent que le Zen n'apporte rien, et disent : « Je fais zazen mais je ne remarque aucun changement, alors à quoi bon ces efforts. » Puis d'autres qui ont commencé zazen il y a plusieurs années, 3 ans, 5 ans, 10 ans... me disent « Je fais zazen depuis longtemps mais le zen n'a rien changé dans mon quotidien, dans ma vie, alors voilà, je pense que ça ne sert à rien de continuer, alors je vais arrêter ». Eh bien, ceux-là, s'ils font zazen, c'est dans l'intention d'obtenir en retour un résultat. Faire zazen avec l'idée d'obtenir en retour un résultat fait qu'on n'obtient rien du tout. Il faut pratiquer zazen dans l'esprit de *mushin*, sans rien attendre du zazen. Ne rien attendre du zazen, ça c'est le zazen.

Dans l'exercice du *soussokan*, lorsqu'on s'absorbe sur le son de ce qu'on peut appeler une sorte de mantra : Uuuuuuuuuuuuuun, il y a ce son seulement, et rien d'autre.

« D'un puits sans fond on ne peut remonter de l'eau. » Cela veut dire que l'approfondissement de sa méditation est sans fin, et qu'il n'y a rien à attendre de cet approfondissement. Et c'est à partir de là que tout arrive !

* * *

Les « Exhortations de Rohatsu 2007 » ont été retranscrites pendant les « moments de repos » de cette sesshin et peuvent comporter quelques oublis ou quelques rajouts ou les deux...

5 décembre 2007

Dans l'école Soto, on pratique comme technique de méditation le *shikantaza*, ce qui veut dire être « tout simplement assis ». Donc, la technique, c'est l'absence de technique, et cette pratique ne vise qu'à « rien obtenir ». Dans l'école Rinzai, on n'utilise pas le terme de *shikantaza* parce qu'on est appliqué à se concentrer sur ses respirations et à pratiquer le sousokan.

Ne rien obtenir, même si on pratique le sousokan. Dans la totalité de notre vie quotidienne, on doit aussi tendre à cet esprit de « ne rien obtenir », à la non-obtention.

7 décembre 2007

La calligraphie ci-dessous représente également le bâton de la discipline. Elle est de Nantenbō (1839-1925), célèbre maître de l'école Rinzaï (ou Lin-tsi en chinois). Son nom vient d'un arbuste, le *nandina*, rare dans nos régions. Le nom japonais est *nanten* et *bō* signifie « bâton ». Il avait confectionné un gros bâton avec un *nandina*. Il le représente ici, en attachant la calligraphie en écrasant avec force le pinceau sur le papier, qui fait que l'encre s'éclabousse, puis lentement le pinceau descend, presque sec, le long du papier. À droite et à gauche il a écrit :

Si tu parles, Nantenbō
Si tu ne dis rien, Nanten [bō]

En d'autres termes, vous serez « fustigés », que vous répondez ou non au *kōan*, par Nantenbō lui-même et/ou par le bâton de *nandina*... ce qui revient au même.

15 décembre 2007

Ce n'est pas parce que le Bouddha est né en Inde que son enseignement doit rester propriété de l'Asie et ne pas s'universaliser. Mais attention, Messieurs les Gourous occidentaux qui pensez que connaître par cœur les Enseignements suffit à abreuver les assoiffés du savoir intellectuel et qu'ainsi on va se diriger vers l'essence même du Bouddhisme ! Pour cela, il vous faudra pratiquer un peu plus et discuter un peu moins !

1^{er} janvier 2008

Jour de l'An nouveau

M'atteler à faire grandir mon ombre

N'y a-t-il pas là

Une belle résolution ?

T. J.

11 janvier 2008

« Traces d'encre ». C'est le terme utilisé pour désigner les calligraphies effectuées par les maîtres du Zen. En japonais *bokuseki*. Ces *traces d'encre* sont censées entrer en résonance non seulement avec l'esprit de celui qui l'écrit mais avec celui de son maître et celui du maître de son maître, en remontant ainsi jusqu'à Bodhidharma.

La première « trace d'encre » du calendrier japonais 2008 s'ouvre sur une calligraphie du Maître Taïtsu. Elle exprime la condition du non-attachement, seul, d'une indépendance totale et inconditionnelle, là où n'existent plus d'entrave.

12 janvier 2008

Ça tombe bien, le Président de la République est amoureux. Comme il est jeune, il ne lui arrivera certainement pas ce qui aurait plu à Blaise Cendrars : « Je préfère un président de la république qui passe de vie à trépas dans les bras d'une gourgandine à un général qui meurt dans son lit. »¹ Il dit aussi ailleurs : « Tout le monde doit mourir et personne n'est jamais prêt depuis le temps ».

Peut-être qu'on devrait suivre le conseil du poète de haïku, Issa ?

Puisqu'il le faut
Entraînons-nous à mourir
à l'ombre des fleurs

15 janvier 2008

Si le gaz sentait la rose, il y en a beaucoup plus qui se suicideraient.

16 janvier 2008

À ma belle

Croissant de lune derrière les nuages
Ululements de chouettes dans la colline
En me brossant les dents sur le pas-de-porte
T. J.

1. *Emmène-moi au bout du monde !...*, Éditions Denoël.

19 janvier 2008

À S. M.

C'est dur ce soir
De me retrouver seul
Dès lors que je t'ai rencontrée
T. J.

26 janvier 2008

En route pour Fort de France

Je suis triste
Dans cet avion
Sans toi à mes côtés.
À S. M., T. J.

10 février 2008

Dans l'avion qui me ramène de la Martinique, j'ai pris froid. Comme d'habitude dans ce cas, je jeûne, et, en quarante-huit heures, mon problème est réglé. Mais cette fois, ça n'a pas marché, alors j'ai recommencé à me réalimenter et le rhume, du coup, a repris des forces. Alors, j'ai jeûné un jour, deux jours, trois jours et, le soir du troisième jour, comme je me trouvais à Carcassonne à visiter la Cité avec S. M., je me suis dit que, dès lors que je continuais à tousser et cracher, le mieux était de rompre le jeûne d'une manière honorable : manger un casoulet à la mode de Castelnaudary avec un ballon de rouge du vin de l'Aude. Rien de tel que de la saucisse, du canard, de la couenne et des haricots blancs pour bétonner un estomac qui dé-jeûne. (Gandhi, lui, lorsqu'il rompait un jeûne, buvait un jus d'orange.) Aujourd'hui je me sens nettement mieux. C'est-à-dire que je ne toussote ni ne crachouille pas plus qu'avant.

19 février 2008

La lune est pleine
Les chouettes ululent
Et toi tu viens demain.
Quoi de plus beau ?
T. J. à S. M.

21 février 2008

En cours de sesshin

La calligraphie devant laquelle on passe devant plusieurs fois pendant les *kin-hin* signifie en japonais *Heijo shin kore dō*, c'est-à-dire : « L'esprit de tous les jours c'est la Voie ». Souvent par le passé, les maîtres du Zen ont répété que l'action quotidienne était encore plus importante que le zazen pour arriver à la réalisation. Mais sans le zazen, on ne sait pas comment aborder cet esprit de tous les jours, comment aborder ces actions quotidiennes afin que ce que l'on fait, au moment où on le fait, devienne l'occasion de se réaliser, de réaliser sa véritable nature. Cela veut dire aussi qu'on n'est pas forcé de devenir moine dans un monastère Zen pour arriver à l'Éveil. L'action de tous les jours peut être une occasion de réaliser sa véritable nature à condition que ce soit éclairé par la pratique du zazen.

Les admonestations des maîtres du Zen disent que l'état d'esprit qu'on obtient pendant la pratique de la méditation permet d'être maintenu dans toutes les activités de la journée : debout, assis, couché ou en marchant, grâce à l'apprentissage de la concentration. Un bonze zen demanda à son maître : « Qu'est-ce que l'esprit de tous les jours ? – Quand j'ai faim, je mange, quand j'ai sommeil je dors ».

La sesshin se termine demain avec le repas de midi. Jusque-là, restez concentrés jusqu'au dernier moment, puis, de retour dans le quotidien, essayez dans vos actions de tous les jours de faire en sorte que ce que vous faites soit une occasion de recherche de soi-même.



Calligraphie de Mumon Roshi :
L'esprit de tous les jours
c'est la Voie

23 février 2008

On dit dans le Zen que la Voie peut être pratiquée et pénétrée par le nombre évidemment symbolique de 84 000 différentes portes correspondant au nombre toujours symbolique des 84 000 pores du corps humain. Au sein même d'un de ses poèmes, le grand maître Ikkyu place cette exhortation, adressée aux bonzes :

Obéissez aveuglement à l'obligation de célibat

et vous n'êtes rien de plus qu'un âne.

Passez outre, vous êtes simplement humain.

L'esprit du Zen souffle selon des voies aussi nombreuses que les sables du Gange.

Tout nouveau né est le fruit de liens conjugaux.

Depuis combien de siècles de discrètes floraisons ont éclos

puis se sont fanées ?

Ce n'était peut-être pas tellement compliqué pour Ikkyu, qui avait d'ores et déjà réalisé sa Nature Véritable à l'âge de 26 ans¹ (il fut placé dans un temple à l'âge de 5 ans), d'affirmer

1. La mère d'Ikkyu fut dans l'obligation de placer son fils dès son plus jeune âge dans un temple à Kyoto du fait qu'il était l'enfant illégitime de l'empereur Gokomatsu.

que n'importe quelle voie peut être l'occasion de se réaliser. Cet « esprit de tous les jours », qu'on peut traduire aussi par « esprit ordinaire » (*Heijo shin*), ne serait pas différent de l'esprit avec lequel on exécute quotidiennement ces millions de choses si la pratique du zazen ne venait pas éclairer d'une manière « ordinaire » l'esprit avec lequel aborder ces 84.000 Voies, et qu'elles soient chacune une occasion de réaliser sa Vraie Nature ou Nature de Bouddha.

Les maîtres ont toujours avancé des conseils qu'ils disent faciles à appliquer. Mais ils occultent toujours les batailles qu'ils ont menées pendant leur noviciat pour arriver à l'Éveil. Les austérités de la pratique sont ainsi faites qu'une fois terminées on oublie leur austérité... Un peu comme les femmes lors de l'accouchement. Si elles se souvenaient des douleurs par lesquelles elles passent elles n'auraient qu'un enfant.

24 février 2008

Cela me paraît intéressant de comparer deux calligraphies d'une même signification. Celle ci-dessus provient de Mumon Roshi : « L'esprit de tous les jours, c'est la Voie » (tao). Elle est extraite du premier ouvrage que j'ai écrit : « Au cœur du Zen »¹. En réalité cette phrase célèbre fut prononcée par Nanquan (jap. Nansen) lorsqu'il répondit à Zhaozhou (jap. Joshu) à la question : « Qu'est-ce que la Voie ? » Ce dialogue est devenu le koan n° 19 du Wumenguan (jap. Mumonkan). Il se formule ainsi :

Un jour Zhaozhou demanda à Nanquan : « Qu'est-ce que la Voie ? » Nanquan répondit : « L'esprit de tous les jours (ou ordinaire) est la Voie. » Zhaozhou demanda : Dans ce cas, dois-je me diriger vers elle, ou non ? » « Si tu le fais tu t'éloignes d'elle », répondit Nanquan. Zhaozhou continua : « Si je n'essaie pas de l'approcher comment la connaîtrai-je ? » Nanquan répondit : « La Voie n'appartient ni à la Connaissance ni

1. Éditions Le Courrier du Livre.

à la non-Connaissance. Connaître est illusion. Non-Connaître est confusion. Si l'on connaît « la Voie au-delà du doute », c'est comme atteindre le grand vide vaste et transparent. Comment dans ce cas peut-il y avoir juste et fausse Voie ? » À ces mots, Zhaozhou instantanément trouva l'Éveil.

Le commentaire de Mumon (l'auteur du recueil de koan, et non mon maître, dont les idéogrammes sont différents) se poursuit ainsi :

« Questionné par Zhaozhou, Nanquan s'effondre immédiatement comme la glace se dissout et il n'a pas d'explication plausible. Même si Zhaozhou a trouvé l'Éveil, il n'arrivera au bout de la Voie qu'après trente ans encore de recherches. »

5 mars 2008

Je reçois ce jour une lettre de Jean-Claude Segoufin

Maître Jyoji

De ma fenêtre je vois briller le torrent sous l'éclat du soleil qui dévale de la montagne pour devenir un mince fil d'argent disparaissant dans la vallée, l'air doux et léger saveur furtive du printemps. Cela fait maintenant une année que je me suis installé dans ce minuscule village de montagne pour me consacrer à une pratique assidue. J'ai arrêté mon activité professionnelle et me contente d'un petit chômage qui me permet de mener une vie de simplicité exempte de tout superflu mais ouverte à l'essentiel. Aussi je ne dispose plus de moyens financiers suffisants pour participer à des sesshins mais je reste de toute mon âme à vos côtés, souhaitant que le centre de la Falaise Verte poursuive son épanouissement et développe son rayonnement.

Je salue au passage tous mes camarades de Rohatsu.

Cordialement, Jean-Claude

Naissance de l'automne au cœur de la montagne :
Absolument rien
Absolument tout
J.-C. S.

6 mars 2008

L'expérience que fait cet élève est importante car la sensation de *vivre* se révèle lorsqu'on n'est plus dans l'attente et que l'esprit n'est plus tourné vers l'obtention.

Je lui répondis : – « Un problème d'argent ne doit pas être un empêchement à la participation à une sesshin. Venez, vous n'aurez que la cotisation de membre à régler ! »

5 avril 2008

Mort d'une élève

Hommage à Françoise Laval

J'ai procédé à 14h30 samedi à une petite cérémonie bouddhiste dans l'esprit du Zen. Après avoir allumé un bâton d'encens – feu et fumée sont symbole de purification –, j'ai chanté à sa mémoire les sutras qu'on chante d'ordinaire lors de cérémonies funéraires dans les temples Zen au Japon.

Françoise avait découvert le zazen au cours de stages organisés par la Fédération de Kyudo qui se déroulent au Centre de la Falaise Verte. Puis, à quelques reprises, elle avait participé à des sesshins de pratique intensive de la méditation Zen, toujours ici au Centre. Lorsqu'elle s'est définitivement installée à Belle-île, jusqu'à ce que la rechute de sa maladie l'empêche d'avoir d'autres activités que les plus essentielles, elle a régulièrement pratiqué le zazen une à deux fois par semaine au Zendo de Belle-île, antenne du Centre de la Falaise Verte. La sérénité et le courage avec lesquels elle appréhendait sa maladie venaient de la dimension spirituelle qu'elle avait donnée à sa vie, grâce à la pratique du Zazen et du Kyudo, qui faisaient partie intégrante de sa vie au quotidien.

En tant que membre de notre Association Zen, Solange Michelin, responsable du Zendo de Belle-Île, nous a représentés à la cérémonie religieuse de samedi après-midi.

T. Jyoji

8 avril 2008

Aujourd'hui, jour anniversaire de la naissance du Bouddha, date reconnue par toutes les écoles du Bouddhisme au Japon. C'est aussi un 8 avril que Maître Mumon procéda à mon ordination en compagnie de trois autres acolytes. Au cours du repas « familial » pour fêter l'événement, il prononça en tout et pour tout deux phrases. En début de repas : « Bien que dans les 10 commandements du Bouddhisme on s'engage à ne pas boire d'alcool, il faut bien fêter l'évènement ! » Et en fin de repas : « Aujourd'hui quatre nouveaux Bouddhas sont nés ! » Il n'était pas très bavard : son nom, Mumon, signifie « sans paroles ».

Le 8 décembre marque l'anniversaire de l'illumination du Bouddha et le 15 février sa mort, le parinirvāna ou nirvāna total, comme si, pour le Bouddha il s'agissait d'un nirvāna encore plus nirvanesque que le nirvāna qui, lui, est déjà décrit comme état d'illumination où toutes les illusions sont anéanties et le mauvais karma détruit.

19 avril 2008

Guy me prête, moyennant 150 € pour 8 jours, son studio à Gruissan. Je peux ainsi me consacrer à mes travaux d'écriture, ce que je ne peux faire à la Falaise. De plus je suis tout près de chez S. M. prof de Yoga, rencontrée au cours d'un stage qui s'est déroulé l'automne dernier au Centre. Tout de suite des impressions très fortes se sont manifestées entre nous. Hélas, elle doit obtempérer à ses obligations de femme mariée : voyage au Portugal pour participer au baptême de l'enfant de sa belle-sœur. Quand j'arrive, elle part... Lorsque je l'ai au téléphone, alors qu'elle se ressource par des promenades au bord

de l'océan, elle me dit avoir l'impression que ce voyage est un « au revoir » à sa belle-famille.

S. M. est engagée dans une course à un déménagement qui ne pourra se faire qu'une fois la nouvelle maison finie. Or elle est loin de l'être. Et il ne reste que quelques jours avant la fin du mois. Elle préfère donner une priorité à ce rush final plutôt que de favoriser notre rencontre car, dit-elle, elle se sentira débarrassée et pourra après se sentir libre pour nous rencontrer. Se sentir libre ? Mariée, deux enfants que j'aime beaucoup, impossible pour elle de divorcer maintenant. Le moment n'est pas venu, ni pour elle de partir, ni pour moi de l'accueillir.

J'aime sa beauté spirituelle et ses fesses. « Ce sont les plus belles du monde ! » lui ai-je dit.

21 avril 2008

Comme moi, Ikkyu et Ryokan¹ tombèrent amoureux sur le tard. Comme moi, ils écrivaient des poèmes. La différence c'est qu'en ce qui me concerne ce n'est pas la première fois que je tombe amoureux et qu'en ce qui les concerne leurs poèmes sont vraiment des poèmes...

Lorsqu'il rencontra sa bien-aimée à l'âge de 69 ans, Ryokan écrivit le poème suivant :

Quand ? Quand ?
Me répétais-je.
Mais celle que j'attendais est enfin là.
La voyant maintenant
Que souhaiter de plus ?²

1. (1758 ou 1757 – 1831). Il rentra au monastère Amasecho à 18 ans y pratiqua le Zen 4 ans, puis 12 ans dans un autre monastère, Entsu-ji. Il décida par la suite de vivre une vie de retraite et d'errance dans différents lieux, appliquant la qualité du bonze sans attachement, tels les « nuages et eaux » : Unsui.

2. *Les 99 haïkus de Ryōkan*, Éditions Verdier.

23 avril 2008

La pratique du Zen vient à bout des méandres de l'illusoire.

24 avril 2008

Pas de Zen sans Zazen

Mais qu'en est-il de poser ses fesses sur un coussin de zazen ?

Le pas n'est pas facile à franchir et faire l'expérience d'une séance de zazen en effraie plus d'un. Plusieurs raisons à ce blocage, car il s'agit bien d'un blocage : la peur de l'inconnu, peur de découvrir qui l'on est, peur de devoir alors se remettre en question, peur par ignorance, peur de se vider l'esprit par crainte de tomber dans le néant. Lorsqu'une personne arrive sans prévenir, comme un cheveu de bonze sur la soupe, pour avoir un entretien avec moi, je lui propose, plutôt que de donner des explications qui seront suivies de questions sans fin, qu'on fasse zazen pendant une demi-heure, ainsi elle en saura plus sur le sujet. Là s'arrête la rencontre, à mon grand plaisir d'ailleurs... La personne prend peur. Elle aurait pourtant fait une expérience de première main, qui l'aurait marquée comme la première fois qu'on nage, qu'on tient sur un vélo, qu'on fait l'amour... Pendant trente minutes, elle se serait concentrée sur son principe de vie même : le souffle. Car la méditation zen est tout sauf méditer tel qu'on l'entend dans notre langue : « se soumettre à une longue et profonde réflexion¹ ». La méditation zen – zazen – c'est travailler le souffle, travailler la concentration, deux choses qu'on ne sait pas bien faire...

1. Le Petit Robert.

3 mai 2008

La légende de Bodhidharma

Le bonze indien Bodhidharma arriva de l'Inde en Chine au V^e siècle. C'est le fondateur du Zen. Il s'installa dans une grotte, croisa les jambes dans la position du lotus et médita ainsi pendant neuf ans jusqu'à ce qu'il atteigne l'Éveil. En dehors des moments consacrés à se sustenter et à ses besoins urgents, il ne bougeait pas, engagé qu'il était dans une inlassable méditation. Dans les illustrations, il est toujours représenté assis, et on dit qu'à force d'être en méditation les jambes croisées, celles-ci se sont desséchées et qu'un jour elles se sont détachées de son tronc... Mais avant cela, comme il lui arrivait de s'endormir pendant ses longues heures de méditation-zazen, cela l'énerva beaucoup et un jour, avec l'ongle du pouce de la main droite, il s'arracha la paupière de l'œil droit, et avec l'ongle du pouce de la main gauche, il s'arracha la paupière gauche, et il les jeta devant lui. (Dans les illustrations, il est toujours représenté avec de grands yeux...)



Bodhidharma (sans ses paupières...)
Peinture à l'encre de Chine de Mumon Roshi

Là où ses paupières tombèrent, après quelque temps poussèrent deux buissons de thé. Depuis lors, le thé vert est devenu le symbole de l'éveil. Dans les temples et monastères, depuis le tout début, on boit du thé vert pour aider à surmonter la fatigue lors des longues heures de méditation. (Il est aussi utilisé lors d'offrandes rituelles et en tant que médicament.) Malheureusement, en France, le thé vert que nous fourgue le Japon n'est pas d'une très bonne qualité gustative et le goût légèrement amer du thé vert n'est pas aussi fin et subtil que celui que l'on trouve sur place. Surtout ne jamais mettre de sucre dans le thé vert !

Toujours est-il que si vous avez décidé de faire zazen et que vous êtes fatigué, ne prenez pas un café avant de commencer pour vous défatiguer. Le café est un accélérateur de pensées. Un thé vert, même de qualité moyenne, vous tiendra en éveil et stimulera votre méditation. Le café est considéré plutôt comme un excitant, le thé vert plutôt comme un stimulant.

Je voudrais citer un passage du « Chant du Thé » écrit par Lu Yu (ou Lu T'ung 8^e siècle) :

Le premier bol humecte mes lèvres et ma gorge.

Le second bol fait s'envoler ma solitude.

Le troisième bol explore mes entrailles où se trouve plus de cinq mille idéogrammes.

Le quatrième bol me procure une légère moiteur et s'en vont de mes pores des années de vexation et de mécontentement.

Le cinquième bol me purifie jusqu'aux os.

Le sixième bol m'emmène au royaume des immortels.

Le septième bol ! Ah le septième... Mais avant que je puisse le finir, je sens déjà une légère brise me pénétrer.

Préparation

Faire chauffer la quantité d'eau désirée, à pas moins de 60° et à pas plus de 80°. La verser dans une théière dans laquelle on aura mis une bonne cuillère à café, qu'on peut à partir de maintenant appeler « cuillère à thé », de thé vert, laisser infuser pas moins d'une minute et pas plus de deux, et verser dans un récipient de son choix. (Une tasse à café dont on aura préalablement cassé l'anse fera très bien l'affaire.) Quelques instants plus tard, on se sent déjà mieux... Si vous le voulez plus fort, vous pouvez laisser infuser trois minutes, il ne contiendra guère plus de théine mais plus de tanin. On peut rajouter de l'eau chaude deux à trois fois au cours de la journée. Le lendemain il faut le jeter...

2 mai 2008

Moins on n'a de dents, plus vite elles sont lavées.

4 mai 2008

Faire zazen et donner un sens à son souffle.

5 mai 2008

Il n'y a pas si longtemps de ça, comme j'ai une spontanéité lente, je compris que, dans le Zen, on se contente d'avoir envie de poser des questions. Mais on ne les pose pas. Les questions sur le Zen sont de toute façon sans réponse. La pratique du Zen amène à supprimer les questions. Et la question qu'on se pose aujourd'hui ne se posera plus demain. Alors à quoi bon ?

Je me suis souvenu d'un pèlerinage en 1969 entre Séoul et Pusan où je passais chaque nuit dans différents monastères zen, accompagné par un bonze mandaté par la congrégation bouddhiste coréenne, pour me surveiller, j'en suis sûr (à l'époque, les Coréens avaient peur des espions de l'Est et de la Corée du Nord), mais qui me servait de traducteur et de guide. Au cours d'un entretien avec un maître, je commençai à lui poser questions sur questions, j'avais sûrement l'intention

de paraître intelligent à ses oreilles ; lorsqu'il en eut marre, il poussa un énorme « *kats*¹ » à la manière de Rinzaï et m'a foutu dehors. Je fus très impressionné.

Par contre, voilà comment cela s'est passé lors de mon premier entretien individuel avec Maître Mumon : après m'avoir interrogé sur mon nom, mon âge et ma nationalité, il me pose la question : « Qu'est-ce que vous faites là ? » Cette question me coupe le souffle. Cela veut-il dire : « Que faites-vous là devant moi ? » Où bien : « Que faites-vous dans ce monastère ? » Ou encore : « Que faites-vous là sur cette terre ? » Je ne sais que répondre. Par peur d'avoir l'air idiot, je n'ose pas dire : « Je ne sais pas... ». Devant mon absence de réponse, il sonne la clochette indiquant la fin de l'entretien. Ainsi commencèrent mes relations de maître à disciple avec mon Maître.

19 mai 2008

Haïku de la marche méditative

Pour l'œil – les collines de l'Ardèche. Les genets en fleurs pour le nez.

Pour l'oreille – le bruit du vent dans les châtaigniers

Et pour l'esprit – zazen sur les rochers.

T. J.

23 mai 2008

Haïku de la marche méditative

Faire zazen, marcher, *samouser*².

Un seul objectif :

Rentrer en contact intime avec soi-même.

T. J.

1. Rinzaï (Lin tsi) était réputé pour pousser une gueulante qui tuait les mouches en plein vol... et assourdissait l'adepte pendant 3 jours.

2. Venant de « pratiquer les travaux méditatifs », en japonais *samou*. On s'amouse beaucoup dans le Zen.

25 mai 2008

Il y a quarante ans aujourd'hui, je rentrais à Shofuku-ji. Ça veut dire quarante ans de bagarre. Et ce n'est pas fini ! C'est fou ce que j'ai passé vite !

14 juin 2008

Sesshin de printemps

Ma première séance de zazen est toujours la meilleure.

Les autres suivent à la va comme je te souffle.

T. J.

16 juin 2008

Lorsque le cœur ne comprend pas quelque chose, ce n'est pas la peine que la tête lui explique pourquoi.

18 juin 2008

Un disciple demande à son maître : « Maître, comment entrer dans la Voie ? » Le maître lui répond : « Tu entends le torrent ? Écoute-le. C'est la porte de la Voie. » Aujourd'hui les maîtres modernes doivent procéder de la manière suivante : Un disciple demande à son maître : – « Maître, comment entrer dans la Voie ? » Le maître lui répond : « Va te promener sur les quais de la Seine. Tu entends le bruit des voitures ? Écoute-les. Tu sens les gaz d'échappement ? Respire-les. Tu vois les néons des enseignes ? Regarde-les ! Là se trouvent les portes de la Voie. »

Ce n'est pas plus difficile qu'il y a quelques siècles...

22 juin 2008

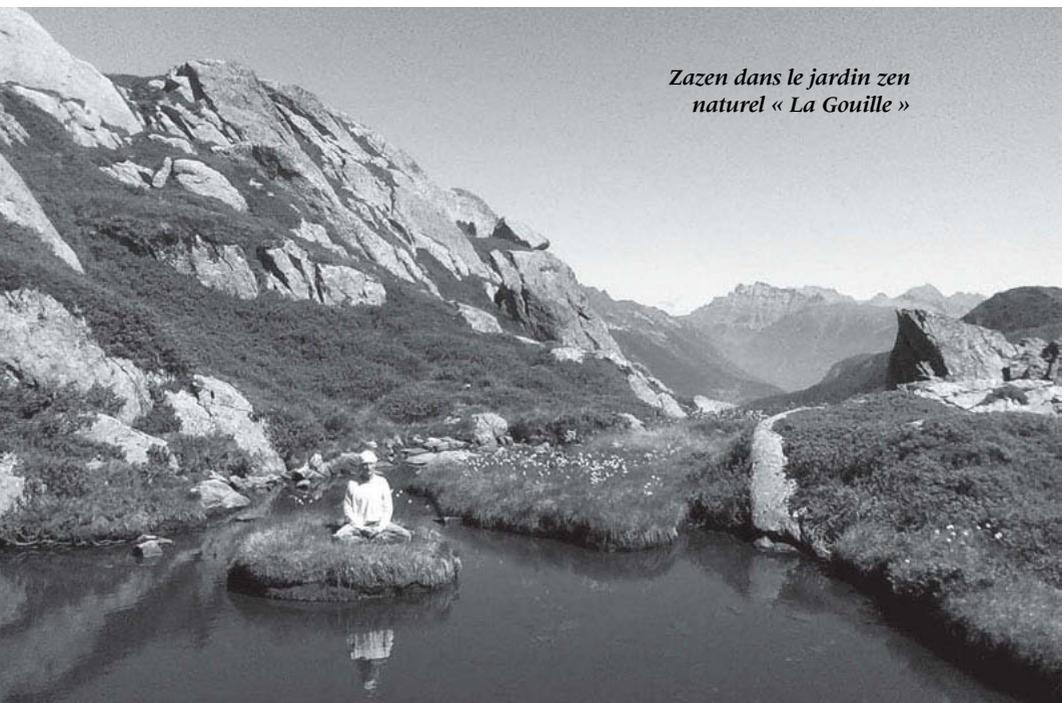
Pas mal, le petit père Hakuïn ! Il vous tire comme un bœuf. Il trouve des images simples qui nous font redoubler d'efforts. Alors, allons-y, nom de Dieu, suivons-le souffle tête baissée !

6 juillet 2008

À nouveau dans les Aiguilles Rouges

Malgré une météo plus que médiocre, je décide de repartir à la recherche du lac sacré, ou secret, c'est la même chose pour moi. Après trois heures de montée, des gouttes de pluie tombent. Je monte la tente en vitesse au bord du sentier, puis essaie sans le sac de rejoindre la fameuse gouille, qui signifie mare en patois haut savoyard, en montant un goulet formé d'éboulis de rochers. Arrivé en haut, ça y est, la gouille est là, mais impossible de m'extasier, la pluie tombe de plus en plus fort et je n'ai pas d'habits de rechange, alors je redescends dare-dare à la tente. Après avoir mangé et médité, je ne vois rien d'autre à faire que re-méditer et dormir. Je ne sais que faire pour sécher pantalons, chaussures et chaussettes. Comme il pleut fort, tout est humide et ils ne sécheront pas. Le lendemain, après avoir médité faute de pouvoir faire autre chose, après avoir mangé, je profite d'une accalmie pour plier bagages et retourner à Chamonix. Peu après le départ du « camp de base », la pluie redouble et l'orage s'y met. Arrivé en bas, je n'ai plus rien de sec, y compris le sac et ce qu'il y a dedans. Et en haute montagne, lorsqu'on est pris dans un orage et qu'on entend le tonnerre, c'est qu'on n'est pas mort !

*Zazen dans le jardin zen
naturel « La Gouille »*



15 juillet 2008

En avançant en âge, les êtres finissent par se ratatiner alors qu'ils devraient s'épanouir.

16 juillet 2008

Sur cette route étroite
En roulant bien à droite
Je suis quand même au milieu.
T. J.

20 juillet 2008

Le Zen est très zenigmatique.

31 juillet 2008

Dernier soir de sesshin

Les calligraphies écrites par les maîtres du Zen contiennent deux éléments importants : l'œuvre d'art qu'on peut admirer, l'enseignement qu'on peut en retirer. Pour nous autres Occidentaux, ces deux aspects nous échappent complètement. On peut regarder une calligraphie, y voir une œuvre abstraite et être touché par elle. Mais son sens nous passe complètement par-dessus les oreilles. La calligraphie située dans le tokonoma a été peinte, calligraphiée, par mon maître Yamada Mumon et signifie : « Seul assis sur le Mont Daïyu ». « Assis solitaire sur le Mont Daïyu ». « Je siège seul au sommet du Daïyu ». (*Doku Za Dai Yu Ho*¹). Extrait du koan 26 du Recueil de la Falaise Verte, il s'énonce de la manière suivante :

Un bonze voit le maître Baizhang descendre de la montagne et lui demande : « Qu'y a-t-il d'extraordinaire là-haut ? » – « J'étais seul assis sur le Mt Daïyu. » À ce moment, le bonze s'incline profondément. Le maître alors le frappe.

Ce coquin de bonze veut évidemment mettre le maître à l'épreuve, et essayer de le coincer. Il met le doigt sur la

1. *Doku* : Seul ; *Za* : Assis ; *Dai* : Grand ; *Yu* : Sublime ; *Ho* : Sommet

grande affaire du Zen. Il aurait peut-être souhaité que le maître réponde quelque chose comme « l'illumination suprême » ou « l'essence du Zen ». Mais voilà, pour Baizhang, redescendre du Grand Pic Sublime après avoir fait zazen là-haut n'est pour lui qu'un acte banal, courant, ordinaire.

La raison pour laquelle le maître frappe le disciple vient du fait qu'il n'y a vraiment pas de quoi s'incliner profondément. Trouve-t-il qu'il vient de faire quelque chose d'exceptionnel ? S'est-il prosterné avec trop de grandiloquence ? Il est en tout cas clair que, s'il se prosterne après la réponse du

maître, il apprécie hautement sa réponse. Le fait que Baizhang aille faire zazen au sommet de la montagne est un acte élémentaire, naturel. Le bonze pourtant veut que sorte de la bouche du maître quelque chose de mystérieux, qu'il dise qu'il a vu ou réalisé quelque chose d'extraordinaire. Rien de tout ça. On ne devrait jamais oublier que zazen est le fondement du Zen. Alors, pour Baizhang, il n'y a là rien de mystérieux, rien là d'extraordinaire. Rien d'autre qu'un acte élémentaire.

Ce koan traite précisément de la pratique du zazen en tant que pratique spontanée. Quand on sort d'une sesshin, qu'on rentre chez soi, ce n'est pas évident d'intégrer dans ses activités quotidiennes une pratique qui soit quelque chose d'ordinaire. Quoi de plus naturel pourtant que de s'installer sur un coussin de méditation pendant une demi-heure tous les jours ? Mais voilà, ça prend des années jusqu'à ce que ce simple acte de faire zazen devienne une activité élémentaire et non pas une activité qui vient s'ajouter en plus des autres activités que l'on exécute tous les jours. Voilà le sens de ce koan.

Calligraphie de Mumon Roshi :
« Seul assis sur la cime sublime Daiyu »



Baizhang Huaihai (720–814. Jap. Hyakujo Ekaï) était le petit-fils spirituel de Hui-neng, 6^e patriarche à partir duquel le Zen prit son essor en Chine. Baizhang était un personnage important dès lors qu'on lui attribue les premières règles de la vie monastique, où chaque détail était réglé afin de maximiser la pratique de la méditation. À un moment donné, chaque monastère avait sa manière de pratiquer sa discipline, ses propres règles, et tout le monde faisait un petit peu à sa manière. Baizhang, en élaborant les règles monastiques, a défini un rythme d'austérités ascétiques encore aujourd'hui en activité, encore aujourd'hui pratiquées. Cela n'a l'air de rien mais il est clairement démontré que, pour les plus grands maîtres du Zen de Chine et du Japon, discipline et méditation ont toujours cheminé main dans la main.

2 août 2008

Régulièrement, dans l'histoire du Zen, on trouve un bonze qui s'en prend une, en réponse à une question posée au maître. Exemple : un jour un bonze interroge le maître du maître de ce kōan, Mazu Daoyi (709 – 788. Jap. Baso Doitsu) « Quel est le grand enseignement du Bouddhisme ? » Mazu le frappe et dit : « Si je ne t'avais pas battu, tout le monde se serait moqué de moi ! » Le bonze insista et demanda : « Quel est la signification du Patriarche venant de l'ouest ? » Mazu dit : « Approche-toi et je vais te le dire. » On devine la suite : il s'en prend une deuxième...

Lors des *sanzen*, Maître Mumon tenait dans sa main un keisaku coupé en deux. Parfois on entendait qu'il l'actionnait sur un bonze récalcitrant. Il me semblait d'ailleurs que c'était souvent le même qui était châtié. À une ou deux reprises, au moment de la prosternation de fin d'entretien, je reçus sur l'épaule un coup de keisaku. Cela me sembla une pichenette servant à m'encourager dans ma pratique... Rien de bien méchant, quoi. Seul l'ego est touché ! Ce n'est déjà pas rien.

Lorsqu'on lit des ouvrages sur le Zen, on découvre régulièrement des histoires entre maître et disciple, avec en point d'orgue le disciple qui s'en prend une par son maître. Tous les entretiens privés ou collectifs qui se sont déroulés depuis que le Zen existe jusqu'à nos jours ne se sont pas terminés par une déroutée ! Cet enseignement-là était pratiqué par quelques maîtres seulement, et c'est ceux-là que l'histoire a retenu... Battre un élève, crier, lui tordre le nez, sont tout compte fait des pratiques assez rares des maîtres du Zen pour éveiller un étudiant de la Voie. Mais comme il s'agit de méthodes spectaculaires, elles sont consignées dans l'histoire du Zen.

3 août 2008

Baizhang est également connu pour cette vérité universelle : « un jour sans travail = un jour sans manger. » Rappelons l'histoire :

Lors des tâches quotidiennes du monastère, Baizhang était toujours le premier dans la communauté à entreprendre les travaux du jour. Les bonzes se sentaient particulièrement concernés par leur maître, vu son âge avancé. Ils décidèrent de lui cacher ses outils et lui demandèrent d'aller se reposer. Baizhang leur tint alors à peu près ce langage : « Comment puis-je laisser les autres travailler à ma place ? Je me sens indigné. » Il se mit à chercher ses outils partout mais ne put les trouver. Il en oublia de manger et c'est de là qu'est née la formule connue de tous : un jour sans travail = un jour sans manger. C'est ainsi qu'on réalisa petit à petit que le samou, dans les monastères Zen, était aussi important que la méditation. Jusqu'alors les communautés bouddhistes compaient, pour survivre, sur la mendicité, tradition venue de l'Inde, interdisant aux moines l'activité de la ferme, du fait des inévitables morts d'insectes et autres petits animaux de toutes sortes provoquées par les travaux agricoles. Jardinage et agriculture, pour des Chinois beaucoup plus pragmatiques, permettait non seulement de fonctionner en autarcie mais aussi de mettre en application ce qu'on apprend en zazen : vivre l'instant présent.

5 août 2008

Connaissez-vous au moins l'origine de zazen ? J'en doute, alors voici :

Le Bouddha, après de longues années de souffrances qu'il s'infligeait lors de contraintes corporelles poussées à l'extrême, pris soudainement conscience qu'il faisait fausse route. Devant l'effroyable vérité, il en tomba le cul par terre. Ces jambes se bloquèrent en lotus. Il resta dans cette position quarante neuf jours, après quoi il eut l'Illumination. L'excès de zèle de ses disciples mélangé au fantasme de l'histoire donna ensuite à la position assise l'importance qu'on lui connaît...

8 août 2008

Après toutes ces années, en y réfléchissant, il se pourrait bien que je sois rentré au monastère de Shofuku-ji par incapacité de faire autre chose d'utile / de sérieux.

15 août 2008

Des jours et des jours sans voir ma bien-aimée.
Aujourd'hui, soir de la pleine lune,
C'est elle mon amie.
T. J.

19 août 2008

La lune luit
Les grillons chantent ce soir
Et moi je t'aime
T. J.

6 septembre 2008

Aller vers l'absence d'ego n'a de sens que pour se connaître. En l'absence d'un moi, on se dirige vers le remplacement du désir d'avoir par le désir d'être.

7 septembre 2008

J'affirme haut et fort que toute pratique sérieuse du Zen passe obligatoirement par le zazen, pratique au cours de laquelle l'élève s'assied dans une posture adéquate et apprend à contrôler son esprit et son corps.

8 septembre 2008

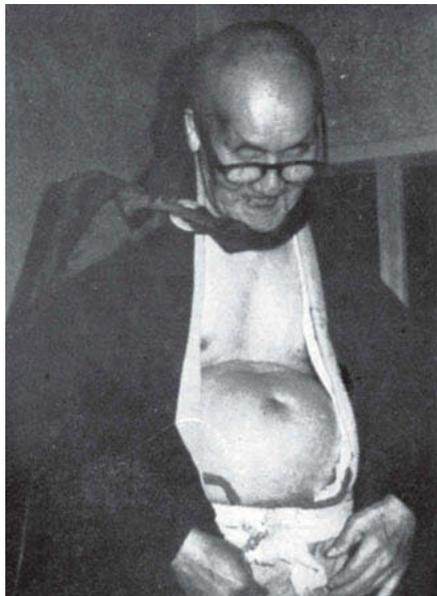
Il m'arrive fréquemment d'annoncer que la seule raison de pratiquer le Zen c'est d'avoir une expérience profonde de soi-même, expérience qu'on appelle en japonais *kenshō* ou *satori*, Éveil ou Illumination. En disant cela, ce n'est pas parler des effets physiologiques que produit la pratique de la méditation assise. Un peu comme le Yoga permet de maintenir un corps en bonne santé physique et mentale, la pratique du zazen maintient en forme physiquement et mentalement. Il n'est donc pas ridicule, rien que pour ça, de pratiquer cette discipline quotidiennement.

Ratatinage : En avançant en âge, c'est bien connu, on se ratatine. Rester assis bien droit évite à la colonne vertébrale de s'affaïsser. Les muscles du dos travaillent à le maintenir rectiligne, la dignité de l'être se maintient dans la posture. Ainsi je mesure toujours 177 cm.

Souffle : En avançant en âge, c'est bien connu, on s'essouffle vite, le souffle devient plus court. Faire zazen contient l'allongement des respirations, plus particulièrement des expirations. Plus besoin, pour garder la forme, d'aller courir comme des fous au risque de se bousiller les articulations.

Longévité : Respirer, c'est bien connu, c'est la vie. Apprendre à bien respirer, c'est apprendre à vivre bien. Le zazen amène petit à petit à allonger ses respirations, à ralentir les battements du cœur, à calmer le mental, à relâcher les tensions. Un mental calme, un cœur qui bat lentement, des muscles relâchés, des respirations longues, sont tout le contraire de ce qui est le propre des gens excités. En japonais « respirations longues » se dit *naga iki*. Cela veut dire aussi « longues vies ». Intéressant, non ?

Hara : En avançant en âge, c'est bien connu, on prend du ventre. En pratiquant la méditation assise, on fait marcher les muscles de l'abdomen, ceux situés au-dessous du nombril que l'on actionne pour faire entrer et sortir l'air des poumons. La ceinture abdominale ainsi prend de l'ampleur et permet de laisser plus d'espace pour l'énergie spirituelle (*ki*).



Maître X se regardant le nombril

9 septembre 2008

Petite leçon de japonais :

Cela commence à m'énerver (et lorsque je m'énerve, je m'endors) de voir, dans beaucoup de livres sur le Zen écrits en français par des personnes qui ne connaissent pas le japonais, la phrase *I shin den shin* traduite par « de mon cœur à ton cœur », ou pire encore, « de mon âme à ton âme ». Cette phrase signifie : « **Par l'esprit communiquer l'esprit** ». Il s'agit d'une compréhension tacite (de l'autre) dans le non-dit.

L'idéogramme « shin » est arrivé au Japon lors de l'importation de milliers d'idéogrammes en provenance de Chine, au V^e siècle. Les Japonais n'ont pas seulement importé les idéogrammes mais aussi la prononciation chinoise, à la manière japonaise, de ces idéogrammes. Aujourd'hui toujours, un caractère se prononce soit en *onyomi* (prononciation chinoise), soit en *kunyomi* (prononciation japonaise). Donc, l'idéogramme 心 se lit "shin" (esprit) en *onyomi* et « kokoro » en *kunyomi*. Et le mot « kokoro » signifie alors « cœur ». Et le cœur qui bat se dit, lui, « shinzo ».

14 septembre 2008

J'aimerais être ce que je suis...

21 septembre 2008

Exhortation de fin de sesshin

Régulièrement, on me demande pourquoi je ne prodigue pas d'enseignement. Mon rôle n'est pas de donner d'enseignement. Les enseignements, on les trouve dans les livres. Savoir avec sa tête ce qu'est l'illumination, savoir avec sa tête ce qu'est l'éveil, ne nous amènera ni à l'illumination ni à l'éveil. Mon enseignement consiste à être assis là, sur le coussin de méditation. On pense que plus on en sait sur le Zen ou sur le Bouddhisme, plus on aura la paix du cœur, la réalisation. Mais, en fait, ce n'est pas parce que plus on en sait, plus on arrivera à la sagesse. La pensée ne peut pas aller là où se trouve la non-pensée. Faire *zazen*, c'est aller vers la non-pensée. Les pensées ne pourront jamais savoir ce qu'est la non-pensée. Donc, c'est en pratiquant qu'on arrive à cet état de non-pensée et mon enseignement à moi c'est d'être assis sur ce coussin et d'agir comme une locomotive qui tire les wagons.

25 septembre 2008

Langada

Souvent, lorsqu'on est insomniaque, après s'être réveillé et n'arrivant pas à se rendormir, on s'énerve de cette situation. Et comme on s'efforce de se rendormir et qu'on est énervé, on reste réveillé, car dormir n'est pas un acte qu'on doit s'efforcer de faire. Alors au lieu de compter les moutons jusqu'à l'infini, on se dit la chose suivante : puisque je ne dors pas, je vais utiliser intelligemment ce moment pour faire zazen et compter, non pas les moutons, mais les respirations. En prenant la position sur le dos dite du « cadavre ». Il faut bien commencer à s'entraîner pour le jour où ça viendra, il vaut mieux être prêt pour ne pas avoir de surprises désagréables, comme celle d'avoir une crampe par manque d'entraînement, par exemple.

Donc, dès lors qu'on a décidé de ne plus dormir mais de faire zazen couché en pratiquant le soussokan, complètement détendu et relaxé, qu'on a renoncé au sommeil, alors, après quelques séries de décomptes des respirations jusqu'à dix, on s'endort. Conclusion : si on veut dormir on n'y arrive pas, et si on ne veut pas dormir on y arrive. L'être humain est plein de contradictions. Il suffit juste qu'il les admette. Cela s'appelle « lâcher prise »...

Une autre possibilité consiste à carrément se lever pour aller s'asseoir sur son « toujours prêt-à-servir » coussin de méditation, et méditer une demi-heure. 30 minutes de zazen valent 1 heure de sommeil. Ne pas oublier de toujours faire pipi avant de se recoucher...

26 septembre 2008

« La beauté cachée des laids, des laids, se voit sans délai, délai. » (S. Gainsbourg)

Penser est une chose normale puisqu'on pense. Mais l'attachement à ses pensées est source de tensions continues. Pourquoi ne peut-on pas regarder une pensée comme on regarderait une feuille morte descendre le long d'un ruisseau ?

Une longue pratique du zazen permet de prendre conscience des tensions qui habitent notre crâne et de les éliminer tout doucement. Éliminer les tensions intérieures amène à dégager de soi la paix intérieure et l'harmonie intérieure, et à l'exprimer sur son visage, car le visage reflète ce qui se passe dans son cœur. Et un visage apaisé, débarrassé de ses tensions, est *toujours* beau. En zazen, les pensées qui suivent calmement leur cours et non livrées à une agitation effrénée, amènent à ce que chacun ait un beau visage dans la belle et digne posture de la méditation. Là, Mesdames, je vous assure, vous êtes belles, quel que soit votre âge, point n'est besoin d'attirer l'attention sur vous par un maquillage sophistiqué et des bijoux encombrants. Quant à vous Messieurs, vous aussi vous êtes beaux, mais je ne suis pas très sensible à la beauté masculine. Et si on n'arrive pas à atteindre l'Éveil, arriver à être beau n'est déjà pas si mal, non ?

« La beauté cachée des moches, des moches, se voit dès l'approche, l'approche. » T. Jyoji

27 septembre 2008

Ce fut une belle journée dans les Cyclades, hier

Le matin, j'ai un peu écrit.

Et l'après-midi j'ai un peu nagé.

J'ai aussi fait un peu la sieste.

T. J.

28 septembre 2008

Cela doit bien faire treize ans que je n'ai plus la télé. Cela remonte au temps où j'ai intégré « le repaire du fauve »¹.

Si on veut avoir du temps pour soi et avoir des soirées créatives, il vaut mieux ne pas avoir ce genre d'appareil chez soi, m'étais-je dit. Cela ne m'empêche pas, d'ailleurs, lors de grands événements sportifs comme la coupe du monde de foot ou les

1. Résidence de Maître Jyoji localisée à une encablure du Centre.

jeux olympiques, de ressortir l'énorme engin, de me faire presque un tour de reins, et de regarder tous les matchs, ou toutes les épreuves. J'en fais presque une indigestion ; après quoi je range l'engin jusqu'à la prochaine occasion.

Ce qui m'attire, ce sont les épreuves de longues distances comme triathlon, 50 km de marche, marathon, 10.000 m, bref l'homme fournissant un effort de longue durée. Cela me touche au point d'en avoir des frissons. Cela doit certainement me ramener au temps où, à Shofuku-ji, je faisais les marathons de zazen et que ces longues heures d'entraînement que s'infligent ces sportifs ressemblent aux longues heures de zazen dans les monastères, jusqu'à en avoir « les fesses en feu », à ne pas confondre avec « avoir le feu aux fesses ».

Bref, toujours est-il qu'à la « Taverne Pagali », Nikos le tenancier, a installé la télévision numérique. Hier soir, par curiosité, je me suis dit que, puisque j'en ai la possibilité, ouvrons une fenêtre sur le monde : 642 points de vue, chaînes... Je les ai toutes regardées, de la dernière à la première.

En gros, voilà de quoi il ressort : environ un quart des programmes était brouillé ou codé ; un quart était de la pub ; un quart d'émissions inintéressantes et un quart, le dernier quart divisé lui aussi en quatre quarts, de filles qui se remuent les épaules, qui se branlent les fesses, qui se secouent les seins, qui s'agitent le sexe. Ça représente donc une totalité de programmes médiocres, classés entre nuls et archi-nuls. Le matin, après une courte nuit, j'ai confié, pour me protéger de mes faiblesses, la télécommande à Nikos... Qu'y a-t-il dans la tête de ceux qui commanditent ces images et dans celle de ceux qui acceptent d'être commandités ? C'est le désir. Et qu'y a-t-il dans la tête de ceux qui regardent ? Sans eux, les deux premiers n'existeraient pas. Mais désir et peur sont ce qui mène l'humanité. Heureusement que la peur existe. Cela met un frein aux désirs !

29 septembre 2008

Je suis à toi comme le lierre est à l'arbre : je m'accroche et je t'enlace. On pourrait aussi dire : je m'accroche et je (te) grimpe.

J'aime me retrouver seul à l'Auberge Pagali, qui est l'ancien nom de l'île d'Amorgos et qui veut dire « la très belle ». Même si l'être humain est fait pour une vie en société, souvent s'il veut réaliser quelque chose, c'est seul qu'il peut le faire, lorsqu'il est engagé dans la construction de lui-même. Dès que la moindre aspiration de recherche de réalisation est entrée dans l'esprit d'un être, il a besoin de solitude, en tout cas de moments de solitude pour être le créateur de sa réalisation. La solitude est précieuse pour la vie spirituelle. Ne bradez pas votre solitude, même si vous souffrez d'être seul !

Shiki, un maître japonais du haïku écrit ceci :

Tout seul en hiver
J'aimerais poser ma question
Au Bouddha.¹

C'est tout pour aujourd'hui, je ne vais pas jouer le donneur de leçon plus longtemps. Ma page d'écriture est remplie. Je pars faire ma longue randonnée dans l'esprit d'une marche méditative. C'est-à-dire les yeux rivés au sol, ne regardant rien du paysage, en rythmant les pas et les respirations. Au bout d'un moment, ce n'est plus moi qui avance. C'est le sol qui se déroule sous mes pas. C'est comme ça que j'aime être seul avec moi-même. C'est comme ça que je fais quelque chose pour moi...

1. *Anthologie de poèmes courts japonais « Haïku »* p.183, Éditions Gallimard.

30 septembre 2008

Il y a quelques jours, je parlais d'épreuves sportives de longues distances, et de ces sportifs qui se « font mal » lors de l'entraînement, et cela me ramène à la pratique du zazen et à la souffrance endurée pendant une séance. Le but du zazen n'est pas de souffrir pour être libre. Mais la résistance à la douleur varie d'une personne à l'autre. Il y a quelques jours, j'ai été sollicité par un groupe pratiquant le développement personnel pour diriger une séance de zazen. Pour la plupart, c'était leur première expérience. Après la séance, je leur ai demandé s'ils avaient eu mal. Tous ont eu une réponse différente. Celles qui n'ont pas été gênées par la douleur n'étaient pas particulièrement souples mais avaient une meilleure capacité à la supporter. Il y a une personne qui, après cinq minutes, a carrément étendu les jambes devant elle.

Les sesshins sont évidemment des épreuves difficiles, mais les souffrances encourues peuvent aussi être profitables en repoussant le seuil de la douleur et aussi permettre de comprendre la souffrance des autres. Le mot « compassion » ne veut-il pas dire « souffrir avec » ? Contrairement à l'entraînement d'un sportif, le but n'est pas de souffrir pour arriver. La douleur n'est pas une voie, mais elle contribue à nous faire comprendre beaucoup de choses sur nous-mêmes.

Par exemple, que nous sommes pleins de problèmes. Que tous les êtres humains du monde ont des problèmes. Et, comme tout le monde en a, tout le monde pense que c'est un état normal d'en avoir. D'autres pensent qu'ils sont les seuls à en avoir et que les autres n'en ont pas. En tout cas pas si important que le leur. Mais ce dont il faut se méfier le plus, c'est quand vous entendez quelqu'un dire qu'il n'a pas de problèmes, ce sont les autres qui en ont, celui-là a un problème encore plus gros que ceux qui ont juste des problèmes. En général, on les reconnaît vite car ils vont de mieux en mieux et les autres de moins en moins bien ! Et vous, me demanderez-vous, avez-vous des problèmes ? Moi aussi j'ai des problèmes. Mais moi, je m'en fous d'en avoir !

2 octobre 2008

Ma retraite, ou ce que je nomme ainsi, prend fin à l'auberge de Nikos. Ce qui me plaît surtout c'est ne rien faire, alors que j'avais prévu de faire différentes choses, dont me rendre, en louant un scooter, à Hora, faire une visite au « Jasmin » le snack de mon ami Théodoris et manger une assiette de brisures de pain sec mélangées à de la feta et à de la tomate, arrosées à l'huile d'olive, saupoudrées d'origan, le tout parsemé de câpres. Le nom de cette assiette froide : « Dakos ».

Puis je continue jusqu'à l'endroit où a été tourné « Le grand bleu ». Là, j'aime déambuler sur les gros rochers qui surplombent la mer du bleu exceptionnel de la mer Égée, avec au loin, dans la falaise, le monastère dont je n'arrive jamais à me souvenir du nom¹. Aujourd'hui peint entièrement en blanc, à l'époque construit avec les pierres de la région, il se fondait dans la nature et restait invisible des bateaux turcs qui croisaient au loin, qui faisaient la guerre à la Grèce et voulaient envahir le coin...

Après avoir sauté, comme les boucs de la région, d'un rocher à l'autre, je rejoins la mer et m'y baigne ainsi qu'un espadon. Et comme un iguane, je me fais sécher sur les rochers chauds, puis tranquillement me rhabille et rentre à l'auberge, suffisamment tôt pour admirer l'immensément beau coucher de soleil au-dessus de l'île de Nikouria. Tout ça je peux en jouir de plein fouet par l'emploi du temps libre que je m'octroie. À deux serait-ce possible de vivre cet instant de la même manière ? Comme je le disais il y a quelques pages, ne bradons pas notre solitude. Et si c'est pour partager avec mon amoureuse ces mêmes instants, ces mêmes sensations, alors le partage permet aussi de vivre des moments très forts. Simplement ils sont vécus différemment. Vient ensuite une demi-heure de zazen, celle qu'on dit être la meilleure de la journée, après le coucher de soleil, puis le repas chez Nikos ; ce soir je vais goûter une

1. Panaya Hosoviotissa.

soupe à la chèvre et finir la soirée avec un verre de *rakomelo*, spécialité d'alcool de l'île, qui se boit chaud. Attention, ça arrache la gueule !

3 octobre 2008

Le mot *Kenshō* en japonais, signifie « expérience ». Comme je le disais il y a quelques pages, la raison pour laquelle on pratique le Zen c'est pour avoir une expérience profonde de soi. Ne me demandez pas ce que j'entends par là. Peut-être, dit simplement, c'est devenir un être humain meilleur, dans le seul but d'être plus heureux et plus libre dans la vie. Et cette « expérience » est une expérience globale de l'être, qui comprend le corps et l'esprit, d'une manière indissociable. On peut faire de la course ou des haltères, on entraîne le corps. On peut faire de la philosophie et de la réflexion, on entraîne l'esprit. Pour voir dans sa véritable nature et la réaliser, on ne peut le faire qu'en immobilisant son corps. La meilleure façon d'immobiliser son corps parfaitement, c'est en prenant la posture du lotus. Mais tout le monde ne peut pas faire le lotus (aujourd'hui moi-même je ne le fais plus), d'autres positions sont tout à fait acceptables, même à l'aide de différents types de petits bancs, chaises, etc. Mais tant qu'on n'immobilise pas complètement le corps, on ne peut immobiliser l'esprit et, sans un corps et un esprit immobiles, on ne peut entrer en samādhi. Et c'est de l'entrée en samādhi que peut découler cette « expérience ». Entrer en samādhi n'est pas une simple affaire. Tout un travail sur les respirations est à faire, j'en parle en long et en large dans *Zen et Zazen* (éd. Le Courrier du Livre) donc je ne vais pas m'y remettre maintenant. Je veux ici mettre l'accent sur l'importance de prendre une posture pour arriver à cet état de non-pensée. En gros, on peut dire que c'est en maintenant l'échine bien droite qu'on endort le corps pour réveiller l'esprit. L'esprit est encore un sujet de spéculation car jamais personne n'a vu l'esprit. On peut simplement dire que ça existe et que ce qui fait le lien entre lui et le corps, ce sont nos respirations puisque

quand on ne respire plus, c'est qu'on est mort. Le corps, lui, est toujours là puisqu'on le voit. Se concentrer sur le compte des respirations est la meilleure méthode pour entrer en samādhi. On peut aussi rythmer ses respirations en se concentrant sur un mantra, à condition qu'on ne soit pas tenté d'en saisir le sens et qu'il ne contienne pas plus de deux syllabes.

Le soleil est en train de se coucher. Ce sont mes derniers instants à Langada. Demain je prends le bateau pour le Pirée, puis retour en France. J'ai, au cours de ma « retraite », quasiment atteint mon objectif : 1 page – 1 jour. Ah, un petit adage Zen :

Peu de pratique – petit kenshō

Beaucoup de pratique – grand kenshō

10 octobre 2008

Si un jour j'ai pris la décision de rentrer au monastère de Shofuku-ji, c'est parce que j'étais dans un besoin extrême. Pour pratiquer l'impraticable, il n'y a rien de tel que de se trouver dans un besoin extrême. C'est ce qui donne la volonté.

16 octobre 2008

Quand on mange une bonne tartiflette elle ne fait pas long flette !

28 octobre 2008

Quand mon cœur est seul,

Quand j'ai plein d'amour à te donner,

Alors prendre un bain chaud m'apaise !

Un bain glacé aussi !

T. J.

7 novembre 2008

Les gens se fixent des priorités, si bien qu'ils ont plein de priorités. Et quand on a plein de priorités ce ne sont plus des priorités !

8 novembre 2008

En Occident, on se fait beaucoup d'idées sur les maîtres, on imagine plein de choses sur eux et leur « sagesse ». Au point qu'ils se sentent obligés de se conformer à l'attente que les gens ont d'eux. Ils perdent ainsi leur liberté. Ce sont des hommes comme les autres. À cette différence qu'eux le savent. Ne faites pas de projection sur eux. J'ai vu mon maître s'énerver. Je me suis dit : Pourquoi, lui, s'énerve-t-il ? Simplement parce qu'il y avait matière à s'énerver ! J'ai vu le successeur de mon maître s'énerver. Je me suis dit : Pourquoi, lui, s'énerve-t-il ? Parce qu'il y avait de quoi s'énerver. Mon maître s'énervait. Son successeur s'énervait. Je ne vois pas pourquoi, moi, je ne m'énerverais pas aussi de temps en temps. Ça fait du bien parfois. Après, tout le monde rampe et est bien sage. Jusqu'à la prochaine fois...

21 novembre 2008

Quand on meurt, il doit bien y avoir un moment où on comprend qu'on est mort...

22 novembre 2008

« Harangues de Rohatsu 2008 »

Samedi

Dans notre culture, on demande toujours des explications. On veut toujours comprendre le pourquoi du comment ! Dans la tradition du Zen, on a peu de goût pour les explications qui ne servent à rien pour progresser. Au Japon, les maîtres spirituels n'expliquent pas. C'est au cours d'une lente maturation que l'élève progresse, par observation, par assimilation. Plus on chemine sur la Voie et moins on se laisse aller à expliquer. En tout cas c'est comme cela que je le ressens, car je n'ai aucun goût à « expliquer ». Mon travail, c'est de m'asseoir sur un coussin de zazen, votre travail, c'est de vous asseoir sur un

coussin de zazen. C'est ainsi que, tous ensemble, nous cheminerons sans nous encombrer d'explications inutiles.

Les règles de Rohatsu sont des rails qui nous aident à cheminer ensemble. C'est pour cela que, pendant 7 jours, vous devez vous efforcer de les respecter : respecter la règle du silence, respecter la règle du réveil uniquement au son de la cloche du préposé au réveil. Ne jamais oublier que c'est l'homme qui protège la règle et non pas la règle qui protège l'homme.

23 novembre 2008

Dimanche

On n'en a pas forcément conscience mais la posture du zazen est quelque chose de physique. La concentration sur le va-et-vient des respirations est aussi quelque chose de physique. Il ne s'agit pas seulement de mettre sa conscience dans l'abdomen, dans le *hara*. Il faut qu'il y ait une participation consciente, active, volontaire, permanente de l'abdomen au processus de la respiration.

C'est l'abdomen qui active les poumons, l'inspiration et l'expiration. Le maître Saïto répétait constamment : « Il faut travailler le ventre ! Travailler le ventre ! Travailler le ventre ! » Mais la participation active, volontaire, de l'abdomen ne signifie pas pour autant qu'il faille travailler en force sur ce processus.

24 novembre 2008

Lundi

Si je suis rentré à Shofuku-ji c'est parce que j'étais poussé par un besoin extrême. Je ne sais pas vraiment définir ce qu'était ce besoin extrême mais c'est comme cela que je le ressentais. C'est une bonne condition pour pratiquer que de ressentir un besoin extrême. C'est ce qui donne la volonté, mais il arrive pourtant que la volonté s'étiolle. Car le Zen, c'est la pratique spirituelle la plus difficile qui existe. Et c'est par la volonté que l'on peut avancer dans cette pratique. Il ne faut pas alors

perdre la foi dans notre capacité à avancer. Car, comme le dit Rinzai, notre ancêtre à tous : « Vous qui étudiez la Voie, il ne vous est demandé que d'avoir foi en vous-même. » Ne perdez pas cette foi en votre capacité à avancer sur la Voie ! »

* * *

Au retour du yaza :
Ce rohatsu
Il fait bien froid dans le Dojo
La goutte au nez ne me contredira pas !
T. J.

25 novembre 2008

Mardi

Je parlais hier des gens qui pratiquent pour des raisons extrêmes. Tous le monde n'est pas dans cette situation, mais pratiquer régulièrement dans le cadre d'une hygiène de vie ce n'est déjà pas si mal !

Mais si on participe à Rohatsu, c'est pour des raisons un peu plus profondes. On vient à Rohatsu pour apprendre à se désentraver, à se libérer des opinions erronées et des pensées inutiles, de tous le fatras mental. Pour cela, il faut avoir une expérience de samādhi. Tout découle de l'expérience de samādhi pour avoir une expérience profonde de soi. Cela demande de s'absorber sur chaque respiration au point que plus une pensée ne puisse s'infiltrer. Tout découle de cet état de Samādhi pour avoir une véritable expérience de soi. Avec obstination et profondeur.

* * *

Au retour du yaza :
Heureusement,
Pendant rohatsu,
Qu'il y a *kin-hin*...
T. J.

26 novembre 2008

Mercredi

Les pratiquants du Zen sont amenés à se confronter à la question la plus abstraite, la plus transcendante, la plus métaphysique, la plus spirituelle : D'où je viens ? Où je vais ? La question de la vie et de la mort. Pour cela, on pratique la méditation. La réponse à cette question ne peut pas venir de la pensée. Même si, avec la pensée, on peut s'envoler jusqu'aux confins de l'univers, pour répondre à cette question ultime, il n'y a que le zazen. Et c'est donc ancré les fesses sur son coussin de zazen que la réponse peut venir. C'est là que réside la réalité de la méditation. C'est par le zazen, par l'exercice de cette action immobile, par ce travail à l'intérieur de soi, que peut venir la libération. Alors il faut en mettre un coup ! Car c'est dans cette tentative même que se produit, que se réalise cette libération, par cette action immobile que se résout cette action fondamentale. C'est comme ça qu'on appréhende la nature de notre être : de l'intérieur.

* * *

Au retour du yaza :
En zazen,
Si on est concentré,
Je ne sais pas si le temps passe plus vite.
En tout cas il passe plus agréablement.
C'est peut-être ça « passer plus vite »...
T. J.

27 novembre 2008

Jeudi

Quelques mots au sujet de la calligraphie devant laquelle on passe plusieurs fois par jour pendant kin-hin. On peut la traduire par : « Quoi que l'on touche, c'est la Voie¹ » (ou le Chemin). C'est une variante d'une autre formule qui dit : « Là où on se trouve c'est le Dojo », dans le sens où, où qu'on soit, c'est l'occasion de pratiquer la Voie, sous-entendu qui mène à l'Éveil. Mais cette calligraphie-là va peut-être un petit peu plus loin, dans le sens où quoi que l'on touche, tout ce à quoi on s'adonne, quoi que l'on fasse de ses dix doigts, tout est occasion de pratiquer la Voie de l'éveil et de la réalisation. Le sens même de ce rouleau c'est « toucher », « toucher à ». Ce qu'on touche signifie que ce que l'on fait est l'occasion de s'impliquer dans la Voie. N'attendez pas d'être mort pour vous apercevoir que la Voie est à pratiquer dans la vie quotidienne. C'est difficile sans l'aide de zazen d'arriver à faire en sorte que ce à quoi on touche soit une occasion de se réaliser.

Cette calligraphie nous encourage à ce que tout ne s'arrête pas une fois la sesshin terminée, mais qu'on la prolonge dans son activité quotidienne. (Il est intéressant de noter dans la photo ci-après les caractères d'imprimerie à droite et ce qu'ils deviennent une fois calligraphiés, à gauche.)

1. « Soku Sho kore Dojo » devrait être plutôt traduit par : « Ce qu'on touche c'est le Dojo », le Dojo étant le lieu où l'on pratique la Voie.



SOKU 觸 能
SHO 處 處
KORE 是 是
DO 道 道
JO 場 場

Calligraphie de Taitsu Roshi

28 novembre 2008

Vendredi

Dans les traditions indienne, japonaise, asiatique d'ailleurs, lorsqu'une personne a assuré l'éducation de ses enfants, a nourri sa famille, il arrive qu'elle choisisse de faire une retraite ou de s'engager dans une pratique plus assidue qu'une simple pratique hebdomadaire par exemple. Alors je me disais : n'y aurait il pas parmi vous, parmi les membres de l'association, quelques personnes qui veulent faire l'expérience d'une retraite pendant un an, en tant que résident, qui voudraient profiter peut-être d'être au chômage, ou célibataire, ou retraité(e), pour se lancer dans une pratique au quotidien, avec trois heures et demie de zazen par jour, du samou, bref une vie libérée des obligations professionnelles, familiales, sociales : bref, s'engager dans une vie saine, voire aussi une vie zen.

29 novembre 2008

Rohatsu est achevé. Hier soir, j'ai proposé que nous pratiquions yaza dans le futur zendo. Y placer les premières énergies du zazen avec l'esprit de rohatsu me semblait une bonne augure. Le froid glacial nous tombant du ciel lors du yaza à la belle étoile me manque. Tant pis.

Et le lendemain, rentrant dans le réfectoire pour le petit-déjeuner, quelqu'un avait écrit sur le tableau :

Cette nuit
Les étoiles scintillaient
De beauté
Et nous,
Le cœur palpitant d'indifférence.
QUEL GÂCHIS !!!

Merci d'avoir pris tant de peine à nous éclairer, quel courage d'écrire sans signer, et au nom des autres ! Cette personne aurait été prise au sérieux si elle avait écrit « Et *moi*, le cœur palpitant d'indifférence. » Et de signer !

12 décembre 2008

Poème à S. M.

Ton sourire
Tes hanches
Ton souffle
Tes doigts
Tes seins
Ton amour
Comment pourrais-je me passer de tout ça ?
T. J.

16 décembre 2008

Si je dis que je vais jeter mes ordures moi-même, comment puis-je être pris au sérieux ?

20 décembre 2008

J'hésite entre deux mots pour cette phrase : faire zazen c'est se laisser *séduire* par le souffle de Dieu ou *mouvoir* par le souffle de Dieu.

1^{er} janvier 2009

Haïku du zazen de minuit

Rien d'autre à faire
Que de continuer
À avancer
T. J.

* * *

Bilan du dernier zazen de l'année

Il y a bien longtemps que je n'avais dormi autant.

3 janvier 2009

Je reviens d'un bain dans la Riaille. Elle est atrocement froide, comme si j'avais été mordu par l'eau. On peut être mordu par un chien, par un tigre et quelques autres animaux, et voila qu'on peut être mordu par l'eau quand elle est glacée (3 degrés). C'est une découverte. Heureusement qu'après on se sent tellement bien !

Ablutions purificatrices de début d'année

Tellement froide l'eau
Qu'elle m'a mordu
T. J.

4 janvier 2009

Un jour une petite-fille, disons de sept ans, regardait sa maman préparer un gigot. Elle lui dit : « Pourquoi, maman, chaque fois que tu prépares un gigot, tu coupes un petit morceau de viande du début et un petit morceau de viande de la

fin avant de le mettre au four ? » La maman : « Eh bien, je fais ça parce que j'ai toujours vu ma mère faire comme ça quand elle préparait un gigot. » La petite fille : « Ah ! » La maman : « Si tu veux savoir pourquoi, demande à ta grand-mère. »

Quelque temps plus tard, la petite-fille rencontre sa grand-mère et lui dit : « Dis, mémé, pourquoi quand tu préparais un gigot, avant de le mettre au four tu coupais un petit morceau du début et un petit morceau de la fin ? » La grand-mère : « Euh, je ne sais pas, euh, j'ai toujours vu ma mère faire comme ça quand elle préparait un gigot. » La petite fille : « Ah ! » La grand-mère : « Si tu veux savoir pourquoi demande à ton arrière-grand-mère. »

Quelque temps plus tard, la petite fille en visite chez son arrière-grand-mère, lui demande : « Dis, arrière-mémé, pourquoi quand tu préparais un gigot, tu coupais un morceau du début et de la fin du gigot avant de le mettre au four ? » L'aïeule : « C'est bien simple ! Comme on était une famille nombreuse, le gigot était trop grand pour mon four qui était trop petit, alors je le raccourcissais ! »

La petite fille : « Ah bon ! »

J'aime raconter cette histoire car elle fait toujours sourire ceux qui l'écoutent. Cela ne veut pas dire pour autant qu'ils vont essayer de tenter de sortir de leurs conditionnements mentaux. Mais en tout cas, cela aide à prendre conscience qu'on peut très bien, sans le savoir, perpétuer des idées, des croyances, qui sont ancrées en soi, qui ne nous appartiennent pas en propre, qu'on ne se rend même pas compte qu'on les répète bêtement sans les avoir expérimentées par soi-même. « Avoir la vue juste », comme dirait notre ancêtre spirituel Lin-tsi (Rinzai), c'est être sorti de la routine et des préjugés, des on-dit et des fausses croyances. « Avoir la vue juste », c'est être affranchi des automatismes de la pensée.

5 janvier 2009

Il arrive que des personnes me demandent :

Comment reconnaître un vrai maître d'un faux maître ?

Réponse : Celui qui vous dit être un vrai maître n'est pas un vrai maître, celui qui vous dit être un faux maître n'est pas un faux maître. Mais ne vous fiez pas à ce dernier !

Conclusion : Soyez votre propre maître !

11 janvier 2009

Avez-vous remarqué le vol d'un papillon autour d'un budleia, appelé justement « arbres aux papillons », comment il voltige, se pose sur une fleur, s'envole, revient sur la même fleur, puis s'en va à nouveau. Pendant zazen, les pensées font la même chose. On est concentré, puis tout d'un coup on commence à penser à quelque chose, puis on revient sur le point de concentration, puis on repense à autre chose, puis on se repose à nouveau sur sa respiration, bref on volette tout le temps. Pourtant, atteindre l'état de samādhi que j'évoquais pendant rohatsu demande une grande résolution de se fixer et non de voler. Parfois même, alors qu'il est posé sur une fleur et qu'il butine, ses ailes continuent à frétiller, comme s'il butinait mais pensait en même temps à aller voir ailleurs. J'y vois là la même attitude que les êtres humains. Ils font quelque chose mais penser à autre chose. Moi aussi d'ailleurs.

13 janvier 2009

Si vous perdez une pierre précieuse au fond d'une gouille (ceux qui ne savent toujours pas ce qu'est une gouille se référeront à la page du 6 juillet 2007) et qu'avec un bâton vous cherchez ce bijou, la gouille sera complètement trouble et vous ne trouverez rien. Par contre, si vous laissez l'eau trouble se calmer, petit à petit les particules vont se poser au fond, l'eau s'éclaircira, et vous ne trouverez pas votre joyau non plus, car l'épaisseur de la vase déposée au fond et qui est l'équivalent de celle qui est en vous vous en empêchera. En cherchant la non-

pensée, vous rendez impossible de la trouver. En ne la cherchant pas aussi d'ailleurs...

Aller dans la non-pensée, c'est rentrer dans une région où les mots n'ont plus cours. Mais pour l'expliquer, on ne peut s'empêcher d'utiliser les mots. Et là on tourne en rond. Dans *Poetry of Zen*¹ Po Chu-i écrit ce poème :

Si vous me dites que le Vieux maître avait la
connaissance
Je pose la question :
Pourquoi avait-il besoin de cinq mille mots pour
l'expliquer ?

15 janvier 2009

Les gens disent « je prends **ma** douche ». Je dis : je prends une douche.

Les gens disent « je vais voir **mon** médecin ». Je dis : je vais voir le vétérinaire.

Les gens disent « je prends **mon** jour de congé ». Je dis : je ne fous rien aujourd'hui.

Les gens disent « je vais boire **mon** café ». Je dis : je vais boire un thé vert.

Les hommes disent « j'aime **ma** femme ». Je dis : j'aime les femmes.

On a tendance à s'appropriier les choses comme si on était propriétaire de sa douche, de son médecin, de son jour de congé.

Lors d'une ordination de prise de tonsure, en s'engageant dans « Les Grands Préceptes du Bodhisattva », le deuxième dit : « Je m'engage à ne rien considérer comme m'appartenant en propre. »

1. Éditions Shambala.

21 janvier 2009

On dit : « Partir c'est mourir un peu. » Je dis : « Mourir c'est partir beaucoup. »

22 janvier 2009

Petite leçon de modestie, juste pour me faire plaisir

Je suis à l'école Rinzaï du Zen en France ce que Dogen est à l'école Soto du Zen au Japon.

Après tout est-ce que je ne participe pas à l'histoire du Zen en France, en Europe, à son implantation ?

25 janvier 2009

Petit voyage en République Dominicaine

Pour vraiment savoir ce qu'est la mort, il n'y a pas trente-six solutions : il faut mourir !

* * *

La croyance, la foi, sont des sentiments que les hommes ont toujours éprouvés. Les Grecs de l'Antiquité avaient foi en leurs dieux et ils y croyaient. Ils s'en étaient d'ailleurs inspirés des Égyptiens, paraît-il. Et les Romains ne s'inspirèrent-ils pas des Grecs pour créer leur Panthéon ? Ils ont juste changé les noms.

Puis, un beau jour avec l'évolution de la vie, c'était bien compliqué de croire à tous ces dieux et à leurs intrigues, leurs histoires. Mais ça arrangeait les politiciens au pouvoir que le peuple reste dans la croyance en tous ces dieux, donc dans l'ignorance et la peur.

Alors Jésus est arrivé au moment juste et il a changé tout ça. Ça lui a coûté cher d'ailleurs. Mais le moment était prêt pour que les transformations s'opèrent (en 1793 aussi on était prêts pour que la Révolution réussisse) : à partir de maintenant, qu'un seul dieu ! Ça en a dérangé certains mais, petit à petit, en Occident, tout le monde s'y est mis, tout le monde

y a cru. Et, au cours des siècles, une christianisation souvent forcée s'est mise en place où mission et guerre d'agression se confondaient.

Cela a-t-il rendu les hommes meilleurs ? Que dalle ! Mithridate fit couler de l'or fondu dans la gorge d'Aquilius et aujourd'hui, après avoir lié poings et pieds d'une personne qu'on veut faire parler, on lui fixe des électrodes aux testicules ! Assassiné par les partisans de Marc Antoine, la tête et les mains de Cicéron sont exposées sur le Forum Romain. En France, jusqu'en 1939, on peut encore assister à une exécution publique. Ce n'est pas si lointain. En 1977, une tête guillotinée roule encore dans la sciure. Sans témoin cette fois. Et aujourd'hui, aux États-Unis, pour « humaniser la mort » [...], on procède à une injection létale. Polythéistes, monothéistes, athées, aucun n'est meilleur qu'un autre.

Bref, petit à petit, on n'y croyait de moins en moins à cette flopée de dieux. Aujourd'hui, il semble que ce qui s'est passé il y a un peu plus de 2000 ans est en train de se répéter. On n'y croit de moins en moins au dieu unique qu'inventa le Christ. Et si Rinzaï a dit : « Partout soyez votre propre maître ! », moi, Jyoji, je dis : – Partout soyez votre propre dieu !

26 janvier 2009

D'abord une séance de planche à voile
Une séance de zazen ensuite
Et là l'impression de flotter dans les airs est assurée
T. J.

* * *

Les philosophes pensent à leurs pensées et les zénistes pensent à leurs non-pensées. À partir de là, les maîtres du Zen tournent eux aussi autour du pot, peut-être un peu moins que les autres. À la fin c'est la même chose : ils veulent tous expliquer leur vérité. Tous les descendants de Platon, que certains

considèrent comme le père de la philosophie, n'ont qu'une idée en tête : exprimer ce qu'est la vérité. Je me garderais bien de lire Platon mais il m'est quand même arrivé de parcourir ses « Dialogues ». Ils sont pleins de vérités. Souvent inapplicables d'ailleurs.

Mais que sait-on de Platon, de ses tourments, de ses peurs, de ses angoisses, de ses cauchemars ? Ses « vérités » ont-elles réussi à apaiser tout ça ? J'en doute. Et ceux qui lisent les « vérités » des descendants de Platon jusqu'à nos jours sont-ils rassurés ? J'en doute aussi. Les vérités d'antan ne sont pas les mêmes que celles d'aujourd'hui. Celles d'aujourd'hui sont plus « adaptées » à notre époque. C'est normal. Donc la vérité change avec les époques. Ce qui était vrai hier ne l'est plus aujourd'hui. Et ce qui est vrai aujourd'hui ne le sera pas demain. Alors à quoi bon chercher une vérité qui change tout le temps. Et si elle change tout le temps, c'est qu'elle n'est pas « une et universelle ». Alors laissons tomber, car si elle existait depuis longtemps, il y a longtemps qu'on l'aurait trouvée !

Le Zen ne prêche pas la vérité, ne prêche pas de morale, mais insiste pour que ceux qui le pratiquent trouvent la vérité pour eux-mêmes, trouvent leur vérité. Pour vous, quelle est votre vérité ? Si le Zen dit quelque chose, il dit : « voir dans sa véritable nature » et réalisez votre propre vérité ! Le plus important pour chacun, c'est de se consacrer à ce qu'on a vraiment envie de faire dans l'existence. Là se trouve SA vérité.

27 janvier 2009

En zazen, tant que le couvercle de son cercueil ne s'est pas refermé, on peut toujours progresser !

* * *

Revenons à l'exhortation du 27 novembre 2008. À gauche du rouleau calligraphié par Taïtsu Roshi, j'ai placé les mêmes idéogrammes en style d'imprimerie. Et là on voit que rien ne correspond, à part, peut-être le caractère central « *koré* ». J'ai pu observer au Japon, lors d'expositions de rouleaux calligraphiés, des petits groupes se former et disserter sur tel ou tel caractère. Les enfants japonais passent leur scolarité à apprendre leur langue écrite jusqu'à ce qu'ils connaissent sur le bout des doigts les 1800 caractères de base... La difficulté pour un calligraphe reste toujours jusqu'où peut-on simplifier un idéogramme sans s'attaquer à sa moelle, et jusqu'où peut-on aller pour que l'idéogramme reste décortiquable et continue à signifier quelque chose. Et lorsque finalement la signification visuelle est établie, il restera à connaître la prononciation des caractères. Chaque caractère possède deux, parfois trois prononciations différentes. Le 4^e caractère pris isolément peut se prononcer aussi bien « *michi* » que « *do* », selon le contexte. Bref, pour un Occidental qui apprend le japonais, il y a de quoi y perdre son latin. Et lorsque, après un premier séjour au Japon, ma grand-mère me dit : « Maintenant tu dois parler le chinois couramment », je lui répondis que le japonais pour moi, c'est de l'hébreu, et le chinois du petit-nègre.

28 janvier 2009

Encore quelqu'un qui m'a demandé si je croyais à la transmigration ! Lorsque, petit, on m'expliquait ce qu'était le purgatoire, cette sélection par un dieu moralisateur décidant si on méritait l'enfer ou le paradis, me faisait froncer les sourcils. Ma position n'a pas changé par rapport à la transmigration. Faire le bien au cours de sa vie plutôt que le mal, amène à construire un karma qui nous fera renaître dans un des « Six Sentiers »¹.

1. En japonais *rokudō*, à savoir dans l'ordre : l'enfer, les esprits affamés, les animaux, les *asura* (sortes de demi-dieux), les êtres humains, les êtres célestes (dernière étape à atteindre, fruit d'un karma issu d'actes de bonté, de générosité, de méditation et d'ascèse).

Christianisme et Bouddhisme incitent à bien se conduire sur cette terre sinon gare aux représailles lorsqu'on sera propulsé dans l'au-delà et qu'on y séjournera de plain-pied. Tout ceci me paraît un peu niais et d'un moralisme élémentaire.

La position du Zen est claire. Pas de promesses, donc rien à convoiter aujourd'hui pour une hypothétique vie après la mort. Lorsque l'arrêt cardiaque se produit, il ne faut jamais oublier que la mort intervient *toujours* lors de l'arrêt cardiaque et *jamais* avant, tout est fini, rien de subsiste, tout s'immobilise, l'air ne rentre plus dans les poumons, les reins ne filtrent plus les liquides, le foie ne secrète plus de bile, le sang ne circule plus dans les veines. Tout au plus un dernier mégot fini de se consumer au coin des lèvres de celui qui vient de « rejoindre la majorité » !

Cela peut être terrifiant mais il faut s'y préparer. En tout cas je m'y prépare. Vous me direz : – Comment, vous, vous n'êtes pas encore prêt ? Ma mort devrait intervenir en 2037, alors j'ai encore un peu de temps devant moi pour le faire !

29 janvier 2009

Au cours de l'exhortation du dimanche 23 novembre, j'ai parlé de l'aspect physique du zazen et de la participation active des muscles de l'abdomen situés sous le nombril. Un minimum d'explication de bases est nécessaire avant de se lancer dans l'aventure. Mais si on va trop loin dans les explications sur la technique du zazen, alors le débutant va se perdre dans l'application stricte des instructions. La « voie » est à découvrir par soi-même, pas à pas, même si parfois on a l'impression de ne pas avancer. Ces paliers font partie de la pratique, même si parfois l'impression de ne pas avancer dure des semaines. Le zazen nous amène à aller fouiner dans la partie immergée de l'iceberg, à aller dans les endroits qui font peur, et souvent il faut du temps pour *illuminer* cette nuit profonde de l'intérieur immense de l'iceberg. Même avec une méthode à assimiler le zazen, on n'y parviendra pas facilement. Que de choses se dissimulent dans l'ombre de la nature humaine !

Quelques conseils pratiques : apprenez à respirer avec les muscles de l'abdomen, ceux situés au-dessous du nombril. En utilisant exclusivement la respiration abdominale, un travail important va s'opérer sur le diaphragme et ainsi libérer le plexus solaire. Parfois, après quelques respirations, on peut ressentir le besoin d'une respiration plus profonde, comme un besoin de reprendre son souffle. Après l'avoir repris, on enchaîne avec les respirations, abdominales exclusivement. Ne soyez pas tenté de vous engager dans une respiration thoracique, cela interférerait avec les effets qu'on obtient par la respiration ventrale. Pourquoi ? À deux ou trois centimètres au-dessous du nombril est situé un point d'énergie appelé « *dantien* » en chinois, « *tanden* » en japonais. Il correspond au plexus hypogastrique, générateur d'énergie biologique. Les arts martiaux lui accordent une attention particulière. Dans le yoga, il s'agit du *nābhi* ou *manipura chakra*, centre d'où partent les innombrables « conduits ou canaux subtils » qui sillonnent l'ensemble du corps, appelés *nāḍi*. Si on adopte une respiration thoracique, aucune action ne sera opérée sur le tanden, donc ce point ne serait pas stimulé et on passera à côté de son propre générateur d'énergie. Cela équivaldrait à faire zazen pour rien. Dommage, non ?

Alors voici une technique de respiration appelée *tanden-ko-kyu* (respiration du tanden) :

Faire dix respirations en début de chaque séance de zazen de la manière suivante : 7 secondes pour l'inspiration, 20 secondes pour l'expiration, 3 seconde d'arrêt les poumons complètement vides d'air, puis inspirer à nouveau. « Avec obstination, avec vigueur, avec profondeur » (*Kataku, tsuyoku, fukaku*) disait le maître Taïtsu.

30 janvier 2009

Je ne me souviens plus aujourd'hui quand c'est intervenu, après quelque mois à Shofuku-ji, je crois. Au cours d'un zazen, je ressentis une sorte de déchirure au niveau du plexus solaire,

pas douloureuse mais qui aurait pu m'inquiéter si cette « déchirure » n'avait pas été suivie immédiatement par un bien-être ressenti de la tête aux pieds, une pacification de tout mon être. Il s'agit là vraisemblablement d'un lâcher prise au niveau du muscle du diaphragme et qui, tout à coup, libère l'énergie spirituelle bloquée depuis des années à l'endroit du plexus solaire et qui se répand instantanément dans tout le corps.

Cette expérience ne doit pas être recherchée. Ce n'est pas parce qu'elle ne se produit pas qu'on n'avance pas dans sa pratique, surtout pour ceux qui n'ont pas le plexus solaire bloqué... « Le diaphragme qui lâche » est tout compte fait une réaction physiologique que peu de gens expérimentent. Je l'évoque ici pour ne pas s'inquiéter si elle se produit. Taïshin, qui commence maintenant sa 6^e année à Shofuku-ji, m'a fait part, il y a quelque temps, d'une sorte d'explosion ressentie dans tout son thorax et l'impression d'une fêlure aux os cartilagineux du sternum. Voici son témoignage :

« – Et crac, quelque chose craque au niveau du sternum. Je suis allé à l'hôpital pour être tranquille. Ils pensent (mais les médecins pensent-ils bien¹) que c'est un cartilage qui a bougé mais on ne voit rien sur les radios. Mais l'intéressant, c'est le sentiment d'ouverture de la posture, tout semble plus ouvert et plus d'aplomb qu'avant. Donc mon message pour le prochain Rohatsu est : "Ouvrez, ouvrez la cage thoracique"... Et j'ai enfin compris l'expression "sentir craquer l'os du Zen !" »

Plus on est bloqué, plus quand ça décoince, ça décoince vraiment !

3 février 2009

Il est important d'avoir en soi un peu de vie mystique. Et si on n'en a pas, ça se cultive ! Ne vous noyez pas dans la simple connaissance intellectuelle et le verbiage. Ne soyez pas de ceux qui sont tout en cervelle et pensent tout résoudre avec ça !

1. Ajout de l'auteur.

10 février 2009

Certaines personnes, peu nombreuses heureusement, pensent que les adeptes du Zen sont embringués dans une secte. Le Zen est une branche du Bouddhisme à part entière qui est reconnu comme une religion du monde. Lorsqu'il y a quelques années, les pouvoirs publics faisaient la chasse aux sorcières, des critères de définition d'une secte furent établis. Les voici :

- Déstabilisation mentale
- Exigence financière
- Rupture avec l'environnement d'origine
- Atteinte à l'intégrité physique
- Embrigadement des enfants
- Discours antisocial
- Trouble à l'ordre public
- Importance des démêlés judiciaires
- Détournement des circuits économiques
- Tentative d'infiltration des pouvoirs publics

Si un de ces dix éléments peut être retenu contre le Zen, alors oui, le Zen est une secte...

11 février 2009

À S. M.

Des semaines j'ai souffert de ce que tu me dis « devoir vivre »
Aujourd'hui c'est moi qui dois vivre ces choses.
Pas avec toi !
T. J.

12 février 2009

Hier telle chose me semblait juste.
Aujourd'hui elle ne l'est plus.
Et alors ?
T. J.

20 février 2009

Une de mes élèves me rappelait un haïku écrit à l'occasion de l'an nouveau de 2008 :

M'atteler à faire grandir mon ombre
N'y a-t-il pas là
Une belle résolution ?

Elle me fit remarquer que l'ombre n'apporte pas la clarté et que les maîtres spirituels doivent travailler à faire grandir leur lumière... En écrivant ce petit poème, je pensais plutôt à faire grandir mon humilité, ma modestie, voire mon abnégation. Veiller à ne pas attirer l'attention sur soi, à passer inaperçu, qualités qui sont celles des guides spirituels. Je suis un maître notoirement méconnu et tient à le rester... Aujourd'hui, toutefois, je juxtapose à ce premier haïku celui-là :

M'atteler à faire grandir ma lumière
N'y a-t-il pas là
Une belle résolution ?
T. J.

21 février 2009

On peut tous toucher au profond qui est en soi.
Même si cela doit passer par se bâfrer
de crème fouettée.
T. J.

22 février 2009

Comme je me sentais un peu fatigué ces derniers temps, j'en parlai à mon dentiste holistique préféré qui me recommanda de prendre, trois fois par jour avant les repas, des extraits de pépins de pamplemousse. Comme j'en parlais aussi à mon acuponctrice préférée, elle me prépara une formule avec cinq plantes différentes aux fleurs de Bach, à prendre quatre fois par jour.

Comme j'en parlais encore à ma juriste préférée qui élabore le dossier de la congrégation, elle me recommanda de prendre vingt-cinq gouttes trois fois par jour d'Aromaforce. Comme Béatrice, ma vendeuse préférée de produits bios, n'avait pas ce reconstituant, elle me recommanda de prendre un complexe phyto-aromatique pendant un mois. Depuis que je prends tout ça, je suis encore plus fatigué qu'avant. Ah j'oubliais ! Avant de dormir, je dois prendre aussi un schluck (comme on dit en Alsace) d'élixir du Suédois...

23 février 2009

Depuis des mois, je ne trouve rien de nouveau dans le rayon des livres zen de la FNAC. Comme si le Zen n'intéressait plus personne. Comme si le Zen était passé de mode. Tant qu'on n'aura pas en France des érudits qui se lanceront dans des traductions de première main sur les maîtres de La Transmission de la lampe, on passera à côté de la moelle du Zen, et ainsi aucune stimulation ne nous parviendra pour nous inciter à pratiquer.

Dans notre quotidien, on est tout le temps sollicité à faire des efforts qui servent surtout à grossir l'ego. Quand trouverons-nous des sollicitations qui nous engagent dans le processus inverse ?

25 février 2009

Le premier panneau qu'on a devant les yeux en arrivant aux abords d'un monastère zen indique : « Regarde où tu mets les pieds ! ». C'est dans le sens de se concentrer là où l'on est. Plus tard, une fois engagé dans sa pratique sur un coussin de méditation, on devrait dire : « Regarde où tu mets les fesses ! » Car une seconde d'inattention et on se retrouve le cul par terre !

26 février 2009

« S’asseoir, ne rien faire, ne rien penser, compter jusqu’à dix, quel ennui ! » Voilà ce que disent ceux qui sont contre les disciplines spirituelles. Et si on se pose la question : « Est-ce que ça vaut la peine de continuer à faire zazen ? » La réponse est : « Ce n’est pas la peine de continuer à faire zazen. » Puis la conclusion arrive : « Donc, je continue à faire zazen. »

1^{er} mars 2009

Premier jour de sesshin

La libération n’intervient pas quand on la recherche.
Quand on ne la recherche pas
Elle n’intervient pas non plus.
T. J.

3 mars 2009

Au Centre de la Falaise Verte, voici ce qu’on peut voir :
On peut voir un borgne qui conduit un aveugle. Et ça ne va pas.

On peut voir un aveugle qui conduit un aveugle. Ça va encore moins.

On peut même voir parfois un aveugle qui conduit un borgne. Et là, ça ne va plus du tout.

4 mars 2009

Mon amie m’envoie un sms qui dit : « C’est important et beau ce que tu permets de vivre à ces personnes » [qui participent à la sesshin]. Effectivement je me dis que c’est un privilège que de pouvoir faire une sesshin. J’aimerais que tout le monde soit conscient de l’importance qu’il y a de pouvoir vivre une sesshin.

5 mars 2009

Exhortation de fin de sesshin

La calligraphie pendue à côté de l'hôtel (sic !) du Bouddha, exécutée par Yamada Mumon, mon maître, se lit en japonais *Buji kore kinin*. Ce mot *Kinin* ne correspond pas à la marche en rond pratiquée dans le Zendo entre chaque séance de zazen, mais signifie ici : « homme authentique », « être humain authentique », et *buji* veut dire « sans affaires », sans ambages, sans manières, sans chichis, mot difficile à traduire en français. C'est sûrement dans cette phrase, que l'on retrouve dans les entretiens de Lin-tsi (Rinzaï), qu'est situé le point central de l'enseignement de Rinzaï : « L'être humain authentique est sans affaires ». Pas dans le sens d'affaires que l'on posséderait, encore que, mais sans histoires et sans ambages. Bref, un être humain ordinaire, libéré de l'esclavage des mots, de l'esclavage des choses !

S'il avait vécu aujourd'hui, à mon avis voilà comment il se serait exprimé : *Où est votre liberté de penser et d'agir ? Débarrassez-vous de vos trucs à la con et commencez à vivre !* En tout cas, moi je le dirais comme ça et c'est ce que je fais !

Plus loin, Lin-tsi continue encore : « Si tu rencontres le Bouddha tue-le. Si tu rencontres les Patriarches tue-les, si tu rencontres tes parents, tue-les, » etc. Ce n'est pas facile de comprendre ces phrases. Bien évidemment, il ne s'agit pas de commettre un parricide mais il faut le comprendre dans le sens où ces gens qui font partie de notre entourage nous inculquent toute notre enfance des idées, des principes, des croyances et lorsqu'on est encombré par des idées qu'on n'a pas expérimentées par soi-même, alors cela devient un fatras d'encombrement mental. Arriver à se libérer de ce



*Kakejiku de Mumon
Roshi : Buji kore kinin*

qui nous a été inculqué et qui ne sert à rien, ça c'est arriver à l'état d'être authentique, d'être humain sans histoire, sans ambage. Vous aussi, pratiquez le zazen, la méditation zen, afin de devenir un être humain authentique « sans vous laisser abuser par cette bande de larves malignes. »¹

7 mars 2009

Quelque part une chouette ulule
De nouveaux nuages passent devant la lune toujours
présente
Et moi qui ne comprends toujours rien à rien
T. J.

18 mars 2009

À J. M.

Un seul brin d'herbe.
Derrière,
L'univers entier s'y cache.
T. J.

20 mars 2009

Pour diminuer par trois sa consommation de cigarettes

C'est la méthode que j'appliquais lorsque je vivais à Tokyo. C'est bien connu, ce sont les premières bouffées d'une cigarette qui sont les meilleures. Une fois commencée, on finit sa cigarette non pas parce qu'elle est bonne mais justement parce qu'elle est commencée... Alors voila ce que je préconise : le matin, après avoir bu votre café et avant d'aller à votre travail, si vous fumez par exemple 1 paquet par jour, vous sélectionnez 7 cigarettes (6 convient également). Si vous en fumez 15, vous sélectionnez 5 cigarettes. Si vous en fumez 3, vous sélectionnez 1 cigarette. Puis, sur le bord de la nappe blanche en

1. Entretiens de Lin-tsi, Éditions Fayard, traduction Paul Demiéville.

dentelle du salon confectionnée par l'arrière-grand-mère, avec une lame de rasoir (un cutter fera très bien l'affaire si vous n'avez pas de lames de rasoir), vous coupez en 3 les cigarettes sélectionnées, que vous mettez ensuite telles quelles, en vrac, dans la poche de votre veston (ou de vos jeans si vous n'avez pas de veston). Ainsi, si d'ordinaire vous fumez 15 cigarettes par jour, vous n'en fumerez que 5, mais vous aurez toujours 15 occasions de fumer dans la journée. Et, à chaque fois, vous aurez le meilleur de la cigarette puisque, comme je le dis en début de paragraphe, ce sont les premières bouffées les meilleures.

J'ai fait ça pendant un mois, couper les cigarettes en trois alors que d'autres coupent les cheveux en quatre, ça marchait bien ; après quoi, je suis rentré au monastère de Shofuku-ji où j'ai arrêté de fumer définitivement. Comme quoi rentrer dans un monastère Zen est la meilleure méthode, à ma connaissance, pour arrêter de fumer **définitivement**.

22 mars 2009

Il y a des personnes qui aiment le tennis et qui, tous les samedis après-midi par exemple, se rendent sur un cours pour s'entraîner. Ils voient qu'ils progressent lentement. C'est bien. Et puis il y a ceux qui aiment aussi le tennis et qui se rendent sur le cours le mercredi et le samedi. Ils voient qu'ils progressent doucement. C'est bien. Il y a ceux qui aiment beaucoup le tennis et qui se rendent sur le cours le mardi, le jeudi et le samedi. Ils voient qu'ils progressent vite. C'est bien. Il y a ceux qui aiment tellement le tennis qu'ils se rendent sur le cours tous les jours sauf le dimanche, histoire de rester en famille pour ne pas se faire engueuler par leur femme qui ne manquerait pas de dire : « Avec ton tennis, on ne te voit jamais ! » C'est le moment qu'ils choisissent pour regarder les finales des tournois le dimanche après-midi à la télé.

Même chose pour le zazen. Si vous pratiquez tous les jours, c'est fou ce que vous progresserez vite. Et là, personne ne vous

reprochera de ne jamais être à la maison puisque c'est dans le salon que vous êtes installé, au grand dam des enfants qui sont avertis qu'une torgnole les attend s'ils font du bruit pendant que papa ou maman (ou les deux) fait son zazen !

Progrès vers quoi ? Vers où ? Ne me posez pas la question.

29 mars 2009

À nouveau vide de toi

Ce soir mon lit.

Seule l'emprunte de notre amour subsiste.

T. J.

3 avril 2009

Il existe de nombreuses « Voies » au Japon. Ailleurs aussi. Kadō, Shodō, Kyudō, etc. Si on pratique la Voie des fleurs, un vase et trois fleurs ou plantes suffisent à faire un bouquet dans l'esprit de la Voie. Si on pratique la Voie de l'écriture, trois pincesaux de taille petite, moyenne et grande, de l'encre de Chine, du papier suffisent à faire un dessin ou des idéogrammes dans l'esprit de la Voie. Si on pratique la Voie de l'arc, alors ça se complique un peu car un arc, deux flèches sont nécessaires ; mais même si on possède ce matériel, ce sera difficile de l'utiliser dans son salon ou sa cuisine. Si on pratique la Voie du karaté, alors là tout va bien, on n'a vraiment besoin de rien puisque « karaté » veut dire *rien dans les mains*. Mais si on se mettait à pratiquer la Voie du thé... Je vais faire une liste non exhaustive des accessoires de base dont on a besoin : une cuillère en bambou (à défaut, on peut se contenter d'une cuillère à café), une louche en bambou, (en fer blanc, ça va aussi), un petit fouet en bambou (ça ressemble à un blaireau à barbe, indispensable en bambou), un petit pot en bois laqué pour le thé (un petit pot de confiture, vide de préférence, peut convenir), une bouilloire, un brasero sous la bouilloire, un récipient pour l'eau froide et enfin, à ne surtout pas oublier, un bol à *matcha*.

Le mieux serait un bol qui, selon Lu Yu¹, lorsqu'on boit, ne mette pas les lèvres en position de « faire la moue »... (Si vous ne possédez pas un tel bol, le classique bol (même ébréché)² utilisé pour le café au lait le matin conviendra sûrement). Bref, ce n'est pas moins de 33 récipients, ustensiles, accessoires qui sont nécessaires pour boire un thé.

Et si on veut pousser le raffinement jusqu'au bout, il faudra aussi se procurer des tatamis tissés en paille de jonc, au moins trois, mais deux peuvent suffire, sur lesquels la cérémonie se déroulera. Un tokonoma dans lequel une calligraphie sera accrochée, agrémenté d'un bouquet et d'un brûleur d'encens appelé aussi encensoir. J'omets un petit détail qui a son importance : Ne pas oublier de se procurer le matcha...

Dans le Tchado (Cérémonie du Thé), le corps peut éprouver de réelles révélations à la vue d'une simple cuillère en bambou. Prendre un bol à thé en main et le caresser procure un réel plaisir. Ou encore entendre « le bruit du vent qui souffle dans les pins » lorsque l'eau frémit dans la bouilloire, ou simplement sentir l'odeur de l'encens qui flotte dans le pavillon de thé et, bien évidemment, la saveur raffinée du thé vert en poudre, d'une subtile amertume. Tout ceci fait appel à nos sens et oblige d'une manière consentie à les mettre en éveil et à prendre conscience de leur existence, aussi bien pour l'hôte que pour l'invité. La cérémonie du thé fait intervenir à elle seule les cinq sens que possède l'être humain, en y ajoutant à cela l'esprit.

5 avril 2009

Le Zen c'est le moyen d'atteindre le plus intime de soi-même, en se dénudant, en s'explorant dans tous ses recoins pour accéder à l'ultime réalité. Au risque de rester un être inachevé, on est condamné à pratiquer le désembroussaillage sans fin.

1. Érudit membre de l'administration chinoise du 8^e siècle, dynastie des Tang, auteur de *Le Classique du thé*.

2. C'est une parenthèse dans une parenthèse, c'est Raymond Roussel qui m'a appris ça.

Huit haïkus du matin à S. M.

11 avril 2009

Tu pars ce matin
La pluie arrive
Mon amour pour toi, lui est là à tout jamais.
T.J.

12 avril 2009

À la méditation ce matin
Dans la non-pensée
Je pensais encore à toi
T. J.

13 avril 2009

Fatigué ce matin
Couché sur le sofa
Je m'abandonne à rêver de toi
T. J.

14 avril 2009

Tu es belle
Comme la rosée sur les fleurs de cerisiers
Ce matin
T. J.

15 avril 2009

Ce matin
Dans le brouhaha des travaux
Mon amour pour toi surpasse tout
T. J.

16 avril 2009

Ce matin
En coupant le pain
Je sais que mon amour pour toi ne peut être coupé
T. J.

17 avril 2009

Pas un signe de toi hier
Plus encore ce matin
Tu me manques
T. J.

18 avril 2009

Mon cœur se réjouit ce matin
Te savoir à la maison semble me rapprocher de toi
Pourtant...
T. J.

25 avril 2009

S'asseoir sur un coussin de méditation et ne pas être qu'un simple cul par terre.

26 avril 2009

La pierre de Gruissan

Alors que je me promène avec mon amoureuse, au bout du chemin qui mène à la plage je découvre une grosse pierre un peu enfouie dans le sable et me dis qu'elle pourrait faire partie d'un ensemble de pierres pour le jardin zen du Zendo. J'essaie de la désensabler et me dis qu'elle est bien lourde. Sûrement qu'à deux ou trois, je trouverai bien quelqu'un sur place, et en amenant la voiture tout près, on devrait arriver à la mettre dans le coffre. Je vais chercher la voiture et constate qu'il y a une barrière qui empêche les voitures d'arriver jusqu'à la mer... Donc je laisse tomber La pierre. Mais pas complètement.

Après que mon amoureuse soit rentrée chez elle, je mange le soir au restaurant et repense à La pierre. Je me dis que si je La roule (mais il est difficile de faire rouler une pierre carrée), jusqu'à la barrière, après je devrais bien trouver quelqu'un pour m'aider à La poser dans le coffre. Il fait nuit, personne, on ne m'accusera pas d'être un voleur de pierres, je retourne sur place en comptant les pas. À quelques millimètres près, 270 mètres. Je ne sais pas si je vais pouvoir L'amener jusqu'à la voiture, mais au moins jusqu'en haut de la rampe, toujours à quelques millimètres près 17 mètres, et je verrai après. Une fois en haut de la rampe, je me dis que je vais La rouler encore une dizaine de mètres et que je verrai après.

Et puis, je ne me suis plus fixé d'objectifs, sinon de La rouler sur une dizaine de mètres. Je compte dix grands pas à partir de La pierre et fais une marque sur le sol. Je dois faire rouler La pierre onze fois sur elle-même pour la faire arriver jusqu'à la marque. Je me redresse, me repose 2-3 minutes, rote, n'oublions pas que je viens de manger et que j'avance plié en deux, repars pour onze tours de pierre (nouvelle unité de mesure, 1 tour valant 90 centimètres et 9 millimètres), me redresse, me repose 6-7 minutes, rote et repars.

Ainsi j'atteins à peu près (n'oublions pas qu'il fait nuit) le tiers de la distance en une demi-heure. Je réalise que mon téléphone portable est tombé de ma poche. Plié en deux (c'est une manie chez moi ce soir), je retourne au point de départ, il est là sagement à m'attendre dans le sable. Un autre tiers, une autre demi-heure (elle me paraît plus longue celle-là, mais n'oublions pas que nous évoluons dans des approximations de temps et d'espace), la routine s'est installée, rouler La pierre onze fois, se redresser, se reposer, roter, repartir.

À minuit, je n'ai presque plus de peau au bout des doigts, mais suis arrivé au bord de la route. J'approche la voiture, me repose un bon coup, rote un bon coup, campe bien mes pieds et de la position accroupie, je hisse La pierre dans le coffre. Mission accomplie, je rentre tout fier d'avoir réussi là où n'importe

quel être à peu près normal aurait renoncé. Je téléphone à ma belle pour lui annoncer l'exploit. Elle me dit qu'il n'y a guère de différence entre un maître zen et un fou.

Avant de me coucher il me vient à l'esprit l'air suivant :
Je ne fais pourtant de tort à la mer
En me transformant en voleur de pierres
(refrain connu...)

De retour à la Falaise Verte, je La pèse : 37 kg. Je m'attendais quand même à plus...

1^{er} mai 2009

J'aime beaucoup l'histoire du maître chinois Zhaozhou (778 – 897 Joshu en japonais) qui demande à un bonze nouvellement arrivé au monastère : « – Êtes-vous déjà venu ici ? » Le bonze répond : « – Oui, maître ». Zhaozhou dit alors : « – Va boire une tasse de thé ! » Quelque temps après, Zhaozhou pose à un autre bonze la même question. Il répond : « C'est la première fois. » Le maître lui dit alors : « – Va boire une tasse de thé ! » Peu après, son assistant lui demande : « – Pourquoi dites-vous la même chose aussi bien au bonze qui est déjà venu qu'à celui qui ne l'est pas ? » Zhaozhou regarda son assistant et l'interpelle. Lorsqu'il répond : « – Qu'y a-t-il ? » Le maître lui dit : « – Va boire une tasse de thé ! » L'expression *Kissako* est devenue célèbre dans le Zen car, dans ce cas précis, elle signifie qu'ils n'ont pas l'air très éveillé ces trois-là et que le mieux est qu'ils s'en retournent vite sur leur coussin de méditation. Chez nous, l'équivalent pourrait être « retourne sur ton coussin voir si j'y suis ! » Par cet exemple, on comprend que le thé n'est pas qu'une boisson, une plante médicinale, un rituel ou un passe-temps. C'est aussi une exhortation !



Calligraphie de Taitsu Kōno Roshi signifiant :
« Va boire ton thé ! »

Cette expression fut utilisée cent ans plus tard dans un koan, le 95^e du Recueil de la Falaise Verte¹, il s'agit d'un dialogue qui se présente ainsi :

Ch'ang Ch'ing dit un jour : Il vaut mieux dire que 3 poisons existent chez les Arhats plutôt que de dire que le Bouddha tient 2 sortes de langage. Je ne dis pas que le Bouddha est sans mot, juste qu'il ne tient pas 2 sortes de langage.

Pao Fu dit ensuite : Quel est alors le langage du Bouddha ?

Ch'ang Ch'ing répond : Comment un sourd peut-il entendre ?

Pao Fu dit : Je sais que tu parles au deuxième degré.

Ch'ang Ch'ing demande : Quel est le langage du Bouddha ?

Pao Fu termine par : Va boire ton thé !

11 mai 2009

Mon amoureuse : belle comme une actrice de cinéma.

12 mai 2009

Hier est arrivé du Japon une mauvaise nouvelle : la délégation de Japonais devant participer à la cérémonie de

1. La base de cette compilation de 100 koans (énigmes qui mènent à transcender le raisonnement intellectuel) vient du Maître Xuetou Chongxian 980 – 1052 (jap. Setchō Jūken), Maître Zen hors classe et poète. Il s'agit en première édition d'un « Sujet principal » à traiter, suivi d'un « Poème ». Puis, une centaine d'années plus tard, un autre maître Zen hors classe, Yuanwu Keqin 1063 – 1135 (jap. Engo Kokugon) ajouta un « Commentaire » à chacun des « Sujets principaux ».

consécration du Zendo le 14 juin renonce à venir à cause de la grippe porcine... Le gouvernement japonais prend des mesures draconiennes pour lutter contre cette épidémie. Des mois d'organisation pour arriver, par simple trouille, à anéantir tout ce qui s'est fait. Tant pis ! Je transforme la « consécration du Zendo » en « inauguration du Zendo ».

13 mai 2009

Je pensais que cette consécration me donnerait une bonne raison de mettre un terme à l'écriture de ce livre. Pour peut-être en continuer un autre dans le même style ? J'ai trouvé un énorme plaisir à écrire ces notes au jour le jour ou presque, sans les constituer en chapitre comme les précédents ouvrages, où je me sentais parfois obligé de remplir des pages en délayant ma pensée, donc à l'appauvrir.

14 mai 2009

« Il faut que je vous éclaire ! » dis-je à un élève
« À quoi ? » me demanda-t-il
« Au chocolat ! » lui répondis-je
T.J.

19 mai 2009 – Paris

Lors de la procession qui devait amener dimanche matin une relique du Bouddha, offerte par le gouvernement thaïlandais, de la Porte Dorée jusqu'à la pagode bouddhiste du Bois de Vincennes (3 km à pieds), je me suis imposé en me plaçant à côté du Président de l'Union Bouddhique de France, lui-même tout près de la relique portée, dans la grande limousine qui roulait au pas, sur les honorables genoux du Grand Vénérable Patriarche de Thaïlande. La meute de Vénérables des différentes obédiences bouddhistes, aussi bien du Theravāda que du Mahāyāna, que du Vinaya, suivait, elle, derrière la voiture. La pluie qui tombait par intermittence a taché ma belle robe de maître beige claire, en soie. Dessous, j'avais ma tenue, d'un

beige plus foncé, en lin. Heureusement avant de partir de chez Ivan, comme il faisait froid, j'avais pris la précaution de mettre mon pull blanc, en cachemire, non à même la peau mais sur un maillot de corps, lui en vulgaire coton.

Vous avez là, juste sous vos yeux, les dessous du Zen !

21 mai 2009

Au cours de l'exhortation du dernier jour de rohatsu 2008, voici à peu près les propos que je tenais :

« Souvent dans la tradition asiatique, lorsqu'une personne a assuré l'éducation de ses enfants, a nourri sa famille, il arrive qu'elle choisisse de faire une retraite spirituelle prolongée et de s'engager dans une pratique plus assidue qu'une simple pratique hebdomadaire par exemple. Alors je me disais : il y a certainement parmi vous, parmi les gens qui fréquentent la Falaise Verte, quelques personnes qui voudraient faire l'expérience d'une retraite pendant un an, en tant que résident, profiter peut-être d'être au chômage, ou célibataire, ou retraité(e), pour se lancer dans une pratique au quotidien avec trois heures et demi de zazen par jour, du samou, bref une vie libérée des obligations professionnelles, familiales, sociales : bref, s'engager dans une vie saine, voire aussi une vie zen. »

J'aimerais m'étendre un peu plus sur ce sujet : depuis un certain temps déjà, il est possible, dans le cadre de son travail, de prendre une année sabbatique, sans solde évidemment, mais qui laisse aux personnes animées d'aspirations diverses la possibilité de s'immerger pendant un an dans une activité de leur choix.

Il me semble important de savoir que le Centre de la Falaise Verte est en France, et peut-être même en Europe, le plus grand centre Zen, et qu'il est possible non seulement d'y faire des sesshins mais possible aussi de passer un an dans ce temple Zen, (sans être obligé pour cela de se rendre au Japon...) en étant pratiquement pris en charge, pour opérer un bouleversement dans son existence, en remettant les choses à l'intérieur

de soi à leur vraie place, pour ensuite appréhender la vie, SA vie, avec de nouvelles structures intérieures.

La vie que nous vivons aujourd'hui nous amène à vivre un rythme effréné, où ce qui sort de la bouche de tout le monde c'est : « Je suis stressé ! » La pratique du Zen ne nous permettra pas de changer ce rythme effréné. Par contre, supprimer le stress, ça c'est possible. Beaucoup de personnes arrivent à un certain épanouissement dans leurs activités professionnelles, mais beaucoup aussi travaillent parce qu'il faut bien « gagner sa vie ».

La pratique du Zen peut changer le regard que l'on porte sur sa vie et peut-être qu'il ne vous faudrait pas beaucoup pour que votre profession se révèle plus riche que vous ne vous y attendiez, et pour que vous transformiez une simple activité en une authentique pratique spirituelle ! Changer son rapport à sa vie et à son travail : ni travailler plus, ni travailler moins, mais travailler autrement par la pratique du Zen.

Voici un résumé de l'histoire qui m'inspira cet « Enseignement » :

« Le Vieux Marchant de Thé »¹,

Au XVIII^e siècle vivait à Kyoto Baisao (1675-1763). Né dans l'île de Kyushu, il reçut la tonsure à l'âge de 11 ans, âge habituel à cette époque pour rentrer dans les ordres. À 12 ans, il suivit son maître au Manpuku-ji² à Kyoto dans le cadre de commémorations religieuses. Avant de retourner dans l'île de Kyushu, ils visitèrent de nombreux temples. Plus tard, après avoir servi son maître pendant de plusieurs années, il fut nommé à la tête

1. D'après la traduction anglaise de Norman Waddell *The Old Tea Seller*, éditions Counterpoint – Berkeley.

2. Temple situé à Uji dans la banlieue de Kyoto, représentant l'école Ōbaku, (chinois Huangbo, fondateur Yinyuan Longqi 1592-1673) une des trois écoles du Zen au Japon encore actives, aujourd'hui sur le déclin puisque ce monastère est sans « maître-reproducteur ». Pour recevoir le certificat de responsables de temples, c'est dans les monastères Rinzaï que les futurs maîtres poursuivent leur noviciat.

d'un temple où il exerçait d'importantes responsabilités. Puis il décida de compléter ses connaissances auprès de maîtres aussi bien du Rinzaï que du Soto. Il suivit aussi l'enseignement du Vinaya dans l'école Shingon. Il décida à un certain moment de s'installer dans un lieu isolé et de se séquestrer dans le but d'arriver à une percée décisive. Il est fait mention d'une retraite solitaire de 90 jours dans la montagne qui permit à Gekkaï, c'était son nom avant qu'il ne se nomme lui-même Baïsaïo, d'approfondir sa réalisation, « pas encore satisfaisante » à son gré.

Après avoir refusé la succession du temple de son maître, il décida d'ouvrir dans un quartier populaire de Kyoto une échoppe pour y déguster et y vendre du thé vert. Apprécié de tous, beaucoup d'amis, artistes, peintres, calligraphes se rendaient dans son officine pour échanger des poèmes, des calligraphies. Il avait disposé sur son comptoir un tube en bambou long d'une vingtaine de centimètres dans lequel les amateurs de thé réglèrent leur dû. Lorsque le tube était plein, il fermait son débit de thé... Sur « la caisse », il avait écrit : « Le montant à régler pour ce thé varie d'une pièce d'or à un demi-centime. Si vous voulez boire gratuitement, ça va aussi. Désolé de ne pas pouvoir vous l'offrir pour moins que ça. »

Après un certain temps il décida de fermer sa boutique à cause des contraintes que cela représentait. Il confectionna alors deux paniers contenant l'un un petit réchaud à charbons de bois et une bouilloire, l'autre la boîte à thé, une théière, une outre à eau, des tasses. Avec une perche en bambou, il reliait les deux paniers, portait le tout sur ses épaules et déambulait ainsi dans les rues de Kyoto, proposant un thé vert aux passants, avec à côté de lui son tube en bambou comme porte-monnaie. En quelque sorte, il avait installé son officine sur son dos.

Cette vie le satisfaisait pleinement car il pouvait ainsi se sentir libre et jouir de chaque instant de la vie, tout en considérant qu'en soi sa vie de marchand de thé ambulant était une pratique religieuse grâce à la vie austère qu'il menait. Puis, un jour, alors qu'il était un vieil homme, il écrivit le poème suivant :

Soixante-dix ans à pratiquer le Zen
Ne m'ont amené nulle part
J'ai rendu ma robe [de maître]
Et suis devenu un excentrique¹ aux cheveux en
broussaille
Maintenant je n'ai que faire
Du sacré et du profane
Je fais simplement infuser du thé pour les gens de
passage
Tout en cachant aux autres que j'ai faim.

Il évoque aussi Confucius qui dit : « Si quelqu'un entend parler de la Voie le matin, il peut sans regret mourir le soir. » Puis Baïsaï enchaîne : « J'ajouterai ma touche personnelle en disant que toute personne dénuée d'aspiration pour la pratique de la Voie ne vaut pas mieux qu'un animal, même s'il vit mille ans. »

Bien que Baïsaï, à un certain moment de sa vie, eut des disciples dans le temple de Ryushin-ji qu'il dirigeait, au moment où il quitta son temple, il déclara qu'il renonçait à ses responsabilités et qu'il n'était pas fait pour enseigner le Zen. Maître Zen patenté, voilà un homme qui renonça à la gloire, aux titres, qui préféra la faim à la renommée, illustrant « l'homme vrai sans situation » de Rinzaï, avec un récipient en bambou, sébile qui une fois pleine, ce qui arrivait rarement, lui dictait d'arrêter « ses affaires ». La rue était sa maison et son monastère. Il écrit sur lui un poème qui semble le rabaisser mais qu'il faut regarder en tant qu'abnégation de lui-même :

...

Il n'est pas Bouddhiste, ni taoïste
Ni non plus Confucianiste
Il est juste un vieil excentrique retiré du monde
Un ignare aux cheveux grisonnants et à l'esprit obtus.

1. D'après la définition de Chuang Tzu, un excentrique est quelqu'un différent des autres mais qui agit en conformité avec les Voies du Ciel...

J'aime l'histoire de ce vieux marchand de thé ! Il incarne l'état d'homme libre qui est heureux en écoutant et en vivant ses aspirations intérieures, en essayant de faire partager sa passion aux autres, en leur offrant du thé, en échangeant des poèmes, des calligraphies. Aujourd'hui on pense être heureux avec ce que nous apporte l'acquisition de biens matériels. Alors, comme c'est le cas en ces temps de crise, « on » relance la consommation ». « Consommer pour être heureux » semble être le slogan qui, si on l'applique, mènera à coup sûr au bonheur... Personnellement j'en doute beaucoup !

Je vous encourage à réfléchir à cette possibilité de faire une retraite d'un an pour pratiquer le Zen à plein-temps et apprendre à exécuter les choses de la vie selon cette célèbre phrase régulièrement enseignée et calligraphiée par les maîtres du Zen au Japon : « L'esprit de tous les jours c'est la Voie ! »

J'aimerais terminer cet « enseignement » par cette phrase qui m'est venue à l'esprit ce matin :

« Faire zazen et sentir qu'un ordre commence à s'établir petit à petit à l'intérieur de soi-même ! »

22 mai 2009

Rechercher le bonheur mène à la souffrance de ne pas le trouver.

23 mai 2009

J'ai un peu mal au ventre ce soir.

Ai-je trop mangé de cerises ?

Ou trop de fraises ?

Ou trop des deux ?

Ah ! Je me souviens avoir aussi mangé une pomme dans l'après-midi.

Et un peu avant la pomme, une banane.

Mais le mal de ventre ne doit pas venir de la banane.

T. J.

24 mai 2009

Premiers zazen de chaleur
Premières perles de sueurs
Elles me chatouillent en coulant le long de mon
torse
T. J.

27 mai 2009

When you fulfill your stomach
You feel full.
T.J.

30 mai 2009

Ne vous attachez pas à ce que vous lisez sur le Zen. Vous risqueriez de figer une compréhension momentanée d'un texte. Ce qu'on croit être une vérité aujourd'hui n'en sera peut-être pas une demain.

31 mai 2009

Fabrication du « cidre du pauvre ».

Le « cidre du pauvre » est en fait du cidre sans alcool, d'où son appellation « le cidre du pauvre ». Pour le préparer, vous vous procurez une petite bouteille de jus de pomme et une petite bouteille d'eau gazeuse. La marque importe peu. Vous videz dans un verre la moitié du verre de jus de pomme et l'autre moitié de l'eau gazeuse. C'est tout ! Lorsque vous boirez cet étonnant breuvage vous aurez (presque) l'impression de boire un authentique cru normand.

1^{er} juin 2009

L'angoisse de la mort est pire que la mort elle-même.

12 juin 2009

Petite exhortation de sesshin N°1

Hier, lorsque je donnais les instructions aux personnes qui viennent pour la première fois, j'ai demandé qu'ils ne s'engagent pas dans des conversations sans fin, qu'il faut pratiquer le silence. Vous ne le savez peut-être pas, mais il y a beaucoup d'énergie qui se perd dans les conversations oisives. Et lorsque vous papotez avant d'entrer dans le zendo, vos conversations se perpétuent à l'intérieur de vous. Et ça, ce n'est pas bon pour le zazen. Vous n'avez pas encore compris que lorsque vous causez, la personne ne vous écoute pas, elle attend juste que vous ayez fini votre phrase pour ensuite dire ce qu'elle a à dire. Elle suit le fil de ses propres pensées. Personne n'écoute personne. Et si vous voulez vraiment parler, faites comme pour les portables ou pour les fumeurs. Dirigez-vous vers le parking. Ainsi vous n'encombrirez pas la tête de ceux qui ne souhaitent pas entendre les conversations des autres et souhaitent pratiquer le silence !

13 juin 2009

Petite exhortation de sesshin N° 2

À l'occasion de cette sesshin d'inauguration, vous avez pu, pour la première fois, expérimenter, sentir les énergies particulières de ce nouveau Zendo. Pas meilleures et pas moins bien que celles de l'ancien lieu de pratique, le Dojo. Juste différentes.

À l'occasion de cette sesshin, je me disais que quelque chose de fort s'était noué entre ceux qui pratiquent ici, quelque chose de fort s'est produit entre nous. Et je me disais qu'il faut maintenant tous nous retrouver pour Rohatsu. Si l'on décide de venir à Rohatsu c'est parce qu'on est poussé par quelque chose où la peur ne doit pas être un obstacle. Nous avons pratiqué ensemble, nous sommes « une équipe » ! Je vous propose donc qu'on se retrouve tous ensemble à Rohatsu ! Il faut arriver à vaincre ses peurs !

14 juin 2009

Petit discours inaugural

Je voudrais dire quelques mots, si vous voulez bien vous tourner de ce côté-là.

Tout d'abord je remercie Arnaud Desjardin et Véronique Desjardin de participer à cette séance de zazen inaugurale. Arnaud et Véronique dirigent l'ashram qui se trouve sur la rive gauche de l'Eyrieux et nous nous sommes sur la rive droite.

Arnaud et moi, on est les gardiens de la vallée de l'Eyrieux, on veille à ce que tout se passe bien et je crois que, jusqu'à maintenant, tout est bien dans l'ordre spirituel qu'on souhaite avoir dans un endroit merveilleux comme St Laurent du Pape, un nom très œcuménique, puisque le Pape devait passer à St Laurent, d'où le nom de St Laurent du Pape, mais il n'est jamais venu. Le nom œcuménique est resté...

Et puis, je voudrais remercier les personnes qui nous ont aidées moralement et matériellement, c'est surtout les personnes qui nous ont aidées matériellement que je remercie...

Tout a commencé en 1985, au cours d'un voyage au Japon. L'aventure du Centre de la Falaise Verte a commencé lorsque j'ai organisé un voyage avec les pratiquants du Zen ; on était une vingtaine et, un jour avec Gérard, qui est le premier de la rangée là, qui s'ennuie comme une pierre sur son coussin de zazen, on se promenait dans le jardin de Korakuen à Okayama et je lui dis : « Et si on construisait un Centre Zen ? » Parce que, jusqu'alors, on était locataire d'un lieu qui s'appelle Le Taillé près d'Aubenas. Voilà, les choses ont commencé comme ça.

Je suis allé voir le Maître du Monastère où j'avais pratiqué, le successeur de mon Maître, et lui ai fait part du projet ; l'idée lui a plu. Alors on a commencé à mettre tout en route pour que le nouveau Centre se réalise.

Il était prévu, sur l'enceinte encore fictive des lieux, deux bâtiments : un Dojo pour une activité pluridisciplinaire, et puis un Zendo pour la seule pratique du zazen. À un moment donné, j'ai hérité de deux tableaux de Maîtres japonais, que j'ai

vendus au moment où le marché de l'art était à son maximum et c'est comme ça qu'on a pu acheter la propriété et construire le Dojo. Bien évidemment, tout le monde a aussi participé financièrement, le Japon a participé. À cette époque, on avait l'argent pour un bâtiment et pas deux, donc on a construit le Dojo en premier.

Il y a quelques années que Maître Taïtsu, qui devait venir aujourd'hui avec une douzaine de personnes (ils ont annulé leur voyage par peur de la grippe porcine, ah les cochons !), c'était je crois en 2002, m'a dit : « Et le Zendo ? » Il s'est rappelé qu'il avait donné de l'argent pour un Zendo mais pas pour un Dojo, alors on lui a répondu : « D'accord, on va le faire ! »

On s'est réuni à Paris. Il y avait Gérard, Ivan, Daniel, une ou deux personnes qui ne sont pas là aujourd'hui, puis un élève venant de la Suisse à qui j'avais demandé de venir. C'est toujours utile pour les questions financières. À un moment donné, il a dit : « Fous foulez combien ? » Je lui ai dit : « Un million d'euros. » Il a dit : « – Bas de broblèmes, che fai fous trouver ça, pas d'argent pas de Suisse ! »

Du coup, on a mis tout en route. Ivan, le deuxième de la rangée qui s'embête comme un rocher sur son coussin de zazen, a commencé à faire les plans, et puis on n'avait toujours pas d'argent, car en fait, Marcel, on ne l'a plus revu, et à force de quémander à droite, à gauche, un jour on a pu faire les terrassements, et puis les fondations, et puis les murs et c'est comme ça que, petit à petit, on a achevé la construction du Zendo.

Un Zendo est un lieu exclusivement réservé à la pratique de la méditation. Mais comme on n'avait pas d'argent tout au début pour construire le Zendo, je me suis dit : « Voilà comment on va procéder : vous savez peut-être qu'on ne peut pas commencer une séance de méditation sans un coup de claquoir (les claquoirs ce sont ces objets là », (*grand coup de claquoir*). Alors j'ai pensé : « On fait les claquoirs et on construit le Zendo autour ! » Et c'est ce qu'on a fait. Autrement dit, on a mis la charrue avant les bœufs ! Ça m'a toujours réussi de

procéder de cette manière. Et c'est Rémi, le troisième de la rangée qui s'embête aussi comme un galet ardéchois sur son cousin de zazen, qui est parti un matin avec des cisailles, un séca-teur, une scie, et est allé dans la montagne chercher un bois spécial, le bois de cade. Il est rentré le soir en sang, il était dans les ronces toute la journée, avec un joli tronc de cade sur les épaules. Et il s'est mis à confectionner ces claquoirs, qui ont fait des petits. Ce sont ceux qui se trouvent sur vos coussins, en commémoration de cette journée.

On peut peut-être dire, maintenant que le Zendo est achevé, très modestement ; avec toutes nos installations et les 20 ha qui entourent la propriété, que c'est sûrement le plus grand Centre Zen en Europe.

Pour marquer cette cérémonie, j'aimerais vous convier à procéder à ce qu'on appelle *shōkō*, c'est-à-dire « la purification » par l'encens. Chacun d'entre vous va mettre une pincée d'encens sur les braises de l'encensoir, en commençant par Jishin et Gérard, puis deux par deux jusqu'au bout de la rangée, et ensuite on enchaîne avec les personnes de la travée centrale.

J'ai invité un ami de vieille date, Taro Miura, qui va pendant cette séance d'encensement nous jouer de la flûte traditionnelle japonaise, appelée shakuhachi¹.

Je voudrais conclure en vous remerciant et en vous rappelant que, de la même manière qu'on ne peut commencer un zazen sans un coup de claquoirs, on ne peut terminer un zazen sans deux coups de claquoirs.

Et pendant que j'y suis, je vous prodigue mon dernier enseignement de cette sesshin : Rappelez-vous toujours ce nouveau proverbe qui annule définitivement l'ancien : « Pour réussir un projet, il faut mettre la charrue avant les bœufs ! » (*coups de claquoirs*).

1. Taro est un facteur de Shakuhachi réputé au Japon.

15 juin 2009

Fin de tapuscrit

Je n'aurais jamais imaginé qu'un jour j'eus été capable
d'écrire autant de **koaneries** !

* * *

Remerciements

Je remercie Anne-Dauphine du Chatelle, auteur de
Eaux fortes, pour ses judicieuses corrections apportées
à *Un jour, une vie*,
Colin Manoha pour la relecture finale,
Ivan Le Garrec pour ses réflexions appropriées,
Pour les photos diverses :
Céline Bansart
Stéphanie Boisson

Pour correspondre avec l'auteur :

Taïkan JYOJI
Centre Zen de la Falaise Verte
07800 St Laurent du Pape

Site Web : www.falaiseverte.org

Chez le même éditeur

Reflets de la splendeur, Le shivaïsme tantrique du Cachemire, Jean Bouchart d'Orval

Dans notre cœur, nous savons, ShantiMayi

La Joie sans objet, Jean Klein

54 expériences de spiritualité quotidienne, José Le Roy & Lorène Vergne

Les saveurs du zen, Taïkan Jyoji & Françoise Dye

Le miroir au sens limpide, Trésor du Dzogchen, Nuden Dorjé

Ken Wilber - La pensée comme passion, Frank Visser

Fragments tantriques, Pierre Feuga

L'esprit lumineux, Peter Fenner

Méditation sur l'essence de la pensée, Érik Sablé

Abhinavagupta, La liberté de la conscience, David Dubois

Au cœur de l'instant, Jean Bouchart d'Orval

Le silence guérit, Yolande Duran-Serrano & Laurence Vidal

Henri le Saux - Christianisme et spiritualité indienne, Harry Oldmeadow

Empédocle - Philosophie présocratique et spiritualité orientale, Jean Biès

Voyage vers l'insaisissable, Marigal

Le yoga tantrique, Koos Zondervan

Corps de silence, Éric Baret

Caraka Samhîtâ, 3. Formules pharmaceutiques et protocoles de soins, Jean Papin

Une absence extraordinaire, Jeff Foster

Conseils de Ramana Maharshi pour la réalisation spirituelle, Ramesh Balsekar

L'Advaita Vedânta, Dennis Waite

Prolégomènes au vedânta, Sankara

Grâce et Courage, Ken Wilber

Manuel de méditation, Ajahn Brahm

Le saut dans le vide, José Le Roy

