

Revenons un instant à la parole Bouddhique.

Parmi les causes qui empêchent l'éveil, le Maître en citait deux dont la seconde a beaucoup surpris ses exégètes occidentaux. La première de ces causes était le désir de perdurer, de se maintenir en vie, ce qui était, pour des Européens, compréhensible. La seconde était le "désir d'extinction". On comprend très bien que l'homme préoccupé de tout faire pour trépasser le plus tard possible soit handicapé dans sa recherche de l'Eveil.

Mais que faut-il entendre par "désir d'extinction"? C'est justement ce désir qui est à l'origine de la quête du Brahamaniste ou du Bouddhiste. Il n'est pas possible de lui demander d'éviter de rechercher ce que, précisément, il recherche. Il y a donc autre chose. Et cette autre chose n'est pas facile à cerner.

L'extinction, pour bon nombre de religieux indiens, c'est purement et simplement ce que l'Occident appelle le néant: on meurt et il n'y a plus rien. Pas de réincarnation, pas de survie: le gouffre moelleux dans lequel l'ego s'enfonce et disparaît.

Or, et c'est bien là que voulait en venir le Maître, cette solution, cet anéantissement pur et simple "corps et âme" n'est pas possible. Même si le corps et l'esprit sont des "agrégats impermanents", il n'en reste pas moins que dans un univers où TOUT coexiste, il est parfaitement possible de perdre INTERIEUREMENT sa personnalité (c'est même une condition pour percevoir l'universalisme spatial et temporel), mais on ne peut anéantir son être. Tout ce qui a été, est et sera.

Dès lors, il devient aisé de comprendre la recommandation de Siddartha: on ne peut anéantir son "moi", l'illusion d'être un "ego", si l'on souhaite disparaître totalement...

Permettez-nous d'insister. Comme vous l'avez vu, il est permis, à la rigueur, de décrire en termes simples ce qui se passe lorsque se manifeste ce que l'on nomme "Eveil". Malheureusement, notre description ne permet pas de faire ressentir ce qui est ressenti. Pour cela, il faut vivre la chose, c'est à dire faire un puissant effort personnel.

Il est des personnes pour qui l'expression "être en bonne santé" signifie simplement: "ne pas être malade". Ces personnes, de "petite nature" physique, ne peuvent pas ressentir ce que ressent, par exemple, un athlète au summum de sa forme. A un degré bien plus grand encore, il en va de même pour qui n'est pas (ou pas encore) éveillé: il ou elle ne peut encore bien moins comprendre un phénomène qui est, en un sens, plutôt une absence de phénomènes...

A dire vrai, si l'Eveil confère différentes "vertus" à qui l'atteint, le don de poésie n'est pas compris dans le nombre. Mais l'éveillé serait-il Rimbaud ou le Lautréamont des Chants de Maldoror qu'il demeurerait tout aussi incapable d'en dire plus que nous ne l'avons fait:

"le nirvana, C'EST le samsara", a dit le Bouddha. Ce moine tchan, que nous avons cité, disait (avec juste raison): "quelle merveille! je casse du bois et je tire de l'eau".

Pour l'éveillé, TOUT est poésie, tout est merveille. Pour lui, l'apparition du Taj Mahal nimbé d'or dans la gloire du soleil levant est magnifique, mais ni plus ni moins qu'un quelconque coin de rue à n'importe quelle heure de la journée. En fait, TOUT est également beau... Tout, pour qui peut "voir", exprime la sérénité de la bodhi et le chant panthéiste du Tao.

Parce que, bien évidemment, si bouddhisme et taoïsme ont bien souvent été, à tort, certes, confondus par les profanes, c'est tout de même parce qu'il est facile et NORMAL d'identifier nirvana et fusion dans le Tao.

Siddhartha Gautama est parti, dans sa recherche, et très logiquement, de cette évidence: dans toute vie la souffrance est ressentie comme "majoritaire". Bien sûr, il n'ignorait pas les joies de la vie terrestre: joie de la famille, de l'amour partagé, etc... et il n'en faisait pas fi. Mais, comme nous l'avons dit, le résultat était globalement négatif.

Allant jusqu'au bout de sa quête, il avait perçu par delà le mal quotidien un état mental dans lequel le mal se transmuait en bien.

La façon de faire des pères du système taoïste avait été radicalement différente: ils avaient, au départ, rencontré l'extase de l'homme se "perdant" dans le Tao et, partant de là, avaient proposé à leurs épigones une méthode conduisant à cette extase (qui était plutôt, en fait, une en-stase). Pour eux, dès le départ, la souffrance n'était qu'un épiphénomène auquel il convenait de ne pas attacher trop d'importance mais pour eux comme pour le Bouddha, le but à atteindre restait le même: le nirvana-fusion dans le tao...

Ils étaient simplement partis, l'un et les autres, de deux bouts différents de la piste.

V

CE QU'ETAIT LE "TRAVAIL D'ÉVEIL" DU VÈME AU XÈME SIÈCLES

Nous avons évoqué le moyen d'atteindre l'éveil, mais ce fut en termes généraux. Nous allons maintenant décrire par le menu le chemin à suivre.

Tout d'abord, présentons la personne, femme ou homme (le Tchan a toujours été peu sexiste) qui entreprenait ce que l'on nommait un "travail sur soi-même en vue d'éliminer l'illusion du moi". Quel que fût son âge, son sexe ou sa profession, un fait demeure: cette personne, contrairement aux saddus indiens, devait, chaque jour, travailler pour gagner sa vie. Le plus souvent, à cette époque, il s'agissait d'un travail agricole. Quelquefois de travaux artisanaux ou, plus rarement, de quelque chose de plus intellectuel, comme, par exemple, le maniement du pinceau de l'écrivain.

Nous avons pensé que le meilleur moyen de vous faire comprendre la genèse de l'Éveil était de vous mettre sous les yeux le "compte rendu", jour après jour, d'un de ces très anciens adeptes "suivant la voie de l'extinction de l'illusion du moi" (selon la formule consacrée).

Ce personnage, qui vécut vers l'époque où Charlemagne régnait sur l'Occident et les Tang sur la Chine, se nommait Sou-tchien. C'était, au départ, un assez bon poète mineur. Il devint par la suite un "maître tchan" (c'est à dire un instructeur) très connu.

Sa vie fait un peu penser à celle du taoïste Tchouang tseu. Il refusa, lui aussi, divers postes politiques ou administratif importants et vécut retiré, en compagnie de quelques disciples, dans la province du Hou-nan, non loin de l'actuelle Tchang-cha. Il fût, comme tous les "maîtres tchan", renommé pour son détachement vis-à-vis de tous les problèmes de l'existence et de la non-existence, ainsi que pour son esprit caustique, tant à son égard qu'à celui d'autrui.

Du reste, pour vous permettre de juger sur pièce le personnage, voici deux anecdotes le concernant. La première est plausible⁽³²⁾ et la seconde ne l'est pas du tout. Mais toutes deux "situent" bien notre homme. Voici la première historiette...

Alors que Sou-tchien faisait retraite sur les collines près de Heng yang, un pauvre paysan vint le trouver et lui dit:

" Maître Sou, on dit que tu es de bon conseil. Si cela est vrai, peut-être pourrais-tu m'aider à résoudre mon problème actuel...

- Dis toujours, répondit Sou-tchien.

- Et bien voilà: je suis pauvre et j'ai neuf enfants. Ma femme et ma belle-mère, qui est très vieille, vivent aussi avec moi. Ce qui fait douze personnes à la maison. Or, notre maison est très petite, elle n'a qu'une seule pièce. Littéralement, nous vivons les uns sur les autres dans cette pièce unique. Lorsqu'on fait la cuisine, plusieurs d'entre nous doivent sortir pour faire de la place à la cuisinière. Et pour dormir, nous devons nous allonger à tour de rôle sur nos nattes pendant quelques heures, puis nous relever pour faire place, si je puis dire, à la journée suivante...

Bref, si cela continue, nous finirons par nous entretuer, car pareille situation nous rend comme fous.

Sou-tchien réfléchit un instant puis demanda:

- Tu es paysan, n'as-tu pas de bétail?

- Hélas! reprit l'autre, je suis très pauvre et possède en tout et pour tout une seule vache que j'attache, le soir, à un arbre près de la maison...

- Alors, répartit Sou-tchien, la solution de ton problème est simple: fait entrer la vache dans ta maison...

- Ai-je bien entendu? dit le paysan suffoqué. Tu me conseille d'ajouter encore à mon embarras?

- Oui, c'est cela.

- Très bien; j'ai confiance en toi et je vais faire ainsi..."

Huit jours plus tard, Sou-tchien, qui méditait auprès d'une source, vit venir à lui le paysan qui, littéralement, écumait de rage. Sans s'attarder aux formules de politesse, il brailla:

- J'ai fait ce que tu m'as dit. J'ai fait entrer la vache. La situation est, maintenant, cent fois pire qu'auparavant. La grand mère vit dans l'évier. L'aîné des enfants a essayé d'étrangler son plus jeune frère pour avoir un peu plus de place, ma femme hurle du matin au soir, coincée qu'elle est contre le mur, la vache a lâché sa bouse sur ma seule veste propre, bref, fous, nous le sommes... Que dois-je faire maintenant?

- Très simple, dit Sou-tchien: fais sortir la vache!"

La deuxième histoire met en scène un personnage complètement mythique: Kong kong, le Satan taoïste. Comme son confrère occidental, Kong kong porte une paire de cornes, mais il n'a pas le pied fourchu. Surtout, à l'inverse de Satan, il n'est pas le Malin et ne veut aucun mal aux hommes.

Au contraire, hélas, diraient les taoïstes. Il est, vis à vis de notre espèce, animé d'une redoutable bonne volonté et s'acharne à vouloir le bien de tout le monde. Ce qui est, du point de vue taoïste, la pire chose qui puisse être...

Quoi qu'il en soit, Kong kong, un beau jour, rencontre Sou-tchien dans une rue d'une ville non précisée et l'invite bonnement à boire une tasse de vin jaune. Sou-tchien accepte et l'aubergiste les sert sans manifester une curiosité déplacée au sujet de l'étrange personnage que tout de même, devait être Kong kong... Après avoir cérémonieusement levé sa tasse et avalé la première gorgée, celui-ci s'informa:

"Pour toi les choses vont-elles bien, maître Sou?"

- Elles vont toujours bien, je puis te l'assurer mais je te remercie de t'en inquiéter. Et toi même, tu vas bien?

- Très bien, mais, Sou, mon ami, je me suis juré de faire quelque chose pour toi. Que désire-tu?

- Tu es trop aimable, répondit Sou Tchien. Mais non, je t'assure: je ne désire rien de particulier.

- Tout vivant désire quelque chose, sinon, il n'est plus un vivant. Voyons, désire-tu la richesse?

- Pourquoi faire? Je n'ai qu'un estomac et qu'une peau! Pour nourrir l'un et pour préserver l'autre des intempéries, j'ai ce qu'il me faut!

- Alors, peut-être, la santé. Ne plus jamais être malade, n'est-ce pas tentant?

- Certes, mais qui n'est jamais malade ne connaît qu'un état négatif. Si l'on est jamais malade, comment peut-on apprécier la santé? C'est la maladie qui, par contraste, permet cette appréciation. Non, je ne veux pas de ta santé.

- Alors, le pouvoir. Régner sur les hommes n'est-il pas un sort enviable?

- Tu parle comme un enfant: tous, autant que nous sommes, avons déjà peine à régner sur nous-mêmes. Alors pourquoi nous casserions-nous la tête à régner sur autrui?

- La jeunesse. Retrouver ta jeunesse, Cela ne te tente-t-il pas?

- Mais je suis jeune. ET vieux aussi. Qui a été jeune - ou vieux - une fois l'est toujours. Tu devrais, oh Kong, suivre Notre enseignement, celui de l'Eveillé!

- Bénit soit-il! Et l'amour, cela ne t'intéresse pas, bien sûr?

- Ne sois pas si naïf! Bien évidemment, ce que tu appelle "amour" n'a pas une once d'intérêt. Le véritable amour des êtres et des hommes, ne saurait être donné par qui que ce soit, pas même par toi. On doit l'acquérir soi-même.

- Alors, pleurnicha Kong kong, si je t'ai bien compris, tu refuses toutes mes offres?

- Mais non, rétorqua Sou-tchien. Si tu veux bien m'offrir une autre tasse de vin jaune, je l'accepterai volontiers..."

Il existe au sujet de Sou-tchien une foule d'anecdotes du même genre, montrant l'homme à peu près comme il devait être. Nous disons: à peu près, car, à la vérité, ces anecdotes mises à part, on peut mal "cerner" le personnage. On sait qu'il a vécu au IXème siècle, sous les Tang, qu'il composa une série de poèmes un tantinet bachiques, que - comme presque tous les Chinois - il se maria (ou plutôt: on le maria) tôt; qu'il suivit l'enseignement Tchan à Ko-nien, dans le Hou-nan, et qu'il devint un instructeur Tchan réputé.

Mais ce qui, pour nous, fait son intérêt, c'est le fait qu'il a laissé un "journal" quotidien relatant sa marche vers l'Eveil. Que l'on retrouve ce type de "carnets" est un fait rare. Il est certain que les instructeurs de ce temps là demandaient aux néophytes de noter leurs impressions au jour le jour, mais très peu de cahiers complets nous sont parvenus.

Le Tchan, vous le savez, est une école bouddhiste nuancée, en quelque sorte, de taoïsme. Le taoïsme est, lui, une doctrine existentielle selon laquelle l'être humain n'a pas d'essence particulière et se contente d'être. Le but, pour Lao tseu notamment, est de se libérer du monde sensible pour accéder au monde véritable qu'est celui du Tao, c'est à dire de l'Universel.

Bref, le bonheur est de se fondre dans le Tao, dans l'absolu, comme le bouddhiste vise à se perdre dans l'aspect vrai de l'univers; le nirvana. Ce qui explique qu'à l'occasion on ait pu confondre les deux doctrines.

Sur le plan de la vie quotidienne, par contre, il existe entre les deux philosophies des différences fort nettes. Ainsi, les bouddhistes "professionnels" (si l'on peut dire) les cénobites, étaient et sont encore constitués en monastères. Ils vivent ensemble, mendient pour vivre et passent le plus clair de leur temps en méditation, voir, pour les bouddhistes "religieux", en prières. Rien de tel chez les taoïstes "philosophiques". En général, un "maître" quelconque s'installait en pleine nature en compagnie de quelques disciples. Ils vivaient, le plus souvent, de petites cultures et de jardinage. Les premiers éléments tchan, dans un pays où, contrairement à l'Inde, la mendicité n'était guère appréciée, s'efforcèrent de trouver un motus vivendi tenant compte des habitudes des deux écoles.

Aussi, dès le VI^{ème} siècle, existait-il ce que l'on nomma des "monastères ouverts" (en chinois: fang zi kai). En fait, "fang zi kai" signifie littéralement "maison ouverte" et c'est bien ce qu'elles étaient, préférentiellement à des monastères. Des familles entières vivaient là parce qu'un de leur membres (le père, le plus souvent) avait décidé de "suivre la voie de la méditation", la voie Tchan. Le fang zi kai comprenait un groupe de maisonnettes constituant une bourgade, petite ou grande, selon le cas. Le village vivait en autarcie, avec ses ateliers, ses champs, ses instruments de travail. Chacun, sauf les petits enfants, travaillait de ses mains et apportait son aide à la communauté, de toutes les façons possibles.

En un certain sens, cette communauté était gérée démocratiquement. Elle fonctionnait, en fait, sur deux niveaux: le niveau "bouddhiste" et le niveau "travail".

Au niveau bouddhiste, seuls les instructeurs avaient leur mot à dire. Sur ce plan là, la vie de la communauté dépendait d'eux et d'eux seuls.

En ce qui concerne le travail produisant des biens, il en allait différemment: l'autorité appartenait à qui était le plus qualifié, celui-ci fut-il un néophyte sans connaissances doctrinales.

Sou-tchien n'était pas seulement poète. Cette qualification l'eut fait respecter, mais sans plus, par la communauté à laquelle il appartenait: de tout temps, les Chinois, aussi bien du peuple que des classes dirigeantes, ont eu le plus grand respect pour la culture et, notamment, la littérature.

Mais ce qui faisait la véritable importance de Sou-tchien était sa formation de tisserand: il semble que son père et son grand père avant lui aient exercé cette profession et en aient transmis les connaissances à leur fils et petit fils. Quoi qu'il en soit, bien que récemment entré au Fang zi kai de Mö-takin, Sou-tchien avait déjà qualité de sous-chef des tisserands du village au moment où, comme il l'écrit, il entra dans la "voie de l'ours".

Cette appellation curieuse désignait simplement la voie de méditation, le Satipatthana. Pourquoi l'ours? L'ours n'est pas un animal plus méditatif que n'importe quel autre, mais a une "qualité" (tout au moins aux yeux des anciens taoïstes) qui le rend remarquable. C'est une créature qui, disait-on, se consacre entièrement à ses besoins de l'instant: quand il mange, il mange, quand il marche, il marche, quand il dort, il dort. Et rien d'autre (disait-on)⁽³³⁾.

Sou-tchien était, relativement, favorisé dans sa quête. Comme pratiquement tous les Chinois de son âge, il était marié, mais sa femme n'avait pas encore d'enfants. Ce qui, évidemment, rendait son "travail en vue d'anéantir l'illusion du moi" plus aisé. Notons, cependant, que son épouse n'était pas censée lui rendre

la tâche plus facile en évitant, par exemple, de l'importuner au moment où il devait consacrer toute son attention à ses gestes ou à ses paroles. Au contraire: la tradition voulait que l'épouse - ou l'époux du - ou de la néophyte, fit son possible pour gêner au maximum l'intéressé.

Selon la coutume, la formation (il s'agissait, vous allez le voir, d'une auto-formation presque absolue) commença le premier jour ouvrable du mois. Dès ce premier jour Sou-tchien notait ce qu'il avait fait. Les termes de son récit sont, comme il fallait s'y attendre chez un poète, même (surtout?) mineur, passablement ampoulés. De plus, ces propos, comme l'on dit, datent et les citer tels quels donnerait un résultat peu compréhensible. Nous allons donc, en quelque sorte, les traduire en langage actuel - et occidental.

Compte tenu de ce que nous venons de dire, ce premier jour Sou-tchien écrivit:

Premier jour.

"Aujourd'hui, sous le contrôle de maître Hou pa ka, je prends la Voie de l'Ours...

Au matin, à mon réveil, je dois confesser que je n'ai pas immédiatement pensé à prendre conscience de mes gestes. Ce qui fait que je me suis quelque peu agité sur ma natte avant de me lever sans être attentif à ce que je faisais.

Puis, brusquement, alors que je mettais mes sandales, l'idée m'a frappée: sois attentif à ce que tu fais. Et j'ai été attentif. J'ai eu conscience, sans faille, d'enfiler mes vêtements, de faire ma toilette. J'ai senti en moi la joie de bien accomplir cette tâche que j'ai acceptée: prendre conscience de ce que je fais.

Et à ce moment-là, j'ai senti que je perdais le fil. Mon attention s'était relâchée tandis que je m'adressais ainsi des félicitations! Vite, vite, j'ai repris le cours de mon observation.

A un moment, mon épouse m'a adressé la parole. J'ai aussitôt répondu et je n'ai plus su, immédiatement, ce que faisaient ni mes mains ni mon corps.

Heureusement, ce n'est que dans sept jours que je dois prendre conscience des paroles que je prononce, car il est bien certain que j'ai répondu à la question de ma femme de façon automatique, sans trop avoir conscience de ce que je disais.

Mais, tout aussitôt, j'ai repris le fil de mon attention et j'ai su que mes pas me portaient vers la sortie de la maison, en direction de la salle à manger commune.

Lorsque nous sommes arrivés à la salle (à manger), j'étais prêt. J'ai salué tout le monde en prenant bien soin de sentir, en même temps, ce qu'étaient mes gestes. Au repas du matin, pratiquement personne ne parle. Mon travail personnel s'en est trouvé facilité...

Ma venue sur les lieux de notre travail s'est déroulée de façon relativement aisée. Certes, à un moment, la pensée des muids oubliés m'a frappée et m'a fait perdre le contrôle de l'observation de mes gestes corporels...

Mais je suis très vite revenu au sujet (N.B. Nous n'avons pas pu savoir de quels "muids" il s'agissait. Nous rappelons que Sou-tchien était tisserand, et que, par conséquent, son travail n'avait aucun rapport avec la tonnellerie).

Toute la journée, poursuit Sou-tchien, s'est déroulée de façon discontinue. Un moment, je pensais à mon observation, l'instant d'après mon attention était sollicitée par quelque chose de totalement étranger à moi-même.

Le soir, je me suis retrouvé converser avec deux amis sans plus me souvenir du Satipatthana. Et j'ai été me coucher. Malgré tout, une fois allongé, j'ai pensé à surveiller mes gestes jusqu'au moment où j'ai glissé dans le sommeil.

Deuxième jour.

Presque immédiatement, j'ai réalisé, à mon réveil, ce que je devais faire au cours de la journée: m'observer moi-même.

Fort gai, j'ai quitté ma couche, pris mes vêtements et, à cet instant précis, l'idée m'a frappé, comme un coup de fouet, que ma satisfaction pour avoir "bien travaillé" la veille était à reconsidérer: j'avais complètement oublié, la veille, de "percevoir" mes sensations.

En principe, pour la perception de paroles prononcées par ma bouche, je devais attendre "quelques jours". Mais la perception des sensations devait être immédiate, liée à celles des gestes. J'avais complètement, mais alors complètement oublié.

Et bien entendu, au moment où je me souvenais de mon oubli, j'oubliais à nouveau d'observer ce que je devais observer à ce moment... J'ai respiré consciemment pendant deux minutes (cent respirations de durée normale) et j'ai repris le "travail" sur nouveaux frais...

Je dois dire que cela n'a pas été trop difficile - sur le moment. Geste lents (peut être un peu trop lents, trop visiblement observés), mais sensation très nette d'irritation dans la poitrine, et puis cela se calme.

Je continue ainsi pendant quelque chose comme deux heures, avec des hauts et des bas, des réussites de quelques minutes d'affilée, puis des échecs.

A la mi-journée, j'étais épuisé nerveusement mais j'ai continué, vaille que vaille jusqu'au soir. Avec, je dois le dire, bien plus de moments où rien n'est observé que de moments d'observation.

Du reste, je vois très vite que mon observation s'exerce tantôt sur les gestes, tantôt à l'égard des sensations. Le soir, je réussis à m'observer, gestes et sensations, au moment de me coucher. Et je m'endors.

Troisième jour.

Bien commencé la journée. Présent à tout ce que je fais et ressens. Mais à un certain instant, ma femme m'adresse la parole. D'instinct, en quelque sorte, je m'efforce de "sentir" les paroles qu'elle prononce. Du coup, je perds la surveillance de mes sensations internes mais non de mes gestes. Il me semble que, mentalement, je me livre à de bizarres acrobaties.

Quoi qu'il en soit, je "rattrape" l'ensemble de mon observation. Je suis assez content de moi (ce qui, dit mon instructeur, est toujours une erreur) et je pars au travail.

Devant mon métier (à tisser. Il s'agit d'un simple assemblage de tiges de bambou et non d'un véritable "métier". N.B.), je conserve mon observation pendant un bon moment.

Puis, à une certaine heure, je m'aperçois que je viens de "dormir" durant un laps de temps que je ne puis évaluer... Tout au long de la journée, je continue mes efforts. Assez peu couronnés de succès. Et c'est la fin du troisième jour. Assez bonne observation pour terminer la journée. Mes moments forts semblent bien être le matin, au lever et le soir après le coucher.

Naguère, avant de m'endormir, je m'agitais sur ma couche. Diverses pensées me traversaient l'esprit. J'étais mal à l'aise jusqu'au moment où je sommais dans le sommeil. A présent, c'est différent. J'observe les mouvements (rares) de mon corps, sur la natte et, surtout, je sens la respiration. Le sommeil vient doucement, sans heurt...

Quatrième jour.

Bon début, puis de nouveau retombée dans un état que l'on ne peut appeler que le "sommeil". C'est cela: le sommeil. Il y a quelques minutes, pas plus, je me sentais agir, je me sentais penser. Et puis, brusquement, je me suis retrouvé occupé à songer... au repas du soir.

Bien sûr, ce n'est que trop certain, je ne suis pas un "éveillé", j'en suis même bien loin. Et pourtant, le simple fait de réussir (quelquefois) à sentir mes gestes, à entendre mes paroles, celles d'autrui, les sensations qu'éprouve mon corps: voir, entendre, sentir le vent, respirer les odeurs, me fait comprendre que notre état de conscience habituel est en quelque sorte "infirmes".

Qu'en sera-t-il avec la "contemplation de l'esprit"?

Cinquième jour.

Toujours pareil: des hauts et des bas. Néanmoins, je sens que je progresse: maintenant, je puis rester presque une matinée sans "m'oublier". L'après-midi, c'est plus difficile.

Cela fait cinq jours que j'ai commencé. Ce soir, selon la recommandation de mon instructeur, je vais procéder à une séance de hou jian.

(Nota: c'est un très ancien exercice mental d'origine indienne: cela consiste, généralement le soir, à passer mentalement en revue tous les événements du jour en commençant par le dernier et en remontant, "dans le temps", jusqu'au début de la journée. Il semble que les néophytes Tchan aient pratiqué cet exercice tous les soirs, à partir du cinquième jour. En tous cas, c'est ce qu'a fait Sou-tchien).

Sixième jour.

En dépit de mes essais constants de perception de moi-même, le hou jian n'a pas été quelque chose d'aisé. Il y a eu, j'en ai peur, pas mal de trous dans ma révision des événements du jour.

Septième jour.

D'après le Bouddha, qui a pratiqué sept jours le Satipathana "de façon absolument régulière" est un Libéré; je suis loin du compte.

A dire vrai, je me sens découragé. Contrairement aux autres élèves de maître Hou pa ka, je stagne. Mieux, il me semble que je reviens en arrière: aujourd'hui, je ne suis pas resté "conscient de moi" pus de deux heures. Ce soir, exercice hou jian. Et demain, nous verrons.

Huitième jour.

Cette fois, rien ne va plus. Aujourd'hui était jour de fête. On célébrait la Nouvelle Lune, dite Lune d'argent et il y avait grand rassemblement de peuple autour du mont Nô (en fait, le mont Nô est une simple colline qui "culmine" à quelque deux cents mètres sur le bas-pays).

Pratiquement la journée durant, j'ai "oublié d'être conscient". Au matin, j'étais plein de bonnes résolutions mais, la journée passant, je me suis trouvé parler (et boire!) avec de nombreux amis. Nous avons parlé poésie et j'ai totalement oublié le reste. Le soir, défilé aux lanternes. Je n'ai plus pensé à... Même cela!

Neuvième jour.

Découragé dès le lever au souvenir de la veille. J'ai repris tout de même l'observation de mes gestes et des sensations. Ce jour, nous n'avons pas travaillé sur les métiers: il a fallu aller dans la campagne, creuser des fossés de protection.

Une chose est certaine: il est plus facile de conserver la conscience de ses gestes, de ses paroles et de ses sensations lorsque l'on effectue un travail faisant appel au corps entier. Les jours précédents, assis en tailleur devant mon métier à tisser, j'avais bien plus de difficultés à conserver mon attention en alerte qu'aujourd'hui. Je me suis senti plus à l'aise qu'hier et même que les jours précédents. Très bien pratiqué le hou jian, le soir.

Dixième jour.

Cette nuit, il s'est passé quelque chose d'inhabituel. J'ai rêvé que je volais. Non, plus exactement, je léviciais. Il y a quelques années j'avais fait ce que l'on nomme "le rêve du vol". Dans ce rêve, je voltigeais dans les airs comme un oiseau et j'étais agacé parce que les amis n'en pouvaient faire autant. J'avais beau leur expliquer les mouvements qu'il convenait d'exécuter: battre des bras comme des ailes, ils n'en restaient pas moins au sol.

Cette nuit, ce fut différent, de deux manières. Tout d'abord, dans mon rêve, je ne volais pas vraiment. Simplement je pouvais, à volonté, quitter le sol et m'élever ainsi, verticalement, à une ou deux coudées. Je pouvais aussi marcher dans le vide et monter, comme sur un escalier invisible. Là aussi des amis me regardaient opérer.

Mais la seconde différence avec mon rêve précédent, c'est que, cette fois, j'ai su, dès le départ, que je rêvais. Du reste, dans ce rêve, les amis me disaient:

"ce que tu fais là n'est pas malin, nous pouvons en faire tout autant. Après tout, tu rêves!" Ce dont je convenais sans difficulté.

Lorsque je me suis éveillé - avec le sentiment très net de quitter le sommeil, je me suis souvenu de ce que l'on m'avait autrefois raconté: lorsque l'on avance sur le chemin de l'Eveil, un moment vient où l'on a conscience de rêver chaque fois que l'on fait une expérience onirique. Bien entendu, il m'était déjà arrivé de rêver en sachant que je rêvais, mais cela se produisait peu avant mon réveil. Cette fois, j'ai su, dès le début, que je rêvais.

Serais-je plus avancé que je ne le croyais? Je ne puis que l'espérer. Je poserais bien la question à Hou pa ka mais on ne doit jamais interroger son instructeur: c'est lui qui décide de parler, ou non, aux néophytes, dont je suis.

Onzième jour.

Cela fait plusieurs fois que la chose m'arrive, mais jusqu'ici je n'y avais pas porté attention: ce matin, je me suis rendu à Kou kan. Nous portions, trois camarades et moi, des semences que le fan zi kai devait aux gens de ce village. Comme je ne suis pas de la région, je n'avais jamais mis les pieds dans cette bourgade. Et cependant, en y arrivant j'ai eu la nette impression de connaître déjà ses maisons et ses ruelles.

Je sais que ce phénomène de "déjà vu" se produit parfois. Mais, à la réflexion, je dois dire que, depuis quelques jours, il se produit souvent pour moi.

Il y a trois jours, il m'a semblé bien connaître un muletier de passage que, pourtant, je n'avais certainement jamais vu: il vient du nord et est ici pour la première fois.

Même chose le jour suivant: il m'a bien semblé "connaître" une coupe de jade que le "er"⁽³⁴⁾ m'a montré. Où l'aurais-je vue? Il l'avait acquise la veille.

Douzième jour.

Ce matin, à mon lever, je me sens extrêmement malade. Certes, en ce qui concerne la capacité à "ressentir" le corps, cela me facilite les choses. Néanmoins, la douleur est telle que je suis incapable de marcher et dois me recoucher.

Je fais dire que je suis en trop mauvais état pour aller travailler. Une douleur très vive inonde littéralement mes reins, se répercutant dans l'abdomen. Je transpire beaucoup. En même temps, je note ce que ressens.

Curieusement, ce sont les bruits que je "note" le mieux: cris des enfants au dehors; bruits de discussions, d'outils frappant le métal; cris d'animaux. Mes douleurs sont très fortes. Dans la matinée notre médecin passe me voir.

Il m'examine rapidement et dit à Liou kay, mon épouse, de passer chez lui chercher une préparation médicinale... J'avale cette médication.

La journée passe - pour moi - dans un état de semi-torpeur. De semi-torpeur parce que je fais effort pour rester conscient, sinon, il s'agirait de torpeur complète.

Treizième jour.

J'ai passé une très mauvaise nuit, ayant refusé de prendre, hier soir, un extrait de pavot qui aurait favorisé le sommeil. Mon instructeur, maître Hou pa ka, est venu me voir ce matin et m'a conseillé d'absorber sans plus attendre cet extrait somnifère:

"la souffrance peut être une aide dans la voie, m'a-t-il dit. Mais quand elle est volontaire, elle n'est que sottise.

La journée a été moins dure: j'ai dormi la plupart du temps, souffrant beaucoup moins et ne m'éveillant que pour prendre médecine. En fait, j'ai dormi jusqu'au lendemain...

Quatorzième jour.

Durant ces deux premiers jours de maladie, je n'avais rien noté sur ces tablettes. Je ne le fais qu'aujourd'hui.

Pendant ces deux jours, et surtout hier, je n'ai que peu pratiqué la "contemplation du corps" et pas du tout la remémoration que j'avais coutume de pratiquer le soir.

Mais, par contre, et bien involontairement, j'ai fait, cette nuit ou hier après-midi, je ne sais, un autre rêve étonnant. Je me trouvais assis autour d'une table basse avec un groupe d'hommes et nous discussions de poésie: plus précisément, nous parlions de MA poésie, et j'étais parfaitement conscient du fait que tout cela se passait "en rêve".

Donc, dans ce rêve où je savais que je rêvais, je parlais de MA poésie avec un groupe d'hommes. Et tous riaient de ma prétention à écrire des vers "valables". Je m'esclaffait, très sincèrement, avec eux et promis, à l'avenir, d'essayer de faire mieux.

Tout le monde rit plus fort et je m'aperçut que tous les hommes présents avaient mon visage...

Après cela, le rêve continua un moment d'agréable manière: je me promenais dans un grand parc, un parc de rêve, bien sûr.

Puis Liou kay me réveilla et me dit de prendre ma médecine...

Ce matin, il semble que les douleurs ont beaucoup diminué. Je note cela mentalement. Dans mes urines, outre du sang, j'ai amené de curieux petits cailloux ressemblant, en minuscule, à des galets verts. Depuis ce moment-là, je me sens plus à l'aise...

Quinzième jour.

Je suis retourné travailler ce matin, mais, m'a dit le "er", le médecin recommande que, durant cinq jours, je fasse un travail "non assis". On m'a donc confié la tâche, bien peu fatigante, de porter leur nourriture aux travailleurs des champs.

Je pars immédiatement avec un sac et une jatte en direction des terrains du sud.

Cela fait environ deux "li" que je marche quand je me rend compte du fait suivant: depuis mon lever, pas une seule seconde je ne me suis "oublié". J'ai parlé, écouté, marché, senti mes organes (en meilleur état que la veille) sans une seule minute d'oubli. Est-ce la maladie qui m'a rendu plus réceptif?

Malgré la recommandation de ne pas faire appel à l'instructeur, j'ai posé le soir la question à maître Hou pa ka. Il m'a répondu:

"Oui et non; vous avez fini par comprendre qu'il faut "laisser aller", ne pas vous crisper sur le souhait de réussite.

La maladie vous a affaibli et vous étiez plus "mou", moins nerveux. Ce qui signifie que vous avez fait moins d'efforts et que, partant, le "lâcher prise" s'est produit plus facilement.

Mais d'autre part, si vous n'aviez pas été malade, la lassitude, suite à vos efforts, aurait donné le même résultat quelques jours plus tard...

Votre erreur, comme celle de tous les débutants, c'est de vouloir contrôler ce que vous faites. Vous vouliez que ce soit VOUS qui contrôliez alors que ce qui et souhaité est que CELA contrôle."

Seizième jour.

Je ne sais comment expliquer ce que je ressens depuis peu d'heures. Ce matin, en marchant sur le chemin, il y avait observation des gestes et des sensations. Mais, comment dire cela? J'avais la nette impression que DEPUIS TOUJOURS, gestes et sensations étaient ainsi observés.

Sur le chemin, je voyais un Sou-tchien enfant avancer, ayant parfaitement conscience de ce qu'il faisait et ressentait et, en même temps, un autre personnage plus âgé faisait la même chose.

A ce stade de la voie, cette vision des choses me semble absurde. De même que me semble absurde le fait de ne pas vraiment reconnaître les chemins où je marche...

Dix-septième jour.

Encore un rêve au cours duquel j'ai eu conscience de rêver. J'étais enfant et jouais au cerf-volant. Cela m'était arrivé dans la vie réelle, exactement comme dans ce rêve. La différence est que j'étais TOUS les enfants jouant avec le cerf-volant. Exactement comme l'autre nuit - ou après-midi - où j'étais TOUS les hommes riant de mes poèmes. Quels étranges rêves!

Dix-huitième jour.

Ce matin, j'ai encore transporté aux champs les repas des hommes qui effectuent les travaux d'agriculture. Serait-ce les séquelles de ma récente maladie, je ne sais, mais alors que, chemin faisant, je "contemplais le corps et les sensations", j'ai eu l'impression que les arbres chantaient! C'était, bien évidemment, le bruit du vent dans les branches que je ressentais ainsi, mais l'illusion était telle qu'un enfant aurait juré entendre les arbres chanter. Au même moment, j'ai eu la sensation de voir les collines onduler! Là aussi, il s'agissait naturellement du mouvement de la brise agitant les hautes herbes.

Je me suis posé cette question: est-ce un reste de fièvre qui me fait voir et entendre les choses telles qu'elles ne sont pas? ou bien en suis-je à ce point de la voie où, dit l'adage, "les montagnes ne sont plus des montagnes, ni les rivières des rivières"? Je ne sais...

Dix-neuvième jour.

A la vérité, mon instructeur avait raison - ce dont je n'ai jamais douté, du reste: l'impression que je ressens de plus en plus nettement est celle de pratiquer à longueur de journée une sorte de danse lente, un peu comme les danseuses du temple d'Ouga-Nal, qui sont célèbres par le caractère hiératique de leur chorégraphie.

Il est certain que, même si, comme c'est bien souvent le cas ces temps derniers, ce que je ressens le plus est un sentiment de malaise (à cause de ma récente maladie), l'ensemble des sensations est extrêmement agréable. Je ne regrette pas d'avoir pris "la voie de l'ours".

Je dois ajouter que cette impression d'avoir "depuis toujours" pratiqué la contemplation du corps devient de plus en plus forte. Absurde peut-être, mais c'est ainsi.

Vingtième jour.

La sensation d'avoir toujours "connu cela" (je veux dire: avoir toujours contemplé le corps) persiste et se renforce, mais ce matin il s'est produit quelque chose de très curieux: je rêvais immédiatement avant l'heure de mon lever. Et, comme j'en est pris l'habitude, semble-t-il, je rêvais en sachant que je rêvais. Comme les autres, ce rêve était très simple: j'étais enfant, un très jeune enfant. A cette époque là, mes parents me levaient au petit jour, me faisaient manger, puis partaient à leur travail en me laissant seul devant une petite table sur laquelle se trouvaient un grand morceau d'ardoise et de la craie. Avec ces objets, je dessinais les quelques idéogrammes que j'avais appris à connaître.

Je rêvais exactement cela, et cela seulement. Dans mon rêve, j'entendais le grésillement de la lampe à huile qui m'éclairait.

Et puis, sans solution de continuité, je me suis trouvé réveillé. Et cependant, pendant plusieurs minutes, J'AI ENCORE ETE cet enfant, dans la veille comme dans le rêve, cet enfant qui s'efforçait de tracer des caractères sous la lampe à huile dont j'entendais toujours le grésillement... Etrange expérience!

Vingt-et-unième jour.

Une chose est certaine: celui qui ne pratique pas la contemplation du corps ignore bien des agréments. Habituellement, les gens ne pensent à leur organisme que lorsque celui-ci les fait souffrir. Le reste du temps, leur corps est "neutre". Ils ne ressentent pas le bien, la jouissance qui sont naturelles à un corps ne souffrant pas.

Et cependant, pour qui est en permanence à l'écoute du corps, quelle sérénité se dégage de cette observation d'un corps "non-souffrant"! Je continue dans la voie de l'ours...

Il y a très peu de temps (trois semaines, pas plus!), lorsque j'effectuais mon travail sur le métier à tisser, je travaillais simplement. Je gagnais ma vie, sans enthousiasme et sans réel ennui.

Maintenant le travail n'est plus un travail: il n'y a de la joie à faire et à refaire ces gestes quotidiens. Comme le disait un des nôtres: "quelle merveille! je casse du bois, et je tire de l'eau!" Il avait absolument raison.

Vingt-deuxième jour.

Une autre chose étrange: Liou kay et moi sommes plus liés qu'il n'est habituel dans un couple. Peut-être (sûrement même) parce que nous avons vraiment accepté, l'un et l'autre, le choix qu'avaient fait pour nous nos parents, ce qui est loin d'être le cas de tous.

Or, depuis quelques jours, il me semble que j'aime moins Liou kay! Plus exactement, je l'aime différemment. Lorsque je pense à "elle", j'ai du mal à la différencier de "moi". Si je ne me trompe pas en écrivant cela, je suis loin du but, qui est la destruction de l'ego, puisque cet ego, au contraire, devient plus vaste.

N'importe, je continue sur la voie. Après tout, il est possible que je comprenne mal le processus en cours...

Vingt-troisième jour.

Mon programme quotidien est le suivant: dès le réveil, je prends conscience de mon corps, de façon interne et externe - c'est à dire de mes sensations physiques et de mes gestes. Sans jamais "lâcher" cela (mais maintenant, il n'y a pratiquement aucun effort à faire. L'attention se manifeste dès le réveil et ne se relâche plus, ou exceptionnellement).

Nous faisons nos ablutions, puis nous partons, mon épouse et moi, prendre notre premier repas.

Tout est "ressenti": la brise qui nous caresse dès notre sortie, les odeurs, les bruits, tout... Ma voix se mêle aux autres voix et toutes sont bien perçues, de même qu'est perçu le goût du riz et du poisson sec du repas du matin.

Puis je pars pour l'atelier de tissage où j'ai recommencé à travailler depuis quatre jours et toute la journée se déroule sans heurt. Peut-être suis-je un peu moins rapide (et moins bavard) que naguère, mais c'est peu perceptible.

Après le repas du soir, je m'assieds sur le sol, accroupi "en tailleur", et pratique le hou jian.

Puis nous allons nous coucher. Et là, jusqu'à ce que le sommeil survienne, je respire de la façon recommandée par le sage des Çakias: "le moine respire lentement et il sait qu'il respire lentement. Si, d'elle-même, sa respiration devient plus rapide, le moine le sait aussi". Je sens la position de mon corps, de mes membres, je me sens respirer. Très peu, vraiment très peu de pensées surgissent dans le mental. Puis, à pas de loup, le sommeil survient...

Vingt-quatrième jour.

La journée a été agréable et normale, mais ce soir il y a eu un fait notable. Après avoir pratiqué le hou jian, je lisais avant de me coucher, le livre du Vieil Homme. Après quelques difficultés initiales, les premiers jours passés "sur la voie de l'Ours" il est devenu facile de lire tout en conservant la conscience du corps.

Subitement Liou kay est entrée portant une brassée de fleurs de glycines. Il s'est alors produit un phénomène apparenté à celui de l'autre matin, à moitié rêvé. J'ai eu soudain la sensation d'un absolu retour à l'âge de mes dix ans. C'était plus fort que n'importe quel souvenir. Brutalement, j'étais revenu à dix ans et sous le glycinier du portique de notre jardin je m'efforçais de lire l'ouvrage de Lao tseu. J'y étais vraiment. D'un instant à l'autre les jumeaux Wang, fils de nos