

voisins, allaient venir me chercher pour aller jouer sur le coteau. Puis j'ai relevé la tête: l'expérience était terminée et Liou kay disposait les fleurs de glycines dans son grand vase.

Vingt-cinquième jour.

Ce qui m'est arrivé hier arrive certainement à beaucoup de gens, mais je doute que chez qui ne pratique pas le Satipathana les sensations puissent être aussi fortes. Il s'agit bien sûr d'une sorte de "mouvance" dans le temps.

On dit, communément, que nous pouvons nous déplacer dans l'espace mais non dans le temps. Dire cela est parler sans réfléchir. Dans l'espace, nous pouvons nous déplacer en marchant, certes, et dans n'importe quel sens. Alors que dans le temps nous nous déplaçons - ou plus exactement notre attention se déplace - toujours dans le sens passé-futur.

Mais, dans l'espace, il est aussi une direction dans laquelle il nous est difficile de nous déplacer: en hauteur, quand il n'y a nul arbre, nulle colline, pour nous y aider. Certes, on peut toujours sauter. Mais, dans le temps aussi, on peut sauter: cela s'appelle "avoir des souvenirs". Rien de particulier à signaler aujourd'hui, sauf des "retours en arrière obsédants".

Vingt-sixième jour.

On nous a dit et redit, à nous, néophytes, de ne pas déranger l'instructeur durant tout le temps que nous suivrions "la voie de l'Ours". j'ai transgressé cet "ordre" aujourd'hui et j'ai été voir maître Hou pa ka. Je l'appelle "maître" en dépit des règles locales qui veulent que ce titre ne soit pas donné aux instructeurs, parce que j'ai beaucoup de respect pour son savoir et son grand âge.

Mes questions furent: si, comme vous me l'avez dit et comme je le crois et le ressens de plus en plus, ce que nous appelons "le temps" n'est qu'une illusion de

l'esprit, tout comme le "moi", comment se fait-il que les événements passés aient tant de force et les événements futur si peu? Je veux dire: pourquoi n'ai-je pas plus de connaissances venues du futur, alors que je sens très bien que le passé "est toujours présent"?

Le vieil homme a souri (il le fait toujours quand il répond à une question) et m'a dit:

"Les univers sont tels qu'ils sont et nul n'y peut rien changer. Or ils ne seraient pas tels qu'ils sont si les hommes avaient la capacité de percevoir ce que l'on appelle "avenir" aussi nettement que ce que l'on nomme "passé".

Nous disons: le temps est un éternel présent. C'est une façon de s'exprimer utile, mais fausse dans les termes. En fait, le présent n'existe pas puisque vous ne pouvez même pas prononcer ce mot au présent. Avant de le prononcer, de prononcer la première syllabe, cette syllabe appartient encore au futur et à peine l'avez-vous dite qu'elle est devenue du passé.

Oui, le temps est une illusion. Le passé, le futur, le présent, tout est illusion. Mais l'illusion du futur est bienfaisante car si les hommes savaient que tout est inéluctable dans un avenir qui n'est "à venir" que pour eux, ils ne feraient plus le moindre effort pour changer quoi que ce soit, alors que cet effort est compris dans l'inéluctabilité dont je viens de parler".

Vingt-septième jour.

Maintenant, je n'ai plus aucun effort à faire pour maintenir intacte la contemplation du corps.

J'ai compris (d'autres plus vite que moi, sans doute) que l'effort était nuisible. Il faut simplement "laisser aller" et lorsqu'il y a échec, reprendre sans s'énerver le travail au point de la voie d'où l'on est sorti.

Bientôt (en principe le trentième jour), il conviendra d'aborder la contemplation de l'esprit, troisième des quatre contemplations du satipathana.

Vingt-huitième jour.

Combien je regrette d'avoir attendu si longtemps pour "prendre la voie". Comment ai-je pu ne pas, à chaque instant de chaque jour, sentir, vraiment sentir, ce corps vivre?

Je me pose cette question et, paradoxalement, je sens en moi cette étrange réponse: mais, tous les jours de ta vie, en tout lieu et à toute heure, tu as "suivi ta voie"!

Je sais qu'il n'en est rien et cependant je "sens" que cette affirmation n'en est pas moins véridique.

Vingt-neuvième jour.

Aujourd'hui, dans la soirée, j'ai eu... comment trouver les mots exacts? Comment dire cela? J'ai eu, disons, un éblouissement. Le monde devant moi, c'est à dire les prairies vertes qui bordent la rivière, a paru basculer, cependant qu'une étourdissante clameur montait vers le ciel. Brusquement, j'ai perdu la perception de mes gestes, de mon corps, de mes sens et j'ai eu la sensation d'un éclatement, comme si chaque parcelle de mon organisme se dispersait vers tous les horizons. Cela a duré très peu de temps, quelques minutes peut-être.

Puis j'ai retrouvé la conscience de mes gestes et de mes sensations, avec, en plus, une immense sérénité. Sur l'instant, rien ne comptait plus: tout était beau et noble. Cette sensation aussi a fini par disparaître mais il m'en est resté une sorte de jubilation.

Trentième jour.

Aujourd'hui, je vais m'efforcer de pratiquer la 3ème contemplation, celle de l'esprit, et ceci pour la première fois depuis que j'ai "pris la voie".

Je sais que ce ne sera ni difficile ni facile.

Simplement cela sera fait parce que cela doit être fait. Certains de nos instructeurs pensent et disent

que les deux dernières "contemplations" celle de l'esprit et celle des processus mentaux sont superfétatoires.

Ou, plus précisément, valables seulement dans les Indes où la mentalité est profondément différente de la nôtre.

"Peut-être en est-il ainsi, dit mon instructeur, maître Hou ka pa. Mais si Sidharta, le sage des Çakia, a recommandé leur pratique, rien de mauvais n'en peut sortir. Donc, ami Sou, pratiquez dès votre trentième jour "sur la voie" la contemplation de l'esprit. Et, dès le quarantième jour, celle des états mentaux. Vous ne pourrez que bien vous en trouver..."

Trente-et-unième jour.

Hier, j'ai abordé la contemplation de l'esprit, en fin de soirée après le hou jian, et juste avant mon coucher.

Contrairement à ce qui se serait produit si je m'étais attaqué à cela dans mes premiers jours "sur la voie" tout s'est passé très vite et avec une grande facilité. Cela a duré à peu près le temps qu'une lampe d'ajonc met à se consumer (une demi-heure environ).

Je sais que les Indiens consacrent beaucoup plus de temps à cette contemplation, mais nous sommes différents, plus vifs, ce qui n'est certes pas une vertu!

J'ai donc laissé mon attention quitter mon corps et concentré ma pensée (car ici, il ne suffit plus d'être simplement attentif comme dans la contemplation du corps, il faut que cette attention devienne concentration mentale, que toute la conscience se vrille sur le seul point évoqué).

Ceci fait, j'ai alors pensé: voici un moine. Il connaît l'esprit de ce moine et voit qu'il y a du désir, ou qu'il n'y a pas de désir (réponse facilitée par la pratique quotidienne, constante, du Satipatthana depuis trente jours).

L'esprit n'a plus vraiment de désirs. Les désirs de l'esprit se bornent à constater que la faim survient lorsque l'heure du repas approche. Ce qui est sensation perçue plus que vision de l'esprit sur l'esprit.

L'esprit a-t-il de la haine? Non, l'esprit n'a point de haine.

L'esprit a-t-il de l'illusion? Certes, l'esprit a toujours l'illusion d'être un ego, mais, à vrai dire, cette illusion est en grande partie en train de se dissiper...

Je m'en tiens là de cet étrange petit questionnaire. Personne, ici, n'a jamais pu comprendre ce que le grand Sidartha entendait par "esprit recroquevillé" ou "état d'esprit surpassable ou insurpassable".

Après cette "contemplation" qui est plutôt simple petit exercice mental, je me demande si les instructeurs qui affirment son inutilité n'ont pas raison.

Trente-deuxième jour.

Hier et aujourd'hui, j'ai continué, outre la contemplation du corps et des sensations, celle de l'esprit.

Vraiment rien de neuf à noter. Les deux premières contemplations donnent toujours des résultats excellents (en ce sens qu'elle crée en moi une sérénité qui perdure toute la journée, quels que soient les aléas rencontrés). Quant à la troisième, rien à en dire. La séance d'hier et celle d'aujourd'hui ont donné le même résultat - ou la même absence de résultat - que la première séance.

Cette nuit, j'ai de nouveau fait un rêve conscient. J'appelle ainsi les rêves où l'on sait que l'on rêve. Celui-ci, contrairement aux précédents, n'avait rien de significatif. Je me promenais au long de la rivière et je savais que je rêvais.

D'autre part, je constate que mes rêves "normaux" (ceux durant lesquels on ne sait pas que l'on rêve) deviennent de plus en plus rares.

Trente-troisième jour.

Est-ce normal pour qui "suit la voie"? Ou suis-je en train de devenir fou?

J'ai parfois l'impression, illusoire, je le sais fort bien, que, subitement, champs et rizières s'élancent vers le ciel ou que, à l'inverse, le ciel vient s'étendre sur la terre, comme un tapis d'azur...

A tout prendre, c'est peut-être simplement ma vue qui ne va pas?

Je ne questionnerai pas Hou pa ka: seuls les mauvais élèves sollicitent sans cesse des explications de l'instructeur. Soyons bon élève.

Et après tout, ne suis-je pas poète? Il est bien connu que les poètes voient les choses sous un angle bizarre...

Trente-quatrième jour.

Qu'il s'agisse de faits normaux "sur la voie" ou de faits anormaux dûs à la folie, il est curieux de constater que les incidents bizarres dont je faisais état hier, se produisent de façon brève (quelques minutes au plus) et ne laissent aucune séquelle.

Aujourd'hui, je n'ai pas vu les collines "sauter vers le ciel ni le ciel descendre sur la terre.

Par contre, dans le courant de l'après midi, voulant demander à notre ami Song tou d'aller chercher d'autre coton, je l'ai appelé par son nom.

Ce n'était pas un lapsus: pendant quelques instants, j'ai vraiment cru qu'il était "moi".

Un peu plus tard, j'ai réitéré la même erreur avec mon épouse Liou kay.

Là aussi, j'ai cru, durant quelques secondes, qu'elle était vraiment "moi".

Je pense qu'il s'agit d'incidents normaux dans la quête.

L'illusion du "moi" semble malmenée.

Trente-cinquième jour.

Sur le plan de la contemplation du corps, bonne journée comme toutes les journées, maintenant.

Il est certain que c'est un plaisir de sentir ses gestes et toutes les sensations du corps, avec, en plus, cette sensation étrange d'avoir TOUJOURS été conscient de cela.

Quant à la contemplation de l'esprit, je ne sais vraiment qu'en penser.

Cela fait six soirs que, durant un laps de temps suffisant pour qu'une mèche huilée se consume, je ferme les yeux et concentre la pensée sur l'esprit, observant l'esprit.

Le premier soir, cela m'avait permis de voir... Qu'il n'y avait rien à voir. Pas de désir, ni de colère, ni de haine dans cet esprit et, là aussi, j'ai reçu l'impression, fausse, bien sûr, qu'il en était ainsi depuis longtemps.

Et puis, les soirs suivants, les choses ont changé. J'ignore comment cela se fait mais, à la première question posée: "l'esprit connaît-il le désir?", un voile opaque s'étend sur la pensée.

Je sens autour de moi une sorte de manteau protecteur et il n'y a plus pensée mais vide absolu, vide aussi profond que le vide du ciel une nuit sans étoiles.

Lorsque la mèche de la lampe s'éteint, je reviens à la conscience et à la perception hors du temps des gestes et des sensations; quant à la contemplation de la parole, elle revient plus lentement.

Ce soir, à la fin de la séance, mon épouse m'a dit quelques mots. Je l'ai bien comprise mais, pour la première fois depuis longtemps, il m'a fallu chercher des mots pour lui répondre.

J'ai prié Liou kay de m'adresser à nouveau la parole demain soir, au même moment, à la fin de la séance.

Pour voir si cette absence se reproduira.

Trente-sixième jour.

Jour de repos. Avec nos voisins, nous avons été au long de la rivière cueillir des fleurs "mias". Journée très agréable.

A dire le vrai, Liou kay et nos voisins me font un peu pitié. Non qu'il soient en mauvais état physique - ils se portent tous les trois mieux que moi, mais on voit trop qu'ils ne "suivent pas la voie".

Liou kay attend, dit-elle, que j'ai atteint le but pour à son tour prendre la même route.

Question stupide: ayant fait quelque progrès sur la voie, il m'arrive de confondre mon épouse avec moi-même. A supposer que la chose persiste, que se passera-t-il si Liou kay fait, à son tour, la même chose? Je m'ouvre à elle de ce "problème" et elle rit...

Le soir, séance de "contemplation de l'esprit" - on dit aussi, me rappelle Liou kay, "contemplation de l'état d'esprit" mais c'est une seule et même chose.

A la fin de la séance - qui se déroule exactement comme la veille - mon épouse me parle. Cette fois, je lui réponds aussitôt, en ayant pleine conscience de ce que je lui dit. Il s'agissait, hier, d'un manque d'adaptation, rien de plus. Du moins, je crois.

Trente-septième jour.

Depuis dix ou quinze jours, à peu près, un effort, de plus en plus grand, est fourni ici, dans ce "carnet", pour écrire des phrases compréhensibles par tous. Ce n'est pas facile.

Lorsque furent commencées les deux premières "contemplations", celle du corps et des sensations internes et externes, et celle de la parole, il était aisé d'écrire: dès mon réveil j'ai pris conscience de tels gestes, de telles sensations. Lorsque j'ai adressé la parole à telle personne, j'ai parfaitement entendu ma voix dire, sans contrôle de ma part, telle ou telle chose à cette personne.

C'était facile, normal. Aujourd'hui, cela semble toujours facile. Facile d'écrire: je fais ceci, ou cela. Facile, mais pas normal.

C'est tout à fait ce que disait le Maître: "JE", qu'est ce que cela veut dire? Il y a des gestes perçus, des sensations vécues, des mots entendus.

Mais par qui? Qui est qui?

"Cela" se fait mais ce n'est pas "moi" qui fait. Qui est "moi"?

A chaque instant (qu'est-ce qu'un instant? Il y avait des tas d'autres instants avant, pareils à celui-ci), un être naît. A chaque instant, un être meurt.

Le même à chaque mort? A chaque naissance?

A la fois le même et un autre, tout à fait différent.

"Je" n'est pas un homme. "Je" est une série, mais, et c'est le plus bizarre, une série qui ne commence ni ne se termine.

"Je" est né? Quand? Comment?

D'autres, ses parents, peuvent le dire. Lui ne le peut pas.

Il mourra?

D'autres le sauront. "Il" est mort, "JE" n'en saura rien.

"Je" est-il vraiment le simple assemblage de cinq "agrégats"? Oui bien sûr, et aussi non.

Il est aussi bien la résultante des pulsions, des repliements qui forment "son" monde. Il se sent, ce "je" impliqué dans tout ce qui se produit et dont il a connaissance, dans le mouvement du ciel, dans le souffle des vents, dans le scintillement des étoiles, dans la vie des hommes, de tous les hommes, et aussi des animaux et des plantes...

Oui, à la vérité, il n'est pas simple d'exposer en termes de tous les jours ce qu'il arrive à "je".

Trente-huitième jour.

La sérénité est une. Elle englobe le monde. Bientôt, il conviendra d'aborder la dernière contemplation, celle du mental et de ses contenus...

Trente-neuvième jour.

Beaucoup de souffrance, cette nuit, dans la mâchoire. On appelle cela "rage de dents".

Il est difficile de faire comprendre à Liou kay - son nom est Liou kay - que cette souffrance est en même temps quelque chose qu'il convient de sentir, sans essayer de lutter contre.

Elle (la souffrance) ne risque pas de détruire ce corps et de bloquer la marche vers l'Eveil proche.

Quarantième jour.

La rage de dents a fondu, disparu. Son souvenir s'est mêlé au souvenir de tout ce qui est perçu depuis toujours.

Demain sera le quarantième jour de la quête. Ce sera le début de la contemplation de l'esprit. Après cette contemplation de l'esprit qui est devenu un vide dans l'espace et le temps, que peut apporter de plus un tel exercice?

Quarante-et-unième jour.

Aussitôt après la période de contemplation de l'esprit durant laquelle il n'y a ni sérénité, ni manque de sérénité, ni douceur ni violence, ni haut ni bas, durant laquelle tout est néant, les mêmes questions sont posées sous une forme différente.

Il y a la aussi concentration mentale: l'esprit, largement ouvert dans la méditation, se rétrécit et se fixe sur le seul point évoqué: encore et toujours le désir, ce désir, qui, lié à l'ignorance, aboutit à l'illusion du "moi".

Mais cette fois, il convient d'écarter le néant qui avait caractérisé la contemplation de l'esprit (ou de l'état d'esprit) et, par conséquent, de poser différemment les questions.

De dire, par exemple, non pas: l'esprit a-t-il du désir? Mais affirmer plutôt: à un degré faible, presque infinitésimal, l'esprit a du désir et quelle est la forme de ce désir?"

L'esprit, en cet instant, est net et reposé car il vient d'être aussi vide qu'un esprit humain peut l'être.

Et cet esprit répond: "il y a désir, à dose infime, mais désir tout de même. Désir de quoi? d'être! Mais qui désire être? le "moi", bien sûr. Ce qui reste du moi. Il n'est pas anéanti? Pas encore. Pas tout à fait. Quelque chose subsiste qui est une mince illusion d'ego.

Le propre de l'illusion d'ego est de souhaiter être. Y a-t-il dans le mental, dans l'esprit, de la haine? Il y a une très mince couche de haine pour tout ce qui n'est pas dans l'ego. Dans l'esprit, dans le mental, y a-t-il de la colère? Il y a trace, une trace minuscule de colère car l'ego sent - ou croit sentir - qu'il va être détruit..."

Et puis, brusquement, l'esprit ("mon" esprit) a sombré dans le néant. Était-ce le sommeil? Était-ce un état de vide comparable à celui rencontré durant la troisième contemplation? Je ne sais. Nous ne savons. Cet absolu sommeil de tout l'être a duré, dit plus tard Liou kay, assez de temps pour que deux mèches se consomment...

Quarante-deuxième jour.

Journée tourmentée. Uniquement à cause de la perspective de la quatrième contemplation, le soir. D'abord, pratiqué le hou jian, puis la troisième contemplation. Puis abordé la quatrième.

En ce qui concerne le désir et la haine, toujours la même réponse.

Par contre, il n'y a plus trace de colère.

Aussitôt après, chute dans le néant, comme la veille. Perte de conscience durant moins longtemps.

Quarante-troisième jour.

Suite logique de la journée de la veille: cette fois, il n'y a plus de colère ni de haine.

Perte de conscience durant moins de temps encore qu'hier.

Quarante-quatrième jour.

Attendu avec intérêt la quatrième contemplation. Comme espéré, la séance rejoint celle de la contemplation de l'esprit.

Plus de colère, plus de haine, plus du tout de désir d'être reconnu en tant qu'ego.

Mais à la fin de la séance, pas de perte de conscience, contrairement aux soirs précédents et à ce qui s'est produit lors des contemplations de l'esprit.

Quarante-cinquième jour.

Abandonné les deux dernières contemplations: elles ont atteint leur but, quel qu'il soit.

Continué, évidemment, la contemplation du corps et des sensations, ainsi que de la parole - c'est à dire, en fait: de la pensée.

Il serait impossible, maintenant, de ne pas continuer cette pratique qui est le meilleur de la vie.

Quarante-sixième jour.

Cette nuit, rêve exaltant: conscient, bien sûr et incroyablement simple:

Sou tchien, et d'autres êtres, bien d'autres, sans nom et sans visage, assis au sommet d'une montagne inconnue, regardaient le soleil en face.

Comme seul le fait l'aigle.

C'était tout le rêve et il était beau.

Quarante-septième jour.

La journée d'hier a été étrange. Sou tchien sentait ses gestes, sentait son corps, sentait ses paroles (sa pensée) mais il n'arrivait pas à sentir ce qu'il était: il ne "sentait pas" Sou tchien...

Au soir, il s'est couché dans une atmosphère de rêve. Se peut-il que l'agrégat appelé "Sou tchien" soit prêt à quitter définitivement le sommeil de l'être?

Ce serait étonnant car rien autour de lui n'est net.

Il y a bien un petit coin de conscience fait de connaissance des attitudes du corps, des postures et des pensées, mais cela n'est qu'un point de repère au milieu d'un maëlstrom où s'agitent des visages, des bruits, des formes, du passé et du futur...

Ce quarante sixième jour, Sou tchien, au soir, se couche et s'endort sans rêve.

Quarante-huitième jour.

Le rêve est apparu vers la fin de la nuit... Au début, il était semblable à celui de l'avant-veille: une foule sans visage regardait le soleil et chacun de ces étranges êtres sans visage, homme, animaux, était Sou tchien et n'était pas Sou tchien...

Et puis, le soleil a grandi, grandi. Il n'était plus le soleil, mais une sphère immense occupant tout le ciel.

Autour de nous - de moi - tout s'est, paradoxalement, assombri.

Il y a eu un envol: des créatures ailées - oiseaux, fleurs volantes, se sont élevées du col dans un cri immense et se sont perdues dans le grand soleil. Il y a eu un grand vent, puis, tout à coup, seule une lumière intense a subsisté, non pas baignant la scène, mais ETANT la scène. Puis il y eut un bruit de bourrasque, puis plus rien. Le néant.

Alors, je me suis éveillé...

A nouveau, je suis moi. Ce réveil est un éveil.

Maintenant, certes, je sais toujours que le nommé Sou tchien n'est qu'une vue de l'esprit en tant qu'entité; le résultat "d'agréats" comme disait le Maître, au nombre de cinq, ou plus, ou moins.

Je sais toujours que "moi" et "l'autre" ne font qu'un.

Qu'hier est à venir et demain du passé.

Je sais que toute île n'est qu'apparence puisque, au fond de l'océan, les terres de l'archipel sont une.

Je sais tout cela et que les rivières sont vraiment des rivières, que les collines ne sautent pas vers le ciel comme des moutons fous, que le ciel lui même est calme et ne descend jamais sur la terre.

Et aussi que si mes frères les hommes avaient décidé d'appeler "Sou tchien" le petit ensemble d'éléments qui devenait à nouveau "moi", c'était, vraiment, pour des raisons triviales, mais éminemment pratiques.

Il n'y a plus d'attachement car toutes choses sont bonnes.

Il n'y a plus de désir pour quoi que ce soit de particulier.

Il n'y a plus d'ignorance car naissances et morts sont choses égales.

Il n'y a plus de Karma. Béni soit l'Unique.

Il faut que je vois Hou pa ka: je viens de m'éveiller.

Ainsi se termine le récit fait par Sou-tchien. Nous ferons quelques remarques:

Nous avons, non pas traduit, mais adapté ce "journal". Il est toujours difficile de transposer les éléments d'une langue en une autre, très différente.

Une traduction littérale n'aurait pas permis de comprendre le processus de "dépersonnalisation". Le mot "je" n'étant pas, tant s'en faut, aussi souvent employé en chinois qu'en français.

Il est bien évident qu'une telle façon d'agir enlève du caractère au récit. Pourtant, nous sommes bien certains que, malgré son aspect un peu négligé, notre adaptation est extrêmement fidèle. Bien entendu, cette adaptation n'est pas très "littéraire".

Mais nous pouvons vous affirmer que le texte original ne l'est pas non plus. Sou tchien était poète. Mais ce n'était ni Tennyson, ni Mallarmé, ni Rimbaud. Plutôt un sous-Omar Kayyam ou, si l'on préfère, une sorte de Raoul Ponchon chinois: on imagine mal l'auteur de "la Muse au cabaret" décrivant ce qui est, tout de même, une expérience mystique.

Sou tchien se trompait en imaginant que les autres élèves de Hou pa ka progressaient plus vite que lui. En réalité, il était un des plus "rapides" des néophytes et, surtout, contrairement à la plupart d'entre eux, malgré des moments de découragement, il n'a JAMAIS abandonné sa quête.

En fait, il était même un des rares à avoir été, dès le premier essai, "jusqu'au bout". Le fang zi kai de Ko Nien était, à l'époque, peuplé d'environ trois cents personnes. Sur le nombre, un tiers environ suivait ou avait suivi "la voie tchan", le reste composant les familles des "moines".

Il nous est impossible de savoir quel était exactement le nombre "d'éveillés". Non seulement parce que l'époque est lointaine et que les documents font défaut, mais aussi et surtout parce que, depuis toujours, il y a dans les fang zi kai un va et vient perpétuel: tel groupe s'en va enseigner au loin, tel autre groupe se divise, ses membres étant appelés à des fonctions nouvelles.

Il est probable que sur la centaine d'adeptes anciens et nouveaux, on devait compter une moitié ayant été jusqu'au bout de "la voie de l'Ours" et ayant triomphé de toutes les difficultés.

Mais les cinquante adeptes restant n'étaient pas tous des débutants. Comme partout, comme toujours, il y avait parmi eux des velléitaires, des gens qui tentaient un effort sincère mais manquaient de suite dans les idées et abandonnaient "la voie" quitte à la reprendre quelques temps plus tard, sur nouveaux frais.

Sou tchien était, non pas tout de même une exception, mais, contrairement à ce qu'il pensait, un "bon élève". Un très bon élève, même, et c'est bien pour cela que son "carnet de route" a dû être conservé.

Vous remarquerez que les deux phases du Satipatthana appelées "contemplation de l'esprit" et "contemplation des objets mentaux" sont l'objet d'un traitement bien mince.

Rappelons que, pour un certain nombre d'instructeurs de cette époque, ces deux "contemplations" étaient plus ou moins (et plutôt plus que moins) superflues.

En ce qui les concerne, il est question de "concentration mentale, ce qui est tout à fait exceptionnel pour l'école tchan. Contrairement aux yogins de l'Inde, la concentration mentale était (et demeure) peu prisée des bouddhistes chinois (des taoïstes aussi, du reste).

Le Tchan se vouait (se voue toujours) à la méditation. C'est dans la méditation que le cerveau humain se rapproche de l'éveil véritable: qui médite est passif et le cerveau reçoit un maximum d'informations. Presque toutes les parties du cerveau veillent, sans effort.

Au contraire, dans la concentration mentale (son exacte opposé, sur le plan nerveux), l'esprit se fixe avec effort sur un point unique.

Les zones cervicales bloquées sont donc très étendues. A tel point que si la zone de blocage s'étend encore quelque peu, le sujet tombe bel et bien dans un profond sommeil.

Et cependant, il arrive parfois que les tchanistes aient besoin de concentration mentale. Cela se produisit surtout à l'époque dont nous parlons, du Vème siècle au XIIème siècle, lorsque se pratiquait quotidiennement le satipatthana.

Ce que l'on appelait "établissement de l'attention sur les postures du corps et les sensations physiques" était, en réalité, non pas de l'attention mais de la méditation. Car aucun effort d'attention n'était requis.

Par contre, dans les deux "établissements de l'attention sur l'esprit et les objets mentaux", il s'agissait de fixer la dite attention sur "l'observateur-observé", c'est à dire sur l'esprit. Cette fixation déterminait fatalement un blocage, tout à fait à l'opposé de la pensée méditée.

Nous ne savons pas si, à l'époque en question existaient des exercices mentaux destinés à renforcer les capacités de concentration mentale. Nous ne le savons pas, mais il est plus que probable qu'il en était ainsi.

De toute façon, tous ces exercices sont d'une grande simplicité: on prend quotidiennement l'habitude de fixer le regard sur un objet quelconque, de préférence de petite taille, et de rester ainsi, une demi-heure ou une heure durant, en s'efforçant de chasser de son mental toute pensée ne se rapportant pas à l'objet observé.

Ou encore on prend l'habitude, très simple, de compter, disons jusqu'à mille, en se représentant visuellement les chiffres mentalement évoqués.

Il semble bien que, sur ce point, Sou-tchien n'ait rencontré aucune difficulté. Ce que nous savons est que, par la suite, il continua jusqu'à sa mort la pratique des deux premières contemplations (elles lui étaient devenues consubstantielles).

Mais il ne s'occupa plus jamais des "contemplations de l'esprit et des objets mentaux". Il en fut de même de l'exercice "hou jian" (qui, soit dit en passant, signifie exactement: voir en arrière).

Sou-tchien devint un instructeur très connu. Il se lança de nouveau dans les essais poétiques. Mais il changea de genre: plus de vers bachiques (ce qui aurait mal convenu à un "initiateur") mais des vers chantant la nature sur le mode panthéiste⁽³³⁾.

Il mourut vers l'âge de 80 ans, comme le Bouddha. Sa veuve, qui elle aussi avait "suivi la voie", peu de temps après lui, lui survécut quelques années. Elle n'était jamais devenue "instructrice" et s'était, jusqu'à la fin, occupée d'enfants. Des enfants, le couple en eut deux: un garçon et une fille.

Dans le courant du siècle suivant la mort de ces deux "éveillés", des changements se produisirent dans l'école Tchan. Il semble que, du fait des fluctuations économiques que connut à cette époque la société chinoise, il devenait plus difficile aux adeptes du Tchan de trouver le temps nécessaire à la mise en pratique des exercices du Satipatthana.

Aussi, dès cette époque, vit-on la formation des adeptes se modifier. Peu à peu, au cours des siècles suivants, se poursuivit un processus de transformation qui aboutit aux méthodes tchan actuelles et, hors de Chine, aux exercices statiques du Zen, style za-zen.

En fait, l'ancienne méthode était toujours considérée comme la plus "valable" mais on lui reconnaissait un défaut: elle demandait un travail personnel trop assidu.

Aussi - de nos jours - recommande-t-on plutôt, aux candidats à l'Eveil, les actuelles pratiques du Tchan.

Avant d'en terminer, nous aimerions dire quelques mots au sujet de la quête de notre "ancien".

La progression de Sou-tchien dans la "voie" est, à plus d'un titre, exemplaire.

Tout d'abord par sa brièveté: moins de 50 jours. Certes, c'est beaucoup plus que les "sept jours" dont parlait le Bouddha, mais il s'agissait, pour le Maître, de simplement indiquer qu'il n'était nullement nécessaire de consacrer à la Libération toute une vie, comme beaucoup l'on fait.

Vous remarquerez que, à aucun moment l'ascèse suivie par Sou-tchien ne se réfère à une "divinité" et qu'il n'est même jamais question d'êtres plus ou moins surnaturels.

Sou-tchien (comme tous les futurs éveillés) affronte des forces éminemment naturelles: les siennes.

Sans lutter - surtout pas - contre son subconscient, il grignote, si l'on peut dire, la part de l'inconnaissable qui est en lui, jusqu'au moment où l'inconnu devient le familier, et c'est alors l'éveil.

CONSEILS AUX PRATIQUANTS

Venons-en aux choses concrètes. Peut-être avez-vous l'intention de suivre, à votre tour, la "voie de l'Ours" ?

Bien que, comme nous venons de le dire, la pratique du Satipatthana complet ait été abandonnée par l'école Tchan pour des raisons d'ordres pratique (trop contraignante pour l'adepte), elle n'en reste pas moins valable et efficace. Extrêmement efficace même, à condition de bien vous imprégner des conseils suivants:

1 - Commencez, comme Sou-tchien, par la "contemplation du corps" et des "sensations INTERNES".

Il est inutile, le premier jour, de vous contraindre à ces "observations" dès votre réveil. Cette habitude viendra peu à peu.

Attendez un moment de la journée où, pendant quelques minutes, vous aurez à faire un effort physique. Disons, par exemple: monter un escalier. Ressentez bien le mouvement qu'effectue votre corps entier dans votre escalade et, en même temps, sentez ce qui se passe DANS

votre corps: votre souffle s'accélère, votre pouls bat plus vite, etc... Arrivé en haut de l'escalier, sentez le ralentissement du pouls, la diminution de la sensation d'essoufflement, en même temps que vous percevez la cadence modifiée de vos gestes.

La contemplation du corps (des mouvements) et celle des sensations internes sont étroitement liées, mais il est possible que vous éprouviez quelques difficultés, au début, à rassembler toutes ces observations au cours d'une même expérience.

Dans ce cas, le deuxième jour, pratiquez la contemplation alternée des mouvements du corps et des sensations internes.

Par exemple, vous marchez. Ce faisant, vous sentez le mouvement de vos jambes, celui des bras qui balancent plus ou moins au rythme de vos pas, votre corps se déplaçant, votre tête pivotant sur son cou.

A un certain instant - n'importe lequel - délaïssez cette observation. Après quelques instants, reprenez celle des sensations internes.

Faites ceci durant 5 ou 6 minutes, pas plus.

Très rapidement, l'observation simultanée du corps et des sensations internes ne vous posera plus aucun problème.

Et pénétrez-vous bien de l'idée suivante: si vous voulez aller loin, allez lentement. L'exemple de Sou-tchien est valable en ce sens qu'il vous montre "ce qui va se produire". Mais il est, sinon exceptionnel, du moins rare que tout se passe ainsi, sans accroc. Allez lentement, et vous irez jusqu'à l'Eveil.

Ne cherchez surtout pas à battre des records. La compétition, fut-ce avec soi-même, n'a rien à faire ici. Du reste, le "moi" n'existant pas, avec qui pourriez-vous vous mesurer?

Pendant quelques jours, essayez - nous disons bien: essayez, rien d'autre - de pratiquer l'observation du corps ET celle des sensations physiques internes durant quelques minutes, cinq ou six, pas plus.

2 - Peu à peu, les jours suivants, efforcez-vous de prolonger ces deux observations. Progressivement, essayez de tout sentir en même temps (si vous aviez opté pour les contemplations alternées)- comme vous aviez fait le premier jour en montant l'escalier.

N'oubliez pas: il ne vous est absolument pas demandé de vous **CONCENTRER** sur quoi que ce soit. Tout ce qui est nécessaire, c'est une attention **LEGERE** de votre part, quelque chose de très proche, sur le plan nerveux, de la méditation: vous devez, sans efforts, sentir ce que font vos membres, votre tête, votre corps, et en même temps ce qu'ils (les membres, la tête, le corps) **RESSENTENT**, qu'ils soient en mouvement ou non.

Car un organisme humain ressent **TOUJOURS** quelque chose. Le silence du corps, gage de bonne santé, n'a aucune signification. Si l'homme "en bonne santé" ne perçoit que le silence, c'est tout simplement parce qu'il est blasé, comme ces ivrognes qui ne peuvent apaiser leur soif avec de l'eau et à qui il faut de l'alcool. Le corps, bien portant ou malade, "parle" sans arrêt.

Pour qui observe les sensations du corps (pour qui a pris l'**HABITUDE** d'observer ces sensations) lorsque le corps est en bon état physique, un sentiment d'euphorie est ressenti.

Et lorsque le corps est malade, le pratiquant du Satipatthana (cela n'est pas aisé à comprendre pour le non-pratiquant) ressent, bien entendu, ce mal **PLUS** un sentiment de sérénité!

Même si vous ne deviez jamais pousser votre quête plus loin que l'habitude prise d'observer gestes et sensations physiques, cela vaudrait largement la peine prise...

Mais, évidemment, il serait absurde d'en rester là. Nous vous conseillons donc de poursuivre ce très léger effort pendant aussi longtemps qu'il le faudra. Naturellement, vous aurez d'innombrables moments de découragement.

Notez bien ce qui va suivre, car tout le secret de la réussite finale est là: quand vous serez découragé - et cela se produira souvent - si "à plat" que vous vous sentiez, faites l'effort de pratiquer tout de même, fut-ce pendant quelques minutes seulement, les deux "contemplations" chaque jour.

Même complètement dégoûté, même après avoir dit en vous-même: je n'y arriverai jamais, contraignez-vous, pendant très peu de temps (deux, trois minutes si vous voulez) à "contempler le corps et les sensations physiques internes".

Si besoin est, continuez à ce rythme pendant des semaines et même des mois, mais ne LACHEZ PAS. Un jour viendra où, tout naturellement, vous reprendrez la quête.

Lorsque, vraiment, vous aurez pris cette nouvelle habitude, toute votre vie changera, et vous verrez que vous n'y perdrez rien, bien au contraire.

3 - La "contemplation de sa propre parole", c'est à dire de "s'entendre parler", est liée à la "contemplation du corps".

Il convient de s'y adonner dès que l'on commence à percevoir les gestes et les sensations corporelles INTERNES sans difficultés majeures. Cette nouvelle contemplation peut commencer une ou deux semaines après le début de la pratique.

Et tout aussitôt - disons: deux ou trois jours après - il est bon de s'occuper des sensations (corporelles) EXTERNES. C'est à dire: entendre, voir, sentir (les odeurs, le souffle du vent, etc...). En ce qui concerne le goût, nous conseillons de l'inclure dans les sensations physiques internes, mais c'est là affaire... de goût...

Et maintenant, ne vous y trompez pas: les phénomènes décrits par Sou-tchien ne sont nullement d'obligation. Vous pouvez les rencontrer ou non. L'habitude de rêver consciemment, notamment, n'est pas toujours un bon indice.

Il peut se produire des "tö", ce que les indiens nomment des "sidhi", c'est à dire des phénomènes d'ordre paranormal: visions de l'avenir, notamment, soit en rêve, soit dans la vie diurne. En fait, autant d'approches de l'Eveil que de chercheurs de Vérité. Mais de toute façon, le point crucial de cette quête est et demeure: ne JAMAIS abandonner.

Un moment viendra où vous aurez, par vous-même, envie d'aller plus loin et d'aborder les deux dernières "contemplations": celle de l'esprit (ou de l'état d'esprit) et celle des contenus mentaux.

Comme vous l'avez vu dans le "journal" de Sou-tchien, l'exercice de base qui permet d'aborder cela est un exercice de concentration mentale.

Notre conseil est le suivant: durant un mois à peu près, prenez l'habitude, de préférence en soirée mais, si impossible, n'importe quand, de vous asseoir, de respirer consciemment durant une ou deux minutes, pour calmer votre système nerveux, puis, tout simplement, de fixer du regard un objet, soit peint et sombre sur fond clair (par exemple, une bille de couleur sombre posée sur une feuille blanche), soit un objet brillant quelconque, posé, lui, n'importe où, à portée du regard.

Evitez de fixer une flamme de bougie ou une ampoule électrique. Cela risquerait de provoquer un phénomène d'auto-hypnose.

Pendant un quart d'heure, puis (au bout de huit jours) une demi-heure, fixez l'objet en question en vous efforçant de ne voir que lui, de ne penser qu'à lui, en éloignant de votre mental tout ce qui n'est pas LUI. Ici, il ne s'agit plus de méditation ni même d'attention: un effort mental aussi contraignant que possible est requis.

4 - Après un mois à peu près de pratique de cet exercice (et, ne l'oubliez pas), en continuant tous les jours les deux premières "contemplations", vous devez pouvoir aborder la troisième: la "contemplation de l'esprit" - ou de "l'état d'esprit".

Relisez ce que conte à ce propos Sou-tchien, et faites exactement ce qu'il dit. Si - et c'est très possible - en ce qui vous concerne, vous ne ressentez RIEN, ne vous en inquiétez pas: continuez chaque soir cette pratique pendant une bonne demi-heure. Puis, après un petit mois (disons trois semaines) de pratique, abordez, toujours de la façon indiquée par Sou-tchien, la "contemplation du mental".

Surtout, n'oubliez pas: une bonne partie des Eveillés ayant suivi la "voie de l'Ours" ne se sont pas du tout intéressés à ces deux dernières contemplations.

L'essentiel, dans cette quête, ce sont les deux "observations physiques". Poursuivies sans relâche (avec les prévisibles périodes de flottement dont nous avons fait état), elles doivent vous amener au "phénomène Eveil", lequel se manifeste de façon subite... ou bien de façon si discrète que l'intéressé ne s'en rend compte que beaucoup plus tard!

L'exercice "hou jian" (la remémoration inversée) est facultatif. Pratiquez-le quand - et si - vous en avez le loisir. Notez cependant que c'est un exercice très remarquable et une bonne aide dans la voie...

Toutefois, il nous faut vous dire que, contrairement à toutes les méthodes tchan "modernes", celle-ci a une particularité. Elle est impersonnelle. Les méthodes tchan actuelles sont individualisées. Toute personne suivant une de ces méthodes reçoit des indications précises sur la voie qui lui convient personnellement. Ce n'est pas possible avec le Satipatthana. Des conseils d'ordre général peuvent être donnés, et nous l'avons fait, mais, dans les faits, il appartient à chacun de "doser" sa propre voie selon ses possibilités. Personne ne peut dire, à l'avance, quelle est pour telle ou telle personne la "bonne manière" de suivre la Voie. Dans l'ensemble, la meilleure façon est celle que nous avons indiquée. Mais, selon les tempéraments, il peut être préférable de commencer d'abord par la contemplation des sensations - ou encore la contemplation de la seule parole. Seule l'expérience pourra guider chacun.

NOTES

(1) On a découvert, dans les nécropoles de Mohenjo Daro, d'Harappa et des autres villes de l'Indus, des squelettes de gens ayant appartenu à des ethnies extrêmement différenciées: apparemment les habitants de ces citées n'étaient pas, non plus, racistes.

(2) Plus précisément, on a retrouvé, dans les décombres, des statuettes d'une divinité préfigurant Siva. Les archéologues parlent d'un "proto Siva".

(3) Il y avait, il y a toujours, dans les campagnes - quatre grandes castes aux Indes: tout en haut, les brahmanes (les "purs" puis, par ordre de valeur décroissante: les guerriers ou kshatriyas, puis les viçyas ou commerçants, et enfin les artisans: çudras. Encore au-dessous, des gens sans aucune importance car n'ayant pas le droit de participer aux pratiques religieuses: les intouchables.

(4) Le mot "Véda" signifie, simplement: savoir, connaissance...

(5) Les parias, êtres à peine humains, au regard de l'orthodoxie brahmaniste, se trouvaient à un niveau social encore bien inférieur à celui des intouchables car, contrairement à ceux-ci, ils n'appartenaient pas à l'ethnie arya. Du reste, leur condition n'était pas entièrement négative: ils n'avaient aucune obligation d'ordre religieux et pouvaient, par exemple, consommer n'importe quel aliment. Mangeant de la viande, ils étaient, entre autre, bien plus robustes - et de meilleur santé - que les brahmanes, végétariens exclusifs.

(6) Mise à part l'Égypte ancienne, l'Inde est le pays champion du monde en ce qui concerne le nombre des dieux. Le panthéon indien comprend, outre les dieux principaux (la Trimurti) Indra, dieu du Feu, Krishna, dieu de l'amour, Ganesha à la tête d'éléphant, dieu de la Sagesse, Kali, épouse de Civa, déesse de la Destruction et de la mort... et mille autres! Mais il semble bien qu'au moment de la naissance du Bouddha, l'intelligentsia indienne considérait, déjà, tous ces dieux comme les divers aspects d'une Divinité unique.

(7) Les dévas. Dans l'Inde ancienne, on appelait "déva" toutes les divinités. Mais, dans la pratique, ce mot désigne les seuls "petits dieux" du panthéon brahmanique.

(8) Le soma était l'homologue indien du nectar grec, un breuvage supposé être la boisson des dieux de l'Inde. Mais, contrairement au nectar, c'était une boisson alcoolisée, que les prêtres préparaient rituellement sur le feu des sacrifices.

(9) Tout ceci sous le contrôle et la responsabilité de Yama le Noir, dieu de la Mort.

(10) En fait, tout à l'origine, le Brahman, totalement indifférencié, ressemblait fort au "Tao" chinois. Mais, contrairement à ce qui se passa en Chine, il devint peu à peu, aux Indes, "quelque chose" de personnalisé.

(11) Il en est de même pour l'atman que pour le brahman. Au début, il s'agissait d'une simple pulsion". Peu à peu au cours des siècles, cette pulsion devint une entité.

(12) Mara est le dieu indien de l'illusion et non, comme semblent le croire nombre d'auteurs occidentaux, une sorte de Satan brahmanique. C'est lui le maître de l'ignorance et de l'erreur, le père du mensonge si l'on

veut, mais, contrairement au diable européen, autre père du mensonge, il n'a aucune mauvaise intention. Il est "l'organisateur du Samsara", c'est à dire l'adversaire numéro un du Nirvana. De nos jours, Mara serait le dieu des médias, de la publicité... et de la politique.

(13) L'aîné était en quelque sorte un chef de clan. Chez les Ecossais, Çouddhodano aurait été "LE" Çakya.

(14) Le Bardö Thodol, ou Livre des Morts tibétain est un exposé, sous une forme symbolique, des avatars supposés subis par "l'âme" du défunt aussitôt après son décès.

Bien que l'ouvrage tire ses origines (un peu) du lamaïsme, et (beaucoup) des croyances bön po, il reste dans la ligne orthodoxe du bouddhisme et ne prétend nullement démontrer la survie de "l'individu".

Lorsque l'on parle du Bouddha, on dit qu'il est "entré en nirvana" vers l'âge de trente ans et que, lorsqu'il mourut, à quatre-vingts ans, il "entra en paranirvana".

Le sens de ce mot (paranirvana) est controversé. Cependant son sens est relativement simple: il signifie, en quelque sorte, que Siddhartha est entré dans la mort déjà libéré, alors que les non libérés devront fournir un effort énorme (pour se libérer) APRES la mort. Alors la mort CLINIQUE ...

Expliquons-nous. Lorsque nous décédons, il se passe (pour l'observateur extérieur), quelque chose comme 48 heures avant que le processus de destruction chimique soit irréversible.

Qu'est-ce qui différencie du vivant le mort chez qui la dégradation chimique n'est pas encore intervenue? Le fait que le "nouveau mort" n'a plus aucun contact sensoriel avec le milieu extérieur.

Dans une certaine et faible mesure, il en est de même pour le dormeur par rapport à l'individu en état de veille: les contacts du dormeur avec le monde extérieur sont faibles.

Or le sens du temps dépend à cent pour cent des contacts avec le milieu extérieur: le temps est connu de nous par la succession des événements autour de nous: retour des saisons ou mouvement des aiguilles d'un chronomètre. tout le monde a vérifié ce fait banal: lorsque l'on rêve, le sens du "temps qui passe" est perturbé et il est possible de faire en dix minutes un rêve qui PARAIT durer plusieurs heures.

Bien entendu, dans le rêve, le sens de la durée (déformé: élongation ou raccourcissement de celle-ci) demeure car le contact avec le monde extérieur est loin d'être totalement rompu. Mais il l'est entièrement après la mort CLINIQUE et avant la dissolution de la mort CHIMIQUE. Cela dure 48 heures. Quarante huit heures pour l'observateur extérieur, mais pour le défunt? C'est bien simple:

Il a quitté le domaine de l'espace et du temps. Pour lui, ces 48 heures n'existent pas. Elles ne lui paraissent ni longues, ni courtes: elles sont pour lui, l'éternité.

(15) Dharma signifie "doctrine" mais aussi "loi".

(16) Durant la période couvrant les IIème, IIIème et IVème siècles de notre ère, le bouddhisme, "doctrine étrangère", fut strictement interdit en Chine parceque, croyait-on, il "encourageait le célibat et, de ce fait, était contraire à l'accroissement de la population, donc nuisible au commerce, à l'agriculture et à l'artisanat... ". A la fin du Vème siècle, on comptait, malgré tout, en Chine, outre le culte d'Amitabha, l'Ecole Sarvastivadin (qui niait toute forme d'atman) celle des Santrantikas (hinyaïste) et enfin les tenants de l'Avatamsaka, proche du tantrisme.

(16) Curieusement, la "magie" de l'école Tchan n'est pas d'origine indienne mais parfois chinoise (taoïsme populaire), plus souvent tibétaine (bön po) ou mongole (shamanisme).

(18) Insistons sur ce point: il s'agit de l'enseignement du Xi-tchan ou "Tchan de l'Ouest".

(19) Certains auteurs Occidentaux parlent de "l'extinction du moi". il faut entendre, évidemment "extinction de l'ILLUSION du moi". Pour le Bouddha, le "moi" n'a aucune existence. Comment pourrait-on anéantir ce qui n'est pas?

(20) Cette observation se nomme en chinois "tsing chen", ce qui signifie littéralement "humeur féconde".

(21) Le Tchan actuel nomme cela "respiration consciente". La respiration consciente est tenu pour un exercice particulier, de grand intérêt.

(22) Le Tchan actuel (Xi Tchan) nomme cela "pensée purement perceptive".

(23) Ne RIEN contrôler est particulièrement important. Tout contrôle entraîne le renforcement de "l'illusion du moi"...

(24) Tous les saints, de toutes les religions, recherchent sous une forme ou une autre l'autoanéantissement...

(25) Refoulement: pour la culture occidentale, c'est un mot honni...

(26) Cette phrase, devenue proverbiale, fut prononcée pour la première fois pendant la période - oh combien intéressante! - des royaumes combattants. A cette époque les soldats étaient payés "au nombre de tête" qu'ils présentaient à leurs chefs: têtes d'hommes, de femmes ou d'enfants, aucune importance. Seul le nombre comptait. On "faisait du chiffre".

(27) Si la notion de temps se modifie, celle d'espace en fait tout autant, cela va de soi.

(28) Le Yin et le Yang, "bases inébranlables du taoïsme".

(29) Le Wou wei est la doctrine de la "non action" ou, si l'on préfère, de l'action sans but, de l'action désintéressée. Le Wou wei correspond, en quelque sorte, au Karma yoga.

(30) Le mythe de Kong Kong. Kong Kong fait penser au Gargantua occidental et ses aventures et mésaventures ... aux dessins animés de hollywoodiens, à ceux de Tex Avery, notamment. A un certain moment, Kong Kong et un autre personnage du même tonneau se battent pour l'honneur de porter le sac d'un Sage. Un uppercut projette Kong Kong depuis le nord de l'actuelle Corée jusqu'au tréfonds de l'Ouest chinois où le choc de son crâne contre le sol fait surgir, d'un bloc, les Monts Kuen Luen!

(31) Malgré la loi, on peut encore, de nos jours, trouver aux Indes des charniers à ciel ouvert.

(32) Cette historiette est connue dans le monde entier. il semble pourtant bien que l'antériorité revienne à Sou tchien.

(33) Le bestiaire chinois est riche en créatures animales incarnant diverses vertus; la plus vertueuse étant, bien entendu, le mythique dragon.

(34) Et aussi quelques poèmes très visiblement inspirés des "Elégies du pays de Zhou" de Kin Yuan.

TABLE des MATIERES

Introduction	7
Les Origines	10
Le Bouddha	18
Le Bouddhisme en Chine	34
L'Ecole de Méditation	38
Ce qu'était le "Travail d'Eveil" du Vème au Xème Siècle.	
Les Carnets de Sou Tchien	54
Conseils aux pratiquants	95
Notes	101

CENTRE TCHAN:
JULY
B.P. 5
87001 LIMOGES CEDEX

Découverts en 1991 dans les archives du Centre Tchan, les « carnets » du « moine » Sou-Tchien constituent, à la fois, une rareté archéologique et une réfutation du caractère « passif » de l'enseignement Tchan primitif.

Datant du VIII^e siècle, ils montrent par quelle « voie » un adepte du Tchan parvenait, à cette époque, à atteindre la « boddhéité ».

La méthode, toujours valable aujourd'hui, est bien éloignée de l'idée que l'on peut se faire de l'enseignement des écoles non conformistes des débuts du bouddhisme en Chine et se rapproche, au contraire, des « canons » originaux.

L'auteur (en fait : l'adaptateur), Jérôme Calmar, est l'introducteur, en 1965, du Tchan en Europe et en particulier en France.