

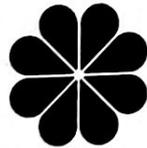
*Osho Rajneesh*



*Le Voyage Intérieur*

# ZEN

RETOUR A LA SOURCE



## Ouvrages publiés par le Voyage Intérieur

### Parus :

d'Osho Rajneesh :  
*Les mots du silence*  
*Techniques de méditation, guide pratique*  
*Tarot de Rajneesh (livre et jeu)*  
*Techniques ésotériques secrètes*  
*Les secrets de Shiva*  
*Le sutra du diamant*  
*Mon chemin, le chemin des nuages blancs*  
*Mourir et renaître*  
*Méditation, la connaissance de soi*  
*Une tasse de thé*  
*Tantra, le chant royal de Saraha vol. 1 & 2*  
*Du sexe à la conscience divine*  
*La mort, l'ultime illusion*

de Jan Foudraine :  
*Krishnamurti, Rajneesh, C.G. Jung*

de Mario Montano :  
*Rider Tarot, intuition et inconscient*

de Tosca Tetteroo :  
*Pierres et cristaux, pouvoirs naturels et vertus des minéraux*

### A paraître :

d'Osho Rajneesh :  
*L'harmonie invisible*  
*Viens, suis-moi (nouvelle édition complète)*

de Barène :  
*Hatha-Yoga : voie d'éveil*

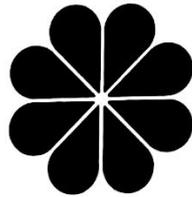
Traduit de l'anglais par Anand Raji  
Couverture : Gérard Pétré  
Réalisation technique : Elisabeth et Rémi GROVER  
Edition originale anglaise : *Zen, returning to the source*  
© O.I.F. Foundation, Zurich, Suisse, 1976  
Edition française : *Zen, retour à la source*  
© Le Voyage Intérieur, 1994  
B.P. 168 — 75665 Paris CEDEX 14

Tous droits de reproduction et d'adaptation réservés.

*Osho Rajneesh*

**ZEN**

**RETOUR A LA SOURCE**



*Le Voyage Intérieur*

〇

空



*1*

---

*... un son bref*

*Kakua fut le premier Japonais à étudier le zen en Chine  
et tandis qu'il se trouvait dans ce pays,  
il accepta l'enseignement authentique.*

*Durant son séjour en Chine, il ne voyagea pas.  
Il vivait dans un coin reculé d'une montagne  
et méditait en permanence.*

*Chaque fois que des gens venaient le voir,  
lui demandant d'enseigner,  
il prononçait quelques paroles  
puis se retirait plus loin dans la montagne,  
là où il serait moins facile de le trouver.*

*Quand Kakua regagna le Japon,  
l'empereur entendit parler de lui  
et lui demanda de venir à la cour prêcher le zen  
pour l'édification de sa propre personne et de ses sujets.*

*Kakua se tint debout en silence devant l'empereur.  
Puis il sortit une flûte des plis de sa tunique,  
produisit une note brève,  
s'inclina poliment  
et disparut.*

*Nul ne sait ce qu'il advint de lui.*

**L**'enseignement authentique ne peut être enseigné. Pourtant, on l'appelle « enseignement ». Bien que ne pouvant être inculqué, il peut être suggéré. Il n'est pas possible de l'exprimer en termes directs, mais on dispose de milliers de façons de l'indiquer en prenant un détour.

Lao-tzu dit que la vérité ne peut être exprimée, qu'elle est falsifiée dès qu'elle est prononcée. Les mots, le langage, le mental sont inaptes à refléter la réalité. Le Réel défie la raison, se moque de la personnalité cérébrale et provoque l'ego. Il échappe à toute manipulation humaine. L'intellect est définitivement incapable de le saisir.

C'est le premier point à graver dans votre esprit. Si vous comprenez profondément ce que cela signifie, il me sera plus facile d'évoquer la vérité. Ce que je dis n'est pas la vérité. Les paroles servent uniquement à créer une situation dans laquelle la vérité peut se révéler. C'est une possibilité, mais rien de plus. La découverte de la vérité est un avènement, quelque chose d'imprévisible. Rien ne peut la déclencher ou la produire, elle survient à son heure. La seule solution est de vous rendre disponible, réceptif, d'être présent le jour où la vérité frappera à votre porte.

Retenez que ni les textes sacrés ni les paroles des Eveillés ne peuvent vous apporter la vérité.

La vérité ne peut être exprimée. C'est pourquoi chaque maître doit créer des situations, un contexte dans lequel il puisse vous pousser vers l'inconnaissable. Son enseignement n'est rien d'autre qu'un effort pour vous faire avancer vers l'indicible.

Avant d'entamer cette belle histoire zen et de comprendre Ka-kua, vous devez également garder en mémoire que l'enseignement authentique échappe aux mots, mais pas au cœur. S'il existait un langage du cœur, la vérité pourrait être dite. Mais le cœur ne parle pas, il s'exprime en silence.

Quand le cœur se tait, il dit quelque chose. Quand le mental se tait, il ne dit rien du tout. Les mots sont le porte-voix du mental. L'absence de paroles, le silence sont le véhicule du cœur. Le silence est un langage sans vocabulaire. A l'exemple des productions verbales du mental que vous avez dû apprendre, il faudra apprendre le langage du cœur et savoir être silencieux, le mental vide. Devenir non-mental.

Dès que l'intellect cesse de fonctionner, toute l'énergie se précipite immédiatement vers le cœur. Quand la tête se tait, le cœur écoute et quelque chose peut vous être enseigné. L'enseignement authentique est un cœur à cœur. Il faut absolument vous centrer dans le cœur. Plus vous vous en rapprochez, plus vous serez capable d'entendre le silence.

Contrairement à ce que croit votre raison, le silence du mental n'est pas un néant. Le silence est la plus grande plénitude qui soit. Sa signification est une expérience vécue, vivante. Le cœur n'est pas pauvre, lui seul est débordant. Le mental est creux, c'est un moulin à paroles, une caisse de résonance pour pensées. Que sont les mots ? Des rides sur l'océan de la conscience. Qu'est-ce que le silence ? La réalité pleine et unique.

Quand vous pensez, vous vous séparez de la réalité existentielle.

En ne pensant pas, vous regagnez la Nature éternelle. Vous perdez vos limitations, elles s'évanouissent et vous font disparaître, bien que vous ne cessiez pas d'exister. Dans cet état de non-ego, de non-mental, de non-pensée, vous êtes réceptif à la vérité, la grâce peut descendre en vous. L'homme vide d'ego est inondé de vérité.

Le seul travail d'un maître est de vous tuer totalement, définitivement, de détruire votre ego, de vous décapiter afin que vous ne soyez plus qu'un cœur. Quand votre énergie vitale ne peut plus s'éparpiller en mots et en pensées, elle retourne vers votre cœur.

Pouvez-vous accepter d'abandonner votre bastion cérébral ? Si oui, vous êtes de la veine des disciples. Sinon votre place n'est pas auprès d'un maître. Celui qui peut vivre sans tête est proche de la vérité. Le mental est une barrière, le cœur une ouverture.

L'enseignement authentique ne peut être ni exposé ni appris, ce n'est ni une acquisition ni un événement extérieur, mais une discipline dans le vrai sens du terme, une croissance intérieure. Il faut que vous deveniez un réceptacle, un canal, un médium. Ce n'est pas un savoir que vous pouvez incorporer tel que vous êtes actuellement. Accumuler des informations ne servirait à rien. Il s'agit de muer, de subir une transformation, de conférer une qualité nouvelle, une dimension supplémentaire à votre être.

Alors une transmission sera possible ou plutôt une communion. Ce qui passe par la tête est de l'ordre de la communication et du dialogue. Dans la sphère du cœur, le contact est une communion, une rencontre intime entre le maître et le disciple, une fusion. Le maître et le disciple fondent l'un dans l'autre. Les amants ordinaires se rejoignent au niveau des corps, parfois ils parviennent à s'unir sur le plan mental. L'amour qui se manifeste entre le maître et le disciple est infiniment plus grand, c'est une union spirituelle.

La vérité ne peut être ni expliquée ni mémorisée, mais elle peut se révéler dans l'union spirituelle. Tous vos efforts pour la débusquer dans les textes sacrés ou pour l'obtenir d'une personne vivante ou décédée sont futiles. Plus vite ce point sera clair pour vous, mieux cela vaudra, car entre-temps vous piétierez et perdez votre temps.

Vous devez subir une métamorphose, mourir et renaître. Quand le « vieil homme » aura disparu et qu'un être neuf aura remplacé l'ego trompeur, l'amour unificateur sera possible.

L'histoire de Kakua est très riche. Soyez attentif, car chaque mot est plein de significations.

*Kakua fut le premier Japonais à étudier le zen en Chine.*

Le zen est l'enseignement spirituel le plus subtil de tous. Le terme zen vient du sanskrit *dhyana*, état méditatif. L'enseignement naquit en Inde avec le Bouddha. Malheureusement, l'Inde se ferma et perdit sa réceptivité. Les disciples du Bouddha furent contraints d'aller chercher des personnes plus ouvertes en Chine.

Le Bouddha a beaucoup parlé, mais il n'a jamais dit un mot sur la vérité. Il a prêché tous les jours pendant quarante ans après avoir atteint l'Eveil, mais ne répondait pas quand on lui demandait : « Qu'est-ce que la vérité ? »

Un jour, il s'installa à l'ombre d'un arbre devant ses disciples. Ces derniers s'attendaient à ce qu'il parle comme à l'accoutumée. Or, le Bouddha gardait le silence. Il tenait une fleur de lotus dans la main. En Orient, le lotus symbolise la pleine maturité spirituelle. En effet, l'éveil ultime de la conscience ressemble au lotus. Quand l'homme découvre sa propre nature, la fleur de la connaissance s'épanouit en lui et cette floraison ne s'arrête plus jamais. Il va de perfection en perfection plus

grande, indéfiniment. Le soleil intérieur est appelé *sahasrara* ou lotus aux mille pétales.

Le Bouddha contemplait la fleur en silence, comme s'il avait oublié les milliers de personnes rassemblées devant lui pour l'écouter. Les disciples se sentaient de plus en plus mal à l'aise à mesure que les heures passaient. Le Bouddha, absorbé dans la fleur, semblait parti pour un autre monde.

Soudain, un disciple appelé Mahakashyapa se mit à rire bruyamment, à la stupéfaction générale. Mahakashyapa était connu comme un homme particulièrement discret. La surprise fut encore plus grande quand le Bouddha lui fit signe d'approcher et lui remit la fleur en déclarant : « Tout ce que j'avais à dire, je vous l'ai dit. Ce qui ne peut être dit, je le confie à Mahakashyapa. C'est l'enseignement véritable. »

Depuis plus de deux mille ans, les bouddhistes s'interrogent : « Qu'est-ce qui a été donné à Mahakashyapa ? » C'est une des questions cruciales qu'ils se posent.

Le Bouddha chargea Mahakashyapa de trouver une personne apte à recevoir le lotus. Mahakashyapa la trouva et celle-ci transmit à son tour la fleur. La lignée se poursuivit pendant quelques centaines d'années. Le sixième maître, Bodhidharma, parcourut l'Inde, un lotus à la main, cherchant vainement l'être avec lequel il pourrait communier sans mot dire. Il ne le trouva pas.

A cette époque, l'Inde comptait des millions d'érudits, de grands *pandits* qui représentaient le sommet de l'intellect indien. Plus jamais le pays ne connut un tel essor de la pensée. Cependant, Bodhidharma ne rencontra pas un seul être capable de recevoir le lotus du Bouddha. Il dut poursuivre sa quête en Chine et trouva enfin l'homme providentiel au bout de neuf années.

En Chine, le terme « *dhyana* » devint « *ch'an* ». Quand plus personne, en Chine, n'eut la qualité requise pour recevoir l'enseignement silencieux du Bouddha, le *ch'an* fut transporté au Japon. A l'exemple de Bodhidharma qui avait quitté l'Inde pour la Chine, Kakua quitta la Chine et introduisit le *ch'an* au Japon, où il donna naissance au zen.

En dehors de l'histoire d'aujourd'hui, on ne sait rien de Kakua. De Mahakashyapa non plus, on n'a rien retenu si ce n'est la scène du don de la fleur de lotus. L'homme qui devient totalement silencieux échappe aux descriptions, aux définitions. Sa personnalité devient floue, il n'a plus de biographie. Il n'y a plus rien à dire à son sujet parce qu'il n'y a plus « personne ».

Paramahansa Yogananda est le premier yogi des annales du yoga à avoir écrit son autobiographie. C'est étrange dès lors que par la nature même de son être, le yogi n'a plus d'histoire personnelle. Toutes les autobiographies ont un ego pour thème central. Or, le vrai yogi n'a plus de personnalité ou de « je » séparé. La seule chose qu'on puisse encore dire de lui est qu'il n'est plus.

Nous ne disposons que d'une petite anecdote sur Kakua, mais elle suffit. Elle contient tous les Védas, tous les Corans, toutes les Bibles, tous les textes sacrés passés et à venir. Suivez avec attention.

*Kakua fut le premier Japonais à étudier le zen en Chine  
et tandis qu'il se trouvait dans ce pays,  
il accepta l'enseignement authentique.*

*Il accepta l'enseignement authentique...*

L'enseignement véritable est disponible à tout moment. La seule chose qui manque est la personne capable de l'accepter. L'en-

seignement ne vous est pas refusé, c'est vous qui le rejetez. Chaque fois qu'un maître croise votre route, vous vous détournez. J'en ai souvent fait l'expérience moi-même. Il est très rare qu'on m'accueille quand je frappe à une porte. Vous trouvez mille et une excuses pour vous dérober. Pourquoi l'acceptation est-elle si difficile ? Parce qu'elle signe la fin de votre ego. C'est lui qui tire les ficelles. Votre mental décide de ce qui est vrai et acceptable ou pas et refuse bien entendu de quitter son piédestal.

L'autre jour, je disais à quelqu'un : « Vous êtes prêt, sautez le pas et prenez *sannyas*. » L'homme me répondit : « Devenir disciple ? Je vais y songer. » Pouvait-il réfléchir ? Pour penser, vous vous référez nécessairement à ce que vous connaissez déjà. La pensée se meut dans le domaine du connu. Si vous aviez déjà été un disciple, si vous aviez par le passé fait l'expérience de *sannyas*, vous pourriez réfléchir à ce sujet. Or, il est évident que vous ne savez pas de quoi il s'agit. Celui qui a été un vrai *sannyasin* ne peut plus jamais effacer cela de son être, car le *sannyas* opère un bouleversement profond en lui. Mais si vous ne savez pas ce qu'est le *sannyas*, sur quelle base allez-vous « réfléchir » ?

*Sannyas* veut dire entrer dans le mystère. C'est un acte de confiance, une plongée irrationnelle et non une décision prise en connaissance de cause. L'homme accepte ce risque quand il en a vraiment assez de son mental. Ne dites jamais : « Je déciderai en temps voulu. » Qui donc décidera ? Votre ego ?

N'êtes-vous pas fatigué de votre petite personne, de votre encombrante personnalité ? N'avez-vous pas en permanence obtempéré et obéi à votre ego ? Qu'est-ce que cela vous a rapporté ? Qu'est-ce que vous avez atteint ? Qu'est-ce qui s'est passé ? Examinez votre vie. Voyez où votre cher mental vous a mené : en enfer. Et pourtant, vous vous y accrochez, vous voulez « réfléchir ». Qui croyez-vous être ? Qui est le personnage qui prétend penser ? Qui est votre « je » ?

*Sannyas* met fin à l'ego. Et comme votre « je » ne prononcera jamais sa propre mise à mort, il est exclu qu'il opte pour la quête sincère de la vérité. Toute décision émanant de l'ego est un sauvetage de l'ego. « Vous » ne pouvez pas décider d'entamer le voyage intérieur, c'est pourquoi une confiance totale est nécessaire. Quand votre cœur brûle d'amour pour un maître, vous vous abandonnez à lui. Alors vous ne dites plus : « Je me déciderai un de ces jours », mais bien : « J'accepte, je suis réceptif à tout ce que le maître voudra, sans conditions. » C'est cela, l'acceptation, la confiance (*shraddha*). C'est un lâcher prise et non une conviction ou une croyance.

*... et tandis qu'il se trouvait dans ce pays,  
il accepta l'enseignement authentique.*

Cet enseignement impossible à dispenser ou à apprendre peut être offert et accepté. Dès que vous êtes prêt, il vous échoit comme la fleur de lotus du Bouddha. Ne prenez pas les choses à la lettre. Ne croyez pas que le Bouddha tenait réellement une fleur à la main. Sa main était la fleur, son être était le lotus. Il est possible que Mahakashyapa ait été le seul à percevoir cela.

Regardez ma main. Elle est vide. Pourtant, si vous acceptez, je vous donnerai la fleur de lotus.

Vous avez peur parce que l'acceptation est une mort. Elle annihilera le personnage que vous êtes actuellement, afin que naisse un être neuf totalement déconnecté du passé. Quand vous serez re-né, vous ne trouverez plus aucune parenté avec ce que vous étiez auparavant. Le vieil homme part et l'homme nouveau fait son apparition, mais ils ne se rencontrent jamais. Le cœur ne s'ouvre au renouveau qu'après dissipation de l'ego.

L'Eveil de la conscience est une rupture avec le passé. « Vous » ne serez jamais éveillé, retenez cela. Quand vous cesserez de

faire barrage, quand l'illusion d'un « je » personnel vous aura quitté, une vie nouvelle commencera. Pas avant.

... *il accepta l'enseignement authentique.*

Accepter est un des plus beaux mots du vocabulaire. Les bouddhistes utilisent un terme intraduisible encore beaucoup plus profond. Ils parlent de *tathata* (« ce qui est »).

*Tathata* veut dire acquiescer aux choses telles qu'elles sont, dire oui avec une ferveur totale de sorte que plus aucune division ne subsiste dans votre être. Le *tathata* vous intègre intérieurement, vous unifie d'une manière absolue. Le « oui » sincère et inconditionnel élimine toute trace de doute ou de refus en vous.

L'acceptation véritable est nécessairement totale. Elle n'est pas l'issue d'un débat intérieur au cours duquel une partie majoritaire de votre mental l'aurait remporté sur une autre partie minoritaire et hostile. Si un conflit subsiste en vous, la roue tournera un jour ou l'autre. La majorité perdra le pouvoir et la minorité prendra le commandement. C'est inévitable. La majorité se lassera de répéter « oui, oui, oui », elle perdra sa vigilance et sa détermination, tandis que les « non » successifs renforceront la minorité. A un moment donné, l'énergie accumulée par l'opposition renversera tout naturellement la majorité épuisée. C'est une banale affaire politique.

L'acceptation totale ou *tathata* n'est pas le résultat d'un conflit intérieur ou d'un scrutin mental. Elle est absolue, sans l'ombre d'un refus. Le plus petit fragment de « non » en vous peut s'avérer destructeur et vous empêcher d'absorber l'enseignement authentique.

Des gens prétendent s'abandonner à moi, mais ne savent pas ce qu'ils disent. Je leur réponds : « Très bien, habillez-vous désor-

mais en ocre ». Ils reculent immédiatement : « Ce sera difficile, nous ne sommes pas prêts... ». Changer d'habits est trop pour eux et pourtant ils aspirent à changer leur état d'esprit, leur manière d'être ! Ces gens ne comprennent pas ce qu'est l'abandon de l'ego, ils dorment profondément. Ils rêvent de maturation spirituelle, mais dès qu'il s'agit de modifier leur habillement (qui n'est qu'un déguisement) et leur nom, c'en est trop. Vous êtes venu dans ce monde comme un être anonyme auquel on a attaché une étiquette. Votre identité n'est qu'un mot, cependant voyez comme vous y tenez !

Le fait est que vous ne voulez pas évoluer du tout.

Vous aimeriez recevoir l'enseignement authentique en restant tel que vous êtes. C'est impossible à cause de la nature même de l'enseignement véritable. Je n'y suis pour rien, personne ne peut modifier cet état de choses. Vous ne recevrez que si vous acceptez.

Le divin est disponible, la vérité est à portée de main, la lumière vous attend, mais vous êtes avare en réceptivité. La ladrerie ne concerne pas uniquement le don, elle affecte aussi la capacité de recevoir. L'avare reste ce qu'il est, cloisonné quoi qu'il fasse. Il est fermé des deux côtés. Donner et recevoir sont les deux aspects d'un même phénomène. L'homme généreux peut également se laisser combler. Pourquoi toutes les religions insistent-elles tellement pour que vous donniez ? Parce que le don est amour. Donnez afin de pouvoir recevoir de plus en plus.

Cela ressemble à la respiration. Vous inspirez dans la mesure où vous expirez. La vie est un équilibre dynamique entre le mouvement vers l'extérieur et le mouvement vers l'intérieur. L'homme au souffle court a une respiration pauvre.

Expirer signifie donner tout ce que vous pouvez offrir et cela

vous rend apte à recevoir de toute part. Quand vous vous donnez complètement, totalement, vous êtes en état d'acceptation parfaite.

Kakua s'était certainement abandonné sans retenue à son maître, car il put accepter l'enseignement authentique.

*Durant son séjour en Chine, il ne voyagea pas.  
Il vivait dans un coin reculé d'une montagne  
et méditait en permanence.*

Comprenez le symbolisme. En Chine, Kakua ne voyagea pas... Le mental s'agite constamment. Vos déplacements physiques ne sont qu'une manifestation de votre chaos intérieur. Quand la tension mentale devient trop forte, vous avez besoin de bouger, de voyager. Les Américains en sont une illustration typique. Partout dans le monde actuel, les gens sont atteints du syndrome du touriste américain.

Chuang-tzu raconte que jadis, les gens restaient chez eux. Son grand-père vivait dans un village au bord d'un fleuve. Les gens savaient que sur l'autre rive, il y avait un village. Ils apercevaient la fumée qui s'échappait des foyers et dans le calme de la nuit ils entendaient les chiens aboyer. Mais personne ne cherchait à savoir qui habitait de l'autre côté du fleuve. Ces gens étaient paisibles et silencieux, aucune curiosité malsaine ne les poussait à aller dévisager les voisins.

Aux Etats-Unis, c'est exactement l'inverse. Un jour, un guide conduisit un groupe de touristes américains au sommet d'un volcan. L'un d'eux se pencha sur le cratère et s'exclama : « Cela ressemble à l'enfer ! » — « Vous autres Américains, s'étonna le guide, avez vraiment été partout. »

Kakua ne voyagea pas, il ne se rendit ni au ciel ni en enfer. Il

était où il était. Symboliquement, voyager concerne non seulement l'espace, mais aussi le temps. Vous pouvez vous déplacer dans l'espace et vous rendre de Londres à Poona puis de Poona à Singapour. C'est un voyage dans l'espace. Vous pouvez également bouger dans le temps, en esprit. Vous souvenir du passé et imaginer le futur est un voyage beaucoup plus grand. En une fraction de seconde, vous pouvez vous projeter loin d'ici sans avoir besoin de passeport ou de visa. Votre mental est constamment tendu entre hier et demain.

Votre tête n'est jamais ici et maintenant, elle est toujours ailleurs. Pour être présent dans l'instant, il faut apprendre à ne pas voyager, à n'aller nulle part, à ne pas ressasser le passé et à ne pas rêver de l'avenir. Ce qui est révolu l'est à jamais et le futur n'existe pas encore. Cessez de perdre votre vie, ne gaspillez plus votre énergie, ne manquez pas le précieux moment présent « qui est » (*tathata*). La réalité est toujours ici et maintenant. Vous ne vous en rendez pas compte et c'est ainsi que vous générez toutes vos souffrances, toutes vos angoisses.

Pourquoi êtes-vous si mal dans votre peau ? Parce que vous ne parvenez pas à vivre votre vie. La souffrance indique qu'elle vous coule entre les doigts.

La vie est là, à chaque instant, mais vous êtes absent, perdu dans le passé ou dans le futur. Votre mental est comme le balancier d'une horloge, oscillant de gauche à droite et de droite à gauche sans discontinuer. Dès que le balancier s'immobilise au centre, l'horloge s'arrête. Si votre mental se taisait en cet instant précis, si toute votre attention s'immergeait dans l'écoute de mes paroles, de la brise qui remue les feuilles, de l'avion qui passe, de l'oiseau qui chante et du bruit du trafic sur la route, si vous étiez totalement réceptif, ouvert à ce qui survient dans l'instant, vous trouveriez en état de non-mental, de méditation.

*Kakua ne voyagea pas.*

*Il vivait dans un coin reculé d'une montagne  
et méditait en permanence.*

De tous temps, les chercheurs de vérité se sont retirés dans la montagne afin de créer une situation extérieure évoquant le voyage intérieur. Le cœur conscient était symbolisé par le « mont Sumeru ». En Inde, l'homme de la rue se trompe en pensant que le mont Sumeru se trouve au paradis. En vérité, le sage qui atteint le sommet de son être a gravi le mont Sumeru et cet état est paradisiaque.

Il est possible que Kakua se soit réellement retiré dans la montagne, mais c'est sans importance, la signification est symbolique. En l'homme existe un ermitage secret de même que des parties appartenant à la société, à la famille, à la périphérie. Seule la montagne lointaine où nul ne peut vous atteindre est réellement *vous*. C'est elle, l'objet de votre nostalgie. Un jour ou l'autre, tout homme doit s'arrêter, rester silencieux et chercher le mont Sumeru au fond de son cœur conscient.

Vous êtes un vaste univers. La périphérie que vous confondez avec votre réalité n'est que le seuil, le début. Nous communiquons sur le pas de votre porte parce que vous vous êtes installé au bord de la route encombrée de choses extérieures : société, famille, possessions, prestige, croyances... Votre vie est superficielle. Kakua est rentré chez lui, dans un coin reculé de son être. Il a cessé de voyager.

L'énergie est unique et elle se manifeste de deux façons, pas plus. La croix représente ses dimensions, l'une horizontale, l'autre verticale. Le mouvement horizontal est séquentiel, il va d'un point à l'autre sur un même plan. L'autre mouvement de l'énergie est vertical, il va de haut en bas ou de bas en haut, c'est la même chose. Il bondit d'un plan existentiel à l'autre.

L'axe horizontal de la croix représente la vie ordinaire, l'homme

installé au bord de la route, implanté dans la société. L'axe vertical relie le ciel et la terre, le visible et l'invisible. L'approfondissement n'a pas de fin. Le penseur se meut en surface, le méditant descend dans l'abysse du réel. Penser est une nage, méditer est un plongeon.

Cessez de vous agiter, tous vos déplacements sont périphériques. Calmez-vous, ne voyagez plus, demeurez dans l'instant présent. Vous tomberez dans les profondeurs du mystère. Cela vous effraie et explique pourquoi vous préférez penser, remuer vos souvenirs et rêver de l'avenir. C'est vrai qu'en restant centré dans l'instant présent, vous glisserez dans un gouffre sans fond, dans une réalité qui vous absorbera.

L'ego ne subsiste que dans le monde horizontal. Le mental n'a jamais accès à la dimension verticale. L'horizontal et le vertical peuvent toutefois se rencontrer au point d'intersection de la croix, symbole de l'instant présent. L'homme centré dans l'ici et maintenant peut se mouvoir dans les deux directions, soit en progressant à gauche ou à droite, soit en bondissant vers le haut ou vers le bas. Kakua s'est abandonné à la verticalité sans limite.

*... Il ne voyagea pas.  
Il vivait dans un coin reculé d'une montagne.*

La verticalité vous emmène de plus en plus loin du monde extérieur. Les attaches familiales, les comédies sociales, les soucis quotidiens sont laissés à la périphérie, à la frange du réel à laquelle ils appartiennent. Sous la surface, ils disparaissent tout simplement.

Retenez que deux attitudes sont possibles face aux soucis. La première est de s'efforcer de les résoudre sur le plan périphérique. Cela n'a jamais réussi. L'autre est de vous retirer dans un coin reculé de la montagne. Plus la distance grandit, plus

vosre vision est nette, elle acquiert une perspective. Sous le rayon de cette conscience élargie, les tracas commencent à fondre. Vous n'êtes plus là pour les alimenter. Quand vous ne leur accordez plus d'attention (autrement dit, d'énergie), ils s'étiolent. Et lorsque vous aurez atteint la sphère la plus secrète de votre être, vous vous demanderez si les problèmes ont jamais eu une consistance quelconque.

L'option orientale est de se retirer dans un coin inaccessible. En Occident, vous affrontez les difficultés et vous vous efforcez de leur trouver une solution. Mais c'est peine perdue. Rien n'a pu vous aider, aucun genre de psychothérapie ne peut vous sortir du borbier parce que ces approches restent en périphérie. Elles vous consolent pendant quelque temps et vous adaptent à la société, vous confèrent un peu plus d'assurance et vous font paraître moins anormal. Mais c'est tout.

Etre normal ne veut pas dire que vous êtes sain et naturel, mais simplement que vous ne déviez pas de l'anomalie courante. Dans leur immense majorité, les gens sont névrosés, pathologiques. Pourquoi vous comparer à eux et essayer de leur ressembler ? En vous adaptant à une société malade, vous serez malade.

Le génie profond de l'Orient ne pousse pas l'homme à entrer dans les moules d'une humanité ignorante et malsaine. Le point n'est pas de s'adapter, mais de se libérer, d'échapper aux conditionnements sociaux et de retrouver ses propres racines, son propre centre. L'homme intégré en lui-même n'est pas épargné par les difficultés, mais elles ne l'accablent plus. Il s'en occupe dans la mesure du nécessaire sur le plan du monde, de la surface, mais n'est pas impliqué en profondeur.

Le méditant authentique est un étranger, un marginal en esprit. « Outsider » par rapport à la société, c'est un « insider » quant à

sa propre nature. Il maintient une distance suffisante pour ne pas être happé et observe sa propre personne comme s'il s'agissait de quelqu'un d'autre. Sous les vagues de l'océan règne le calme. Si vous vous identifiez aux mouvements de la surface, vous n'échapperez jamais à la misère. L'identification est le nœud du problème. Regagnez votre poste d'observateur, de témoin intérieur, et vous verrez toutes vos identifications s'évaporer. Soudain, vous serez dans le monde sans lui appartenir. Vous l'aurez dépassé.

La transcendance est l'unique voie et il n'existe qu'une seule transcendance, celle qui vous fait rentrer profondément en vous-même. La méthode est simple : observez votre mental avec une attention vigilante et neutre. Rappelez-vous que vous n'êtes ni votre corps ni vos sentiments ni votre mental et évitez de tomber dans le piège passé/futur. Vous n'êtes pas là pour élaborer, prouver ou conquérir quelque chose, vous êtes déjà tout ce que vous pouvez devenir. Mais vous l'avez oublié. Il faut redécouvrir votre nature consciente, vous la rappeler.

En Occident, les gens s'efforcent en permanence de devenir ce qu'ils ne sont pas. En Orient, la sagesse enseigne de vous détendre et de reconnaître ce que vous êtes déjà. « Devenir » n'a pas de sens, c'est de l'agitation, une course aux chimères. Vous ne savez pas qui vous êtes et voulez cependant changer ! En découvrant votre propre réalité, vous comprendrez qu'il n'y a rien à désirer. Il suffit de voir que vous êtes pleinement tout ce que vous pouvez être.

Cette révélation est enfouie au fond de vous. D'autres vérités plus subtiles encore vous attendent. Soyez le témoin de votre mental, c'est la clé pour accéder à des mystères de plus en plus profonds. N'oubliez à aucun moment que vous n'avez encore rien exploré hormis le seuil de votre maison. De fait, vous vivez hors de chez vous.

*Kakua vivait dans un coin reculé d'une montagne  
et méditait en permanence.*

La méditation n'est pas quelque chose que vous pouvez faire de temps à autre. C'est une façon d'être, un état continu. Ce n'est pas une occupation que vous pouvez interrompre et reprendre ni un comportement comme se rendre à l'église ou au temple. Ce n'est pas une activité. La méditation, c'est *vous*. Est-ce que vous existez par intermittence ? Non, bien sûr. Méditer est un mode de vie, une manière d'être qui se poursuit en permanence, que vous soyez debout, couché, endormi, en train de marcher ou de manger... Pour que l'Eveil se produise, il faut que la méditation se soit cristallisée en vous et forme une continuité.

Au début, il vous arrivera très souvent d'oublier, la méditation sera simplement une activité à laquelle vous consacrerez quelques instants par jour. Peu à peu, elle commencera à ressembler à la respiration et ne sera plus entrecoupée que par de petits intervalles. Vous aurez remarqué que la respiration n'est pas un flot continu. Il y a de petites coupures entre l'inspiration et l'expiration. Et quand vous êtes extrêmement paisible, votre souffle s'arrête.

La vraie méditation est plus profonde que cela, elle n'appartient pas au domaine physique, mais à la semence de votre être, au centre autour duquel le corps se meut. La respiration est nécessaire au corps comme la méditation l'est à l'âme. Si vous cessez de respirer, votre corps meurt. De même, sans méditation, votre âme s'étiole.

Gurdjieff disait : « Ne croyez pas que vous avez déjà une âme. Vous ne pouvez en avoir une si vous ne méditez pas. » La méditation ressuscite l'âme inerte en vous. Quand elle se met à respirer, à battre comme un cœur, survient une qualité toute nouvelle, l'esprit religieux. La religion n'a rien à voir avec les

dogmes et les rituels, c'est l'éclosion d'un être nouveau. Le désir s'évanouit et le contentement apparaît. La colère fait place à l'autre face de la même énergie, la compassion. Dans la colère, vous souhaitez détruire. Dans la compassion, vous aspirez à créer. La haine s'envole sans laisser de trace et vous devenez amour. L'amour vrai n'est pas une relation. L'être qui aime, aime. Il ne tombe amoureux de personne, il *est* aimant et ne peut plus faire autrement, que ce soit en touchant une feuille, en portant une pierre ou en regardant le soleil. Sa vie est amour en permanence.

*Chaque fois que des gens venaient le voir,  
lui demandant d'enseigner,  
il prononçait quelques paroles  
puis se retirait plus loin dans la montagne,  
là où il serait moins facile de le trouver.*

Il se peut que Kakua se soit éloigné physiquement. Il l'a certainement fait intérieurement.

Il vous est sans doute arrivé de vous retirer au fond de vous-même et d'y percevoir certaines pensées. Ce sont les visiteurs intérieurs. Il ne suffit pas de s'isoler dans une grotte himalayenne pour être définitivement seul. Un jour, un bûcheron, un chasseur ou un touriste passeront par là. De même, des nuages se présenteront encore dans votre ciel intérieur.

Quand la méditation s'approfondit, il arrive qu'une pensée surgisse. Ce n'est plus la foule d'antan, mais un passant unique. Et quand une pensée se manifeste ainsi, elle est belle parce que vous la voyez très distinctement. Elle a sa propre personnalité. Les pensées sont des visiteurs. Malheureusement, votre mental est tellement encombré que vous ne percevez plus leur spécificité, elles se fondent dans la masse. A peine avez-vous entrevu les traits d'une pensée qu'elle est évincée par une autre. La foule ne s'arrête jamais.

Dans une cohue, vous ne vous sentez pas entouré de gens, mais d'un désordre anonyme. La masse n'est pas faite de personnes humaines, c'est un flot d'objets. Observez votre propre attitude dans un train bondé. Bien qu'on vous bouscule et se colle contre vous, cela ne vous irrite ou ne vous effraie pas outre mesure. Pourquoi ? Parce que vous ne vous sentez pas coincé par des gens. Un voyageur qui vous toucherait de la même façon sur un quai de gare à moitié désert vous mettrait en colère, car il s'agirait là de « quelqu'un ».

Dans une foule, les gens n'ont plus d'identité. Vous aussi, vous vous refermez, vous vous rétrécissez, vous vous condensez en vous-même. Vous n'êtes plus disponible en surface, au niveau de la peau, et cela vous indiffère qu'on vous frôle. Il n'y a plus « personne », ni vous ni les autres. Quand le contact est individuel, c'est tout différent.

Un même processus se déroule dans votre crâne. Vous êtes le carrefour d'un trafic dément de pensées et n'en avez jamais vraiment regardé aucune. Les pensées ont une identité et sont belles. Quand vous en distinguez une, isolée sur le fond blanc de votre conscience silencieuse, elle possède une existence à soi, une personnalité, une énergie particulière. Et elle vous interroge. Jusqu'à présent, votre mental ne vous a jamais posé de question parce que vous vous y êtes totalement identifié. Lorsque le lien aveugle de cette assimilation se brise, votre intellect se met à solliciter vos conseils sur de nombreux points.

Des visiteurs venaient consulter Kakua. Il répondait en quelques mots puis se retirait plus loin dans la montagne, à l'écart de la foule devenue trop nombreuse. C'est ce qui arrivera chaque fois que vous vous absorberez dans la méditation. L'arrivée d'une pensée vous enseignera que vous êtes toujours sensible au mental, que vous n'êtes pas allé suffisamment loin. Il faudra plonger plus profondément. Vous serez reconnaissant envers la

pensée qui s'est présentée dans votre esprit, car elle vous a appris quelque chose : que votre conscience est encore superficielle, que vous êtes toujours proche de la couche périphérique du réel. Vous examinerez la pensée intrusive, lui fournirez une réponse, ferez votre bagage et irez plus loin dans la montagne.

Chaque fois qu'une pensée l'avait rejoint dans sa retraite, Kakua communiquait sincèrement avec elle puis il reprenait la route vers le temple intérieur. Tôt ou tard, tout homme et toute femme doit regagner son individualité, retrouver le lieu où rien ni personne ne peut l'atteindre. Cette solitude absolue est la sphère de l'âme.

Dans votre état actuel, vous ne pouvez imaginer la félicité silencieuse, la beauté, le parfum ineffable de ce lieu où l'âme seule existe en état de grâce. Creusez, plongez, avancez vers l'intime profondeur de votre être où plus aucune pensée ne peut poindre à l'horizon, vers le lieu de la pleine conscience sans objet.

A ce moment-là, l'hôte divin frappera à votre porte, vous apportant le nirvana, l'Eveil, la Lumière, la Vérité... L'homme qui cesse d'être disponible pour le monde extérieur s'ouvre à l'essence divine. Avant l'avènement de ce ciel intérieur sans nuages, vous ne convenez pas comme véhicule du divin. Quand Kakua entendit enfin l'hôte divin frapper à sa porte, il retourna au Japon.

*Quand Kakua regagna le Japon,  
l'empereur entendit parler de lui  
et lui demanda de venir à la cour enseigner le zen  
pour l'édification de sa propre personne et de ses sujets.  
Kakua se tint debout en silence devant l'empereur.*

L'empereur ne devait pas en croire ses yeux. Kakua n'ouvrait

pas la bouche ! Il essayait de communier avec l'empereur, mais ce dernier attendait une communication. Dans le monde de la conscience, le monarque le plus prestigieux est un mendiant, il vit sur le même plan que le plus fruste de ses sujets. Ses pensées et ses désirs sont du même ordre. Face à la réalité ultime, l'empereur et le gueux sont dans le même bateau. Leur cadre de vie diffère, mais pas leur état intérieur.

Tout le monde attendait, l'empereur, les gens de la cour... Se rendant compte que le silence n'était pas entendu et que personne ne rirait comme Mahakashyapa jadis, Kakua choisit la deuxième issue possible.

*Il sortit une flûte des plis de sa tunique,  
produisit une note brève,  
s'inclina poliment  
et disparut.*

*Nul ne sait ce qu'il advint de lui.*

La meilleure chose, après le silence, est la musique.

La musique n'est pas un langage et pourtant elle dit quelque chose. C'est un son, à mi-chemin entre le mot et le non-mot. Si le non-mot ne peut vous atteindre, il faut tenter la musique. Constatant que la musique n'était pas perçue non plus, Kakua disparut.

Les paroles que je vous adresse ne sont que de la musique. Vous ne voyez pas la flûte, mais en réalité je ne vous parle pas, je chante. Ce que je dis n'est pas de la philosophie, mais de la poésie avec toutes les contradictions que cela suppose. Demain, mes paroles seront peut-être à l'opposé de celles d'aujourd'hui, parce que leur contenu est sans importance. La seule chose qui compte dans mes paroles est la musique, la note unique...

Je n'en finis pas de vous parler, mais avez-vous saisi la note

unique ? Elle ne change pas. Sur tous les modes, je vous chante la même chanson. Parfois, j'utilise une flûte de bambou, parfois un instrument en or. Par moment, la flûte n'a que deux trous, d'autres jours elle en a sept. La tonalité change, mais pas la note. Tous les bouddhas ont toujours chanté la même. Les auditeurs changent, mais pas les bouddhas. Kakua produisit une note brève, une seule note face à l'immensité de l'espace, à l'ensemble du cerveau, au mental bavard.

Il fit de son mieux. D'abord le silence... Je l'ai essayé, moi aussi et vous n'avez rien entendu. A présent, j'utilise la note unique. Si vous n'écoutez toujours pas, je disparaîtrai de votre univers comme Kakua. « Il disparut et nul ne sait ce qu'il advint de lui. »

Pourquoi insister quand personne ne comprend ? Kakua ne se soucia plus ni de l'empereur ni de ses sujets. Cela s'est produit des millions de fois. D'innombrables Kakua n'ont même pas essayé, voyant à quel point il est vain d'essayer d'éveiller les endormis. Ils vous ont regardé et n'ont discerné que des murs. Parfois, un Kakua courageux fait un nouvel essai et espère en dépit de tout.

Qu'allez-vous faire de cette belle histoire ? Essayez d'abord le silence, faites taire votre mental en ma compagnie. Si vous n'y parvenez pas, écoutez la musique. Mes paroles sont des stratagèmes pour occuper les rêveurs. Ecoutez plutôt la musique. Ne discutez pas, cela ne sert à rien puisque je ne dis rien de logique ou d'essentiel. L'important, c'est la musique, le rythme, l'harmonie invisible des contraires.

Le silence et la musique sont les deux seules solutions. Le reste n'est que prétexte. Parfois, je parle d'un maître zen, parfois c'est une histoire soufie ou un commentaire sur la Gita, sur Jésus ou Mahavira. Ce ne sont que des astuces pour répéter la même note. Je tourne autour de la forteresse de votre ego, cherchant une petite faille pour entrer, pour vous faire entendre la mélodie du cœur conscient.

佛



性



2

---

*Expulse-le !*

*Joshu était un maître  
qui avait commencé à étudier le zen à l'âge de soixante ans.  
Il trouva l'Eveil à l'âge de quatre-vingts ans.  
On dit qu'il enseigna ensuite  
pendant quarante ans.*

*Un disciple demanda au vieux Joshu :  
« Vous enseignez que notre mental devrait être vide.  
Dans ma tête, il n'y a plus rien.  
A présent, que dois-je faire ? »  
« Expulse-le », dit Joshu.  
« Mais il n'y a rien, comment puis-je l'expulser ? »  
fit le disciple.  
Joshu poursuivit :  
« Si tu ne peux l'expulser, porte-le dehors, jette-le,  
mais ne reste pas là devant moi  
avec rien dans ton mental ! »*

Quelle était la note unique de Joshu ? Le vide, la fleur de lotus que le Bouddha transmet à Mahakashyapa. Tous les bouddhas ont enseigné la même chose depuis la nuit des temps : la vacuité.

L'ego prétend être l'ultime, le Tout. Le Tout existe, en effet, mais la difficulté est qu'il se manifeste uniquement dans la vacuité. Vous pouvez atteindre la perfection existentielle, mais si la perfection est votre idéal, vous la manquerez. La voie est de devenir totalement vide.

Pour votre mental, c'est inconcevable. Il est convaincu qu'atteindre le sommet exige des efforts considérables et soutenus, que la connaissance du Réel est un idéal lointain accessible à ceux qui y consacrent toute une vie de labeur.

En vérité, la perfection vient vers vous, il n'est pas nécessaire d'aller vers elle. Elle vous est donnée quand vous êtes vide. Or, le vide est à l'extrême opposé des efforts humains, parce qu'en essayant d'être parfait, vous rêvez de devenir personnellement un dieu omnipuissant, omniscient et omniprésent.

La vacuité est l'inverse. C'est la destruction de vous-même, l'évacuation de votre ego, l'abandon de votre personnalité périphérique. Quand votre maison est vide, l'hôte divin se présente.

En ne bougeant plus, vous atteignez le but. En ne cherchant pas, vous trouvez.

Cessez de prendre la perfection pour objectif, elle vous sera donnée de manière indirecte. Le vide mental crée la situation nécessaire à son avènement. La nature a horreur du vide, elle le comble immédiatement. Lorsque le cher « je » qui colonise votre conscience aura disparu, l'inconnaissable vous inondera. Soudain, de toute part, le divin se déversera en vous. C'est à vous de créer la situation voulue. Quand votre « je » n'est pas, Dieu est.

Vous ne pouvez pas rencontrer le divin. Cela ne s'est jamais produit et ne se produira jamais, parce que Dieu est absent quand « vous » êtes présent. Il faut que votre petite personne se taise pour qu'apparaisse le Tout. La Perfection est là en permanence, mais vous êtes tellement obsédé par votre personnalité apparente que vous vous coupez d'elle. Vous baignez dans la réalité existentielle, mais votre récipient ne peut la recevoir, il est plein d'ego.

Vous êtes comme un bloc de béton sans portes ni fenêtres, un amoncellement de couches et de murs. Or, qu'est-ce qu'une maison ? Certainement pas ses murs, mais bien ses ouvertures. Lao-tzu disait : « Qu'est-ce qu'une porte ? Un rien, un passage. » La paroi a une consistance, la porte est essentiellement un vide. De même, la maison n'est pas un ensemble de murs, mais un espace. Pour vivre, il vous faut de la place, non des limites. Tout ce qui existe, existe dans la vacuité éternelle.

Vous n'êtes pas votre corps. Cette apparence cache un espace qui est vous. Votre aspect physique est un ensemble de murs. Imaginez une personne qui n'aurait ni yeux ni nez ni oreilles... Ce serait un cadavre. Les sens sont des portes, des passages ouverts sur le monde physique. L'extérieur et l'intérieur peuvent

se rencontrer parce que l'espace extérieur et l'espace intérieur appartiennent à une même vacuité. Les mots opèrent une division artificielle.

Que se passe-t-il quand vous plongez une cruche dans la rivière ? L'eau qui remplit votre récipient et l'eau de la rivière ne sont pas différentes. La cruche est non seulement ouverte, elle est également poreuse. A aucun moment, l'eau intérieure n'est coupée de l'eau extérieure.

Votre corps est poreux, lui aussi. Si on le badigeonnait d'une épaisse couche de peinture en épargnant vos narines pour vous permettre de respirer, vous succomberiez au bout de quelques heures. La raison est que tout votre corps respire, il est constamment traversé et alimenté par l'énergie cosmique.

Comment êtes-vous à l'intérieur ? Vous êtes vide. Le jour où cette vérité atteindra votre conscience, votre ego éclatera comme une bulle de savon. Votre personnalité, votre « je » séparé est une légende, un rêve, un mensonge. N'ayant aucune notion de votre centre réel, vous avez imaginé un succédané, l'ego.

C'est assez compréhensible. L'homme ne peut vivre sans être ancré dans un centre. Comme il ne sait pas qui il est, son mental a fabriqué un postiche, un faux centre, le « moi ». Entrez en vous-même, observez profondément votre réalité intérieure à la recherche de votre ego. Vous ne le trouverez pas. Plus vous chercherez, plus vous aurez envie de rire. Votre « je » était une illusion !

« Vous » n'existent pas. Fermez les yeux et posez-vous la question : « Où suis-je ? Qui suis-je ? » Un vide immense se révélera, avec personne dedans. Ce sera la plus belle de toutes les expériences possibles. Sentir l'inanité de l'ego est un événement extatique.

Quand l'homme abandonne l'idée du « je » et rétablit sa pureté originelle, la réalité divine l'emplit. Il suffit de le lui permettre. C'est cela, la note unique de Kakua et de tous les Eveillés.

*Joshu était un maître  
qui avait commencé à étudier le zen à l'âge de soixante ans.*

Votre âge est sans importance. L'essentiel n'est pas que vous soyez un enfant ou un vieillard, que vous soyez malade ou en bonne santé. Ces détails ne sont que les murs de votre maison. Ce qui compte est votre disponibilité intérieure, la vacuité de votre conscience pure.

L'enfant peut réaliser l'Eveil, de même que le vieillard agonisant, parce que l'épanouissement de la conscience n'est pas conditionné par votre état physique, il appartient à une réalité subtile, désincarnée. Votre nature réelle n'a pas d'âge, elle est atemporelle. De fait, le temps n'est pas un problème. Vous ne le savez pas parce que vous vivez dans l'inconscience. Pour découvrir la réalité, il faut être vigilant, conscient.

Fermez les yeux, explorez votre être intérieur. Sentez-vous votre âge ? Etes-vous un enfant, un adolescent, une personne âgée ? L'espace intime n'est pas marqué par le temps. Vous vieillissez aux yeux des autres et en vous regardant dans le miroir social, vous finissez par vous sentir vieux. Vous n'y songeriez même pas si vous étiez seul, sans calendrier et sans horloge.

Jadis, les gens conservaient beaucoup plus longtemps la jeunesse du corps. Il n'était pas rare qu'ils vivent bien au-delà de l'âge de cent ans. Comme ils ne connaissaient pas leur date de naissance et se servaient uniquement de leurs dix doigts pour compter, ils ne pouvaient dire leur âge. Ils vivaient, tout simplement.

Il y a quelque temps, en Europe, les journalistes ont rapporté que

dans un petit village vivait un vieillard très alerte âgé de cent-soixante-cinq ans. La nouvelle a provoqué un afflux de curieux et notamment de médecins désireux d'étudier le phénomène. Le pauvre homme, sans cesse harcelé par la question : « Quel âge avez-vous ? » mourut deux ans plus tard, enfin conscient de son grand âge.

L'idée du temps vous met à la merci de la mort. La notion de temps entraîne automatiquement celle d'un processus qui commence au berceau et se termine dans la tombe. Or, la vie n'a ni début ni fin, elle est éternelle.

Comment les médecins avaient-ils détérioré l'état du villageois ? En lui procurant leurs conseils : « Reposez-vous, ne travaillez plus, prenez des vitamines... » Ils lui injectèrent l'angoisse du temps et de la vulnérabilité du corps.

Le souci exagéré du corps vous condamne à votre enveloppe charnelle. La meilleure façon de vieillir vite est de vous examiner régulièrement dans le miroir. En songeant trop à votre corps, vous vous assimilez à lui.

Tournez votre attention vers votre être intérieur et non vers votre aspect physique. Utilisez le miroir subtil qui reflète votre être et non votre organisme. Ce miroir s'appelle méditation. Plus vous méditez, plus vous serez sans âge.

Joshu se tourna vers le zen à l'âge de soixante ans. Il n'est jamais ni trop tôt ni trop tard. Des gens me disent : « La méditation n'est plus pour nous, nous sommes trop vieux. » D'autres prétendent : « La méditation n'est pas encore pour nous, nous sommes trop jeunes ». Les parents n'aiment pas qu'on initie leur progéniture : « Ce ne sont encore que des enfants. » Dans ce cas, à qui le maître peut-il conférer *sannyas* ? Aux cadavres ? La méditation serait-elle réservée aux morts ?

Le mental est rusé. Il vous soufflera de ne pas vous engager dans la voie spirituelle parce qu'il faut d'abord profiter de la vie. Ultérieurement, il vous fera croire que c'est trop tard, qu'il n'y a plus rien à faire sinon attendre la mort.

Jamais l'être humain n'a été aussi démuni et désorienté devant la mort que l'homme moderne. Pourtant, jamais auparavant il n'a disposé d'autant de supports médicaux !

Pourquoi vous sentez-vous tellement impuissant ? Parce que vous n'avez plus le moindre contact avec vos racines éternelles. Vous vivez dans le temporel. Or, la mort est la fin du temps.

C'est vrai que la mort achève un processus déterminé par le temps, mais elle n'est pas la fin de votre être. Pour l'homme attaché aux aspects éphémères de la vie, la mort est sans aucun doute un problème. Elle n'est rien pour la personne centrée dans son propre cœur conscient, établie dans la merveilleuse solitude du mont Sumeru.

La superficie est le monde du temps, le centre est la sphère de l'éternité. L'éternité n'est pas du tout un très long laps de temps. L'éternité est l'absence de temps, le non-temps.

Joshu commença à l'âge de soixante ans. C'est peut-être pour cela qu'il vécut si longtemps. Il devait avoir cent-vingt ans au moment de sa mort. La méditation apporte un regain de vitalité. La personne qui est prête à apprendre redevient innocente et réceptive comme un enfant.

Regardez les sexagénaires qui vous entourent. Ils ont un avis sur tout et se prennent pour des sages. Pour eux, pas question de devenir le disciple d'un maître. Leurs propres expériences leur suffisent ! Or, ils n'ont rien vu, rien vécu, leur savoir ressemble à un dépotoir. Leurs mains sont vides et leur cœur indigent. On

ne décèle aucune trace de richesse intérieure en eux. La perspective de la mort les fait trembler, ils se sentent frustrés, désespérés. En Occident, la chose est frappante. Les personnes âgées attendent la mort dans la morosité.

Jadis, seuls les condamnés à mort connaissaient la torture qu'est l'attente de la mort dans le désœuvrement, la déception et l'angoisse. Actuellement, grâce à la médecine, les condamnés à mort sont de plus en plus nombreux à attendre pendant des années l'exécution de la sentence.

Il fut un temps, en Orient, où les signes avant-coureurs de la fin étaient accueillis avec joie. La mort était perçue comme une porte, un passage, et non comme un point final. Une réalité subtile allait se révéler. Ces gens savaient qu'ils n'étaient pas la vie du corps et que l'interruption des phénomènes transitoires physiques, émotionnels et mentaux ne signifiait pas la suppression de leur être. Ils étaient conscients d'abandonner une enveloppe momentanée pour poursuivre un voyage sans fin.

La mort n'était pas un couperet, mais une rencontre avec l'inconnaissable qu'ils espéraient depuis longtemps. Quitter le corps, se fondre dans l'Un divin sans crainte et sans regret était leur dernier désir. Le séjour sur terre était ressenti comme un apprentissage et le quitter comme une délivrance. La mort était le point culminant de la vie physique et non une débâcle.

Pour l'homme qui voit la mort comme l'échec de tout, la vie prend une tournure assez absurde. Comment pourrait-elle signifier quelque chose si elle doit se terminer au bout de quelques années ? L'ombre de la Camarde plane à chaque instant et toutes les entreprises humaines sont colorées de tristesse. Le matérialiste essaie de se leurrer, mais au fond de lui-même il sent que sa vie est vaine.

Par contre, si la mort est un nouveau début, une renaissance, une

découverte, la vie reste savoureuse jusqu'au dernier moment. Aucun instant n'est superflu puisqu'en lui se développe l'existence.

A l'âge de soixante ans, Joshu redevint un enfant, il se mit à apprendre le zen. Le jour où vous ne pourrez plus rien acquérir de neuf, où vous serez incapable d'élargir votre conscience, vous ne serez plus qu'un cadavre. La vie est une école, une discipline, une évolution de l'intelligence profonde. Les soufis disent que la plupart des gens meurent vers l'âge de trente ans et sont enterrés quelques décennies plus tard.

*Il trouva l'Eveil à l'âge de quatre-vingts ans.*

L'Eveil ou l'illumination totale de la conscience n'est pas un passe-temps. C'est même la seule chose qui compte réellement dans la vie. Ce n'est pas un amusement, il vous faudra une infinie patience. Le sexagénaire n'en a plus beaucoup, la mort se profile à l'horizon. Il se demande comment faire pour ne pas mourir avant d'avoir découvert son cœur conscient... Malheureusement, plus le chercheur de vérité est pressé, moins il a de chance de réussir. La patience est indispensable.

Une légende indienne raconte qu'un jour, le mystique Narada était en route vers Dieu. Il marchait dans la forêt en jouant de la vina, lorsqu'il aperçut un vieil ascète assis sous un arbre. Le vieillard lui dit : « Je t'en prie, pose une question à Dieu pour moi. Depuis trois vies, je fais tout ce qui est en mon pouvoir pour atteindre l'Eveil, que faut-il de plus ? Quand donc serai-je libéré ? »

Narada acquiesça et s'éloigna en riant. Un peu plus loin, il vit un jeune homme en train de danser et de chanter en s'accompagnant à l'ektâr. Narada le taquina : « Aimerais-tu toi aussi poser une question à Dieu ? » Le jeune homme continua à danser comme s'il n'avait pas entendu.

Quelques jours plus tard, Narada revint. Au vieil homme, il annonça que Dieu lui imposait trois vies supplémentaires. Pris de rage, l'ascète jeta son chapelet et ses saintes écritures par terre : « C'est inadmissible ! C'est injuste ! Encore trois vies ! »

Narada se tourna ensuite vers le jeune homme qui dansait comme d'habitude : « Bien que tu ne m'aies chargé d'aucune mission, je me suis permis d'interroger Dieu. Vu la réaction de l'ascète, j'hésite un peu à te révéler ce que j'ai appris. » Comme le danseur ne lui prêtait aucune attention, Narada poursuivit : « Dieu m'a demandé de te dire que tes vies à venir sont aussi nombreuses que les feuilles de l'arbre sous lequel tu dances pour le moment. » Le jeune homme se mit à tourner extatiquement : « Pas plus que cela ? Il y a tant d'arbres dans le monde et une telle multitude de feuilles... Celles d'un seul arbre suffisent donc pour compter le temps qu'il me reste à traverser ? La prochaine fois que tu verras Dieu, remercie-Le pour moi ! »

Une patience parfaite peut opérer le miracle à l'instant, car elle transfigure votre être. La tension disparaît, elle concerne toujours le futur. L'angoisse s'exprime en termes de : « Quand ? Combien ? Vais-je réussir ou échouer ? » Elle est la rançon de votre impatience. La patience est la seule vraie relaxation. Il est impossible de vous détendre quand votre mental rumine. Un esprit tendu vers un but ne peut se reposer, le lendemain l'inquiète et l'épuise.

« Voyez le lys des champs, disait Jésus à ses disciples. Il ne se soucie pas du lendemain, c'est pourquoi il est si beau. Même Salomon dans toute sa gloire n'a pas cette splendeur. » La fleur est ici et maintenant, elle est belle et détendue.

Un jeune homme me disait : « Cela fait trois jours que je médite et rien ne s'est produit. » Le temps qu'il lui faudra excède le nombre total de toutes les feuilles de tous les arbres de la

planète. Quelqu'un d'autre, une femme professeur d'université, se plaignait du manque de résultat de sa séance de méditation. De sa seule et unique séance de méditation ! Comme elle était généreuse envers le divin... Quarante minutes dans une pose stupide... Votre attitude est nécessairement ridicule au début. Vous pouvez imiter le Bouddha assis en lotus, mais dans votre boîte crânienne, le singe continue de sauter de branche en branche. Contraindre votre corps à une certaine immobilité ne suffit pas pour amener votre mental au silence. Darwin a raison, du moins au point de vue spirituel : l'homme est un rejeton du singe. A l'intérieur de lui, il reste simiesque. Son corps s'est modifié, mais pas son état d'esprit. Croyez-vous vraiment qu'une petite heure de position assise va vous ouvrir les portes du divin ?

Joshu patienta pendant vingt ans. Il entama sa quête à soixante et trouva l'Eveil à quatre-vingts. Après quoi il enseigna pendant quarante ans. Un être rare. On dit qu'il ne demanda jamais à son maître pendant combien de temps il devrait encore attendre. La légende ajoute que son maître, par contre, était quelque peu inquiet. Son disciple se faisait vraiment vieux ! Joshu, quant à lui, ne perdit jamais confiance.

Sa mélodie était la même que celle de Kakua. Elle comportait une seule note, le vide. Pendant quarante ans, Joshu enseigna la vacuité. C'est l'essentiel de toutes les religions. Si on vous inculque autre chose, sachez que cela n'appartient pas à l'esprit religieux. Ce sera tout ce que vous voulez, mais pas la religion.

La religion est l'art de vous guider vers la vacuité intérieure, afin que vous puissiez rejoindre l'Un, la réalité divine. Cela vous choque, vous aimeriez être quelqu'un et voici qu'on vous propose de n'être personne. Votre ego proteste, il va se débrouiller pour ne pas être détrôné. Il peut admettre que vous ne soyez pas un champion dans ce monde, mais alors il faut que vous soyez une éminence dans l'autre.

Alors que le sort de Jésus était quasiment décidé, ses disciples lui demandèrent : « Dans le royaume des cieux, tu seras assis à la droite du Père, mais quelle sera notre place ? » Les menaces immédiates qui pesaient sur leur maître ne les troublaient pas, ils ne se souciaient que d'eux-mêmes, de leur privilèges futurs. Lequel des douze apôtres aurait la meilleure situation au paradis, puis la deuxième et ainsi de suite ?

Le mental est un mécanisme politique qui a la vie dure. Jusqu'au dernier moment, ses priorités sont d'ordre hiérarchique. La religion vraie ne concerne pas la personne que vous êtes. Les préséances et le pouvoir ne l'intéressent pas. Le plan religieux n'est accessible qu'à ceux qui ont cessé d'être quelqu'un, qui ne sont plus personne, qui se sont dépouillés de leur ego avant d'entrer.

Au Bengale existe un petit groupe spirituel appelé les Bauls. Baul signifie « fou ». C'était, et c'est toujours, une des plus belles sectes. Ces gens sont vraiment des fous de Dieu. Dans une de leurs merveilleuses chansons, ils racontent l'anecdote suivante.

Un ascète se présenta un jour aux portes du paradis, parfaitement nu. Il n'avait plus touché la moindre pièce de monnaie et avait renoncé à tout depuis de nombreuses vies. Le portier céleste le toisa et lui dit : « Tu peux entrer si tu laisses tes possessions dehors. » Le fakir trouva la situation comique : « Es-tu aveugle, ne vois-tu pas que je ne possède absolument rien, pas même un chiffon pour couvrir ma nudité ? » Le portier répondit : « Tu es nu, en effet, mais qu'importe les vêtements. Ce qui t'encombre est bien plus lourd, c'est l'ego en toi. » L'ascète se mit en colère : « Oses-tu contester que je suis un ascète ? Sans doute ignores-tu que j'avais des milliers de disciples ? » — « Je sais tout cela, rétorqua le gardien. C'est précisément là le problème : tes disciples, ton remarquable ascétisme. Jette tout cela, sinon je vais devoir te fermer la porte au nez. » L'ascète fut renvoyé sur Terre.

« Vous » êtes le seul obstacle et la vacuité intérieure est la seule issue.

*Un disciple demanda au vieux Joshu :*

*« Vous enseignez que notre mental devrait être vide.*

*Dans ma tête, il n'y a plus rien.*

*A présent, que dois-je faire ? »*

Ecoutez attentivement, car un jour vous vivrez la même situation. Vous estimerez que votre mental est vide et demanderez ce qu'il faut faire ensuite.

Sachez que lorsque la vacuité est réelle, ce genre de question est impossible, car le non-mental est dépourvu de « je ». L'être devient un véhicule pur, une flûte dont la réalité divine peut jouer ou non à sa guise. Si l'existence ne le souhaite pas, elle ne fera rien à travers vous. Vous n'êtes plus l'instance qui choisit, qui décide ou agit. La vacuité est caractérisée par la disparition de l'auteur des actions. Vous ne serez plus qu'un médium. Que des événements se produisent ou non n'est plus de votre ressort et vous n'avez plus de questions à poser.

Joshu avait l'habitude de dire : « Quand Il a faim en moi, je mange. Quand Il a sommeil en moi, je vais dormir. Parfois, Il dort un peu plus longtemps, qui suis-je pour Le réveiller ? Il arrive qu'Il n'ait pas faim et se mette à jeûner. Qui suis-je pour Le forcer à manger ? Quand Il veut aller se promener dans la montagne, je Lui emboîte le pas. Ce n'est plus moi qui décide. »

Pour le moment, c'est votre ego qui tient les commandes. Votre « je » est à l'avant-plan. Quand c'est l'existence, le Tout qui gouverne, vous n'êtes plus qu'une vague soulevée ou abaissée par l'océan. Quoi qu'il arrive, vous observez, vous vous réjouissez. L'ancien auteur des actes en vous est remplacé par un témoin neutre. Pour le moment, la situation est sens dessus dessous : vous agissez et l'existence vous observe.

Le témoin ne peut entretenir un ego. Il est nettoyé de toute trace de « moi » et est regard pur, intelligence totale.

*« Vous enseignez que notre mental devrait être vide. »*

Ce que dit le disciple est stupide. Joshu n'enseignait certainement pas que quelque chose « devrait » être comme ceci ou comme cela. Le vide n'est pas un état que « vous » pouvez provoquer. Si vous vous efforcez de calmer votre mental, comment l'auteur de l'effort pourra-t-il jamais disparaître ? Le vide apparaît dans le non-agir, le non-effort. Il n'est pas question de « devrait ».

C'est toute la différence entre la morale et la religion. La morale est une affaire de devoir, d'effort : il faut faire ceci, il ne faut pas faire cela... L'accent est mis sur vous, sur votre intervention personnelle. Pour la religion, ce n'est pas là l'essentiel. Les actes de l'homme inconscient sont tous erronés. L'homme religieux est un témoin, une intelligence neutre qui observe les mouvements du corps, des émotions et de la pensée. Il n'intervient pas, il ne fait aucun tri. En l'homme centré dans son cœur conscient, l'existence est à l'œuvre. Et lorsqu'elle se manifeste, il n'y a plus d'erreur, les choses sont exactement telles qu'elles doivent être. Errer est le propre du somnambule, de l'homme inconscient. La Réalité ne se trompe jamais. Si vous préférez, vous pouvez parler de Dieu. Laissez-Le décider de tout, contentez-vous d'être Son ombre. Dans l'homme religieux, le « je » n'est plus. Dans l'homme moral, le « je » est plus puissant que jamais.

Le maître n'est jamais compris par ses disciples. Joshu ne leur avait pas dit qu'ils « devraient » accomplir telle ou telle chose. Malheureusement, le mental traduit immédiatement tout en termes d'action. Le langage humain est fait pour l'action. Je dis : « Soyez méditatif » et vous entendez : « Vous devriez méditer ».

Or, la méditation n'est pas un acte. Vous pouvez « être » méditatif, mais ce n'est pas une chose que vous puissiez « faire ». La méditation est une façon d'être, une nature. Je dis : « Soyez amour » et vous entendez : « Vous devriez aimer ». Vous déformez tout. Quoi que je dise, vous le ramenez au niveau de votre propre état mental. L'amour non plus n'est pas un acte, c'est une manière d'être. Vous pouvez être aimant, certes. Mais pouvez-vous vous entraîner ou vous forcer à aimer ? Jouer la comédie est toujours possible, mais cela ne vous mènera nulle part. Arrivé à ce point, vous me demandez invariablement : « Mais alors, que pouvons-nous faire ? » Je vous répète que vous ne pouvez rien « faire ». L'amour, la méditation sont des qualités de l'être.

Essayez de comprendre que la perception intelligente devient spontanément méditation. Appliquez-vous à voir le contenu de votre mental, ses bavardages incessants, son va-et-vient entre les souvenirs et les projections, son sautellement d'une pensée à l'autre. C'est un singe agité.

Contentez-vous d'observer le fonctionnement de votre esprit. Un jour, un déclic se produira, vous aurez changé de vitesse, vous ne serez plus le même. Quelque chose d'inattendu et de neuf se sera produit : l'état méditatif.

Dans toutes les circonstances, essayez de voir ce qui se passe. Observez vos mouvements de colère, de tristesse, d'attirance amoureuse, d'amitié... Une grande surprise vous attend ! Sous le rayon neutre de votre intelligence profonde, la qualité de l'événement changera. La colère n'est plus la même, elle ne contient plus de violence. Elle n'est plus qu'un nuage de fumée autour de vous, sans destructivité. Continuez de l'observer. Vous la verrez s'éclaircir et s'effiloche, des rayons de soleil la traverseront.

L'attention pure et vigilante a un pouvoir transformateur que vos

actes n'ont jamais. La présence du témoin confère une dimension nouvelle aux phénomènes, elle permet à la conscience divine de faire son entrée.

Les commandements et les interdits sont des conditionnements, ils ne sont pas une voie de maturation spirituelle. Il suffit d'être attentif et conscient. Chaque fois que votre vigilance se sera obnubilée, ne vous désolerez pas. Prenez conscience d'avoir été inconscient, c'est très bien ainsi. Si la colère vous submerge et vous aveugle, n'en faites pas un problème. Regagnez votre poste d'observation dès que possible. Evitez de vous sentir malheureux, ne vous apitoyez pas sur vous-même et ne regrettez rien. Constatez que pendant quelque temps, le souvenir du Soi conscient s'est obscurci en vous, voyez cela clairement et centrez-vous de nouveau dans l'état de témoin. Ne ressassez pas vos bévues. Seule l'intelligence profonde est capable de conférer une nouvelle dimension à votre être. Les difficultés s'aplaniront progressivement.

Personne n'est jamais parvenu à maîtriser volontairement son agressivité. La répression vous ôte le goût de vivre. L'humanité toute entière est malheureuse à cause d'un refoulement massif. Ce que vous réprimez intoxique chaque fibre de votre être et n'apporte aucun changement positif. L'observation seule possède un pouvoir alchimique. C'est la porte qui ouvre sur la vacuité mentale.

*« Dans ma tête, il n'y a plus rien.  
A présent, que dois-je faire ? »*

Retenez que le vide transmis par le Bouddha à Mahakashyapa, le vide évoqué par la flûte de Kakua, le vide enseigné par Joshu pendant quarante ans et le vide que j'incarne devant vous n'est pas un état négatif. Ce n'est pas un néant. Il est vide d'ego, de bruit mental. Le vide signifie que « vous » n'êtes plus là, que

plus aucune notion de « je » n'usurpe le trône central de votre être.

Autrement dit, le vide mental est en fait l'état le plus positif qui soit. Il déborde de conscience existentielle. Il est plein de Dieu et vide de « vous ».

Supposons qu'un homme n'ait cessé d'être malade depuis sa naissance. Que répondrez-vous s'il vous demande ce qu'est la santé ? Vous pourriez dire que c'est une absence de maladie. La santé serait une sorte de vacuité, la qualité de l'organisme qui fonctionne sans heurts, avec une telle discrétion qu'il ne mobilise à aucun moment votre attention. Mais vue sous l'angle de la santé elle-même, ce n'est pas une négation de la maladie, une absence de symptômes morbides. Au contraire, la santé est une abondance de vitalité, quelque chose d'extrêmement positif.

De même, le non-mental n'est pas une perte, un appauvrissement. Ne confondez pas le vide intérieur avec les moments de somnolence ou de lourdeur cérébrale que vous connaissez tous. Mahakashyapa n'était pas un abruti. Avoir l'esprit morne et opaque n'est pas le vide du Bouddha, sinon les arriérés mentaux seraient des Eveillés. Certaines personnes ne pensent jamais, l'énergie intellectuelle ne s'est pas développée en elles, ce sont des animaux. Leur mental ne fonctionne pas. Cet état négatif est une carence qui ne ressemble en rien au non-mental zen.

Il vous est peut-être arrivé, en voiture, d'avoir un grave accident. A un moment donné, vous vous êtes brusquement rendu compte que vous ne pourriez plus l'éviter. En cet instant précis, votre mental s'est arrêté.

Devant un danger imminent et imprévu, il est frappé de stupeur. On a essayé d'utiliser ce genre d'interruption du processus mental pour traiter les déments, en leur appliquant des chocs

électriques. Cela les soulage, mais les laisse amoindris. Le choc déconnecte l'énergie mentale, sans plus.

Le pôle négatif du vide peut survenir dans des situations extrêmes. C'est une paralysie et non le vide spirituel qui est le fruit de la méditation et de l'observation. Un choc électrique ou un événement terrifiant peuvent arrêter le flot délirant des pensées, mais jamais il ne procure l'Eveil. L'énergie cérébrale tombe à un niveau plus faible, c'est tout. Le dément peut rester des heures à ne rien faire, la tête pendante. Il ne médite pas, il est simplement incapable de penser.

« Dans ma tête, il n'y a plus rien », déclare le disciple de Joshu. Détruire ses propres facultés cérébrales n'est pas une grande performance. Les Indiens sont des experts en la matière. Bientôt les Occidentaux souffriront de la même dégénérescence grâce aux Indiens qui leur prêchent des inepties.

Dans les ashrams et monastères indiens, vous trouverez de braves gens plutôt puritains. Ils sont surtout idiots. Voyez leur visage, plus aucune fraîcheur, plus aucune vitalité. Les moines jaïns, par exemple, transpirent l'ennui. Ils ne perturbent personne et ne font rien de mal, mais ne rayonnent rien non plus.

Il existe des méthodes pour assommer votre intelligence et anesthésier votre sensibilité. Par exemple, l'énergie sexuelle de l'homme sous-alimenté s'épuise. Il n'a pas transcendé le plan génital, il est tombé au-dessous. Au bout de vingt et un jours de jeûne, la plus belle personne au monde ne pourra plus vous intéresser, non que vous aurez dépassé la concupiscence, mais l'énergie nécessaire pour regarder vous manquera. En poursuivant cette logique, on pourrait dire que la meilleure solution dans la voie spirituelle serait de mourir. En un sens, le cadavre est en état de vacuité mentale.

Etouffer votre sensibilité est bien plus facile que méditer, mais

n'aboutit jamais à l'Eveil. C'est un lent suicide. Le moine jain a peur d'absorber des aliments qui ravivent son énergie vitale. Il sait que sa chasteté est factice, qu'elle résulte d'une faiblesse et peut resurgir à tout moment.

Le disciple de Joshu se trouvait probablement en état de vide négatif. « Dans ma tête, il n'y a plus rien. A présent que dois-je faire ? ». Il reçut une réponse magnifique : « Expulse-le ». Le « rien » est encore quelque chose. Le mental est toujours là qui pense : « Je suis vide. » Une idée subsiste, celle de la vacuité. Celui qui prétend être vide est toujours plein du « je » qui se croit vide. L'ego a échangé ses anciens attachements contre un nouveau trésor, l'illusion de la vacuité.

*« Expulse-le », dit Joshu.*

Vous ne pouvez pas tromper un maître, c'est impossible. Pour lui, vous êtes transparent. Il sait bien davantage à votre sujet que vous-même, il regarde à travers le masque de votre personnalité et perçoit les couches profondes. Son regard est pénétrant.

*« Expulse-le », dit Joshu.*

*« Mais il n'y a rien, comment puis-je l'expulser ? »  
fit le disciple.*

Le disciple au mental vraiment vide aurait rit et eu un satori. Il aurait compris que l'obstacle était l'idée de la vacuité. Une seule pensée suffit pour empêcher le non-mental, elle fixe l'ego et empêche l'avènement de ce que Jésus appelait « la pauvreté en esprit ». S'imaginer détenir la méditation, la vacuité mentale, est la dernière maladie.

S'il était arrivé au disciple de se trouver en état de non-mental, il aurait compris les paroles de Joshu et cette compréhension aurait évacué la dernière pensée. Quand il n'y a « rien », on ne peut

## EXPULSE-LE !

l'expulser, Joshu le savait bien. Par contre, le « rien » en tant qu'idée peut être évacué. Le disciple ne saisit pas la balle au bond. En posant la question : « Comment puis-je l'expulser ? », il montra que sa prétendue vacuité était en réalité un bas niveau d'énergie, le pôle négatif de la vacuité, une grisaille mentale.

*Joshu poursuivit :*

*« Si tu ne peux l'expulser, porte-le dehors, jette-le,  
mais ne reste pas là devant moi  
avec rien dans ton mental ! »*

La dernière barrière est l'idée que vous êtes vide, que vous êtes éveillé, que vous avez atteint le but et découvert la réalité divine. Le « je » est toujours présent. Les objets de votre attachement ont changé, sans plus. Au début, vous étiez friand de pouvoir, de domination, de confort, d'objets. A présent vous vous régalez de vacuité, d'Eveil, de divinité. Mais vos mains tiennent toujours quelque chose, elles ne sont pas ouvertes. Le vide veut dire que vous n'êtes plus rien, pas même l'entité qui pourrait se dire vide. Joshu dit : « Fais n'importe quoi, mais évacue cette idée. »

Le mystique soufi Bayazid de Bistan alla un jour trouver son maître pour lui annoncer qu'il était éveillé. Le maître l'ignora et poursuivit sa conversation avec d'autres visiteurs. Bayazid pensa que le maître ne l'avait pas entendu et répéta : « J'ai atteint le but, j'ai réalisé le divin. » Le maître lui dit : « Tais-toi, tu me diras cela quand il n'y aura plus personne. » Bayazid attendit. Le temps dut lui sembler long, l'ego est toujours impatient. Le soir, le flot de visiteurs se calma.

Bayazid en profita pour rappeler au maître qu'il avait atteint l'Eveil. Le maître lui répondit : « Tu es toujours là ? Tu m'en parleras quand il n'y aura plus personne. »

L'Eveil n'est pas possible tant que vous êtes là, tant que le « je »

est sournoisement resté en place. L'ego doit disparaître totalement.

Un jour, un roi se présenta devant le Bouddha. Dans une main, il tenait des diamants, dans l'autre des roses pour le cas où le Bouddha n'aurait pas apprécié les pierres précieuses. Alors qu'il s'apprêtait à déposer les diamants aux pieds du sage, le Bouddha lui dit : « Jette cela ! ». Le roi laissa tomber les diamants, se disant qu'il avait bien fait de prévoir des fleurs. Il s'inclina pour déposer le bouquet, quand le Bouddha lui dit : « Jette cela ! ». Un peu inquiet, le roi laissa tomber les roses et resta les mains vides. Le Bouddha lui dit : « Jette cela ! ». L'idée que son interlocuteur pourrait être fou traversa l'esprit du roi. Il regarda autour de lui, cherchant quelque chose d'autre à jeter. Un disciple, Sariputra, prit la parole : « Le Bouddha ne t'a demandé de jeter ni les diamants ni les fleurs, mais toi-même. Jette ton ego ! » Le roi devait être un être d'exception. Contrairement au disciple de Joshu, il comprit immédiatement comme si une lampe s'était allumée en lui. Il sentit de quoi il s'agissait. Il abandonna sa personnalité. On dit qu'il atteint l'Eveil sans le moindre effort. Il n'avait rien fait de particulier, si ce n'est renoncer à l'idée d'un « je » séparé...

Tout dépend de votre propre intelligence, de votre sensibilité profonde. Si vous pouvez suivre le conseil : « Jette cela ! » et percer l'illusion de l'ego sans l'ombre d'une hésitation, l'Eveil peut survenir en cet instant même. La moindre réflexion vous fait manquer la métamorphose, car si vous pensez, « vous » êtes là. Quand « vous » décidez de quitter l'ego, l'ego subsiste. « Jette cela ! » veut littéralement dire « Jette cela ! », sans réfléchir et sans le vouloir.

C'est cela que Joshu voulait dire par : « Porte l'idée dehors, jette-la ! ». Vide-toi en cet instant même, mais ne reste pas planté devant moi, la tête pleine de la notion de « rien ».

Comme la plupart des disciples, celui de Joshu a dû être stupéfait et se dire que le vieux maître avait perdu la raison : « Comment peut-on jeter "rien" ? C'est absurde ! » Il était reparti dans ses réflexions sans voir la porte ouverte. Son ego n'explosa pas et il fut incapable de rire comme le roi devant le Bouddha. Il quitta probablement son maître.

Arthur Koestler, un des penseurs les plus profonds de l'Occident, se rendit en Orient pour étudier l'enseignement spirituel. Il nota dans son livre « Le lotus et le robot » que les maîtres spirituels sont absolument déments. Si Koestler avait lu l'histoire de Joshu, il aurait pris parti pour le disciple : « C'est lui qui a raison. On peut évacuer quelque chose, mais pas *rien*. »

Dans les zones plus subtiles de l'être, « rien » est encore quelque chose et cette chose doit être supprimée. Sinon, vous ne serez pas réceptif au Tout, la Vérité ne pourra se révéler en vous.



3

---

*Elle est très aiguisée !*

*Nansen, le maître zen chinois de grande réputation,  
était un jour occupé dans la forêt près du temple  
à abattre de vieux arbres à l'aide d'une grande hache.*

*Un moine venu de loin pour rendre hommage au maître  
passa par la forêt et s'approcha du bûcheron.  
« L'abbé de Nansen est-il chez lui ? » demanda-t-il.*

*Le bûcheron répondit :  
« J'ai acheté cette hache pour deux pièces de cuivre. »  
Levant la hache sur la tête du moine stupéfait,  
il ajouta :  
« Elle est très aiguisée ! »*

*Le moine consterné s'enfuit.  
Plus tard, il découvrit que le bûcheron  
était Nansen en personne.*

**L**e premier point à graver profondément dans votre esprit est que le zen n'a rien de particulier. Ce n'est pas quelque chose d'exceptionnel. Les chercheurs de vérité sont quasiment tous des égoïstes. Ils partent en quête de spiritualité parce que leur ego est mécontent du monde. Ils aspirent à quelque chose de plus beau, de divin, d'éminent. Les égoïstes sont très attirés par la religion. La difficulté est que l'esprit religieux ne peut grandir en présence d'un ego. La religion commence avec l'abandon du « je ».

Sur le plan des phénomènes, tout est fugitif, alors que l'ego rêve de durée et de sécurité. Les choses du monde n'ont pas plus de consistance qu'un rêve et cela vous désole. Vous voulez du solide. Un jour, dégoûté de la précarité quotidienne, vous vous mettez à la recherche de valeurs permanentes. Or, l'éternel a ses propres lois. La première condition est qu'il faut abandonner l'ego pour passer la porte.

La religion consiste essentiellement à comprendre que toutes les entreprises de l'ego sont d'ordre matériel. Quand « je » suis à la poursuite du divin, c'est encore une aspiration matérialiste. La question n'est pas de savoir ce que vous cherchez, mais bien « qui » cherche. Si le chercheur est l'ego, la chose cherchée appartient au monde physique, matériel, même si vous appelez cela Dieu, libération (*moksha*), Vérité, Absolu ou encore *Brahma*...

Quand l'ego tient la barre, le voyageur ne quitte pas cette rive, le monde de la superficie. Quand il n'y a pas d'ego, tout, *absolument tout* est déjà l'autre rive. Qu'importe que vous soyez un bûcheron, un épicier, un employé, un balayeur de rue, un homme ou une femme quelconque, une personne que nul n'a jamais remarquée, qui ne se distingue en rien. Quand l'ego est abandonné, tout ce que vous faites est divin. Quand l'ego est présent, le moindre de vos actes est toxique, démoniaque.

Le zen signifie être un homme ordinaire. C'est l'essence de toutes les religions : le banal, le quotidien. En comprenant que l'ego crée l'enfer autour de lui, qu'il est la source de tout le mal, de toutes les souffrances, de toutes les angoisses, vous le laissez tomber. C'est en voyant que vous souffrez à cause de votre cher « je » que vous vous en débarrassez, et non en cherchant une solution hors de vous-même.

Si vous renoncez à votre « moi » au profit de quelque chose d'autre, vous faites du troc. Si vous pouviez vraiment comprendre que l'ego est repoussant, qu'il est à la base de la laideur et de la pathologie du monde, vous ne vous demanderiez pas : « Que vais-je recevoir en échange de ma personnalité ? » Le gain est toujours une visée de l'ego. Jetez-le, il est inutile et malfaisant.

Que faites-vous quand un serpent surgit devant vos pieds ? Vous faites un bond en arrière. Vous ne vous demandez pas ce que cela va vous rapporter, vous n'attendez pas d'être sûr d'en retirer quelque chose. Vous sautez sans réfléchir, tout votre être sait que la moindre hésitation permettrait au serpent de vous mordre et de vous tuer.

Restez-vous assis quand un incendie se déclare chez vous ? Vous posez-vous la question : « Est-ce profitable de fuir ? » Certainement pas. Vous fuyez sans réfléchir. Un peu plus tard,

dans la rue, il est possible que vous vous interrogiez : « Pourquoi suis-je parti si vite ? » Vous comprenez alors que votre vie était en jeu.

Si vous pouviez voir que l'ego est une maison en feu, vous ne poseriez aucune question, vous ne marchanderez pas, vous détaletteriez. Quand ce sera aussi simple que cela, vous serez transfiguré, vous serez désormais un être banal, naturel et anonyme.

Le zen supprime l'attachement à votre personnalité et vous ramène à l'état de « personne ». En cela réside sa beauté. L'événement le plus extraordinaire est de devenir quelqu'un d'ordinaire.

Tout le monde souhaite avoir des traits uniques et émerger du lot. Le désir d'être extraordinaire est très commun, c'est le rêve le plus vulgaire. Par contre, il est rare et extraordinaire de voir quelqu'un souhaiter être ordinaire.

Seul l'homme ordinaire peut comprendre les maîtres zen. C'est pour cela que la semence du silence et du vide intérieur transmis par le Bouddha à Mahakashyapa, a dû être transportée en Chine. L'Inde souffrait d'un ancien dérapage très grave, les brahmanes. Ce sont les hommes les plus égoïstes du monde. Toute la hiérarchie indienne est leur œuvre. C'était des hommes « extraordinaires », des intellectuels, l'élite. Les brahmanes ont décrété que les travailleurs manuels, les gens du peuple étaient les pieds de la société, au bas de l'échelle ; les marchands le ventre, le rouage alimentaire du corps social ; les guerriers (*les kshatriyas*) les bras chargés de la défense et de la protection. Quant aux brahmanes, ils étaient la tête pensante. Le reste de l'organisme existait pour eux, mais eux, au sommet, ne devaient rien à personne. Leur rôle était de commander. Si un pied ou une main refusait d'obéir, il fallait les couper.

Les brahmanes sont le prototype de l'égoïsme. Ce n'est pas par hasard qu'Hitler a opté pour le nom que les brahmanes ont donné aux hindous : Aryen. « Aryens » signifie les meilleurs, les plus nobles, le peuple élu. Les brahmanes sont les inventeurs du fascisme, Hitler n'est qu'un sous-produit. Le maître à penser d'Hitler, Friedrich Nietzsche, encensait beaucoup les brahmanes. Parmi ces derniers, le plus grand, c'est-à-dire le plus pathologique, était Manu. Il rédigea le code, la hiérarchie qui divise la société indienne en castes. Nietzsche considérait Manu comme le plus grand penseur de l'univers ! Or, c'était un parfait psychopathe.

Comment l'Inde aurait-elle pu accepter la vision du Bouddha selon laquelle l'essence humaine est la non-identité ? Il était entouré de brahmanes pour lesquels la chose la plus précieuse était précisément leur propre ego. Pour eux, pas question d'être quelqu'un de banal et d'ordinaire. Ils se croyaient tellement supérieurs que le travail manuel était impensable. Il était sale et les travailleurs manuels dégoûtants. Les *sudras* étaient décrétés intouchables, même leur ombre était impure. Aujourd'hui encore, au vingtième siècle, quand un balayeur ou un cordonnier passe dans la rue, il doit annoncer à haute voix : « Je suis un *sudra*, un intouchable », de sorte que les brahmanes puissent s'écarter. Pendant son passage, toute la rue est considérée comme polluée ! Et si l'ombre d'un *sudra* tombe sur un brahmane, c'est un crime méritant, le cas échéant, la peine de mort... Beaucoup de pauvres gens ont perdu la vie dans de telles circonstances.

Le Bouddha naquit dans un pays où il était impensable d'enseigner la beauté de l'être ordinaire. C'est pourquoi le bouddhisme n'a pas survécu en Inde. Le Bouddha fut sauvé par la puissance spirituelle qui émanait de lui, mais après sa mort, l'enseignement ne put se maintenir dans ce pays. Bodhidharma partit en Chine. Pourquoi ? Il aurait pu se rendre en Birmanie, à Ceylan, en Afghanistan ou ailleurs.

A cette époque, la Chine était un terrain favorable préparé par Lao-tzu et Chuang-tzu. En vivant eux-mêmes comme des hommes ordinaires, ils avaient créé une atmosphère particulière, un climat favorable. Nul ne pouvait reconnaître un Eveillé en Chuang-tzu, à moins d'avoir acquis la sensibilité que procure un satori, un bref aperçu de l'éternité. L'homme inconscient ne pouvait pas deviner que Chuang-tzu ou Lao-tzu étaient des bouddhas. Rien d'extérieur de l'indiquait.

Il n'est pas difficile de savoir que le Pape est là, même l'aveugle s'en rend compte à cause du branle-bas général. Sans les signes extérieurs de sa charge, le Pape serait aussi terne que les autres inconscients. Chuang-tzu vivait comme un homme du peuple et travaillait pour subvenir à ses besoins, mais sa bouddhité frappait ceux qui avaient une certaine profondeur d'esprit.

L'enseignement du Bouddha fleurit en Chine où il atteint sa perfection. Nansen est une fusion du Bouddha et de Lao-tzu, la rencontre du bouddhisme et du taoïsme. Le zen est le fruit de tout ce qui était beau dans le Bouddha et de tout ce qui était beau en Lao-tzu. Rien n'est comparable au zen. En lui, deux fleuves superbes, deux puissantes réalisations de l'inconnaissable se sont mêlés.

Il arrive que deux religions s'unissent après une série d'affrontements. Le résultat n'a jamais la beauté du zen parce que ce n'est pas une croissance naturelle. En Inde, par exemple, le soufisme est né du choc entre l'hindouisme et l'islam. Les soufis sont des gens merveilleux, mais ils sont en quelque sorte nés d'un viol et non d'une histoire d'amour.

L'enseignement du Bouddha et le taoïsme se sont entremêlés sans la moindre difficulté, ils étaient en parfaite harmonie. L'aspect qui manquait dans le bouddhisme existait dans le taoïsme et inversement. Ils se sont complétés, enrichis mutuellement et ont produit un homme nouveau et original : Nansen.

*Nansen, le maître zen chinois de grande réputation,  
était un jour occupé dans la forêt près du temple  
à abattre de vieux arbres à l'aide d'une grande hache.*

L'image classique du Bouddha est celle d'un homme paisiblement assis sous un arbre et non en train de l'abattre. Les effigies le montrent silencieux, en méditation immobile. Le maître zen n'est jamais décrit comme cela, c'est toujours un homme actif. Le mouvement est le volet qui manquait au bouddhisme et qui a été conféré par le taoïsme.

La vie harmonieuse est un équilibre entre l'activité et la passivité. L'homme qui ne peut s'arrêter se prive de quelque chose, de la dimension intérieure. Celui qui ne sort pas de son recueillement manque aussi quelque chose, la dimension extérieure qui a sa propre beauté. En Occident, agir est devenu l'unique obsession. C'est vrai que le mental occidental a accompli de grandes choses, mais au détriment de la vie intérieure. En Orient, une préférence trop exclusive a été donnée à l'intériorité et le résultat est désastreux. L'Inde offre un spectacle vraiment pénible.

Je soupçonne le Bouddha d'avoir fermé les yeux pour ne pas voir la saleté, la pauvreté, la misère autour de lui. Ce n'est pas en se voilant la face qu'on améliore la situation. L'Oriental s'est replié sur lui-même, il a perdu le contact avec la vie extérieure.

Le zen est un équilibre parfait. Le maître zen médite, sans oublier que l'hiver approche et qu'il faut rentrer du bois. Son comportement est celui du commun des mortels. Nansen est un des rares Eveillés à avoir continué à couper du bois après avoir atteint la bouddhité. Quand il fut très vieux, quelqu'un lui demanda : « Comment allez-vous ? » Il répondit : « Je vais très bien. Je coupe du bois, je porte de l'eau au monastère, prépare les repas et m'occupe du potager. » C'est vraiment très beau.

Nansen travaillait toute la journée. Cependant, dans la forêt,

dans la cuisine ou au bord de la rivière, son esprit restait silencieux. Au fond de son cœur conscient, il n'y avait personne.

Quand votre activité tourne autour du moyeu vide de votre nature profonde, quelque chose de magnifique se révèle. L'activité dégage de l'énergie et l'œil intérieur savoure le spectacle. A l'extérieur, l'énergie se propage et devient aussi vaste que le ciel tandis qu'à l'intérieur règne une lumière immuable. Le silence du temple intérieur se répand en même temps que les actes. En portant de l'eau au monastère, Nansen apportait aussi le silence. Quand Nansen abattait un arbre, c'est le silence qui coupait le bois.

L'homme inconscient ne peut pas imaginer la félicité que procure l'action sans auteur, l'activité sans ego, quand vous passez simplement d'un travail à l'autre sans jamais vous identifier, sans penser « Je fais ceci, c'est moi qui ai fait cela ». La grâce se déverse sur l'homme qui assume toutes ses responsabilités dans la vie en demeurant établi dans son centre réel. Il sent l'existence lui révéler ses secrets, car l'action le connecte à l'univers et le silence le rend capable de voir vraiment, de savourer réellement.

Le silence vous rend intérieurement sensible et, extérieurement, l'activité établit un contact. Ces deux ailes de la réalité assurent un équilibre, une harmonie. Avec une seule aile, vous ne pouvez pas atteindre la cime. Sans un équilibre entre l'activité et l'inactivité, vous ne pourrez que voleter çà et là.

Chaque fois que votre mental a tendance à aller vers un extrême, ramenez-le vers un juste milieu en pensant à Nansen. Le mental est une tension dynamique, un balancement entre deux pôles opposés. Au centre il ne peut se maintenir. Quand les deux extrêmes s'annulent réciproquement, il disparaît.

*Un moine venu de loin pour rendre hommage au maître*

*passa par la forêt et s'approcha du bûcheron.  
« L'abbé de Nansen est-il chez lui ? » demanda-t-il.*

Le monastère était connu comme « le monastère Nansen ». Nansen n'était pas le nom du maître, mais du monastère. De fait, personne ne connaissait le nom de l'abbé. On prit l'habitude de l'appeler Nansen.

Personne n'a de nom. Les appellations étant toutes conventionnelles, n'importe laquelle peut servir. Le nouveau-né est anonyme et l'homme qui meurt part sans carte d'identité. Le nom qu'on vous a donné n'est qu'une étiquette utilitaire sans laquelle la vie en société serait trop compliquée. Toutefois, n'oubliez pas que « vous » n'avez pas de nom.

Le visiteur demanda : « L'abbé de Nansen est-il chez lui ? ». S'il avait été un vrai disciple, il n'aurait pas posé cette question. Il aurait reconnu le bûcheron. L'homme éveillé est une lampe dans la nuit. Celui qui ne voit pas la flamme est aveugle.

Le moine était venu de loin pour rendre hommage à Nansen. Sans doute avait-il déjà vu le maître auparavant, méditant les yeux clos ou en train d'enseigner ou encore officiant dans le temple. N'imaginant pas que Nansen put travailler dans la forêt, il ne le reconnut pas sous les traits du bûcheron.

Celui qui a des yeux pour voir reconnaît un Eveillé, quelles que soient les circonstances. Même sous les guenilles du mendiant, il perçoit la lumière. Cette lumière est tellement évidente que rien ne peut l'occulter, elle rayonne de mille et une façons. Ce jour-là, la forêt toute entière devait être illuminée par Nansen, mais le moine ne le vit pas.

Votre approche est toujours extérieure. Mes propres disciples me reconnaîtraient-ils s'ils me voyaient au travail comme simple

ouvrier ou tendant la main comme mendiant ? Non sans doute. N'ayant pas découvert la vérité existentielle en vous-même, comment pourriez-vous la déceler en moi ? Vous ne pouvez pas voir plus loin que votre propre état. Vous percevez dans le maître ce que vous êtes capable de voir en vous-même et rien de plus, car il est votre intériorité révélée à l'extérieur. Le maître est votre avenir, matérialisé dans le présent. Il est votre forme accomplie, il est ce que vous serez quand votre intelligence sera pleinement éveillée.

C'est dire que l'homme sans vision intérieure ne voit rien du tout.

Dans le temple, le moine aurait pu identifier Nansen grâce au contexte, au cadre constitué par l'édifice. Il aurait reconnu Nansen en méditation, non en percevant l'état de non-mental du maître, mais grâce à sa posture. Dans la forêt, le visiteur n'avait plus de référence, d'indicateur. N'ayant jamais entendu parler d'un maître qui coupe du bois, il s'adressa au bûcheron et manqua Nansen.

Il y a quelques années, un Eveillé vivait ici près de Poona, Sai Baba. Sai Baba était un musulman. Il avait un grand disciple, Narayan Swami, un hindou. Ce disciple venait tous les jours voir son maître et ne mangeait que si Sai Baba avait mangé avant lui. Or, Sai Baba vivait de façon très irrégulière. Parfois il mangeait le matin en se levant. Certains jours, il différant son repas jusque tard dans la soirée ou ne mangeait pas du tout. Le disciple attendait patiemment avant de s'occuper de son propre repas. C'était un brahmane, personne d'autre que lui-même ne pouvait préparer sa nourriture. Un jour, Sai Baba lui dit : « Narayan, cesse de te tracasser. Si tu es un vrai disciple, il n'est pas nécessaire que tu viennes. C'est moi qui irai te voir. Chaque fois que ton repas sera prêt, je me présenterai chez toi et te donnerai darshan dans ta hutte. Il ne faut plus parcourir ces longues

distances tous les jours pour venir ici. » Narayan était très touché de l'attention du maître. Au moment où il allait quitter la mosquée où résidait Sai Baba, ce dernier lui dit : « N'oublie pas de me reconnaître ! » Narayan s'exclama : « Comment pourrais-je ne pas vous reconnaître ! ». Le lendemain matin, Narayan était gai comme un pinson. Il prit un bain, fit ses prières et se mit à préparer le repas. Un chien apparut devant la porte. Narayan le chassa. Il attendit toute la journée, de plus en plus inquiet. Le Maître ne vint pas. Vers le soir, Narayan se hâta vers la mosquée et dit : « Sai Baba, m'avez-vous oublié ? Je vous ai attendu toute la journée. » Sai Baba se mit à rire : « Je ne t'ai pas oublié, je n'oublie jamais rien. Je me suis présenté chez toi, mais tu m'as chassé. » Narayan se souvint du chien. « Si tu étais capable de me reconnaître, poursuivit Sai Baba, tu me reconnaîtrais sous n'importe quelle forme, y compris celle d'un chien. La forme de la lampe est sans importance, la lumière est toujours la même. Tu connais la lampe, mais pas la lumière. »

Le moine demanda à Nansen : « L'abbé de Nansen est-il chez lui ? » La question est stupide. Un maître est toujours chez lui, où qu'il se trouve ! Le foyer d'un Eveillé est partout. Vous, par contre, n'êtes jamais chez vous. Etre chez soi n'est pas un lieu, c'est une qualité intérieure. Même au sein de votre famille, vous vous sentez un étranger. Quelque chose manque. Vous !

Vous aurez beau déménager, vous installer dans une maison plus belle, l'inadéquation persistera. Vous pouvez acheter de nouveaux meubles et redécorer le logis, rien ne changera. Vous n'êtes pas là. Rien ne vous contentera jamais si vous ne rentrez pas « chez vous », en vous-même, comme le maître qui demeure en permanence en sa propre compagnie, à la source de son être.

*« L'abbé de Nansen est-il chez lui ? »*

*Le bûcheron répondit :*

*« J'ai acheté cette hache pour deux pièces de cuivre. »*

Quel jeu jouait Nansen ? Avait-il perdu l'esprit ?

Pas du tout. Nansen montrait la qualité de « l'être chez soi », ici et maintenant. Il ramenait le moine à la réalité présente, au maître en train de couper du bois, pleinement attentif à l'arbre et à la hache. Mais le visiteur n'était pas réceptif aux choses qui ne peuvent être dites, qu'on peut uniquement montrer. Le maître voulait qu'il s'approche : « Viens, je suis là. Sors de tes réflexions, ne va nulle part, ce moment se suffit à lui-même. Regarde la hache, rapproche-toi du présent ».

*« J'ai acheté cette hache pour deux pièces de cuivre. »*

Quelle réponse ! Seul un maître zen peut se montrer aussi absurde. Vous lui posez une question et il répond autre chose. C'est ce qui a exaspéré Arthur Koestler. Il a averti ses lecteurs occidentaux : « Ces gens du zen sont complètement fous, évitez-les. » Ils le sont, en effet, pour un esprit aristotélicien. Il n'est pas logique de parler de B quand on vous interroge sur A. En réalité, ce que les maîtres zen disent est sans importance. Ce qu'ils font est d'un autre ordre : ils *montrent* quelque chose. Ne vous attardez pas à leurs paroles, regardez ce qu'ils font.

Qu'est-ce que fait Nansen ? Il administre un choc au moine. Il ne répond pas à sa question, parce qu'en fournissant une réponse, on alimente le mental. Toute réponse logique, pertinente, permet au mental de continuer à penser. Nansen ne coupe pas seulement les arbres, il utilise la même hache pour trancher le fil de l'idéation. Au moins pendant une fraction de seconde, le disciple ne saura plus quoi penser. Une occasion lui sera donnée de voir clair.

La réussite n'est pas garantie. La vision ne peut être imposée. C'est à vous de l'accepter ou de vous fermer. Le maître peut uniquement créer la situation.

*« J'ai acheté cette hache pour deux pièces de cuivre. »*

Nansen essaie de faire descendre le moine de son perchoir cérébral. Le zen est totalement plongé dans la réalité terrestre. Le Bouddha est céleste, Lao-tzu est terrestre et le zen a fleuri à l'intersection des deux. Nansen est la rencontre du ciel et de la terre. Le Bouddha est l'oiseau au sommet de la branche, Lao-tzu ressemble aux racines, Nansen est l'arbre dans sa totalité. Mais ce n'est visible que si vous entrez de plain pied dans la réalité du moment.

Le maître ne se lasse jamais d'inventer de nouvelles astuces pour piéger votre mental. Mille fois, vous parvenez à échapper. Mille et une fois, le maître renouvelle ses efforts.

Une occasion unique avait été offerte au moine en visite, mais il appartenait de toute évidence à la race des disciples épais. Il ne comprit rien. Nansen lui donna une seconde chance.

*Levant la hache sur la tête du moine stupéfait,  
il ajouta :  
« Elle est très aiguisée ! »*

Cette fois, la conscience du moine aurait dû s'ouvrir. Quand un danger très grave le menace, le plus obtus des hommes cesse de penser et se rend compte de ce qui lui pend au nez. Confronté à la mort, le mental reste bouche bée. Hélas ! La terreur n'ouvre pas les yeux du moine, elle le fit fuir.

Un jour ou l'autre, quand votre méditation deviendra profonde, vous sentirez la menace d'une hache aiguisée peser sur votre tête. Il faudra regarder la mort en face, car vous vous trouverez à la frontière entre l'ego et votre être profond. Vous êtes tellement identifié à votre « moi » qu'au moment de franchir la limite et de transcender l'ego, vous aurez l'impression de mourir.

Des disciples viennent me dire leurs difficultés. « C'est ef-

frayant, on dirait que nous allons mourir. Nous sommes venus pour vivre, pour trouver l'abondance et la beauté de l'existence, non pour être annihilés. » Il n'y a pas moyen de faire autrement. Pour que la plénitude de la vie vous soit accordée, il faut que « vous » disparaissiez. Oui, je lève une hache très aiguisée au-dessus de votre tête, mais ne fuyez surtout pas. Si vous vous échappez, votre mental ne vous permettra plus jamais de vous aventurer aussi loin. Dès que vous vous approcherez de la ligne de démarcation, il vous fera trembler et vous n'oserez pas faire un pas de plus. Plus tard, vous comprendrez avec regret que lors de votre mort imminente, Nansen lui-même se trouvait à vos côtés. Le mental est extrêmement perspicace en ce qui concerne les choses révolues. Après l'échec, il se lamentera, songeant à ce qui aurait dû se passer. C'est le spécialiste du passé et du futur. Pour l'ici et maintenant, c'est une nullité. L'ici et maintenant, c'était cette hache très aiguisée.

*Le moine consterné s'enfuit.  
Plus tard, il découvre que le bûcheron  
était Nansen en personne.*

Quand l'occasion est passée, il est trop tard. Nul ne peut retourner en arrière et deux situations identiques ne se reproduisent jamais.

Si le moine était revenu sur ses pas, il n'aurait plus trouvé Nansen en train de couper du bois. Et si par chance Nansen s'était trouvé dans la forêt, il n'aurait plus levé la hache achetée pour deux pièces de cuivre.

Le maître ne réédite jamais une même situation, ce ne serait d'aucun secours. Quand le mental peut anticiper les événements, le choc salutaire ne se produit plus.

Supposons que le moine revienne après avoir compris que le

bûcheron était l'abbé de Nansen. Il se rend à l'endroit où Nansen est au travail et lui demande : « L'abbé de Nansen est-il chez lui ? ». C'est ridicule puisqu'il sait que le bûcheron est Nansen. Supposons que le maître réponde : « J'ai acheté cette hache pour deux pièces de cuivre. » Le moine n'ignore pas qu'ensuite, Nansen va lever la hache en disant : « Elle est très aiguisée » et que cette fois-ci, il ne doit pas s'enfuir. Il ne bouge pas. Et il ne se passe rien.

Le mental qui sait ce qui va se passer reste solidement établi dans son arrogance. C'est pourquoi chaque maître est tenu d'inventer sans cesse de nouvelles situations. Le mental s'empare de ce qu'il connaît déjà, il tient les rênes. Le connu ne peut jamais le désarçonner. Pour le faire taire, il faut quelque chose d'inattendu, de totalement neuf.

Contrairement à une situation réelle, le contenu du mental peut toujours être manipulé, aménagé, recombinaison. Les maîtres zen insistent pour que leur travail avec les disciples ne soit pas enregistré, car une situation à laquelle on peut se préparer mentalement en la lisant devient inopérante. Les maîtres et disciples à venir ne peuvent plus en tirer profit. La spontanéité est perdue. Le disciple doit être pris à l'improviste, il faut qu'il perde immédiatement le nord. La préparation à un événement futur est toujours intellectuelle, un raffermissement du mental. L'événement qui vous surprend comme un coup de tonnerre dans un ciel clair vous précipite dans la réalité présente.

Si je vous demande de faire le saut dans *sannyas* et que vous répondez : « Je vais y réfléchir », c'est raté. Il faudra que je trouve autre chose pour vous faire perdre la tête. Il se peut que vous reveniez quelques jours plus tard, disant : « J'ai réfléchi, je comprends l'utilité de *sannyas* et suis prêt à l'adopter. J'ai parlé avec d'autres disciples et ils m'ont dit que cela leur a apporté quelque chose. » Je ne vous refuserai pas de devenir disciple.

## ELLE EST TRES AIGUISEE !

mais je saurai que cela ne changera pas un iota pour vous. Car *sannyas* n'est pas utilitaire, ce n'est pas un objet ou une technique. C'est un coup de foudre. Dans le cœur de la personne qui dit immédiatement « oui » sans savoir ce qu'est *sannyas* et sans poser de questions, quelque chose fond, une porte s'ouvre.

Etre préparé signifie être bien protégé dans la tour d'ivoire du mental. Nansen essaya de prendre son visiteur au dépourvu, de le débusquer, mais ce fut peine perdue. Le moine s'éloigna.

N'oubliez pas qu'aucun enseignement ne vous fait mûrir. Il faut que vous traversiez des situations vivantes. Mes paroles ne servent à rien, leur seul but est de bercer votre mental de sorte qu'il vous permette de rester près de moi. C'est comme si je donnais des sucettes à des enfants pour qu'ils se tiennent tranquilles. La chose qui compte vraiment est le climat que je crée autour de vous et qui vous imprègne. Un jour, alors que vous ne vous y attendrez pas le moins du monde, je bondirai sur vous, une hache très aiguisée à la main. J'espère que vous ne fuirez pas. De fuite en fuite, votre mental gagne en assurance et finalement, je ne pourrais plus rien pour vous.

Dans la société, vous vous sentez en sécurité quand vous vous êtes préparé aux événements. Vous tournez les talons quand vous n'êtes pas à la hauteur, l'incertitude vous fait rentrer dans votre coquille. C'est bien naturel. Mais ici, il s'agit d'autre chose. Si vous êtes venu dans l'espoir de trouver la sécurité, vous vous êtes trompé d'adresse. Mon travail consiste à ouvrir un gouffre devant vous et à vous pousser dedans. C'est le seul moyen d'éliminer votre ego. En privant votre « moi » de tout ce qui l'alimente et le sécurise, vous trouverez la sécurité éternelle. Le chemin qui mène à la vraie vie passe par la vallée de la mort. En mourant, vous vivrez. En vous accrochant à la vie, vous la perdrez.

L'histoire de Nansen n'est rien d'autre qu'un effort de la part du

maître pour mettre l'ego du moine en danger mortel. Il est compréhensible que ce dernier ait été terrorisé, mais il est vraiment dommage qu'il ait fui.

Le mental a très peur de disparaître. Il s'empare de n'importe quoi, pourvu que cela l'aide à durer. Comme l'homme qui se noie, il s'accroche aux fétus de paille, il croit aux miracles !

L'argent auquel vous êtes attaché est un fétu de paille. L'honorabilité, le pouvoir, l'érudition, le prestige auxquels vous êtes attaché sont des fétus de paille. Les relations, la famille, le nom auxquels vous êtes attaché sont des brindilles. Rien ne vous sauvera de la mort, rien ne l'empêche de se rapprocher d'heure en heure.

Que disent les sages ? Avant que la mort ne vous abatte, abattez la mort. L'attendre fait de vous une victime. Avancez, prenez la mort d'assaut, vous vaincrez, car celui qui est prêt à mourir comprend soudain que la mort est impossible. Votre intellect s'éteindra, votre corps se désintégrera, votre cher « je » partira en fumée, mais votre essence consciente ne mourra pas. Vous existiez avant la formation de votre corps et de votre psyché et existerez après leur dissolution..

Le jour où, plongé dans la méditation, vous sentirez la hache prête à s'abattre sur vous, ne l'esquivez pas. Laissez-la vous décapiter, c'est une bonne hache très aiguisée. Elle vous révélera ce que vous êtes vraiment, une conscience pure, vide, illimitée, un non-mental, une non-identité, « personne ». L'ego est une hallucination, une création mentale, une idée. Il est la source de toute votre négativité. L'ego a besoin de critiquer et de condamner en permanence, c'est le seul moyen dont il dispose pour se sentir « quelqu'un » et croire qu'il est une personnalité remarquable. Voyez les brahmanes et les autres prêtres. Ils jettent l'anathème et vous promettent les feux de l'enfer, tandis qu'eux, bien entendu, iront au paradis.

Un prédicateur décrivait l'enfer à ses ouailles : « Par moments, vous brûlerez, à d'autres vous gèlerez et claquerez des dents... » Un vieil homme leva la main : « Je n'ai plus de dents ! » Le prédicateur le fit taire d'un geste : « On vous donnera un dentier. »

Tout est prévu pour que vous souffriez le plus possible. Le Pape et autres ayatollahs représentent l'ego. Ils sont la tête. Et pour la tête, tout est laid et sale, sauf elle-même. Le salut est son privilège exclusif. Les prêtres de tous bords vous font croire qu'ils détiennent le monopole du paradis et que si vous dérobez à leur autorité, si vous sortez de leurs rangs, vous êtes perdu.

La négativité vient de votre tête. L'ego colore subtilement tous vos actes, toutes vos pensées, tous vos sentiments. Le « moi » est exclu dans l'attitude zen, qui est celle de l'homme simple, ordinaire et naturel.

Ne critiquez personne, évitez les situations qui vous donnent la sensation d'être supérieur aux autres, plus élevé spirituellement. Soyez ordinaire, cela vous nettoiera de toutes vos angoisses.

Pour l'homme sans ego, l'univers n'est plus le même. L'oiseau qui chante est un messager du divin, la feuille qui tombe de l'arbre est une main, un signe de Dieu. Tout, sur terre et dans le ciel, révèle la splendeur de l'Existence. L'univers dévoile son infinie beauté à l'homme humble et silencieux.

Votre bruit mental vous aveugle et vous assourdit. Cessez d'être des politiciens. Tout effort pour grimper dans la hiérarchie humaine, pour dépasser les autres et se distinguer, est de la politique. L'esprit religieux est très différent. Il vous fait prendre la queue devant la porte au-delà de laquelle vous ne serez plus personne.

Lao-tzu disait : « Personne ne peut m'insulter et m'abaisser, je

me trouve déjà tout en bas. Personne ne peut me vaincre, je suis déjà vaincu. » L'homme qui se prend pour quelqu'un d'extraordinaire n'est jamais content. L'ego est insatiable. Pour Napoléon ou Hitler, avoir le monde à leurs pieds n'était pas encore suffisant. L'homme ordinaire est le plus beau phénomène au monde. Il vit d'instant en instant, n'espérant rien, ne demandant rien. Tout ce qui arrive est accepté, approuvé, accueilli avec gratitude. Ce qui lui échoit dépasse toujours ce qu'il pouvait prévoir.

La gratitude absolue est votre ciel intérieur. La lumière qui se manifeste dans ce ciel n'est pas de ce monde, elle appartient à l'existence éternelle.

道



誠

*Supposons que ma main soit  
tout le temps comme cela...*

*Mokusen Hiki vivait dans un temple  
de la province de Tamba.  
Un de ses disciples se plaignit  
de l'avarice de son épouse.*

*Mokusen alla voir l'épouse de son disciple  
et lui tint son poing fermé devant le visage.*

*Surprise, la femme demanda :  
« Qu'est-ce que tu veux dire par ce geste ? »  
« Supposons que ma main soit tout le temps comme cela,  
dit Mokusen,  
qu'est-ce que tu en dirais ? »  
« Je dirais qu'elle est déformée », répondit la femme.*

*Puis Mokusen ouvrit grand la main  
devant le visage de la femme :  
« Si elle était tout le temps comme cela,  
qu'est-ce que tu en dirais ? »  
« Ce serait une autre sorte de déformation »,  
répondit la femme.*

*« Si tu comprends cela, conclut Mokusen,  
tu es une bonne épouse. »  
Et il partit.*

*Après cette visite, l'épouse aida son mari à donner  
aussi bien qu'à épargner.*

**L**e plus grand art est de maintenir l'harmonie entre les polarités. Le déséquilibre est maladif.

L'humanité est névrotique. La névrose est l'état habituel du mental. L'homme dominé par son cerveau est déséquilibré parce que l'activité mentale est névrotique en soi. Vous ne vous en rendez pas compte parce que vous êtes tous logés à la même enseigne. Vous passez pour normal tant que vous ne vous avisez pas d'avoir une anomalie mentale différente de celle qui affecte votre milieu. Si vous ne suivez pas le troupeau, on vous enverra dans un institut psychiatrique. C'est là qu'on groupe ceux qui ont une névrose particulière, originale.

Essayez de comprendre pourquoi le mental est une maladie.

C'est un mécanisme, un mouvement de balançoire entre deux extrêmes. Au milieu, là où les forces antagonistes sont équilibrées et s'annulent, le mouvement s'arrête et le mental disparaît. Le tic-tac de l'horloge mentale s'appelle soit-soit. A cause de la nature binaire de son fonctionnement cérébral, l'homme pense en termes de paires d'opposés : blanc-noir, vie-mort, amour-haine, ami-ennemi, oui-non, jour-nuit, tout-rien et ainsi de suite.

Or, la réalité n'est ni noire ni blanche, c'est une palette changeante de gris. Blanc est une idée, noir est l'idée contraire, le

gris est la réalité, la fusion des deux. Malheureusement, le mental est incapable de saisir un continuum. La pensée explore successivement un pôle puis l'autre et en déduit qu'une chose est soit ceci, soit cela, soit bonne, soit mauvaise, etc.

Rien n'est exclusivement ceci ou cela. Dans chaque vérité réside un mensonge. Et chaque mensonge contient une vérité, sinon il ne convaincrat personne. Les pôles contraires n'existent pas isolément, même la notion de Vérité absolue est un leurre. Les extrêmes sont des fictions mentales. Lao-tzu disait : « Dès que vous parlez du tao, il cesse d'être vrai », parce que le langage est l'expression du mental et que le mental est incapable d'appréhender la vérité dans sa globalité.

L'existence est une, non fragmentée. Elle est sans dualité. Une seule et même énergie l'anime de bout en bout. Les deux bords et le lit de la rivière sont un seul terrain. Ne pouvant voir au fond de l'eau, vous avez l'impression que les berges sont séparées. Le mental voit le monde comme fait de pôles disjoints, d'amis et d'ennemis, etc., parce qu'il appartient lui aussi au monde périphérique des phénomènes, à la surface du réel. L'existence est une, mais pour se manifester elle adopte un rythme, une pulsation à l'exemple de votre vie qui a besoin des deux phases de la respiration pour se maintenir. L'apparition des phénomènes dépend du dynamisme antagoniste de l'existence, de même que la rivière coule grâce à ses deux rives opposées. Mais en profondeur règne l'unité.

Le souffle qui entre et sort de vos poumons en cadence est beau comme l'est toujours un rythme harmonieux. Les problèmes commencent avec le déséquilibre et celui-ci est un effet de votre mental. L'homme est tellement aliéné à son cerveau que même sa respiration a cessé d'être naturelle. Il est rare de voir quelqu'un inspirer et expirer de manière équilibrée. Si vous pouviez inspirer et expirer en demeurant au centre, l'Eveil se produirait.

Observez votre souffle. Vous constaterez que vous inhalez, mais ne prêtez aucune attention à l'expiration. Vous aspirez de l'air et laissez au corps le soin de l'expulser, parce qu'inconsciemment, vous assimilez l'expiration à la mort. C'est vrai que le premier acte du nouveau-né est d'inspirer et que le dernier de sa vie sera d'expirer. Nul n'est jamais décédé en inspirant. C'est pour cela que vous vous accrochez à l'inspiration. Or, s'identifier à un seul des deux pôles d'un phénomène signifie s'identifier au mental.

Ne choisissez pas entre le creux ou la crête de la vague, établissez-vous au centre, dans la profondeur océanique du témoin. La vie est un rythme. Ne donnez la préférence ni au silence ni au son ni à aucune autre facette isolée de la réalité.

L'homme qui ne peut se passer de bruit et d'agitation est un extraverti, il est intoxiqué d'extériorité, perd conscience de son être intérieur et devient de plus en plus superficiel. Celui qui a trop besoin de silence et de solitude est un introverti, il finit par se fermer complètement et par perdre le contact avec le monde périphérique. Il est intoxiqué d'intériorité, sa vie cesse d'être un fleuve et devient une eau stagnante. Il ne connaîtra finalement plus un seul moment de félicité. Les deux attitudes sont névrotiques.

La nature des choses est rythmique. Qu'importe le silence ou le bruit, la main gauche ou la droite, la vie ou la mort. Vous n'êtes ni un pôle ni l'autre. Etablissez-vous au centre. Vous êtes l'harmonie cadencée.

Qu'est-ce qu'un pôle, sinon la préparation du pôle contraire ? Pouvez-vous choisir d'inspirer sans jamais expirer ou inversement ? En évacuant l'air de vos poumons, vous créez les conditions nécessaires pour qu'ils puissent de nouveau se remplir. Chaque phase dépend de l'autre et ne peut en être dissociée.

L'opposition est apparente, en réalité c'est une complémentarité, un tout.

N'essayez pas d'exclure la haine, elle fait partie de votre affection. En phase de rejet, observez. En phase de rapprochement, observez. Restez le témoin, ne vous identifiez ni au mouvement ascendant ni au mouvement descendant. Si vous choisissez un des points extrêmes du balancier, que ferez-vous de l'autre ? Vous vivrez dans la peine et l'appréhension. En aimant, vous aurez peur de voir arriver l'irritation. En vous réfugiant dans l'isolement, vous serez effrayé par tout ce qui ressemble à de l'affection. Ne craignez pas la colère et ne fuyez pas l'amour.

Souvenez-vous que l'alternance est inévitable, qu'il n'y a aucune raison de trancher. Les périodes d'attachement et les périodes de détachement sont complémentaires dans toutes vos relations. La rivière ne peut couler qu'entre deux berges. La montagne et la vallée existent en fonction l'une de l'autre. Plus le pic est élevé, plus la vallée est profonde. Cela va de pair. L'humanité est malade parce qu'elle s'obstine à rêver d'agréments sans désagréments, d'été sans hiver.

Des gens viennent se plaindre : « Hier, je me sentais euphorique. Aujourd'hui, j'ai le cafard. » C'est tout à fait naturel. Pour qu'il y ait des hauts, il faut des bas. Apprenez à savourer la vague quand elle monte et aussi quand elle descend. N'espérez pas qu'un jour le mouvement cessera. C'est impossible. Ne voyez-vous pas que les deux phases ont leur beauté ? L'euphorie est un état d'excitation dont le prolongement vous rendrait fou. L'abattement vous sauve de la démence, il vous repose et vous détend.

Quand la vie d'un couple devient monocorde et que les prises de bec ont disparu, l'amour est mort. La colère ne flambe jamais dans le cœur tiède de la personne qui aime mollement. Plus l'amour est profond, plus la haine l'est aussi. Il faut un puissant

intérêt pour son partenaire pour se donner la peine de l'agresser. Les vrais amants savent que les batailles ne sont pas graves. Au contraire, elles consolident les assises de leur amour. L'être vraiment épris (phénomène rare !) constate que la relation sexuelle n'est jamais aussi belle qu'après une explosion de fureur. En se détestant du fond du cœur au point de souhaiter la mort de l'autre, les amants s'éloignent au maximum. Ils retrouvent l'état qui était le leur avant qu'ils ne se rencontrent. Ce sont de nouveau de parfaits étrangers. S'ils ont la présence d'esprit de ne pas rompre définitivement les ponts, ils ont toutes les chances de se redécouvrir et de tomber une fois de plus amoureux l'un de l'autre. Si vous n'êtes pas capable de créer une vie ponctuée de lunes de miel, votre relation deviendra plate et terne, vous la traînez comme un fardeau.

Dans le couple vivant, les partenaires pleurent toutes les larmes de leur corps puis arborent un sourire jusque derrière les oreilles, ils osent s'embrasser et ensuite se repousser, s'adorer et se détester. Le fleuve de l'amour a besoin des deux rives pour couler.

La beauté n'appartient jamais à un seul aspect du réel. Il faut qu'une chose existe dans sa totalité. Observez votre comportement. Parce que vous croyez que la tristesse est une faiblesse ou un échec, vous refoulez vos larmes et faites bonne figure. Vous êtes intérieurement divisé, schizophrène. Et quand une partie en vous est niée, l'autre devient malsaine. La personne incapable de donner libre cours à sa peine est automatiquement incapable de se réjouir totalement.

C'est ainsi que le rire tonitruant, le rire du ventre a disparu dans les sociétés civilisées. L'être complet serait considéré comme fou. L'homme dont la tristesse est refoulée n'ose plus rire à gorge déployée, les larmes risquant de surgir par la même occasion dès que la surveillance se relâche. S'il pouvait unique-

ment donner libre cours à sa gaieté, il le ferait. Mais c'est impossible. Quand la porte est ouverte, tout passe, le négatif comme le positif.

Décider de ne plus pleurer équivaut à dire que vous ne rirez plus. Refouler la haine signifie que vous n'aimerez plus. En refusant les moments de dépressivité, vous excluez les moments d'euphorie.

Choisir est impossible. Les deux versants vont toujours ensemble, ce sont les deux ailes de la réalité. La seule solution est de rester centré au milieu, dans l'état du témoin. Alors, vous verrez l'ensemble dans sa globalité.

Le corps dont la partie droite est paralysée est aussi handicapé que celui à la moitié gauche immobilisée. Le corps est une unité, tous ses composants sont interdépendants et indispensables. Nulle part n'existe une ligne de démarcation entre le haut et le bas, l'avant et l'arrière, la gauche et la droite. La réalité est un cercle, une roue.

Cette unité est représentée par le symbole chinois yin-yang. La roue en mouvement du yin-yang illustre la nature du monde phénoménal, pour lequel le couple humain peut servir de prototype. Par certains aspects, l'homme est pour partie une femme et la femme partiellement un homme. Tout au long de l'histoire humaine, les gens ont été profondément mutilés par une éducation imposant de manière rigide tous les traits masculins à l'homme et tous les traits féminins à la femme. En vérité, aucun homme n'est totalement homme ni aucune femme pleinement féminine. La virilité absolue et la féminité parfaite sont des fictions, des caricatures. L'être réel est alternativement les deux. Soyez vigilant. Chaque fois que vous percevrez deux polarités contraires, n'en excluez aucune. Les deux expriment une réalité

unique. L'homme qui intègre sa féminité et la femme qui accepte sa propre virilité deviennent des êtres entiers, sains, détendus. N'oubliez jamais que la prise de conscience est un remède en soi et que vivre consciemment signifie vivre de manière méditative, en étant centré dans le témoin intérieur. Médication et méditation ont une même racine. La méditation est à la psyché ce que la médication est au corps.

L'être humain est aliéné, mentalement malade. Ne lorgnez pas vos voisins, c'est à vous que je m'adresse. Regardez plutôt en vous-même, vous verrez à quel point vous êtes intérieurement morcellé. Que faire ? Rien, si ce n'est cesser d'entretenir la division, apprendre à ne plus vous identifier aux extrêmes et demeurer dans le centre, votre cœur conscient, le juste milieu de Lao-tzu, la voie du milieu (*madhyam nikaya*) du Bouddha.

On raconte qu'un jour Confucius interrogea un villageois : « Y a-t-il des sages parmi vous ? » L'homme répondit : « Oui, nous en avons un. » — « Et pourquoi est-il considéré comme un sage ? » demanda Confucius. « Parce que, fit le villageois, il pense beaucoup. Même avant de quitter sa maison, il s'arrête et se demande trois fois s'il vaut mieux sortir ou rester chez lui. » — « Trois fois ? dit Confucius. Ce n'est pas un sage. Une fois est trop peu, trois est trop. Deux est la juste mesure. » En d'autres termes, le juste milieu. Agir impulsivement est un extrême propre à l'homme irréfléchi, téméraire. A l'autre bout se trouve le timoré qui n'agit qu'après de longues supputations, qui hésite trop. Le premier est un sot, le deuxième aussi, car les exagérations sont toujours stupides. C'est ce qu'illustre l'histoire de Mokusen.

*Mokusen Hiki vivait dans un temple  
de la province de Tamba.  
Un de ses disciples se plaignit  
de l'avarice de son épouse.*

*Mokusen alla voir l'épouse de son disciple  
et lui tint son poing fermé devant le visage.*

*Surprise, la femme demanda :*

*« Qu'est-ce que tu veux dire par ce geste ? »*

*« Supposons que ma main soit tout le temps comme cela,  
dit Mokusen,*

*qu'est-ce que tu en dirais ? »*

*« Je dirais qu'elle est déformée », répondit la femme.*

*Puis Mokusen ouvrit grand la main  
devant le visage de la femme :*

*« Si elle était tout le temps comme cela,  
qu'est-ce que tu en dirais ? »*

*« Ce serait une autre sorte de déformation »,  
répondit la femme.*

*« Si tu comprend cela, conclut Mokusen,  
tu es une bonne épouse. »*

*Et il partit.*

*Après cette visite, l'épouse aida son mari à donner  
aussi bien qu'à épargner.*

Mokusen Hiki aurait pu faire un discours ou sermonner la femme. Mais le zen ne croit pas aux paroles, il crée une situation et vous fait vivre quelque chose.

Une situation est un phénomène existentiel, alors que les phrases doivent faire un détour par votre tête. Vous savez très bien qu'une conviction est inopérante, qu'elle ne sert à rien. Vous avez toutes sortes d'informations, d'opinions et de principes. Est-ce que cela change votre manière d'être ? La colère est toxique, vous en êtes persuadé. Cela vous empêche-t-il d'entrer encore et encore en ébullition ? Malgré vos regrets tardifs, vous recommencez. Vous vous sentez impuissant, incapable de maîtriser vos débordements. En effet, la raison est sans pouvoir réel.

Vous savez parfaitement ce qui ne va pas dans votre vie, mais

## SUPPOSONS QUE MA MAIN...

cela reste une vue mentale, une rationalisation. Le savoir ne donne jamais lieu à une compréhension profonde, à la connaissance. Comprendre veut dire que vous avez appris quelque chose par tout votre être, que vous avez fait une expérience réelle. C'est immensément plus qu'un ramassis de mots. Une situation vous force à agir, à vous engager. Elle vous provoque, vous met au défi et vous offre une chance de vous transformer.

La femme était certainement sidérée : « Qu'est-ce qu'il est en train de faire, comment un Eveillé peut-il se comporter d'une façon aussi aberrante ? » Mokusen était entré et sans prononcer une parole avait levé le poing devant sa figure ! L'épouse du disciple eut sans doute un réflexe de défense, de protection. Or, le maître ne la frappa pas, mais posa une question : « Supposons que ma main soit tout le temps comme cela, qu'est-ce que tu en dirais ? » La femme comprit quelque chose. De toute évidence, une main crispée en permanence est une main déformée, une anomalie.

Vous présentez tous des anomalies de ce genre. Vous inspirez, mais votre expiration est pauvre, inefficace. Vous possédez et ne pouvez pas donner, vous êtes incapable de partager. L'avare accumule et entasse. Ses possessions finissent par peser plus lourd qu'une pierre tombale sur son cœur.

Pourquoi s'enrichir si ce n'est pour partager ? Pourquoi vivre si ce n'est pour aimer ? Pourquoi chercher le divin si vous n'êtes pas capable de vous laisser aller à la joie débordante ? L'extase résulte de l'équilibre, de l'harmonie. La richesse cesse d'être laide quand elle est partagée.

Deux moines voyageaient ensemble. Le premier croyait à la vertu du renoncement, il n'avait pas la moindre pièce de monnaie sur lui. L'autre était un avare. Ils se querellaient constamment pour savoir quelle était l'attitude juste. Le premier

affirmait que l'argent était sale et qu'il ne fallait pas y toucher. L'autre rétorquait que l'argent était excellent puisqu'il permettait de vivre. Ils arrivèrent au bord d'un fleuve et demandèrent au passeur de les emmener vers l'autre rive. Les services du passeur n'étaient évidemment pas gratuits. « Que vas-tu faire à présent ? demanda le moine avare à son compagnon. Tu n'as même pas de quoi payer ton passage ! » Le moine ascète se contenta de sourire. L'avare finit par payer pour tous les deux. Sur l'autre rive, le moine sans argent en profita pour faire la leçon à son ami : « Tu vois, nous avons pu traverser le fleuve parce que tu t'es débarrassé de quelques pièces. Si tu t'étais montré avare comme d'habitude, nous ne serions pas ici. Cela confirme ce que j'ai toujours dit, il faut renoncer à l'argent. »

Les deux moines avaient tort, comme c'est toujours le cas lors d'une argumentation. Si un des adversaires détenait la vérité, la controverse prendrait rapidement fin. L'homme extraverti ne voit pas clair, l'homme introverti non plus. La vérité se trouve quelque part entre les deux, en un point où l'on peut voir que posséder de l'argent est aussi indispensable qu'y renoncer. La réalité est toujours une harmonie entre deux versants contradictoires.

Ne choisissez jamais entre deux extrêmes, ils sont l'un et l'autre fallacieux et continueront de s'entrechoquer en toute éternité si n'intervient pas la troisième énergie, la vision intégrante qui les équilibre, les concilie et les transcende.

Les théistes n'ont rien prouvé, les athées non plus et n'y parviendront jamais, parce que la vérité contient les deux : Dieu est et n'est pas, il est immanent et transcendant, présence et absence dans le monde, vie et mort à la fois. Aucun des camps ne trouvera la solution. Elle réside en dehors de l'un et de l'autre et ce n'est pas en réfléchissant que vous la trouverez. Le mental ne peut pas avoir une vision globale, c'est un parti pris, le fondement même des querelles.

Un jour, un homme qui militait depuis trente ans contre l'idée de l'existence de Dieu voulut discuter avec moi. Je l'ai averti : « Ce n'est pas nécessaire, j'acquiescerai à tout ce que vous direz. » — « Comment cela ?, fit-il. Savez-vous que je démontre depuis trente ans que Dieu n'existe pas ? » — « Certainement, ai-je répondu, mais cela n'a aucune importance. La question est de savoir pourquoi vous avez gaspillé votre vie. Qui donc vous en donnera une autre étant donné que, selon vous, Dieu n'existe pas ? Si Dieu n'est qu'une idée, une croyance, laissez tomber et occupez-vous d'autre chose. » — « Impossible, dit-il, il faut que je persuade les autres. » Cet homme était négativement obsédé par Dieu comme le croyant l'est sur le mode positif. Si vous croyez que Dieu n'est pas, le problème est résolu, menez votre vie sans Lui. Si vous croyez qu'il existe, le problème est également résolu, vivez en fonction de Lui. Dans les deux cas, discuter est vain.

En fait, le mental sent obscurément que la position outrancière qu'il adopte est inconfortable. Quelque chose ne va pas, il est mal assuré. Il a besoin de se justifier. Ses démonstrations servent essentiellement à se convaincre lui-même, il monologue.

Quand vous avez vraiment raison, vous vous sentez soulagé, léger, heureux. Le problème vous glisse des épaules, vous ne vous en occupez plus. Par contre, lorsqu'au fond de vous-même persiste un trouble, une dysharmonie, les contradicteurs vous obsèdent, vous vous sentez poursuivi, attaqué.

Ce n'est pas à l'extérieur que vous trouverez l'issue, mais en vous. Plus rien ne perturbe l'homme intérieurement équilibré. Les problèmes sont des indications, des symptômes de la vraie maladie qui est votre propre désintégration intérieure.

Certains hommes vivent le poing fermé. Ils accumulent tout et n'importe quoi : de l'argent, des objets, du prestige, des infor-

mations, des vertus... Ils sont bourrés de déchets mentaux. Comme le thésauriseur qui est souvent constipé, ils ne peuvent pas lâcher prise et expulser. Les laxatifs ne sont d'aucun secours. Il faut se décrisper et partager. Le partage vous détend de la tête aux pieds parce que vous êtes un tout organique. Quand vous êtes amoureux, votre santé s'améliore considérablement pour la simple raison que vous vous ouvrez, vous partagez toutes vos énergies avec votre bien-aimé.

L'avare est en définitive le plus pauvre des pauvres. Il est privé de ce qu'il possède.

L'homme qui tourne le dos aux agréments du monde matériel est l'image en miroir de l'homme avide. Il ne fuit pas les gratifications extérieures parce qu'elles sont mauvaises, mais parce qu'il a peur de succomber à la tentation. Sinon, pourquoi se détournerait-il de l'argent ou des femmes ? Le renonçant est pourvu du mental le plus obscène qui soit. Sa sexualité devient entièrement cérébrale. Même ses yeux sont devenus des organes génitaux.

Pourquoi le mental ne demeure-t-il jamais dans le juste milieu ? Parce que c'est un mouvement de balancier. S'arrêter signifie, pour lui, disparaître. Le mental apaisé devient non-mental, de même que le silence succède au tic-tac quand le mécanisme de l'horloge s'immobilise.

Le mental est un mécanisme. En se dirigeant vers un extrême, il acquiert la force nécessaire pour retourner vers l'extrême opposé, comme un pendule. C'est un mouvement, un va-et-vient. Quand le mouvement n'est plus alimenté en énergie, il cesse d'exister. L'homme qui se trouve en état de non-mental est un « être » pour la première fois. Tout s'efface, le temps, l'espace... Mais l'homme n'est pas anéanti. Simplement, son siège central s'est déplacé. Il fonctionne désormais à partir de son cœur

conscient, du juste milieu. Chaque fois qu'il le souhaite, il peut remettre le mécanisme mental en route et aller de gauche à droite, de droite à gauche. Et il le fait sans peur et sans erreur, car son intelligence consciente reste centrée au milieu, ce qui est le plus grand de tous les arts.

Tôt ou tard, l'avare distribue ses richesses et le jouisseur entre au couvent, parce qu'un extrême finit toujours par donner la nausée. Bien entendu, la générosité ou l'ascétisme abusifs s'avèreront également frustrants et, un jour, le mental changera de nouveau de cap. Vous seriez édifié de voir ce qui se passe dans la boîte crânienne des moines. Elle est pleine de fantasmes sexuels, de rêves érotiques.

Fuir ne résoud rien, seules les situations réelles opèrent une métamorphose. La peur n'a jamais apporté de solution. Adoptez plutôt le juste milieu en toute chose.

Qu'est-ce que ce juste milieu et comment s'y établir ?

Le juste milieu n'est pas un compromis ni une moyenne. Ce n'est pas l'attitude de l'homme qui construirait son logement à mi-chemin entre le creux de la vallée et le pic de la montagne ni de l'homme précautionneux qui ne vivrait qu'à moitié. Il ne s'agit pas de s'ouvrir et de se fermer alternativement un peu. Le juste milieu n'est pas une idée fixe, un principe ou un calcul. Il n'est pas synonyme de médiocrité, d'appauvrissement, de limitation. C'est un équilibre dynamique qui change avec chaque situation nouvelle, une vision éternellement neuve, un flot mouvant d'intelligence profonde, de conscience. L'harmonie se recrée à chaque instant, elle n'est jamais acquise. Le meilleur exemple est celui du funambule qui restaure son équilibre à tout moment. Chaque pas le fait pencher et pour ne pas tomber, il doit immédiatement s'incliner dans le sens opposé. L'harmonie réelle est un processus ininterrompu.

( Soyez plus conscient dans tout ce que vous faites et ne vous cantonnez dans rien. La rigidité n'est jamais un équilibre. Prenons les musulmans. On leur prescrit de donner un cinquième de leur revenu. Ce n'est pas une vraie générosité, celle-ci ne dépend pas d'un principe, elle est le fruit de la conscience. Parfois, le juste milieu est de donner tout ce que vous avez, parfois l'harmonie consiste à ne rien donner du tout. Par moment, il convient de rester immobile, à d'autre de s'activer puissamment. Cela ne se décide pas d'avance, ce n'est pas un programme, mais la conséquence naturelle d'un état de conscience.

La planification est une caractéristique du mental, elle vous dispense d'être conscient en permanence et vous programme comme un robot. Les principes, les normes, les formules et les disciplines font de vous un automate. La morale et les règles de conduite vous fournissent un moule commode. L'homme social n'a plus besoin de sentir lui-même, à chaque instant, ce qui est juste et ce qui ne l'est pas.

Observez ! Vous verrez que la chose qui est bonne dans certaines circonstances cesse de l'être dans d'autres. L'harmonie change et ne se répète pas pour la bonne raison que la vie est un flux, un mouvement perpétuel. Les directives et les codes sont tous mortifères, ils vous sclérosent et vous empêchent de voir la réalité.

La moralité et l'immoralité n'existent pas en soi, ce sont des phénomènes relatifs, des processus. Vous aimeriez que je vous donne une discipline à suivre, que je décide à votre place et vous dispense de toute responsabilité. N'espérez rien de tel de ma part. Je ne peux pas être vigilant à votre place. « Soyez conscient ! » est mon seul commandement. A tout moment, *sentez ce qui est bien, sentez ce qui est mal*. La solution n'est pas de vous référer à ce que d'autres disent, mais d'être présent et alerte vous-même dans l'instant présent.

Dans une école catholique, aux Etats-Unis, l'instituteur interroge les enfants : « Qui est le plus grand homme du monde ? » Un petit blanc répond : « Abraham Lincoln », un petit nègre : « Martin Luther King » et enfin, un petit juif : « Jésus ! ». L'instituteur s'étonne : « C'est la bonne réponse, mais d'où te vient-elle ? N'es-tu pas juif ? » — « Je sais, pour sûr, que Moïse est le plus grand homme du monde, fait le gamin. Mais les affaires sont les affaires ! »

La vie change et continue, elle n'est pas statique. Ce que vous avez déjà appris ne vous aide guère à appréhender une nouvelle situation dans sa globalité. L'homme qui réagit en fonction de données passées est une machine. La vraie réponse vient de votre présence dans l'instant. C'est cela, être conscient. L'homme conscient perçoit l'harmonie, le juste milieu au-delà des contraires. Il évolue et grandit.

La conscience n'est ni dans le passé ni dans le futur, elle est toujours ici et maintenant. Pour le sage, chaque événement est accompli et achevé dans l'instant. Il n'y pense plus, n'a pas de regrets et n'entretient aucune rancune. L'homme qui s'est conformé à des lignes de conduite se pose toujours des questions : « Si j'avais agi autrement, si j'avais dit ou fait ceci et cela, n'aurait-ce pas été mieux ? » Le passé le poursuit parce qu'aucun code ne peut fournir une réponse juste. Chaque situation est inédite, originale.

Vivez pleinement chaque instant de la vie et laissez celle-ci vous indiquer la voie à suivre. Votre cœur conscient l'entendra. Quand vous sentirez que les choses se sont accomplies à leur heure en fonction de leur propre nature, vous ne porterez plus de séquelles, vous n'aurez plus de sensation d'échec. Centré dans votre ciel intérieur, vous serez purifié, libéré du passé.

Le juste milieu est le centre réel en vous, le non-mental ou état

de conscience divine. Etabli dans l'essence intelligente de votre être, vous ouvrirez la main quand c'est nécessaire et la fermerez quand il le faut. Vous cesserez d'être névrosé, déformé par des œillères chrétiennes, hindoues, jaïns ou encore bouddhistes. L'attachement à une théorie quelconque est une toxicomanie. L'homme conscient se comporte parfois comme un chrétien, parfois comme un bouddhiste, parfois comme un parfait musulman. Il ne décide rien d'avance, c'est la vie qui dispose de lui.

L'existence n'a pas prévu de séances de répétition. Il faut la vivre innocemment, consciemment. Vous verrez qu'en avançant sans projection, sans préparation, votre lucidité grandira. Et plus votre intelligence profonde se développera, moins vous déciderez. Les nouvelles situations seront elles-mêmes votre guide. Vous fusionnerez avec la Réalité, le Tout opèrera à travers vous. Vous ne serez plus ni celui qui commande ni celui qui subit, mais l'instrument de l'unité organique du Réel, un véhicule de la lumière existentielle. Votre seule responsabilité est d'être conscient, d'agir non sous la dictée de votre ego, mais dans le respect de ce que vous inspire votre conscience claire et neutre, autrement dit le juste milieu.

Ne demandez à personne où se trouve le juste milieu, ce n'est pas un lieu, un point ou un principe établi. Nul ne peut dire ce qu'il sera dans l'instant suivant. En toute chose, restez le témoin central, avancez et laissez l'existence s'accomplir. J'affirme que dans la vie de l'homme conscient, les choses se décident d'elles-mêmes. Soudain, le chaos devient un cosmos. De l'inconnaisable surgit ce qui est juste, alors que les décisions de votre petite personne tournent toujours mal.

*Puis Mokusen ouvrit grand la main  
devant le visage de la femme :  
« Si elle était tout le temps comme cela,  
qu'est-ce que tu en dirais ? »*

*« Ce serait une autre sorte de déformation »,  
répondit la femme.*

Il ne fallut rien de plus. La femme comprit et en fut profondément transformée. Ce n'était pas un apprentissage, le résultat d'un processus mental. Elle avait perçu la lumière. Son avarice disparut, mais ne fut pas remplacée par l'attitude contraire. Ce fut désormais une épouse aussi prudente que prodigue.

L'Inde fourmille de gens qui ont renoncé à tout. Malheureusement, ils n'ont rien à donner. Ces renonçants sont totalement « non-partageants ». Ils sont passé de l'avidité au dénuement.

N'accumulez pas égoïstement, mais ne vous dépouillez pas non plus, évitez les extrêmes. Cela ne concerne pas uniquement les possessions matérielles. Il s'agit aussi de vous-même. Sans trésor intérieur, que pouvez-vous offrir aux autres ? Pouvez-vous partager l'amour dont vous êtes dépourvu ? Pouvez-vous disparaître si vous n'apparaissez jamais ? La clé du mystère est qu'il faut parfois être là afin de pouvoir s'absenter ensuite. Une présence excessive est une anomalie, une absence exagérée aussi.

L'accumulation exclut le partage, le dénuement aussi. Le partage est un équilibre entre les deux. Oscillez harmonieusement de droite à gauche, de gauche à droite, afin de ne pas tomber de la corde raide du juste milieu. Dansez comme un funambule sur le fil de la vie !

沈

黙



---

*Comment le bouddhisme explique-t-il  
l'égoïsme ?*

*Le premier ministre Kuo Tzu I de la dynastie Tang  
était un éminent homme d'état, un général distingué  
et le héros national le plus admiré de son époque.  
Mais la renommée, le pouvoir, la richesse et le succès  
ne pouvaient le détourner d'un intérêt profond  
et d'une grande dévotion pour le bouddhisme.*

*Se considérant lui-même  
comme un bouddhiste humble et sincère,  
il rendait souvent visite à son maître zen favori  
pour étudier sous sa houlette.*

*Kuo Tzu I et le maître zen semblaient s'entendre à merveille.*

*Le fait que le disciple était le premier ministre  
n'influçait apparemment pas leur association.*

*De la part du maître zen,  
on ne percevait aucune trace de déférence  
et de la part du ministre, aucune vanité condescendante.*

*Leur association donnait l'impression d'être  
une entente purement religieuse  
entre un maître respecté et un disciple obéissant.*

*Un jour, en visite comme d'habitude chez le maître zen,  
Kuo Tzu I posa la question suivante :*

*« Mon révérend,  
comment le bouddhisme explique-t-il l'égoïsme ? »*

*Le visage du maître zen bleuit soudain  
et d'un ton extrêmement arrogant et méprisant  
il rétorqua :*

*« Qu'est-ce que tu dis, imbécile ? »  
Cette attaque incompréhensible et inattendue  
blessa tellement le premier ministre  
qu'un soupçon de colère lui contracta un peu le visage.*

*Le maître zen sourit et dit :  
« Votre Excellence, c'est cela l'égoïsme. »*

**L**'ego est le problème fondamental. Tant que persiste l'idée d'un « je » personnel, la Réalité reste inaccessible.

Votre moi est une porte close. L'hôte divin attend dehors. Non seulement l'ego ne l'accueille pas, il prétend que personne ne frappe à la porte. Il ne va pas voir, il décrète que c'est le vent qui secoue la porte. D'interprétation en interprétation, l'ego construit une forteresse mentale qui vous isole et annihile votre sensibilité. Votre « moi » devient une tombe.

Ne cherchez pas Dieu ou la Vérité, libérez-vous de l'ego et le reste vous sera donné de surcroît. Quand la muraille du moi est démantelée, l'homme découvre que la Vérité a toujours été présente en lui et autour de lui.

Essayez d'abord de comprendre ce qu'est l'ego.

Le nouveau-né ne sait pas qui il est et la première chose dont il prend conscience n'est pas lui-même, mais l'autre. C'est naturel, ses yeux et ses autres sens étant orientés vers l'extérieur. Naître signifie venir au monde, entrer en contact avec le monde qui nous entoure, avec l'autre, le « tu ». D'habitude, le premier « tu » dont l'enfant prend conscience est sa mère. Progressivement, il découvre son propre corps, mais ce dernier est également un « autre », il appartient au monde. Il perçoit son corps

quand il a faim et l'oublie quand il est rassasié. Peu à peu, par contraste avec ce qui est « autre », il se rend compte de lui-même. Il s'agit d'une conscience relative, réfléchie ou médiatisée par ce qui n'est pas lui. Il ne sait toujours pas qui il est en soi. L'enfant apprend ce qu'on pense de lui et mémorise quel comportement lui vaut un sourire et des gratifications, quel autre lui vaut une réprimande ou un rejet. Il a l'impression d'avoir de la valeur quand on l'apprécie ou de ne pas en avoir quand on le critique. C'est ainsi que se forme son ego, un centre factice en lui. Il ignore sa propre nature réelle, tout ce qu'il sait de lui-même est fourni par l'extérieur.

L'ego est l'écho de ce que les autres pensent de vous. Il est sain chez l'enfant aimé. Chez celui qui a manqué d'attention positive et de sollicitude, l'ego est malade. C'est une plaie intérieure qui suinte la tristesse et les sentiments d'infériorité, de non valeur.

Le monde extérieur commence par la figure maternelle et s'enrichit peu à peu. Simultanément, l'ego grandit et devient de plus en plus complexe en incorporant l'opinion d'un nombre croissant de personnes. C'est dire que le « moi » est une collection de pensées, un sous-produit de la vie en société. Totalement isolé, l'enfant ne développerait pas d'ego et ce serait une calamité, car il ne dépasserait pas le stade animal. Il n'aurait aucune chance de découvrir qui il est réellement. Le Soi réel est trouvé grâce au faux « moi », l'ego. Pour percevoir la Vérité, il faut avoir vu ce qui n'est pas vrai. Ce qui est mensonger ou trompeur nous aide à comprendre ce qui est authentique.

En tant que sous-produit de la société, l'ego est nécessaire. La société est tout ce qui n'est pas votre centre profond, l'ensemble de ce qui existe en dehors du Soi réel. Tout votre entourage a participé à la fabrication de votre ego : vos parents, vos enseignants, vos amis... A chaque instant, on a nourri et manipulé votre moi pour faire de vous un être socialement acceptable. On

ne s'est jamais soucié de vous, mais de la communauté à laquelle vous devrez participer. La société n'a que faire de votre individualité, elle s'occupe exclusivement d'elle-même et c'est très bien ainsi. A cet effet, elle vous inculque les compétences, les comportements, les convictions et la morale qui feront de vous un citoyen utile. Les dissidents, les déviants, les perturbateurs, les excentriques sont traités, écartés ou éliminés. La société n'accepte pas les ego originaux.

L'homme de la rue qui tue son voisin est un meurtrier. Le soldat qui tue mille voisins est un héros. Tuer n'est plus un problème quand la société en tire profit. La moralité est déterminée en fonction des besoins sociaux.

La morale appartient au monde de la politique. Elle prépare l'enfant à s'insérer dans la société, c'est tout. Pour la société, le développement de votre conscience intelligente et la découverte de votre individualité n'ont aucun intérêt. Elle n'approuve jamais le solitaire qui entame son voyage intérieur parce qu'un tel homme lui échappe. Il est tout à fait logique qu'elle opprime les sages.

Il y a deux sortes de marginaux. Le premier est l'inadapté pourvu d'un ego asocial. Des traitements spéciaux peuvent le reconditionner, le faire rentrer dans la norme. L'autre est le sage, le bouddha, l'homme sans ego. Il n'a pas de place dans la société et ne se sent pas responsable à l'égard de celle-ci. Son travail se situe ailleurs, dans le développement de la conscience divine. L'homme vraiment religieux se situe hors des codes et des règles morales. Son comportement n'est pas télécommandé par le monde extérieur, il correspond à sa lumière intérieure.

Le sage s'expose inévitablement aux difficultés. La morale est une création humaine, une convention. Or, l'Eveillé n'obéit pas aux hommes, mais au Tout. Ses actes ne sont pas un enchaîne-

ment de réflexes conditionnés, mais une réponse lucide donnée à la réalité de l'instant. Un bouddha est imprévisible, il agit en fonction de sa vision intérieure.

Il arrive que la société passe l'éponge sur les crimes commis par les asociaux. Elle est sans pardon pour les Christ ou les Socrate. Elle ne court même pas le risque de les écouter. Il faut les éliminer le plus vite possible, car même en prison, ils pourraient contaminer d'autres personnes et déstabiliser la société. Le Pape et son clergé sont les bienvenus, ils contribuent à l'ordre extérieur. Jésus est un rebelle, un homme à abattre.

L'institution religieuse socialement approuvée est toujours une secte, un phénomène sectaire, temporel. La religion authentique n'appartient ni au temps ni à l'espace, elle est existentielle, universelle et très dangereuse pour les systèmes politiques. La rébellion du sage est absolue, aucun compromis n'est possible avec lui. Nul ne peut le faire changer d'avis puisqu'il n'a plus d'avis. Sa certitude lui vient de la découverte de la Réalité et son rayonnement est contagieux. Pour l'ordre établi, c'est la plus grande des menaces.

Le christianisme est accepté, mais pas le Christ. Qu'est-ce que le christianisme, sinon une astuce pour évacuer le Christ, une manœuvre politique, une récupération. Le prêtre est approuvé, le prophète est exécuté. Les collectivités humaines secrètent des institutions religieuses instrumentales, utiles. Cela explique le nombre étonnant de « religions ». Une telle fragmentation idéologique n'existe pas dans le domaine de la science, par exemple. Il n'y a pas de science catholique, protestante, musulmane ou hindoue. La religiosité est multiple parce qu'elle est sociale, tandis que la religion est une et universelle. Krishna, le Bouddha, Jésus et Mahomet étaient des hommes religieux et non des adeptes de l'une ou l'autre institution religieuse. La croix en or qui orne la poitrine du Pape ressemble-t-elle d'une manière

quelconque à la lourde croix de bois sous laquelle ployait le Christ ? Les Eglises sont des piliers de la société. La vraie religion n'est ni sociale ni asociale, elle appartient à une autre sphère.

La société favorise la fabrication de l'ego parce que les gens peuvent être manipulés par l'intermédiaire de leur « moi ». L'enfant a besoin d'un centre intime pour vivre, mais en ignore la nature. La société n'a aucune difficulté à lui procurer un centre factice, un « je » auquel l'enfant s'identifie dès ses jeunes années. La tactique est connue. Il suffit de flatter et de gratifier l'enfant chaque fois qu'il se distingue dans les domaines socialement valorisés et de l'humilier ou de le rejeter chaque fois qu'il échoue. L'enfant a vitalemment besoin d'être aimé, aussi va-t-il s'efforcer de plaire, de se conformer aux attentes de l'entourage. En d'autres termes, il est piégé par l'ego. Tout au long de son existence, il sera affamé d'attention et perpétuellement inquiet, l'appréciation extérieure étant sa seule référence. Ce scénario se répète partout en permanence, sur la place publique comme dans l'intimité des couples.

Ce que vous croyez être vient des autres. Les gens qui vous entourent vous présentent jour après jour des images de vous-même que vous acceptez comme étant votre « moi ». Ce « moi » conditionné, dépendant et fragile est un faux centre, une sorte de commande à distance greffée en vous, alors que votre source intérieure n'est créée par personne. Elle est là depuis toujours, elle existait déjà au moment de votre naissance.

Le Soi est votre centre réel, conféré par l'existence. Votre « personnalité » est un concept, un mensonge, un ombre projetée par la société. L'homme qui s'identifie à son ego est aliéné, prêt à tout pour sauvegarder ce qu'il croit être son moi réel. Il essaie de se conformer aux modèles extérieurs et quand il n'y parvient pas, il se sent nul, désespéré. Sans valorisation sociale, son ego se dégonfle comme une baudruche.

Essayez de comprendre que votre « moi » n'est qu'une idée que la société vous a fourrée dans la tête. Si vous restez accroché à ce centre factice, vous ne saurez jamais qui vous êtes réellement. Chasser l'illusion du « moi » n'est pas facile. Il faudra traverser une période intermédiaire durant laquelle la notion de « je » se sera effacée, mais où vous ne saurez pas encore qui vous êtes ni où vous allez. Sans vos vieux repères, vous vous sentirez déboussolé, chaotique. La mort de l'ego ressemble beaucoup à une dépression nerveuse. Il est naturel que cela vous effraie et vous donne envie de reculer, de rappeler vos fantasmes familiers. Pour l'homme courageux, l'épreuve est brève. Celui qui fuit, qui retombe dans l'ego et choisit de restaurer ses illusions, paiera sa faiblesse pendant de nombreuses vies.

Vous êtes comme le petit enfant qui aimerait explorer la nuit, mais ne se décide pas à franchir le seuil. Vous avancez vers le Soi, prenez peur et reculez. Vos hésitations vous donnent l'impression que l'Eveil est quelque chose de graduel. Vous vous trompez, la métamorphose est toujours soudaine.

Vous tenez à votre obscurité atavique et êtes habitué à votre cécité. Vos peines et vos soucis font partie de « vous », sans eux vous auriez l'impression de ne plus exister. Le conditionnement socio-culturel a ménagé une minuscule clairière dans l'immense forêt de votre conscience. Vous en connaissez les limites et y avez construit une cabane, votre mental. Cette parcelle d'intelligence suffit pour vous occuper et vous ôter l'envie d'aller voir plus loin. Or, c'est ailleurs que se cache votre centre réel. Le jour où vous osez franchir la clôture, la tête vous tournera, la terre se dérobera sous vos pas. Soyez courageux, ne rebroussez pas chemin, ne retombez pas dans le piège. Trouvez enfin la source de vie, l'âme que vous négligez depuis si longtemps. Le calme reviendra, mais ce ne sera pas la paix illusoire conférée par la vie sociale, ce ne seront plus de brefs répit au milieu du chaos. Vous entrerez dans la réalité cosmique. Le Bouddha

l'appelait le Dhamma, Lao-tzu le Tao, Héraclite le Logos. C'est la loi de la Nature, l'ordre de l'Existence. Pour la première fois, vous saurez ce qu'est la beauté et comprendrez que les inventions humaines en sont toutes infiniment dépourvues.

La différence est aussi grande qu'entre la fleur de plastique et la fleur réelle. La première est sans vie, c'est absurde de l'appeler « fleur », ce terme désignant une floraison, un processus vivant.

En vous existe un centre de conscience que les hindous appellent le lotus aux mille pétales. Mille veut dire qu'à partir de là, la conscience n'en finit pas de croître, de fleurir, de s'épanouir en toute éternité.

Pour le moment, vous ne connaissez que votre identité de plastique, l'ego. Le « je » n'existe pas, c'est une illusion, mais il n'est pas sans agréments. Un premier aspect est que la chose inexistante ne peut pas mourir. La fleur de plastique n'est pas éternelle, mais elle est permanente, figée. La vraie fleur est éternelle, bien qu'elle soit impermanente. L'éternité se manifeste au gré de naissances et de morts successives, elle se renouvelle tout le temps. La mort est une apparence, c'est l'abandon d'une enveloppe usée pour une forme fraîche et jeune. L'œil humain ne perçoit pas cette continuité qui est invisible. L'homme voit une série de fleurs différentes et ne saisit pas leur unité. Cette permanence, ce flot perpétuel de l'existence sous une multiplicité de formes est « Dieu ». Les hindous l'illustrent par leur théorie de la réincarnation. Les religions issues de la Bible, le judaïsme, le christianisme et l'islam, ont perdu cette dimension invisible et sont devenues très matérialistes.

Vous et moi, nous avons été là des millions de fois déjà. L'existence est un éternel renouveau. Les formes, les corps changent, mais pas le sans-forme, l'âme. De même que vous inspirez et expirez de minute en minute, votre corps naît et

meurt à chaque instant. Vos cellules sont détruites et remplacées de nombreuses fois avec de petites modifications, jusqu'à ce que votre organisme ait épuisé son potentiel de régénération. Le vieux corps cède alors la place à un nouvel organisme et la roue de la vie continue de tourner.

Retenez qu'éternité ne veut pas dire permanence. L'éternité est un mouvement, un changement continu qui pourtant ne change pas, un mouvement qui ne va nulle part.

Le grand avantage de l'ego est qu'il ne peut mourir puisqu'il n'a jamais existé. C'est un écran de fumée. En outre, il est facile à obtenir, il ne faut même pas le demander, il vous est automatiquement fourgué par les autres. C'est dire qu'à moins de dépasser le mental et de partir à la recherche de l'inconnaissable qui est la source mystérieuse de votre être, vous n'êtes pas un individu, vous êtes brisé comme un miroir cassé en mille morceaux. Vous reflétez la foule, vous êtes multipsychique. L'homme qui n'a pas de centre réel peut-il être un individu ?

Le « moi » n'est pas quelque chose d'individuel, il n'est pas vous. L'ego est un phénomène social, il fait partie de la société. C'est une convention, une sorte de mot de passe qui vous confère une place dans la collectivité. A cause de ce « moi », vous vous identifiez à un lieu, à une époque, à une langue, à un groupe humain. La plupart des gens ne se doutent de rien et ne s'interrogent jamais sur leur identité réelle. Cela les rend ternes et malheureux à leur propre insu. Ils sont habitués à leur nuit intérieure et ne sentent pas que les mots extase, amour ou sérénité sont pour eux des paroles en l'air.

Est-ce que cela ne vous a jamais traversé l'esprit que toutes vos souffrances pourraient être dues à votre « moi » ? L'enfer n'est rien d'autre que votre ego. La prochaine fois que vous souffrirez, essayez d'en déceler le mécanisme central, le pivot. C'est

l'ego. Votre « je » est tout le temps à la recherche d'une excuse pour souffrir.

Vous êtes tous des égoïstes, des êtres égocentrés. Certains d'entre vous le sont de manière grossière et évidente. Ce sont les moins dangereux. D'autres ont un ego subtil et caché, beaucoup plus destructeur. Ils suscitent des heurts et des conflits partout où ils passent. L'ego n'existant pas, la personnalité étant imaginaire, la personne très égocentrée n'a aucune assurance profonde et est très vulnérable aux désagréments. Sa susceptibilité vient de son inanité intérieure.

Pourtant, vous avez une intelligence consciente. Vous devez pouvoir sentir l'ineptie de votre « je ».

Pourquoi vous mettez-vous immédiatement sur la défensive quand on vous dit que vous êtes idiot ? Parce que cela remue le fer dans votre plaie intime. Vous savez que c'est vrai, que vous êtes un zéro. Vous vous dressez sur vos ergots, vous vous battez et agressez autrui pour sauver la face, pour ne pas devoir reconnaître que votre identité est un leurre, quelque chose de creux.

Le sage, établi dans la vérité du Soi, ne déclenche jamais de conflit. Il arrive que des gens l'attaquent, mais lui-même est sans agressivité. Un jour, un maître zen fut bousculé et renversé dans la rue par un homme pressé. Il se releva et poursuivit sa route. Le disciple qui l'accompagnait était indigné : « Cette brute aurait pu vous tuer et vous ne lui avez même pas jeté un regard ! Il est tout de même inadmissible de se comporter comme cela ! » Le maître répondit : « C'est son problème, pas le mien. » Vous pouvez blesser ou tuer un Eveillé, c'est votre problème. Lui ne vous agressera pas, pas plus qu'il ne s'en prendra au mur contre lequel il s'est cogné.

Pourquoi l'ego est-il avide de querelles ? Parce qu'il se nourrit

d'attention. Quand on l'ignore, il dépérit. Tout est bienvenu, les caresses et les louanges, les gifles et la haine, l'essentiel est qu'on s'occupe de lui. Vous essayez de vous faire remarquer de mille et une façons, par vos paroles, vos habits, votre comportement. Si cela ne marche pas, vous changez de tactique, mais le but reste le même : capter l'attention des autres, susciter l'intérêt.

Le seul empereur digne de ce nom est le sage, le bouddha, l'homme centré en lui-même. Il ne dépend de personne, la disparition du monde n'affecterait en rien sa sérénité. L'ego, par contre, est un mendiant. Son empire est un château de cartes. Voyez ce qui se passe quand votre partenaire cesse d'être attentionné, ne collabore plus à l'entretien de votre ego et décide de vous quitter. Vous vous écroulez et songez au suicide. Pourquoi la perte d'une affection vous désespère-t-elle ? Parce que vous êtes creux. Le conjoint, l'ami, le fils ou la fille vous conférait un centre, vous donnait l'impression d'avoir une identité, d'exister.

L'ego fait de vous un esclave. Le jour où vous serez libéré de l'idée du « je », vous n'aurez psychologiquement plus besoin des autres, vous serez pour la première fois le maître de vous-même.

Essayez de comprendre, c'est de vous qu'il s'agit et non de vos voisins. Que chacun observe son propre ego. Chaque fois que quelque chose vous irrite ou vous peine, fermez les yeux, cherchez la cause de votre malaise. Vous verrez que c'est toujours une blessure d'amour-propre. Vous vouliez quelque chose et ne l'avez pas obtenu, quelqu'un ou simplement l'existence n'a pas obéi.

La cause de vos souffrances est toujours à l'intérieur de vous-même. Vous cherchez une explication à l'extérieur et prétendez que telle chose ou telle personne vous a rendu malheureux,

anxieux, furieux. C'est faux. Regardez en vous-même, vous découvrirez que le seul responsable de tous vos ennuis est votre propre ego. Quand vous aurez compris cela, votre attachement à l'idée d'un moi personnel disparaîtra.

Retenez toutefois que l'ego ne peut pas être supprimé délibérément. « Qui » luttera contre votre ego ? Votre ego. Ne le prenez pas de front, vous le rendriez très rusé. Il vous fera croire qu'il n'existe plus, que vous êtes devenu bon, sage et humble.

La bonté, la sagesse, l'humilité ne peuvent être cultivées. Les qualités que vous créez sont hypocrites. Quand l'idée d'une identité séparée s'efface, l'humilité réelle apparaît spontanément en tant qu'ombre projetée par votre temple intérieur. La sensation d'être quelqu'un de bien vient en ligne droite de l'ego. Le vrai sage n'est ni humble ni égoïste, il est naturellement simple. Votre moi est au zénith quand on le salue dévotement, la béatification est sa plus grande gloire. N'oubliez pas que l'ego n'a qu'une chose en tête : échapper à l'anonymat, se faire remarquer, être unique, extraordinaire. S'il ne peut conquérir ce monde-ci, il essaiera d'avoir la meilleure place dans l'autre. La concurrence sur le plan de la vertu est aussi forte que dans le monde des affaires, la course à l'humilité aussi acharnée que la course au pouvoir.

Soyez très prudent, très attentif. L'ego est extrêmement malin. N'essayez pas de l'améliorer, contentez-vous de le débusquer, car tant qu'il subsistera, il vous trompera. Il restera le maître, quoi que vous fassiez. La seule solution est de prendre de la distance et de l'observer. Il ne sert à rien de jouer à l'homme sincère, simple et aimant. Il est tout aussi inutile de vous répéter : « Observe ! » en pensant à ce que je vous ai dit. Observez, faites-le, un point c'est tout. Chaque fois que vous vous sentez mal, fermez les yeux, n'essayez pas d'analyser vos raisons d'être triste ou furieux. Asseyez-vous, ne bougez plus,

contentez-vous de regarder en vous-même. Vous constaterez que tout vient de l'ego. Le jour où vous serez définitivement centré dans l'état de témoin, il n'y aura plus d'ego. Il aura disparu, Vous ne l'aurez pas vaincu. Personne ne peut combattre l'ego pour la bonne raison qu'il n'existe pas. Il suffit de comprendre profondément que votre « je » est une idée et que cette idée est le nœud du problème, la source de toutes vos misères. La compréhension met fin à l'ego.

L'homme est très perspicace. Il n'a aucune difficulté à mettre le doigt sur l'ego des autres. Son aveuglement ne concerne que lui-même. Il regarde autour de lui, mais ne fait jamais l'inventaire de son propre mental. Pourtant, s'il veut découvrir sa propre nature, il doit traverser la zone de l'ego. La seule manière de se libérer de l'emprise du faux centre est de le reconnaître pour ce qu'il est : une illusion très pernicieuse qui défigure la vie. L'ego ressenti comme un poison est vomé. Ce n'est pas le résultat d'une étude ou d'une décision, ce n'est pas « vous » qui le laissez tomber, il tombe tout seul. Alors vous rirez de cette tragi-comédie dans laquelle vous étiez votre propre bourreau.

Tous les jours, vous consolidez le cachot dans lequel vous criez : « Au secours ! ». Le problème est devenu immense parce que les gens qui prétendent vous aider ne valent pas mieux que vous. Vous savez qu'il est très gratifiant d'aider les autres, cela procure une délicieuse sensation de supériorité. L'ego est très satisfait, l'image qu'il a de lui-même est des plus agréables. Mais pour les gens que vous croyez secourir, c'est raté. Vous leur faites plus de mal que de bien. La personne qui n'a pas résolu ses propres problèmes conduit les autres dans l'impasse. Il faut avoir un esprit propre et calme pour voir clair en autrui. En Occident, des légions de psychothérapeutes proposent leurs services aux malades mentaux, alors qu'ils ne sont pas plus avancés qu'eux. Wilhelm Reich, un des psychanalystes les plus éminents de notre époque, affirmait que l'amour est libre et

incompatible avec la possessivité. En accord avec ses propres théories, il s'accordait d'innombrables aventures amoureuses. Mais il ne supportait pas que son épouse sourie à un autre homme et la surveillait comme n'importe quel amant jaloux.

Votre clairvoyance quant à l'ego des autres ne sert à rien. Occupez-vous de démasquer le vôtre. N'essayez pas de l'évacuer, contentez-vous de l'observer, de le sonder avec une attention de plus en plus aiguë. Un jour, vous ne le trouverez plus.

Soyez patient. Prenez exemple sur l'arbre. En automne, un petit rien, une brise légère suffit pour détacher les feuilles mortes. Elles tombent doucement en silence. L'arbre n'a fait aucun effort et n'est même pas conscient du changement. Cela s'est produit tout naturellement. L'attention vigilante fera mûrir votre conscience, votre intelligence s'élargira peu à peu. Un jour, l'ego vous quittera sans que vous n'ayez rien fait de particulier pour cela. Il se dissipera comme une brume et le soleil de l'intelligence réelle brillera enfin en vous. Vous pouvez, au choix, appeler ce soleil le Soi, la Vérité, le Réel ou encore Dieu...

Revenons à l'histoire zen.

*Le premier ministre Kuo Tzu I de la dynastie Tang était un éminent homme d'état, un général distingué et le héros national le plus admiré de son époque.*

Il est très facile de se montrer frugal et discret quand on est arrivé au sommet de l'échelle sociale et très difficile quand on n'a encore rien obtenu. L'ego du riche et du dominant n'a plus besoin d'attention extérieure. Rassasié, rassuré, il se détend. Toutefois, l'humilité proverbiale des grands chefs n'est pas celle d'un Bouddha ou d'un Lao-tzu. C'est une apparence. Les vainqueurs peuvent se départir de leur morgue puisque tout le monde sait qu'ils ont gagné.

L'ego du pauvre et du vaincu est blessé, humilié, affamé de distinctions. Le roi, quant à lui, n'a plus aucune raison de jouer des coudes, il a gravi tous les échelons. Le peuple admire sa simplicité et sa gentillesse. En réalité, c'est extrêmement facile de s'incliner en souriant quand tout le monde vous ovationne et de se mêler à une foule qui vous adore.

Quand quelqu'un vient se prosterner devant moi et s'assied par terre, je sais d'emblée que c'est un personnage important. L'humilité sied à son ego de riche. L'homme frustré qui ne parvient pas à grimper dans la hiérarchie sociale éprouve beaucoup de réticences à s'installer à mes pieds. Pour lui, l'humilité a le goût amer de l'humiliation. Dans les deux cas, c'est une affaire d'ego. Le riche n'a plus besoin de se battre, son ego est repu. Le pauvre a encore tout à conquérir, son ego sous-alimenté implore ou crie vengeance.

Henry Ford portait des vêtements usés et, quand il voyageait, choisissait toujours un hôtel bon marché, alors que ses fils vivaient dans le luxe. Interrogé à ce sujet, Henry Ford s'expliqua en riant : « Qu'importe mon apparence et le lieu où je réside, tout le monde sait que je suis Henry Ford. Pour mes fils, c'est différent. Ils ne sont quelque chose que par rapport à moi. »

La personne très riche ou très belle ne court plus après vos suffrages. Son « moi » est assuré. L'ego du pauvre, par contre, crie famine et essaie de vous éblouir, comme la femme laide qui cherche à séduire par des artifices et des ornements. Du haut en bas de l'échelle sociale, tout n'est qu'un chassé-croisé d'ego.

Le premier ministre Kuo Tzu I était un homme très humble.

*La renommée, le pouvoir, la richesse et le succès  
ne pouvaient le détourner d'un intérêt profond  
et d'une grande dévotion pour le bouddhisme.*

*Se considérant lui-même  
comme un bouddhiste humble et sincère,  
il rendait souvent visite à son maître zen favori  
pour étudier sous sa houlette.*

La renommée, la réussite sociale ne sont jamais un obstacle. Quand la vie vous a donné tout ce que vous désiriez, il est très facile de se tourner vers des pensées profondes. Le dernier trésor à conquérir, pour un homme comme Kuo Tzu I, est le divin lui-même. Héros dans cette vie-ci, il se devait de devenir un héros dans l'autre. Il faut ne manquer de rien pour s'intéresser à la philosophie, à la méditation, à la quête religieuse. En Inde, l'homme de la rue ne comprend absolument pas ce que les Occidentaux viennent chercher dans son pays. Lui, il rêve des Etats-Unis.

Le pauvre doit d'abord lutter pour vivre. Plus tard, quand ses besoins matériels seront assurés, il pourra s'occuper d'autre chose. Entre-temps, quelques rites et quelques croyances traditionnels lui suffisent. Il y a des exceptions. Nanak, Kabir ou Jésus, par exemple, étaient pauvres et authentiquement religieux et à l'autre bout, on voit des riches accrochés à leur matérialisme. Mais d'une manière globale, on peut dire que la spiritualité ne se développe que dans les sociétés aisées. Le développement de l'âme est le luxe ultime. Je ne juge pas en disant cela, je constate que c'est ainsi. Il faut avoir connu tout ce que ce monde peut donner pour savoir que rien d'extérieur ne procure la joie ou la paix véritable. Alors une soif intense de l'inconnaissable commence à se manifester.

*Kuo Tzu I et le maître zen semblaient s'entendre à merveille.  
Le fait que le disciple était le premier ministre  
n'influçait apparemment par leur association.  
De la part du maître zen,  
on ne percevait aucune trace de déférence*

*et de la part du ministre, aucune vanité condescendante.  
Leur association donnait l'impression d'être  
une entente purement religieuse  
entre un maître respecté et un disciple obéissant.*

C'était l'image extérieure. Derrière cette façade idyllique, Kuo Tzu I restait un homme d'Etat très important imbu de sa personne comme tout un chacun. Les gens admiraient sans doute naïvement ce premier ministre humblement assis aux pieds du maître et Kuo Tzu I partageait peut-être leurs illusions à son propre sujet. Mais les apparences ne trompent pas le maître, sinon ce n'est pas un maître.

Le premier ministre avait réussi dans le monde, à présent il essayait de réussir auprès du maître zen et prenait une mine de circonstance.

*Un jour, en visite comme d'habitude chez le maître zen,  
Kuo Tzu I posa la question suivante :  
« Mon révérend,  
comment le bouddhisme explique-t-il l'égoïsme ? »*

Il n'est pas possible de se leurrer totalement soi-même. Secrètement, vous savez ce que vous faites. Si vous jouez une comédie, vous vous en rendez compte. Vous pouvez berner votre entourage, mais pas vous-même. Dans l'instant, il se peut que vous vous aveugliez sur vos motivations, mais ensuite vous en prenez plus ou moins conscience.

La question de Kuo Tzu I est une manœuvre. Il ne dit pas franchement : « Que puis-je faire, maître, je suis un égoïste ». Il tourne autour du pot. C'est ce que vous faites tous. Vous vous exprimez en termes généraux ou bien racontez les difficultés des autres pour ne pas avouer qu'il s'agit de vos problèmes personnels.

Kuo Tzu I demanda : « Comment le bouddhisme explique-t-il l'égoïsme ? » C'est idiot ! Qu'est-ce que le bouddhisme vient faire dans l'égoïsme ? Si vous n'abordez pas vos problèmes de front, vous n'en sortirez jamais, car dès le départ vous aurez pris la mauvaise direction. Le premier ministre espérait entendre une théorie bouddhique sur l'égoïsme, mais les hypothèses et les systèmes philosophiques n'ont jamais aidé personne. Puisque vos problèmes sont toujours privés, leur solution est nécessairement individuelle. Ne formulez jamais vos questions en termes philosophiques, cela ne sert à rien. Parlez de façon directe et personnelle.

La tâche du maître était de faire descendre son disciple de son refuge mental et de le ramener pieds sur terre. Le problème n'était pas les vues bouddhiques, mais l'ego du premier ministre.

Les gens m'interrogent régulièrement sur l'existence de Dieu. En quoi cela les concerne-t-il ? Est-ce vital pour eux ? Les vrais problèmes humains sont la colère, l'ego, la sexualité, la haine, la peur... Le croyant et l'athée ont-ils un comportement différent ? Certainement pas.

Insultez-les, vous verrez qu'ils réagissent exactement de la même façon. Ils sont tous les deux identifiés à leur ego. Ils jouent avec des concepts tels que Dieu, vérité, paix ou délivrance pour éviter de parler de ce qu'ils sont ici et maintenant.

*« Mon révérend,  
comment le bouddhisme explique-t-il l'égoïsme ? »  
Le visage du maître zen bleuit soudain  
et d'un ton extrêmement arrogant et méprisant  
il rétorqua :  
« Qu'est-ce que tu dis, imbécile ? »*

Un trait de génie ! Un seul mot, « imbécile », suffit pour faire

dégringoler le ministre de son piédestal mental. S'il avait été conscient, il aurait rit : « En effet, maître, ma question est stupide, peu importe ce que le bouddhisme dit de l'égoïsme, le problème est *mon* ego. »

N'est-ce pas étrange qu'un seul mot puisse changer toute une situation ? En soi, il n'est rien. « Imbécile » n'est qu'une sonorité. Si vous ignorez sa signification conventionnelle, ce mot vous laisse indifférent. Ce n'est pas le mot qui vous blesse, mais l'idée qu'on vous a insulté. Quand l'ego est blessé, c'en est fini de la philosophie et de l'attitude respectueuse. L'humilité de Kuo Tzu I n'était qu'une mise en scène, un tactique. Les maîtres zen sont vraiment très habiles.

*Cette attaque incompréhensible et inattendue  
blessa tellement le premier ministre  
qu'un soupçon de colère lui contracta un peu le visage.*

Les maîtres sont incompréhensibles et imprévisibles. Comme les nuages dans le ciel, ils se meuvent au gré du vent, sans programme, sans carte routière, sans but prédéterminé, sans préparation. L'homme conscient ne réagit jamais, il perçoit la situation et répond, contrairement à l'homme inconscient qui réagit et est incapable de répondre. Essayez de comprendre.

La réaction est quelque chose de vieux, une habitude, une réédition. Elle est stéréotypée, éculée, inadaptée, aveugle et prévisible. La réponse, par contre, est immédiate, vivante, neuve et originale, c'est le fruit d'une sensibilité totale à ce qui se passe ici et maintenant.

Depuis des décennies, vous réagissez aux insultes. Entre l'agression et votre riposte, il n'y a jamais eu le moindre intervalle de conscience. Dans toutes les circonstances, le déclic est resté le même.

Le bouddha qui vous bouscule crée une situation, vous offre une occasion de ne pas vous comporter en automate, de prendre conscience. Si Kuo Tzu I avait eu une once d'intelligence réelle, il aurait souri et se serait incliné avec gratitude. Il aurait senti que la dureté du maître était un effet de son amour, de sa compassion. Sinon, pourquoi se serait-il donné la peine de l'insulter ? Parfois, le maître vous repousse ou se met en colère. Il n'est pas réellement irrité. Il veut vous montrer quelque chose.

Un disciple m'a raconté qu'il était entré en contact avec un groupe de Gurdjieff et n'y avait pas décelé la moindre trace de compassion. C'est vrai que Gurdjieff paraissait plus effrayant que le plus féroce des maîtres zen. Il avait choisi cette attitude par compassion, ayant constaté que la douceur ne parvenait pas à ébranler l'ego. Le cœur humain est devenu plus dur qu'une pierre, la gentillesse ne peut le faire mûrir. Ceux qui ont eu le courage de rester près de Gurdjieff ont peu à peu senti son immense amour. Il était implacable par nécessité. Le disciple auquel il manifestait sa compassion se croyait dispensé de tout effort pour surmonter sa propre faiblesse. La bonté du maître était utilisée comme soporifique.

Ne jugez pas le comportement d'un Eveillé à votre aune personnelle. Attendez, ne réagissez pas comme Kuo Tzu I.

*Un soupçon de colère lui contracta un peu le visage.*

Le premier ministre était certainement un homme très bien élevé, très cultivé, aux émotions très réprimées. Sa colère n'explosa pas, mais un seul petit mot parvint quand même à révéler son état réel. Une moue légère le trahit.

*Le maître zen sourit et dit :  
« Votre Excellence, c'est cela l'égoïsme. »*

Le maître avait répondu en créant une situation sans rapport avec le bouddhisme, mais révélatrice de la personne de Kuo Tzu I.

Un jour, Gurdjieff se trouvait à table à côté d'un journaliste. Vous savez que les journalistes sont des gens superficiels, c'est inévitable, les journaux n'approfondissant jamais rien. Gurdjieff regarda le journaliste, puis s'adressa à une disciple également présente : « Quel jour sommes-nous ? » Elle répondit : « Samedi ». Gurdjieff se mit en colère : « Idiote ! Comment pouvons-nous être samedi alors qu'hier c'était vendredi ! » Le journaliste se leva immédiatement et partit. Gurdjieff expliqua à la disciple ébahie : « Il valait mieux se débarrasser de cet imbécile. Un homme qui juge immédiatement, qui ne peut attendre un peu et supporter une situation irrationnelle, est incapable de comprendre mon travail. »

Vous regardez tout à travers vos lunettes intellectuelles et réagissez négativement dès que quelque chose vous semble illogique. Pourtant, il y a d'autres possibilités. Le journaliste aurait pu se dire : « C'est peut-être une farce, cet homme est bizarre, mieux vaut attendre avant de conclure. » Ou bien : « Ce qu'il dit est absurde. Mais qui sait, samedi et vendredi ont peut-être une signification qui m'échappe. Prenons patience... »

Gurdjieff a créé de nombreuses situations incompréhensibles et d'innombrables malentendus subsistent à son propos. Nul ne sait qui il était. Vous ne pouvez pas saisir un tel homme, il n'entre pas dans vos grilles cérébrales. Un maître est au-delà de la raison, il est supra-rationnel. Vu sous l'angle qui vous est familier, il semble absurde. Vous n'êtes pas conscient de vos propres préjugés, de vos déformations cérébrales. Il faut longtemps suivre un maître pour percevoir qu'il n'est ni rationnel ni irrationnel, mais autre chose. Quand la qualité de votre être changera, vous acquerez une nouvelle vision, une clarté, la sensibilité qui vous manquait. Alors vous serez capable de percevoir ce qui est plus grand, plus vaste que la raison. En attendant, il faut être patient et traverser les situations créées par le maître. La réalité est une expérience vécue.

## COMMENT LE BOUDDHISME...

Le maître de Kuo Tzu I bleuit de colère et sourit immédiatement après. Pour vous, une telle chose est impensable. Vous pouvez tout au plus vous forcer à sourire, mais vos lèvres restent tendues. Il vous faut du temps pour que la vague d'agressivité retombe.

On raconte que Gurdjieff pouvait créer deux situations simultanément. Installé entre deux convives, il regardait l'un avec un sourire angélique et l'autre avec une expression meurtrière. A la fin du repas, les convives ne pouvaient évidemment pas se mettre d'accord. Pour l'un, Gurdjieff était un bouddha, pour l'autre un Raspoutine.

Gurdjieff était le maître de son comportement, il pouvait agir et créer une situation. Vous n'agissez jamais, vous réagissez, vous êtes actionné par votre ego. L'homme qui réagit est une victime, il est possédé par ses pensées et ses émotions, manipulé par les circonstances.

En guise de réponse, le maître insulta le premier ministre, puis lui sourit.



文

6

---

*... existe-t-il un lieu  
où vous ne serez pas aimés ?*

*De passage dans la région de Sung,  
Yang Chu passa la nuit dans une auberge.  
L'aubergiste avait deux concubines,  
l'une était belle, l'autre laide.  
Il appréciait beaucoup la laide  
et se désintéressait de la belle.*

*Yang Chu voulut savoir pourquoi  
et reçut la réponse suivante :  
« La belle femme se croit belle  
et je ne remarque pas sa beauté.  
La femme laide se croit laide  
et je ne remarque pas sa laideur. »*

*Yang Chu dit à ses disciples :  
« Quand vous agissez noblement  
et bannissez de votre esprit  
l'idée que vous êtes noble,  
existe-t-il un lieu où vous ne serez pas aimés ? »*

**L'**ego est entretenu par la conscience de soi. Mais n'oubliez pas que la conscience *de soi* n'est pas la conscience *du Soi*. L'idée du « moi » n'est pas le souvenir du Soi. La conscience de soi n'est pas une manifestation de la conscience, c'est un état d'ignorance. Quand vous êtes conscient de votre « je », vous n'êtes pas attentif. Centré dans l'ego, vous n'êtes pas conscient d'être centré dans l'ego. Chez l'homme réellement conscient, la conscience de soi disparaît. Sous le regard du témoin intérieur, le moi s'efface.

Voici un critère essentiel : tout ce qui disparaît sous le feu de la conscience était illusoire et tout ce qui subsiste et se cristallise sous les rayons du cœur conscient est réel. L'intelligence consciente est la pierre de touche.

Dès que le rêveur se rend compte qu'il rêve, il cesse de rêver. Le rêve est une illusion, une production de votre imaginaire. Il n'est possible que si vous êtes absent. En présence de votre conscience, il disparaît.

Soumettez tout ce que vous vivez à l'épreuve de votre conscience profonde. Une métamorphose inimaginable va se produire.

Si la colère dont vous prenez pleinement conscience passe à

l'arrière-plan et s'évanouit, il est certain qu'elle était iréelle, une production mentale. Et si l'amour débarrassé de tous ses fantasmes continue de se cristalliser, c'est qu'il fait partie de l'Existence. Quand vous êtes inconscient, « vous » existez. En état de conscience, « vous » n'êtes plus là, seule la divine réalité existe, l'unique énergie primordiale.

Votre « moi » et « Dieu » ne coïncident jamais.

La « conscience de soi » est une expression trompeuse, puisqu'être conscient *de soi* signifie être inconscient *du Soi*. L'homme centré dans son « moi » est en état de « non-conscience du Soi ». La sensation du « je » est un symptôme pathologique, le signe que quelque chose est malade en vous.

Chuang-tzu disait : « Vous prenez conscience de votre pied quand la chaussure vous fait mal. Les pieds bien chaussés se font oublier. La tête se rappelle à votre attention quand elle souffre. Sans migraine, avez-vous une tête ? »

La tête disparaît en même temps que la migraine. Il faut être malade pour être conscient de sa propre personne. Lorsque règne l'harmonie, qu'il n'y a pas de conflit et que vos chaussures ne vous torturent pas, vous n'avez pas de sensation d'un « moi ». Vous existez, tout simplement.

Votre attention est accaparée par votre organisme fiévreux et affaibli, de même qu'une blessure vous rend très conscient de votre corps. L'homme en parfaite santé ne pense pas à son physique. Il vit un bien-être général, c'est tout.

La santé est un état global, sans dualité, sans écart entre le corps et l'instance qui perçoit le corps. L'homme sain est un avec sa santé. Il ne « se sent » pas en bonne forme, il « est » la bonne forme. La scission commence avec la maladie. L'unité est

rompue : d'un côté le sujet, la conscience qui perçoit, de l'autre l'objet de la conscience, le corps malade.

En état de méditation, vous êtes un avec votre intelligence consciente. Le Soi n'est pas fragmenté en penseur (la pensée-racine « moi ») et les autres pensées. Le Soi existe sans conscience de soi. La méditation n'est pas synonyme d'inconscience. Au contraire, la conscience est totale puisqu'elle n'est plus focalisée sur quelque chose. Elle n'est plus divisée en sujet et objet. L'état de non-conscience de soi est dépourvu d'ego. Une telle conscience vaste et pure a une beauté qui n'est pas de ce monde.

Même l'être dont le corps est difforme selon les canons usuels est beau quand il reflète l'unité divine. La lumière qui émane de lui éclipse son apparence physique.

Les bouddhas n'ont pas toujours un beau corps, pourtant ils sont beaux. Un climat particulier les entoure, une sérénité tellement puissante que leur physique devient invisible. Leur non-corps est beaucoup plus réel que leur corps matériel.

Pourquoi votre corps s'impose-t-il aux regards ? Parce que vous n'avez pas de non-corps. Vous n'êtes qu'un physique sans lumière intérieure. On ne voit que votre lampe, elle ne contient aucune flamme. Quand la lampe est allumée, qu'importe sa forme. Et lorsque la lumière est très forte, la lampe elle-même n'est plus perçue.

Le petit enfant, comme le sage, est toujours beau. Qu'est-ce qui lui fait perdre sa grâce initiale ? Quelque chose en lui ne grandit pas et la laideur s'installe. En vieillissant, il sera de plus en plus caricatural. Si la vie suivait son cours naturel, l'inverse devrait se produire. L'homme qui apprend l'art de vivre, dont le centre n'est plus l'ego, mais le cœur conscient, grandit en sagesse et en

beauté. La vieillesse est alors le sommet de la grâce. Pour cela, il faut suivre les lois de la Nature, du Tao, du Dhamma. La personne qui a mûri au fil des saisons de la vie et en a accepté tous les hauts et les bas acquiert une beauté à nulle autre pareille.

Jadis, en Orient, c'est le vieillard et non l'homme jeune qui était respecté. Le jeune était considéré comme une ébauche, quelque chose d'inachevé. Le vieillard par contre avait assimilé les leçons de la vie. Il n'aspirait plus aux pics et ne fuyait plus les vallées, il acceptait les choses telles qu'elles étaient. Le jeune homme est exigeant, il supporte mal la frustration, nage à contre-courant et veut que la vie se plie à ses désirs. Il ne sait pas encore que la voie est dans le lâcher prise, dans l'abandon de l'ego, et que la victoire est réservée à ceux qui sont entrés en harmonie profonde avec l'existence, à ceux dont le « moi » s'est perdu dans le Tout.

Comment être conscient sans conscience de soi ? Pour vous, c'est une énigme, parce que vous êtes obsédé par le monde extérieur. Vous n'êtes conscient que par rapport aux autres. Observez ce qui se passe quand vous entrez dans une salle. Vous êtes brusquement très conscient de votre « moi ». Qu'est-ce que les personnes présentes pensent de vous, vous trouvent-elles beau et sympathique ? Quelques heures plus tôt, seul dans votre salle de bains, vous étiez tout différent, détendu et joyeux comme un petit enfant. Peut-être vous êtes-vous amusé à faire des grimaces devant le miroir. Votre « je » ne vous gâchait pas l'existence.

L'ego est la conscience orientée vers les autres. Votre « moi » existe dans la mesure où vous attendez quelque chose de l'extérieur : de l'attention, de l'amitié, des appréciations... Cette importance accordée au jugement des autres est très inconfortable parce qu'elle vous met à leur merci. L'opinion des gens est

versatile, vous ne pouvez rien faire pour qu'il en soit autrement. L'image que vous avez de vous-même fluctue au gré de leurs humeurs et votre ego est constamment aux abois, angoissé, tremblant.

La maturité consiste à voir l'absurdité d'une telle attitude et à ne plus s'identifier au faux « moi », à l'identité sociale.

Plus vous essayez d'attirer l'attention sur vous, moins on vous apprécie. L'ego vous enlaidit. Un exemple typique est celui de la prostituée. La vraie beauté lui est interdite parce qu'elle s'exhibe, elle fait tout pour se faire remarquer. La prostitution est un étalage d'ego. La prostituée n'a jamais la grâce, la beauté bouleversante qu'on découvre parfois chez une femme ordinaire absorbée dans ses tâches quotidiennes, dans l'oubli de soi.

L'être conscient de sa propre personne ne peut pas aimer, l'ego est une barrière. Ce n'est pas un hasard si amour et égoïsme sont incompatibles. C'est un cercle vicieux connu. La personne imbuë d'elle-même est incapable d'aimer. Comme elle demande beaucoup, mais ne donne rien, on ne l'apprécie pas. Elle croit que c'est à cause de sa présentation et s'efforce de se rendre plus attrayante. Mais plus elle s'occupe d'elle-même, plus elle renforce son ego. Or, l'ego est répulsif, c'est un bastion dont nul ne peut s'approcher.

La personne non centrée dans son « moi » est simplement ouverte. Elle demande très peu et reçoit beaucoup. C'est l'histoire des concubines.

*De passage dans la région de Sung,  
Yang Chu passa la nuit dans une auberge.  
L'aubergiste avait deux concubines,  
l'une était belle, l'autre laide.  
Il appréciait beaucoup la laide*

*et se désintéressait de la belle.*

Ne prenez pas cela à la lettre, c'est une parabole. Les deux concubines sont les deux aspects qui existent en chacun de vous. Si vous êtes beau, il vous arrive d'être laid et inversement. La beauté et la laideur ne dépendent pas de la forme extérieure, elles émanent de la sphère subtile de l'être.

L'être le plus beau est laid quand il est lubrique, parce que la lubricité avilit. L'être le plus laid est beau quand il déborde d'amour, parce que l'amour embellit.

L'effort mental rend le visage dur et tendu, l'état de non-mental l'adoucit. Traditionnellement, Krishna, Rama, Mahavira ou le Bouddha sont représentés sans moustache et sans barbe, ils ont même une allure féminine. Ce n'étaient pas des anormaux, physiologiquement ils étaient sans aucun doute masculins. Les effigies ne révèlent pas leur corps, mais la grâce en eux. La beauté et la grâce sont des qualités féminines. Les muscles sont masculins, agressifs.

Les champions de la musculation ont poussé l'aspect viril tellement loin qu'ils ne sont tout simplement plus humains. Ils ressemblent peut-être à des lions, mais certainement plus à des hommes. C'est précisément ce que le public apprécie en eux : la bestialité. Le jour où l'humanité sera moins violente, plus évoluée, elle élira un bouddha détendu et aimant comme Monsieur Univers et non le bétail à face humaine tant prisé aujourd'hui.

Il est facile de voir ce qui cloche chez les autres. Pour vous-même, vous n'avez pas assez de recul. C'est pourquoi il n'est pas inutile de commencer par observer les gens autour de vous, sans oublier que vous êtes pareil. A travers eux, vous verrez plus clair en vous-même.

Regardez le politicien, écoutez-le. Il se fait valoir comme s'il était une marchandise à vendre.

Voyez comme, entre amis, les gens sont loquaces. Demandez à l'un d'eux de monter sur une estrade et de s'exprimer. Il se met à trembler, à suer, à bafouiller. Pourquoi ? Parce qu'il est brusquement conscient de soi. Il a peur de ce qu'on dira ou pensera de lui. Avec vos amis, vous êtes bavard et détendu. Devant un public inhabituel, votre ego se sent menacé et vous devenez stupide et confus. La conscience de soi vous rend inconscient. Vous êtes tellement effrayé que vous dites n'importe quoi. La notion du « je » est une maladie.

Dans la nature, rien n'est jamais laid, ni le rocher, ni l'arbre, ni l'animal. Qu'est-ce qui est arrivé aux hommes ? Les uns sont trop gros, les autres trop maigres et personne n'est équilibré, paisible et content. Le corps et l'esprit ne sont pas deux choses distinctes. Le corps est le versant visible du mental, le mental est le versant invisible du corps. Votre organisme est l'aspect le plus matériel de votre mental et ce dernier est la manifestation la plus subtile de votre corps. Votre structure psychosomatique est une et indivisible.

Le stress marque votre visage et altère votre peau. S'il se prolonge, tout votre corps change et révèle votre malaise. Vous êtes un livre ouvert : votre visage, votre manière de manger, de bouger, de marcher, de dormir, d'être en contact avec autrui ou d'être seul, tout traduit le contenu de votre mental. Ainsi, la personne qui mange trop est en manque d'affection, la nourriture est un substitut. Plus elle mange, moins elle a de chances de trouver un amoureux et plus il faut manger pour se consoler. Le lien entre la nourriture et l'amour est très étroit, à l'origine les deux se confondaient en une seule personne, la mère.

La tension bloque toute l'énergie dans votre tête. Votre corps devient comme une rivière asséchée dont il ne subsiste par-ci par-là que de petites mares d'eau croupie. Dans ces conditions, vous ne pourrez jamais couler vers l'océan de l'existence.

Voyez la vitalité de l'enfant. A titre d'expérience, on a demandé à un adulte vigoureux de faire tout ce que faisait un enfant pendant vingt-quatre heures. Si l'enfant courait, il devait courir. Si l'enfant sautait, il devait sauter et ainsi de suite. Au bout de huit heures, l'homme était à bout. L'enfant était toujours frais comme une rose. Pour l'adulte, sauter, courir, remuer sans rime ni raison était une torture, cela lui semblait absurde et insupportable. L'enfant, par contre, s'amusait énormément et appréciait beaucoup l'expérience.

Plus la conscience de soi est forte en vous, plus la tension vous épuise. L'ego vous inhibe, vous rétrécit.

*De passage dans la région de Sung,  
Yang Chu passa la nuit dans une auberge.  
L'aubergiste avait deux concubines,  
l'une était belle, l'autre laide.  
Il appréciait beaucoup la laide  
et se désintéressait de la belle.*

*Yang Chu voulut savoir pourquoi  
et reçut la réponse suivante :  
« La belle femme se croit belle  
et je ne remarque pas sa beauté.  
La femme laide se croit laide  
et je ne remarque pas sa laideur. »*

Essayez de comprendre les lois de l'existence.

Quand vous demandez, vous ne recevez rien. N'exigez rien et l'existence vous comblera de toute part. Vous perdrez ce que vous possédez, mais personne ne peut vous enlever ce que vous n'avez pas. L'homme conscient de soi ne connaît pas le Soi. Celui qui oublie son ego atteint une cristallisation intérieure, une intégration qui est sa nature profonde, le Soi.

Une des deux concubines se croyait belle. Une telle personne est constamment en état de demande : « Regardez-moi, admirez-moi, n'est-ce pas que je suis extraordinaire ! » Or, toute demande est agressive. Elle enlaidit et fait fuir les gens. Il est très difficile de vivre avec une personne avide, elle est épuisante.

Quand on vous demande quelque chose avec trop d'insistance, vous avez soudain envie de refuser. C'est naturel, parce que vous souhaitez partager et offrir. Quand on vous réclame quelque chose, vous avez l'impression de ne plus être libre. Or, personne ne veut être un esclave.

Ce scénario se voit dans tous les domaines de la vie. Même le sage trop friand d'admiration finit par vous taper sur les nerfs et n'est d'ailleurs pas un sage. Les Upanishads disent : « L'homme qui croit savoir ne sait pas ». Et Socrate a déclaré : « La seule chose que j'ai comprise est que je ne sais rien. » L'ignorant sait beaucoup de choses. L'homme conscient sait qu'il est ignorant. L'existence est tellement vaste, tellement mystérieuse ! Il faut vraiment être un petit ego vaniteux pour oser prétendre connaître quoi que ce soit.

Bodhidharma se rendit en Chine, porteur de la lumière du Bouddha. L'empereur vint à sa rencontre et lui posa de nombreuses questions. Il voulait savoir s'il serait récompensé pour ses actions méritoires. Bodhidharma lui répondit : « Tu iras en enfer. Se considérer comme un homme de bien est le seul péché. » Bien que choqué, l'empereur pria Bodhidharma de lui parler du saint Bouddha. Le sage déclara : « Rien n'est saint ni sacré. Penser que quelque chose peut être sacré alimente l'ego. L'homme qui se croit saint perçoit automatiquement les autres comme des pécheurs. » L'empereur se mit en colère : « Qui es-tu pour me parler ainsi ? » Bodhidharma répondit : « Je ne sais pas. »

C'est cela la connaissance parfaite : « Je ne sais pas qui est en train de te parler. » L'ego a une identité. Le Soi n'en a pas.

*« La belle femme se croit belle  
et je ne remarque pas sa beauté. »*

La personne narcissique supporte mal de passer inaperçue. Malheureusement pour elle, plus on veut se faire remarquer, moins on est pris en considération. Les gens fuient l'homme ou la femme qui monopolisent leur attention et pompe leur énergie. Près d'une personne avide, vous vous sentez brusquement vidé, épuisé, pressé de partir. L'égoïste est toujours laid et promis à la frustration.

*« La femme laide se croit laide  
et je ne remarque pas sa laideur. »*

La personne défavorisée par la nature ne se pavane pas, n'attend rien, ne s'impose pas. Elle sait qu'elle n'est pas attirante et vit discrètement. Aussi la moindre marque d'affection la remplit-elle d'étonnement et de gratitude. Cet émerveillement, cette reconnaissance la rendent belle et attachante.

*Yang Chu dit à ses disciples :*  
*« Quand vous agissez noblement  
et bannissez de votre esprit  
l'idée que vous êtes noble,  
existe-t-il un lieu où vous ne serez pas aimés ? »*

L'ego est destructeur, l'arrogance est toujours repoussante et stupide. Vous prétendez être sage, mais votre comportement est celui d'un sot. Vous croyez être beau alors qu'un halo de laideur vous entoure. Ne revendiquez rien, voyez les choses telles qu'elles sont et appréciez ce que l'existence vous apporte. Le problème n'est pas que les gens ou la vie ne vous rendent pas justice, mais bien que vous vous surévaluez. Vous avez l'impression que tout le monde est contre vous parce que vous vous prenez pour le nombril du monde. Qu'est-ce qui vous fait croire

qu'on vous brime, vous sabote ou vous néglige ? Vous ne présentez aucun intérêt particulier, personne ne s'occupe de vous.

Celui qui veut être le premier, disait Lao-tzu, sera le dernier. Effacez-vous, purifiez-vous, libérez-vous de la conscience de soi. Vous découvrirez que toutes les portes de l'existence ont toujours été ouvertes. C'est vous qui étiez fermé.

Un jour, on fit une blague à Houdini. Vous savez qu'il avait la faculté mystérieuse de se dégager en quelques minutes des cordes et des chaînes les plus solides et qu'aucune serrure ne lui a jamais résisté. Or, un jour, on l'enferma dans un cachot dont la porte n'était pas verrouillée. Houdini s'acharna pendant trois heures, puis tomba d'épuisement contre la porte qui s'ouvrit toute seule.

Il est impossible de forcer une porte ouverte. Tous les efforts sont vains, il suffit de passer.

L'existence ne vous refuse rien, elle n'a jamais été et ne sera jamais injuste pour personne. Elle se manifeste en vous, en elle vous retournerez.

*« Quand vous agissez noblement  
et bannissez de votre esprit  
l'idée que vous êtes noble,  
existe-t-il un lieu où vous ne serez pas aimés ? »*

Si vous essayez d'être quelqu'un, vous serez rejeté de partout. Acceptez que vous n'êtes personne, que vous n'avez pas de « je » et l'amour pleuvra sur vous. L'être sans qualités se sent toujours accueilli. Ce qui vous arrive ne compte pas, l'important est ce que *vous* êtes. Si vous vous identifiez à votre ego, vous êtes comme un panier percé. Vous ne serez jamais satisfait, quoi

que vous obteniez. Votre moi est fait de demandes, de désirs, de plaintes, de frustrations. Le contentement appartient à l'état de non-moi.

Parce qu'il n'attend rien de particulier, tout est beau pour l'homme sans ego. Le moindre sourire, le plus petit brin d'herbe, la pluie et les étoiles... Le seul fait de respirer l'emplit d'aise.

Pour l'égoïste, tout est prétexte à récrimination. C'est sa façon d'exister. Admettre que les choses sont bien telles qu'elles sont serait suicidaire, puisque le contentement est synonyme de non-ego.

En sortant de la prison de votre personnalité égocentrée, vous vous sentirez chez vous n'importe où, vous entrerez dans l'harmonie de l'existence et découvrirez avec surprise que tout est divin. La quête de la vérité ou de Dieu ne concerne pas quelque chose d'extérieur, mais la délivrance par rapport à vous-même, le renoncement à l'idée d'une identité séparée.

L'existence est vaste et ouverte, vous êtes petit et confiné. L'existence est simple, vous êtes embrouillé. L'existence est saine, vous êtes malade. L'existence ne doit pas être améliorée, c'est vous qui devez évoluer. Personne ne peut vous transformer, c'est à vous de le faire.

Observez votre conscience de soi, voyez que la souffrance la suit comme une ombre. Ne lutez pas contre l'ombre, vous perdriez votre temps. Débarrassez-vous de la source de l'ombre, l'ego.

福



---

*Nulle part ailleurs, les flocons de neige  
ne sont aussi beaux qu'ici.*

*Houn, un laïc qui se consacrait à l'étude du zen,  
vivait depuis près de vingt ans dans le temple de Yakusan  
et entama la discipline sous le maître Igen.*

*Un jour il décida de rentrer dans sa famille.  
Le maître demanda à dix de ses disciples  
de l'accompagner jusqu'à la sortie.*

*Il neigeait. Levant la tête, Houn dit :  
« Merveilleux ! Nulle part ailleurs,  
les flocons de neige ne sont aussi beaux qu'ici. »  
« Ailleurs ? fit un des dix disciples.  
Où se trouve cet ailleurs ? »  
Houn le gifla.*

*Se frottant la joue, le disciple demanda :  
« Pourquoi as-tu fais cela, cher laïc ? »  
« Comment oses-tu te poser en homme de zen ?  
fit Houn avec colère.  
Tu es condamné à l'enfer. »*

*« Et toi ? cria le disciple. Et toi-même ? »  
Houn le gifla de nouveau.  
« Tu as des yeux, mais ne vois pas,  
lança Houn par-dessus son épaule en s'éloignant.  
Tu as une bouche, mais tu es muet. »*

**A**vant d'entrer dans cette belle anecdote, je dois souligner quelques points.

D'abord, il faut complètement oublier le temps si vous souhaitez accéder à la méditation. Vous ne devez plus en tenir compte. Pour l'impatient, rien n'est possible. La hâte est devenue le problème central de l'homme moderne. L'Occident est obsédé par la notion du temps. Il ne sait pas où il va, mais y va à toute allure parce que le temps passe. Il navigue dans le brouillard sans boussole ni contact radio ni radar : rien ne tient, sauf la vitesse.

L'homme moderne n'a plus aucune idée de sa destinée. Pourtant, il court.

Des gens me demandent : « Je dispose d'une journée pour apprendre à méditer. Est-ce suffisant ? » C'est puéril. Est-ce que l'épanouissement de la conscience est un objet qu'on peut vous donner ? Le divin est-il une formule ou une technique à appliquer ? Est-ce une clé qu'il suffit de posséder pour ouvrir la porte de l'inconnaissable ? La méditation requiert une patience infinie. Ne l'oubliez pas.

Votre mental est devenu extrêmement anxieux. Il est constamment tendu entre le passé et le futur. L'homme qui a échoué se demande avec inquiétude si cela va continuer ainsi. Celui qui a réussi se

tracasse à l'idée que le vent pourrait tourner. Ils ne se détendent et se reposent ni l'un ni l'autre.

Ce n'est pas le matérialisme qui vous éloigne du divin. Votre corps et le monde dans lequel vous vivez étant physiques, il est légitime d'être en grande mesure matérialiste. La vie organique en dépend.

Est-ce le communisme qui vous a coupé du divin ? Non. Il a intrônisé de nouveaux dieux sans détruire l'ancien. Le communisme est une religion, un dogmatisme.

L'élément nouveau et, à mes yeux, fondamental, est la conscience obsessionnelle du temps. La source se trouve dans le judaïsme. Il n'existe en fait que deux grands courants religieux dans le monde, l'hindouïsme et le judaïsme. Le judaïsme a donné naissance au christianisme et à l'islam, ce sont les trois surgeons de la Bible. Le bouddhisme, le jaïnisme et le sikhisme dérivent de l'hindouïsme.

Le nœud du problème, dans la pensée juive, est la négation de la renaissance, du cycle des naissances et des morts successives. La croyance en une seule vie liée à la présence du corps domine l'Occident. Dans de telles conditions, il faut évidemment se dépêcher. Il y a tant de choses à faire et le temps fuit à toute allure. L'obsession du temps vient de la conviction que l'homme ne vit qu'une fois.

En Orient, on est convaincu que l'homme vit des millions de fois, qu'en fait la vie est éternelle. Il n'y a aucune raison de se presser, on reviendra indéfiniment sous d'autres traits. Pour l'Européen, l'Oriental est léthargique, paresseux. C'est vrai que le détachement par rapport au temps n'est pas propice aux grandes réalisations matérielles, mais il l'est en ce qui concerne la dimension subtile de l'être. Le voyage intérieur exige une patience absolue. L'homme qui passe sa vie à attendre l'avènement du divin manquera de confort, c'est indéniable, mais il ne passera pas à côté du Soi.

Si vous voulez devenir riche, levez-vous, travaillez, courez, déme-  
nez-vous. « Le temps, c'est de l'argent » ! Vous gagnerez peut-être  
ce monde-ci. Vous perdrez certainement l'autre. Sur votre lit de  
mort, vous comprendrez que vous n'avez rien réalisé, rien obtenu.  
Tous vos succès sont des échecs, parce que la seule réussite est la  
découverte de votre nature réelle. L'homme qui ne sait pas qui il  
est tourne tout simplement en rond.

Retenez que méditation et agitation sont antinomiques.

D'après une ancienne histoire zen, deux moines, l'un très jeune,  
l'autre très vieux, interrogèrent le passeur d'eau qui venait de leur  
faire traverser le fleuve : « Avons-nous une chance d'atteindre la  
ville avant qu'on n'en ferme les portes, dans une heure ? Si nous  
arrivons trop tard, nous devons passer la nuit dans la forêt. » —  
« Vous arriverez à temps si vous avancez lentement », répondit le  
passeur d'eau. Le vieux moine comprit, le jeune protesta. C'est  
paradoxal, mais les jeunes qui ont toute la vie devant eux sont  
beaucoup plus impatientes que les vieillards. En réalité, l'impatience  
est un trait de l'ignorance, un manque de maturité. Le jeune moine  
dit : « C'est stupide, comment arriver à temps si nous ne nous  
dépêchons pas ? » Il s'élança vers la colline sans regarder où il  
mettait les pieds. Peu après, le vieux moine le trouva étendu sur le  
sol, les membres brisés. Le vieillard entra dans la ville le soir  
même. Le jeune homme fut dévoré par les animaux de la forêt.

Le sentier qui conduit au sommet est dangereux, tortueux, plein  
d'embûches. Si vous courez, vous ne serez pas attentif au danger et  
ne parviendrez jamais au but.

Un grand nombre de gens adorent la vitesse sans se rendre compte  
qu'elle les intoxique. A partir d'un certain point, ils ne maîtrisent  
plus rien, ils sont grisés, ivres. Inversement, la lenteur détend et  
permet d'être attentif. Dans l'esprit du Bouddha assis sous l'arbre  
de l'Eveil, plus personne ne courait ou ne bougeait. L'intelligence  
consciente se déployait pleinement.

Ralentissez. Mangez, marchez, parlez, bougez lentement. L'inactivité et la passivité ne vous embrument jamais l'esprit, au contraire. Elles vous aident à être de plus en plus vigilant, conscient.

Un autre point essentiel est que la sagesse n'est pas une pose, une attitude. Beaucoup de gens se donnent des airs éveillés. Le public s'y trompe, mais pas un maître. Vous aurez beau prendre une mine recueillie et essayer de le persuader de la profondeur de votre connaissance, il voit à travers vous.

Chez le sage, l'exhibitionnisme a disparu. Il est tel qu'il est. L'ignorant doit lutter pour paraître sage, car son mental reprend à tout moment le dessus. Tromper les autres est une très vieille habitude chez vous. Vous ne vous rendez même plus compte de votre imposture.

Mahakashyapa, Sariputra, Modgalayam, tous les grands disciples du Bouddha ont dû attendre deux ans avant que le maître ne leur adresse la parole. Interrogé par Sariputra à ce sujet, le Bouddha s'expliqua : « Ce délai est nécessaire pour que vos vieilles habitudes ralentissent. Elles vous empêchent de me voir et de m'écouter, vous êtes plein de confusion. Pendant deux ans, ne faites rien. Contentez-vous d'être silencieux et attentif afin de vous rendre compte de tout ce qui est aveugle et mécanique dans votre comportement. »

Prétendre, faire semblant, jouer à ce qu'on n'est pas est dangereux dans la vie courante. Auprès d'un maître, c'est désastreux, car aucune évolution ne sera possible et vous manquerez une occasion unique de grandir. Les attitudes feintes empêchent la vérité de faire surface. Il faut ôter vos masques pour trouver le visage originel que vous aviez avant votre naissance et que vous aurez après votre mort. Pendant quelques temps, cela vous donnera le vertige, vous serez très mal à l'aise, ainsi mis à nu. Vous aurez l'impression d'avoir perdu votre identité. Ce sont des signes excellents, c'est ainsi que cela doit être.

Pour savoir qui vous êtes réellement, il faut perdre la face. Quand votre faux « moi » aura disparu, votre nature réelle apparaîtra.

*Houn, un laïc qui se consacrait à l'étude du zen,  
vivait depuis près de vingt ans dans le temple de Yakusan  
et entama la discipline sous le maître Igen.*

Vingt ans ! Pour vous, deux jours sont déjà trop. Houn avait investi toute son énergie de jeune adulte dans la recherche de la vérité. En quittant le temple, c'était un homme vieillissant.

Une histoire zen raconte qu'un vieil homme à l'approche de la mort appela son fils et lui dit : « J'aimerais que tu connaisses la méditation avant que je ne parte. Je me rends compte que j'ai gaspillé ma vie à courir après des choses sans importance. Je ne te lègue ni richesse ni pouvoir. Mon seul cadeau consistera à t'envoyer près d'un maître afin de méditer. » Le garçon redoutait de ne plus trouver son père vivant à son retour, mais il obéit et partit.

Il se rendit auprès d'un maître zen et lui raconta le souhait de son père. « Dans combien de temps aurai-je réussi ? » demanda-t-il. « Dans trois ans », dit le maître. « Et si je m'applique de toutes mes forces ? » demanda le jeune homme. « Dans trente ans », répondit le maître. « Comment est-ce possible ? s'étonna le garçon. Trois années suffisaient dans des conditions normales et voici qu'il m'en faudra trente si je m'applique ? » — « J'ai dit trois ans parce que je croyais que tu te consacrerai immédiatement corps et âme à la méditation. Je me suis trompé. Il en faudra trente. Si tu marchandes encore, ce sera quatre-vingt-dix ans. » — « Mais mon père est mourant ! » se plaignit le garçon. « Qu'y puis-je ? fit le maître. Tout le monde doit mourir un jour, cela ne concerne pas la méditation. A présent, tais-toi ou vas-t-en. » Le garçon regarda le maître et vit la lumière qui émanait de lui. Il s'inclina : « Je ne parlerai plus jamais du temps qu'il

me faudra. Enseigne-moi. » — « Parfait, dit le maître. Va nettoyer la maison. L'enseignement commencera en temps voulu. »

Le jeune homme passa trois années à s'occuper de tâches domestiques. Le travail manuel mobilise le corps. Peu à peu, le mental s'arrête. Le disciple devint très réceptif. Il comprit l'ineptie de son attitude du début. Un jour, le maître sentit que l'enseignement pouvait commencer. Il s'approcha du jeune homme sans être vu et l'attaqua avec un sabre de bois. Le disciple s'esquiva en criant. « C'est ma première leçon, dit le maître. Sois vigilant, je t'attaquerai encore à l'improviste et n'oublie pas que je suis un homme dangereux. Sois très attentif pendant que tu nettoies, fais la lessive ou prépares le repas. »

Les attaques se succédèrent, fulgurantes. Au bout de trois mois, le garçon était devenu très perspicace, très sensible. Il était de plus en plus heureux. Le maître lui annonça : « Cela ne suffit plus. Je vais dormir dans la même chambre que toi et t'attaquerai quand tu dormiras. »

Au moins douze fois par nuit, le maître bondissait comme une bête féroce dès que le garçon fermait les yeux. Trois mois plus tard, le disciple avait appris à rester vigilant durant son sommeil et à se dérober avec un art consommé. Il sautait hors du lit juste avant que le maître ne se lance sur lui.

Le maître dit : « Ce n'est pas suffisant. A partir de demain, je t'attaquerai avec un vrai sabre d'acier. » Le garçon sourit, il savait que plus rien ne pourrait le prendre au dépourvu. Sa clarté d'esprit était devenue telle qu'il percevait l'intention du maître. Chaque fois que ce dernier songeait à l'attaquer, le garçon disait : « C'est inutile ! En outre, tu risques de te blesser. » Au bout de neuf mois, le maître lui annonça : « Tu es prêt, retourne chez ton père. »

Le garçon pensa : « Je suis reconnaissant à ce vieil homme de

m'avoir enseigné la conscience vigilante. Ce serait pourtant une bonne chose que je l'attaque à mon tour avant de partir, afin qu'il sache ce qu'il m'a fait subir. » Le maître se mit à rire : « C'est inutile ! En outre, rappelle-toi que je suis un vieil homme. »

Le souci du temps vous empêche d'être méditatif. Le temps est une vue mentale, la méditation est un état de non-mental, au-delà du temps et de l'espace.

En méditation profonde, on n'a plus la notion du temps, on ne le sent plus. De même, on ne sait plus où l'on est, on ne perçoit plus l'espace. Un peu plus profondément encore, on ne sait plus qui l'on est. Tout s'efface, le temps, l'espace et toutes les configurations spatio-temporelles, dont la sensation du « je ». On *existe*, tout simplement. C'est cela l'être, la Vérité.

*Houn, un laïc qui se consacrait à l'étude du zen, vivait depuis près de vingt ans dans le temple de Yakusan et entama la discipline sous le maître Igen.*

Le renoncement au monde n'est pas une règle du zen. Si vous vous retirez de la vie sociale, c'est très bien. Si vous décidez de rester dans le monde, c'est également très bien. C'est sans importance en soi. Le point central est d'être vigilant et conscient tout de suite et ici même, où que vous vous trouviez. C'est dire qu'un laïc peut atteindre l'Eveil. Le zen est très souple, il respecte totalement la liberté des gens. Votre mode de vie n'est pas essentiel.

Les hindous, les jaïns et même le Bouddha ont insisté pour que le chercheur de vérité quitte le monde. Parmi les disciples du Bouddha, il n'y avait pas de chefs de famille. La tradition indienne prône le renoncement au monde. Par contre, Lao-tzu et Chuang-tzu ne s'étaient pas retirés de la société et y vivaient en état de pleine conscience.

Des voisins, des visiteurs venus de loin et même le roi s'étaient rassemblés pour les funérailles de l'épouse de Chuang-tzu. Comme le sage restait assis sous un arbre, jouant du tambour en chantant, le roi l'interpela : « Je puis comprendre que tu ne pleures pas, mais est-ce vraiment nécessaire de te réjouir ? » Chuang-tzu répondit : « Cette femme a partagé ma vie, elle m'a servi et aimé, elle m'a donné d'innombrables beaux moments. A présent, elle est partie et nous ne nous rencontrerons sans doute plus jamais. La moindre des choses est de la saluer, de lui dire adieu de la façon la plus agréable possible. »

Cet homme était parfait. Il avait aimé sa compagne et lui exprimait une dernière fois sa gratitude, tout simplement. Un tel naturel est extraordinaire.

L'apparence ou la forme sont secondaires pour le zen. Que vous restiez dans le monde ou le quittiez, qu'importe du moment que vous êtes conscient.

Houn était un laïc. Il n'avait renoncé à rien, ce n'était pas un moine, un sannyasin dans le sens usuel du terme. Il répondit sans hésiter à l'appel intérieur et étudia le zen pendant vingt ans. Mais après avoir atteint l'Eveil, il retourna dans sa famille.

Avant l'Eveil, dit le zen, les rivières sont des rivières et les montagnes des montagnes. Quand vous commencez à méditer, tout est mis sens dessus dessous. Les rivières ne sont plus des rivières, les montagnes ne sont plus des montagnes, c'est le chaos. Après l'Eveil l'équilibre revient. Ce n'est pas l'équilibre précaire d'avant le chaos, mais l'harmonie du cosmos.

Houn partit rejoindre sa famille, mais ce n'était plus ni le fils de ses parents ni l'époux de sa femme ni le père de ses enfants. Il retournait à sa boutique, mais ce n'était plus un commerçant. Il n'avait plus d'ego.

*Le maître demanda à dix de ses disciples  
de l'accompagner jusqu'à la sortie.*

Le nombre dix est symbolique. L'homme a dix sens. Votre conscience utilise les sens physiques du toucher, de l'odorat, de la vue, de l'ouïe et du goût pour appréhender le monde extérieur. Elle dispose également de cinq sens subtils pour se diriger vers l'intérieur. Ainsi, les yeux de chair vous permettent de regarder le monde périphérique. Grâce au troisième œil, vous pouvez voir à l'intérieur de vous-même.

Les sens extérieurs fournissent une image binaire de la réalité. La vision intérieure, symbolisée par un seul troisième œil (qu'on pourrait appeler la troisième oreille), est globale.

Quand survient l'Eveil, les dix sens vous disent adieu sur le pas de la porte qu'ils ne peuvent franchir, au-delà de laquelle vous avancerez sans eux. Ce sont de vieux compagnons, il est juste qu'ils vous saluent et vous souhaitent bonne route.

*Il neigeait. Levant la tête, Houn dit :  
« Merveilleux ! Nulle part ailleurs,  
les flocons de neige ne sont aussi beaux qu'ici. »*

Les bouddhas utilisent votre langage, ils ne peuvent faire autrement. Mais les mots n'ont plus le même sens. Ils n'ont pas de valeur intrinsèque, leur signification vient de la personne qui les prononce. Ainsi, un Eveillé ne compare plus jamais rien, il sait que la réalité transcende la dualité. S'il dit : « C'est bien », cela ne signifie pas qu'il considère l'inverse comme mauvais.

Il dit à tout le monde : « Vous êtes beau. » Il peut même dire : « Vous êtes la plus belle personne au monde ». N'en déduisez pas qu'il vous compare aux autres habitants de la planète. Pour lui, tous les êtres sont les plus beaux du monde. Il ne parle pas de vous, il exprime sa propre sensibilité, la qualité de son être.

L'ignorant ne peut penser qu'en termes de comparaison. Un jour, quelqu'un dit à Mulla Nasrudin : « Sais-tu que beaucoup de gens te trouvent efféminé ? » — « Ils ont raison, répondit le Mulla. Comparé à ma femme, je suis très efféminé ! »

Si tout le monde est beau, que signifie encore le terme « laid » ?  
Si tout le monde est laid, que peut vouloir dire le mot « beau » ?  
Si tout est bien, « mal » n'a plus de sens. Le langage d'un bouddha n'est pas le vôtre. Il ne compare plus.

Houn dit : « Merveilleux !... » Vous entendez : « Ici c'est merveilleux, ailleurs c'est laid. » Vous vous trompez. Houn ne fait aucune comparaison, il exprime ce qu'il ressent dans l'instant. S'il contemplant d'autres flocons de neige ailleurs, il serait tout aussi émerveillé.

Le Bouddha disait : « Où que vous goûtiez l'eau de mer, elle est salée. » Un jour, il reçut un visiteur et lui dit : « Je n'ai jamais vu quelqu'un d'aussi beau que vous. » Un de ses principaux disciples, Ananda, l'entendit et se sentit mal à l'aise. Quand le visiteur fut parti, il interrogea le Bouddha : « Vous dites à n'importe qui que c'est la plus belle personne que vous ayez jamais vue. Qu'est-ce que cela signifie ? » Le Bouddha répondit : « C'est très simple. Toute la beauté du monde est contenue de manière unique dans chaque être vivant. » Il ne parlait pas des gens, il exprimait son propre état de conscience. L'Eveillé découvre que l'univers est magnifique, lumineux, que rien n'est laid ou mal. Il ne peut plus condamner quoi que ce soit, il bénit tout.

*Il neigeait. Levant la tête, Houn dit :*  
*« Merveilleux ! Nulle part ailleurs,*  
*les flocons de neige ne sont aussi beaux qu'ici. »*  
*« Ailleurs ? fit un des dix disciples.*  
*Où se trouve cet ailleurs ? »*

L'irritation du disciple est compréhensible. C'était un érudit, un intellectuel. Il avait lu qu'un homme de zen ne compare plus, qu'il est en permanence ici et maintenant, que par conséquent « ailleurs » n'existe plus pour lui.

*Houn le gifla.*

Répondre à vos questions est souvent inutile et ne fait que susciter d'autres questions, d'autres raisonnements. Il ne faut pas répondre à l'homme cérébral, il faut le gifler, le ramener ici et maintenant. S'il vous est arrivé d'être brusquement frappé sans aucune raison, vous aurez senti votre mental se figer, incapable de penser quoi que ce soit.

Votre intelligence consciente n'a pas de mental, votre corps physique non plus. L'idéation est quelque chose qui flotte entre les deux, un fantôme. Quand vous êtes immergé dans votre réalité physique, vous ne pensez pas. L'état de conscience totale est lui aussi sans pensées. Si vous ne parvenez pas à être conscient, le maître vous frappera pour vous précipiter dans la réalité physique. Là au moins, votre mental disparaît pendant une fraction de seconde.

C'est dans ce phénomène que réside toute la beauté de l'acte sexuel. Il vous « gifle » si fort que pendant un bref instant, vous faites un avec votre corps. Beaucoup de choses fascinent les gens pour la même raison. En temps de guerre ou dans d'autres circonstances extrêmement dangereuses, ils se sentent par moments merveilleusement bien. La mort imminente les empêche de penser. Les jeux de hasard ont le même effet. Le risque procure une sorte d'extase. En regardant les dés rouler sur la table, le joueur est tout corps, le mental est déconnecté, détendu. Ce ne sont que des répits. L'acte sexuel, le jeu, la vitesse, l'alcool et ainsi de suite sont des plongeurs dans le corps. Mais il faut remonter à la surface et la frustration qui suit est chaque fois un peu plus grande.

Le maître zen frappe volontiers parce que le choc vous rend conscient, vous donne une chance de comprendre que la réponse à vos questions se trouve là devant vous, en la personne du maître. Il se peut aussi que le disciple ne comprenne pas et reste piégé dans son mental. S'il s'indigne, s'interroge sur la raison de la gifle, c'est raté.

*Se frottant la joue, le disciple demanda :  
« Pourquoi as-tu fais cela, cher laïc ? »*

Il se soucie de la gifle et ne regarde toujours pas l'homme qui l'a giflé.

Houn avait atteint un sommet, regagné la source de son être. A présent, il retournait dans le monde périphérique pour tester la réalité de son Eveil. Il est facile de pacifier son mental dans le cadre privilégié d'un monastère ou d'un ermitage. Encore faut-il que la paix intérieure résiste à l'épreuve du monde, de la société.

Sur le seuil du monastère, Houn était encore tout imprégné de la fraîcheur de la source, il était au faite de sa beauté. Il frappa le disciple pour qu'il le regarde et perçoive cela.

*« Comment oses-tu te poser en homme de zen ?  
fit Houn avec colère.  
Tu es condamné à l'enfer. »*

Les questions sont de deux ordres. Lorsqu'une question émane de l'ignorance, elle est belle. Celle qui vient de votre savoir est hideuse. La première peut recevoir une réponse, le maître vous aidera à la trouver. Le deuxième est sans issue, condamnée.

Le disciple est un imposteur, il croit savoir alors qu'il est ignorant. Le savoir sans connaissance est voué à la destruction. Les intellectuels et les érudits qui ne développent pas leur

conscience, qui s'obstinent à cacher leur manque de vigilance, de vision profonde et d'intelligence réelle derrière des théories, s'entourent d'un épais brouillard. Le pécheur peut aboutir au paradis, mais jamais l'homme qui croit connaître. Sa prétention le coupe du Réel. Il se condamne à l'enfer.

*« Et toi ? cria le disciple. Et toi-même ? »*

*Houn le gifla de nouveau.*

Houn était là, disponible. Il pouvait être senti, absorbé. Mais l'ego du disciple était blessé : « Moi ? En enfer ? » La gifle ne l'éveilla pas, il s'enfonça un peu plus et cria avec colère : « Et toi ? Si moi je vais en enfer, où donc iras-tu toi-même ? »

*Houn le gifla de nouveau.*

*« Tu as des yeux, mais ne vois pas,  
lança Houn par-dessus son épaule en s'éloignant.  
Tu as une bouche, mais tu es muet. »*

Un maître, une conscience vivante se trouvait là, devant le disciple. Mais ce dernier ne voyait rien. Il était aveugle et muet. La bouche utilisée par le mental ne révèle rien, elle est muette. Ce qui sort d'elle n'est qu'un bavardage mécanique. La bouche parle vraiment quand elle n'est pas l'instrument du mental, mais exprime le silence. Les gens qui jacassent sans arrêt sont muets. Par contre, certaines personnes silencieuses sont très éloquentes. Elles disent ce qu'elles connaissent et se limitent à ce qui est nécessaire pour vous. Elles ne parlent pas par goût, mais pour vous aider.

Vous parlez parce que vous ne pouvez pas vous taire. Vous ne supportez pas le silence. Vous monologuez, les autres ne sont qu'un prétexte. Votre interlocuteur fait semblant de vous écouter, mais en fait il attend l'occasion de vous couper la parole et de tenir le crachoir à son tour. Quand vous parlez trop long-

temps, les gens vous trouvent rasoïr. Pourquoi ? Simplement parce que vous ne leur permettez pas de parler. Vous parlez de manière obsessionnelle pour soulager votre folie mentale. Au bout de quelques jours d'isolement, vous vous mettez à parler tout seul.

Les paroles du maître sont l'écho de son silence intérieur. Pourquoi le disciple ne voyait-il rien alors qu'il avait des yeux ? Son regard était obscurci par des pensées. Le ciel de sa conscience profonde était couvert d'une épaisse couche de nuages.

Devenez d'abord silencieux. Alors, vos paroles auront une vraie puissance. Tout ce que vous direz ou ne direz pas aura une signification, y compris le moindre de vos gestes. Même assis en silence, vous dégagerez une grande énergie. Ce ne sera plus une communication, mais une communion. Le silence est la source de toute énergie.

Parler est pour vous un nettoyage psychique, une catharsis. Si vous en éprouvez le besoin, rentrez chez vous et fermez la porte. Vomissez tout seul, il n'y a aucune raison de déverser vos déchets sur autrui. Faites-en un jeu. Posez vos questions et répondez vous-même. C'est de toute façon ce que vous faites déjà. Dans la solitude, vous vous rendrez compte que vous ne vous êtes jamais adressé à personne et que vous n'avez jamais écouté. A mesure que votre conscience s'affinera, les mots s'apaiseront, la brume mentale se dispersera. Le jour où vos yeux seront clairs et votre bouche pleine de silence, vous verrez, vous entendrez. Les sens purifiés deviennent des véhicules divins, des médiums. La communion survient dans le vide.



8

---

*Le premier principe*

*Le portail du temple Oaku à Kyoto  
est surmonté de beaux idéogrammes signifiant :  
« Le premier principe ».*

*Les gens viennent de loin pour les admirer.  
La calligraphie originale fut réalisée sur papier  
par le Maître Kosen.*

*Tandis que Kosen traçait les idéogrammes,  
l'élève qui avait préparé l'encre  
se tenait près de lui.*

*« Pas très réussi », dit-il après le premier essai de Kosen.*

*« Moins bien que le premier », dit-il au deuxième essai.*

*Et ainsi de suite.*

*Après la soixante-quatrième version,  
il ne restait presque plus d'encre.*

*L'élève s'éloigna pour en préparer.*

*« Vite un dernier essai avec ce qui reste d'encre,  
se dit Kosen, avant que cet élève ne revienne. »*

*Lorsque l'élève réapparut,  
il regarda attentivement la dernière réalisation et dit :*

*« Un chef-d'œuvre ! »...*

**L'**homme non centré dans sa réalité intérieure est marqué par la dualité mentale et sa vitalité en souffre. Le conflit intérieur consomme de l'énergie. Socialement, ce n'est pas grave. L'être désintégré et amoindri peut fonctionner dans le monde. Le voyage intérieur, par contre, exige une cristallisation croissante.

Imaginez une roue et ses rayons. A la périphérie, les rayons sont séparés. En se rapprochant du centre, l'écart s'amenuise. Il n'y en a plus dans le moyeu. En surface, tout est morcellé. Au centre règne l'unité.

L'homme conscient de soi est fragmenté parce que le soi ou « moi » appartient à la multiplicité des phénomènes périphériques. Dès qu'il cesse de s'identifier à son ego et perd sa conscience de soi, il est projeté dans le centre réel, l'unique fondement commun.

Egocentré, vous éparpillez votre énergie. L'ego n'existe qu'en fonction des autres, c'est un phénomène superficiel, social. Dans la solitude de votre réalité intérieure, il n'y a pas d'ego, pas de sensation d'un « moi » personnel. Vous êtes un dieu, une source illimitée d'énergie.

La périphérie est le monde de la fragmentation, la sphère des conflits.

Si ma main gauche et ma main droite se combattent, est-ce possible que l'une d'elle gagne ? Non. La victoire est toujours illusoire. Les deux mains sont miennes et je peux à tout moment changer leur position, renverser leur rapport de force. C'est pourtant à ce genre de jeu stupide que vous vous livrez. Le seul résultat de la lutte contre vous-même est que vous gaspillez votre énergie. Il n'y aura que des perdants. L'homme égocentré est autodestructeur.

Unifié, vous êtes créatif. Divisé, vous êtes suicidaire.

Chaque fois qu'apparaît la conscience de soi, que vous vous souciez du jugement extérieur, vous perdez votre unité, vous tombez dans la dualité et la beauté ne peut se manifester en vous. Pour être créatif, il faut tout oublier, ne plus se soucier du monde. Alors, quelque chose de l'au-delà descend en vous.

Un des plus grands poètes anglais, Coleridge, n'a laissé que sept poèmes terminés. Quarante mille autres sont restés inachevés. Peu de temps avant sa mort, il a répondu aux gens qui s'en étonnaient : « Qui donc aurait pu ajouter ce qui manquait à ces fragments de poèmes ? Moi-même n'ai jamais rien écrit. La poésie s'est chaque fois manifestée quand j'étais absent. Parfois elle n'apportait que trois versets. J'ai attendu les autres, ils ne sont pas venus. J'aurais pu inventer quelque chose, mais ce n'aurait pas été vrai. Le ton aurait été différent. Ce que je pouvais écrire et ce qui m'a été donné n'appartenaient pas à la même sphère. » Il est arrivé à Coleridge d'attendre pendant vingt ans que l'inspiration lui dicte le seul verset manquant d'un poème.

Quand un des plus grands artistes de l'Inde, Rabindranath Tagore, commençait à peindre ou à écrire des poèmes, il oubliait à ce point sa propre personne qu'il ne songeait plus à manger, boire ou dormir. Il ne reconnaissait plus son épouse. On finit par

ne plus le déranger et par protéger sa solitude, car lorsqu'il était dans cet état particulier, la moindre perturbation pouvait être fatale. Pendant quelques jours ou plusieurs semaines, il n'était plus « lui », mais un médium, un véhicule, une énergie unifiée.

Un jour, Tagore reçut le prix Nobel pour son livre « Geetanjali » initialement rédigé en bengali. Il le traduisit lui-même en anglais. Traduire de la poésie est extrêmement difficile, même quand on en est l'auteur. La poésie transcende la grammaire, elle est musique plutôt que langage, sensibilité plutôt que pensée. Elle est évasive, fugitive, on ne peut la fixer. La prose est comme une mare, la poésie est rivière.

Quand la traduction fut achevée, Tagore demanda à C.F. Andrews de la relire. Andrews était un collaborateur du Mahatma Gandhi, il œuvra beaucoup en faveur de l'indépendance de l'Inde. « Magnifique ! dit-il à Tagore. Je n'y trouve que quatre petits points à corriger, quatre erreurs de grammaire. » Tagore modifia le texte selon les indications d'Andrews et emmena son livre à Londres. Avant la publication de celui-ci, il convia une vingtaine de poètes renommés chez Yeats, un autre grand poète anglais. Tagore lut « Geetanjali » et demanda à ses confrères d'exprimer leur sentiment. Yeats prit la parole : « Dans quatre passages, quelque chose ne va pas. On dirait que quelqu'un d'autre est intervenu, ce ne sont pas vos paroles. Le courant est interrompu ». Tagore n'en crut pas ses oreilles. Il s'agissait des quatre modifications apportées par Andrews. Il expliqua à Yeats que, l'anglais n'étant pas sa langue maternelle, il avait demandé conseil à C.F. Andrews. Il montra sa version originale. « C'est elle qui est juste, fit Yeats. Ce n'est peut-être pas correct sur le plan grammatical, mais c'est de la poésie. » Les règles de grammaire et de syntaxe existent à la surface. Au centre, seul le flot d'énergie compte.

L'homme existe sur deux plans différents. L'un est celui que les

hindous appellent *dvaita*, le monde de la dualité. L'autre est la sphère de l'un, de la non-dualité, *advaita*. La conscience de soi vous divise et vous met sur le plan de la division. Par contre, la conscience du Soi annule l'illusion du moi, vous fait transcender la dualité et révèle l'unique fondement commun des choses. Le nœud de tous les problèmes est que vous ne connaissez pas la source, le Soi.

La division entre l'intérieur et l'extérieur est-elle réelle ? Où se trouve la ligne de démarcation ? Dans le corps ? Quand le corps meurt, vous mourez. Sans corps, où êtes-vous ? La frontière réside-t-elle dans le mental ? Quand votre mental est inconscient, vous l'êtes aussi. Tout est lié.

La périphérie est extérieure, le centre est intérieur, mais la périphérie fait partie du centre et inversement. Ce sont les deux rives d'un seul fleuve. Il n'existe pas de périphérie sans centre, pas plus qu'un centre n'est possible sans périphérie.

Quand vous avez faim, vous ne dites pas : « La faim est intérieure, comment puis-je manger la nourriture extérieure ? » Vous mangez et les aliments deviennent votre sang, votre vitalité. Votre bio-énergie devient vos pensées. Vos pensées deviennent vos émotions, votre sensibilité. Votre sensibilité devient le témoin intérieur, la conscience neutre et claire. Le témoin devient le divin, l'ultime. A chaque échelon se produit une évacuation des déchets et une assimilation de l'essentiel, une mutation subtile en vue de la progression vers le centre.

Les aliments assimilés deviennent votre sang, vos os, votre chair. L'essence subtile de ces derniers crée votre bio-énergie, le bioplasma ou électricité corporelle. L'essence de la bio-énergie assimilée devient pensée, électricité mentale. Les pensées assimilées se transforment en sensibilité. Ainsi, l'amour est une bio-énergie plus subtile que la pensée. La substance subtile des

émotions est à son tour absorbée et transformée en méditation, en conscience supérieure ou témoin intérieur. A ce stade, bien que ténue, la dualité est toujours présente, il reste un sujet et un objet. Au dernier échelon évolutif, l'énergie est totalement centrée, unifiée. Vous existez comme si vous n'existiez pas. Vous êtes et n'êtes pas, vous avez fusionné avec le Tout. C'est l'aboutissement de l'évolution humaine. A aucun moment, il n'y a eu de rupture entre l'intérieur et l'extérieur.

Le conflit est inutile. Si l'extérieur domine, vous serez un matérialiste. Si c'est l'intérieur qui gagne, vous serez un spiritualiste. Dans aucun des deux cas, vous ne serez intégré, entier. La domination n'est jamais une bonne situation. Un jour ou l'autre, le dominant sera dominé et cela n'en finira pas.

L'évolution naturelle est sans conflit. Plus vous progresserez vers l'intérieur, moins il y aura d'extérieur. Au centre, les deux disparaîtront. Le « je » éclate comme une bulle de savon et avec lui, la notion du « tu », de l'extérieur. N'étant plus rien de personnel, vous serez le Tout.

Autre point important : vous avez peut-être remarqué chez vous-même et chez les autres que l'être humain éprouve un très grand besoin d'être inconscient. Les puritains, les moralistes, les prêcheurs de tous bords ne comprennent pas cela. Entre-temps, personne n'a jamais pu guérir l'homme de son penchant pour l'alcool, les drogues, tout ce qui l'intoxique et assomme sa raison.

Cela vaut pourtant la peine d'essayer de comprendre. Quelque chose de puissant doit être en jeu. Pourquoi l'homme a-t-il tellement besoin de s'étourdir ? Parce que la conscience de soi est torturante. Le « moi » est la plus éprouvante des maladies. Il n'y a que deux moyens d'y échapper. L'un est de régresser dans l'inconscience, l'autre de laisser s'épanouir la conscience totale,

la superconscience. L'ego vous rend tellement tendu et anxieux qu'il faut devenir soit le Diable, par exemple en vous noyant dans l'alcool, soit Dieu.

Dieu et Diable ne sont pas des phénomènes disjoints, opposés. Ce que vous appelez « Dieu » est la Conscience suprême, ce que vous appelez « le Diable » est l'ignorance, l'inconscience. Ce sont les deux pôles de l'Esprit de l'univers, l'énergie cosmique.

Halluciner ou vous abrutir ne vous rend pas heureux, mais au moins vous oubliez que vous êtes malheureux. Pendant quelque temps, l'alcool, les drogues et les autres moyens de vous griser atténuent la division intérieure en réprimant la conscience de soi.

La solitude allège également la dictature de l'ego. C'est pour cela que par moments, vous voulez partir au bout du monde, vous isoler dans une grotte de l'Himalaya, tourner le dos à la société. « Les autres » ne sont pas vraiment le problème, mais en leur présence il est très difficile de ne pas retomber dans votre propre ego, de ne pas vous centrer de nouveau dans votre « moi ». L'idée du « je » et l'idée de « l'autre » sont des polarités, des phénomènes complémentaires. L'île déserte et la cabane au fond des bois exercent un attrait magique sur les solitaires qui ont senti que sans « l'autre », ils sont débarrassés du « je ».

Mais si l'ego crée la tension et l'angoisse, il est aussi source d'excitation. Si vous aimez le mouvement, la variété, les distractions, vous ne supporterez pas de rester dans un endroit isolé et ne pourrez pas non plus méditer. Vous avez trop besoin des autres.

Dans la solitude, votre vie risque de paraître morne. En société, l'angoisse et les peines ne manquent pas, les plaisirs non plus.

La seule solution est de laissez tomber l'idée du « je », la

conscience de soi. Vous ne serez plus tendu dans vos relations avec les autres et dans la solitude rien ne vous manquera. La vie sera une joie permanente libérée de l'ennui et de l'excitation, une félicité très silencieuse et fraîche, un profond contentement, la grande paix du bouddha. L'homme établi dans son cœur conscient est content sans raison, pour rien. Une telle joie ne dépend d'aucun événement particulier et ne peut sombrer dans l'ennui.

Ce que vous appelez bonheur est un état d'exaltation. Or, tôt ou tard les choses qui vous stimulent finissent par vous lasser. L'engouement des débuts ne résiste pas à la répétition, à la routine. La lune de miel est toujours brève. Si votre amour n'est pas calme, dénué d'excitation, il s'éteindra par lassitude.

Pourquoi aspirez-vous à l'amour ? Parce que dans les moments d'amour, « l'autre » cesse d'être quelqu'un d'autre et vous oubliez votre « je ». En présence d'une personne aimée, vous pouvez vous sentir seul, sans ego. La plus belle potentialité de l'amour est de vous aider à surmonter la conscience de soi.

La plupart du temps, les histoires d'amour se gâtent et deviennent amères parce que l'ego des partenaires tient bon. Comment échapper à la sensation du « je » quand vous devez continuellement supporter la présence de l'autre, respecter certaines règles, vous comporter de telle et telle manière, surveiller vos paroles...

L'ivresse, l'amour et la méditation ont ceci en commun, que dans ces trois états, votre ego lâche prise. Mais l'ivresse est brève et l'amour rare, très rare. L'amour est une voie beaucoup plus difficile que la méditation, car il signifie vivre avec un « tu » sans avoir de « je ». Le méditant étant seul, les questions de la vie commune ne se posent plus.

Ceux qui peuvent vraiment aimer n'ont pas besoin de méditer.

Pour eux, Dieu est amour. Mais aimer est très difficile. L'autre débarque dans votre vie avec son ego et tous ses problèmes. Or, vous êtes vous aussi malade d'ego et infesté de problèmes. La rencontre ne résoud rien, elle multiplie les difficultés.

Si vous n'appartenez pas au tout petit groupe de personnes capables d'aimer, il vaut mieux commencer par la méditation. La méditation vous rendra aimant, de même que l'amour authentique devient méditatif. A vous de choisir entre les deux méthodes.

Grandir et mûrir à travers une relation d'amour est extrêmement ardu, mais si vous y parvenez, la méditation suivra. En réalité, méditation et amour sont les deux aspects d'une seule évolution.

L'immense majorité des gens ne parviennent pas à transcender leur « moi » par l'amour. Ils doivent méditer avant de pouvoir aimer.

A présent, essayez de comprendre l'histoire de maître Kosen.

*Le portail du temple Oaku à Kyoto  
est surmonté de beaux idéogrammes signifiant :  
« Le premier principe ».  
Les gens viennent de loin pour les admirer.  
La calligraphie originale fut réalisée sur papier  
par le Maître Kosen.*

Le zen utilise toutes sortes de techniques pour vous aider à grandir dans la méditation. L'une d'elles est la calligraphie japonaise ou chinoise qui développe une certaine qualité, une fluidité. Les langues occidentales ont un alphabet et un instrument dur pour écrire. Le calligraphe chinois ou japonais trace des idéogrammes et le fait avec un pinceau, quelque chose de souple.

C'est pourquoi la calligraphie orientale est plus que son contenu, elle contient l'état d'esprit du calligraphe. Les corrections ne sont pas possibles, les traits sont réalisés sans possibilité de retour. Les modifier en détruirait l'essence fluide et instantanée, en introduirait l'ego. Ce sont des images. L'important n'est pas ce qui est écrit, mais ce qui est caché.

Le portail du temple Oaku est surmonté d'idéogrammes signifiant : « Le premier principe ». Vous aurez beau les lire et les relire, vous n'y comprendrez rien. Ce n'est pas un message.

Le « premier principe » est la fluidité elle-même. Ce n'est pas en lisant, mais en regardant la calligraphie que vous découvrirez le premier principe, le courant. L'énergie qui coule sans blocage peut vous emporter vers le but, mais son mouvement est interrompu dès qu'intervient la conscience de soi.

Comparons cela au sommeil. L'homme qui continue de penser ne peut s'endormir, son « moi » entretient un état de tension. Or, la civilisation de type occidental vous pousse à être de plus en plus conscient de votre « moi ». Il faut parler, marcher, travailler, vivre sans jamais perdre conscience de soi. L'ego est cultivé de toutes les manières. La psychologie occidentale affirme qu'un « moi » fort est indispensable.

La vérité est que moins vous aurez d'ego, plus serez mûr. L'ego est une phase enfantine à traverser. En soi, c'est une attitude d'esprit assez idiote qui vous isole de l'existence océanique. Imaginez qu'une vaguelette prétende avoir une existence propre sans lien avec l'océan. La vague et l'océan sont une seule et même réalité. Chaque fois que vous dites « je » avec conviction, vous êtes une vaguelette folle.

La maturité authentique survient avec l'état de non-mental, elle apparaît quand la bulle de savon de l'ego éclate. Les bouddhas

sont les seuls êtres adultes. La psychologie occidentale n'a pas tort en disant que l'ego doit s'affermir, mais elle devrait ajouter que l'ego arrivé au stade maximum doit éclater. On ne peut dépasser et abandonner que ce qu'on a.

L'ego est dangereux si vous vous laissez piéger, mais en tant qu'échelon à gravir ou jouet à délaissé, c'est une bonne chose. Sans ego, il est difficile de progresser.

Je remarque régulièrement que les Orientaux sont tout disposés à s'abandonner. L'ennui est qu'il n'ont pas grand chose à abandonner. Les Occidentaux, par contre, sont extrêmement réticents. Ils ont un gros ego à perdre ! S'ils parviennent à lâcher prise, ils grandissent vraiment. Les Orientaux doivent d'abord développer leur « moi ».

La psychologie occidentale enseigne la première étape de l'évolution de la conscience, la religion occidentale la dernière. Elles sont complémentaires. L'être humain restera perturbé tant que la mentalité occidentale et l'esprit oriental ne se seront pas rejoints.

Le sens de la calligraphie qui orne le temple Oaku, « Le premier principe », n'est pas primordial. Pour Kosen, il s'agissait de la réaliser avec une telle souplesse qu'elle ne contiendrait plus la moindre trace de conscience de soi. Les visiteurs du temple capables de lire entre les lignes, si l'on peut dire, pourraient le sentir.

Pourquoi au-dessus du portail ? Parce que c'est l'entrée du temple. L'homme conscient de soi ne peut accéder à son temple intérieur. C'est le premier principe. L'esprit égocentré ne peut connaître la vérité.

Qu'est-ce qu'un temple ? Un vide entouré de murs. L'ego ne peut entrer, il doit être laissé devant la porte.

## LE PREMIER PRINCIPE

La difficulté, pour Kosen, était de tracer les idéogrammes sans que n'intervienne la conscience de son « moi ». Celui qui n'a pas lui-même lâché prise est incapable de percevoir la qualité subtile de l'œuvre pure, car il ignore que le « moi » obstrue le courant de l'énergie existentielle.

Rien n'est comparable à la calligraphie chinoise ou japonaise. Il faut des années d'entraînement pour parvenir à tracer les idéogrammes à l'aide d'un pinceau. Mais cela ne suffit pas. La virtuosité n'est qu'un début. L'égoïste peut être très habile, cela n'en fait pas un maître.

Quand, après de longs efforts, l'élève devient un excellent calligraphe, le maître lui dit : « A présent, ne touche plus à un pinceau pendant quelques années. N'y pense plus. Pendant trois ou quatre ans, occupe-toi du potager, du nettoyage, de n'importe quoi, mais plus de calligraphie. » La virtuosité doit être abandonnée, il faut qu'elle quitte la surface, l'ego, et se dépose lentement, se cristallise au fond de l'être de l'élève. Le disciple est autorisé à reprendre ses pinceaux le jour où il est devenu instrumental, médiumnique, où son ego n'est plus l'auteur et que ses actes se réalisent comme si quelqu'un d'autre opérait à travers lui. Le premier principe, la qualité requise pour franchir le portail du temple, est l'état de non-mental, de non-ego.

*La calligraphie originale fut réalisée sur papier  
par le Maître Kosen.  
Tandis que Kosen traçait les idéogrammes,  
l'élève qui avait préparé l'encre  
se tenait près de lui.*

L'encre est préparée au fur et à mesure des besoins. C'est un symbole : tout doit être frais, ici et maintenant.

La difficulté, pour Kosen, était que le disciple se trouvait à ses

côtés et le jugeait. Quand quelqu'un vous regarde, il est quasiment impossible de vous laisser aller, de ne pas sentir un « moi » en vous. L'ego de Kosen pointa le bout du nez, une certaine crainte le rendit nerveux, sa main trembla légèrement.

La nervosité, la peur des critiques vous empêchent d'être réellement vous-même, parce que la conscience de soi oblitère le vrai Soi.

Le maître zen Bokuju dispensait toujours son enseignement à la même heure, il parlait même quand aucun disciple n'était venu l'écouter. Parfois, son sermon était tellement long que les disciples s'éclipsaient les uns après les autres. Cela n'empêchait pas Bokuju de poursuivre jusqu'au bout.

J'ai connu un cas semblable. Un de mes professeurs n'avait qu'un seul étudiant, moi. Il me dit : « Quand je suis plongé dans mon cours, j'oublie tout. Si je parle trop longtemps pour toi et que cela te met mal à l'aise parce que tu dois aller aux toilettes, par exemple, sort sans faire de bruit et revient ensuite si tu le souhaites, mais ne me dérange pas. Je ne peux pas m'arrêter tant que le cours n'est pas complet, achevé. » Rien ne désarçonne un tel homme, l'opinion d'autrui ne compte plus.

Kosen n'était pas encore un maître parfait, le monde extérieur comptait toujours pour lui. Son établissement dans le centre de son être était encore fragile.

*« Pas très réussi », dit-il après le premier essai de Kosen.  
« Moins bien que le premier », dit-il au deuxième essai.  
Et ainsi de suite.*

Le pauvre Kosen devait souffrir.

*Après la soixante-quatrième version.*

## LE PREMIER PRINCIPE

*il ne restait presque plus d'encre.  
L'élève s'éloigna pour en préparer.  
« Vite un dernier essai avec ce qui reste d'encre,  
se dit Kosen, avant que cet élève ne revienne. »*

Seul, Kosen se calma instantanément. Son ego partit en même temps que le disciple. En présence de ce dernier, le « je » de Kosen était là, lui aussi, et la calligraphie ne pouvait être, tout simplement. Enfin seul, dénué de conscience de soi, il reprit le pinceau et avec ce qui restait d'encre, traça les idéogrammes.

*Lorsque l'élève réapparut,  
il regarda attentivement la dernière réalisation et dit :  
« Un chef-d'œuvre ! »*

Comment se fait-il qu'il réussit après soixante-quatre échecs ? Parce que, la soixante-cinquième fois, la personne de Kosen s'était évaporée. Le pinceau était tenu par l'au-delà. Pour que l'esprit universel au-delà de l'ego puisse se manifester, il faut que l'ego cesse de s'interposer.

La dernière calligraphie fut un chef-d'œuvre et Kosen devint un maître accompli. Plus jamais, le regard d'autrui ne parvint à ranimer son ego. Il avait parfaitement sondé le problème. La difficulté ne venait pas de la présence de l'élève, mais de lui-même, de son attachement à son « moi », de son souci de l'opinion des autres.

Retenez cela, parce que le moment viendra où, pendant que vous méditez, plus personne ne vous barrera la route, sinon vous-même. Quand tout se sera décanté en vous, vous vous trouverez en face de votre seul vrai ennemi : votre ego.

Ne vous demandez pas ce que les autres pensent de vous et de votre méditation. C'est leur affaire, cela ne vous concerne pas.

Consacrez-vous sans retenue à votre propre recherche de la vérité, oubliez votre ego et faites confiance à l'existence.

Quand l'auteur disparaît, la vérité se manifeste. Le seul problème, c'est vous, l'auteur. Lâchez prise. Si vous ne parvenez pas à méditer, cela montre que « vous » êtes encore aux commandes. Votre ego est toujours en place, il épie la réaction des autres et redoute de passer pour nul ou fou. La présence des autres en vous-même vous divise intérieurement, vous ne pouvez pas vous intégrer, devenir entier.

Votre « moi » est orienté vers l'extérieur parce qu'il dépend de la société. Il n'est rien d'autre qu'une anthologie de ce que les autres pensent ou disent de vous. C'est un exhibitionniste : « Regardez-moi, qu'est-ce que vous pensez de moi ? Comment me trouvez-vous ? » Plus les autres comptent pour vous, plus votre ego enfle et durcit.

Vous avez certainement senti qu'un courant d'énergie nouveau et différent vous traverse quand vous ne vous inquiétez pas de votre image extérieure, sociale. En de tels moments, tout ce que vous faites est un « chef-d'œuvre », du plus petit geste à la grande performance, parce que vous existez sur un plan différent, votre être a une qualité inusitée, la saveur de la Nature éternelle. Même ôter vos chaussures en rentrant chez vous devient « le premier principe ». L'acte le plus anodin peut équivaloir la calligraphie sublime du temple de Kyoto. Quand vous marchez sans conscience de votre « moi », vous êtes naturel et innocent comme un animal. Assis sans souci de votre ego, vous êtes centré en vous-même comme un arbre ou un rocher et l'univers déverse sa grâce sur vous.

Le seul problème en toute circonstance, c'est vous. La seule solution est la disparition de votre « moi ».

Écartez-vous, éliminez votre ego. Je sais que c'est très difficile.

## LE PREMIER PRINCIPE

c'est pour cela qu'on parle du « premier principe ». Faites-le tout de même, sinon vous ne pourrez pas franchir la porte ouverte du temple.

Observez votre vie, voyez à quel point elle est régie par votre ego. En compagnie d'autres personnes, avez-vous le même comportement que dans la solitude ? Certainement pas. Vous agissez en vue de l'opinion d'autrui et non pour le plaisir de l'action en elle-même. A quoi cela vous sert-il d'être considéré comme quelqu'un de bien, de supérieur ? L'important est de chercher la vérité et non d'avoir l'air d'un chercheur de vérité.

Des gens viennent me trouver parce qu'ils ont une sensation inhabituelle dans le dos. Si je leur dis : « C'est musculaire, allez voir un médecin », ils ne sont pas contents. Par contre, si je dis : « Votre kundalini se met à monter », ils sont aux anges, alors que dans l'immense majorité des cas, c'est bel et bien un déséquilibre physique. Cela les déprime d'apprendre qu'ils ont un banal mal de tête, ils aimeraient tant que ce soit leur troisième œil qui s'ouvre. La réalité compte peu, ils sont en chasse de reconnaissance et croire qu'ils grandissent leur tient lieu de croissance.

Essayez d'être conscient. Il est facile et gratifiant de vous leurrer vous-même et de tromper les autres, mais ce n'est pas ainsi que vous découvrirez l'Ultime. La seule façon de ne plus entasser de déchets dans votre ego est d'être vigilant, de vous secouer, de ne plus somnambuler, de ne plus dépendre de l'approbation d'autrui. En oubliant les autres, vous oublierez aussi votre propre ego.

Voyez les dévots. Eux aussi ont besoin de certificats, d'une approbation de la part du prêtre, du Pape, de l'Eglise.

Le sceau de l'authenticité vous sera accordé par le divin lui-

même, Dieu vous reconnaîtra quand vous ne serez plus là. Vous n'avez besoin de personne pour vous dire où vous en êtes. Quoi qu'en pensent les autres, vous sentirez votre croissance intérieure et serez un jour comblé.

Le monde moderne affirme que Dieu est mort, n'existe pas ou encore est inaccessible, parce qu'il ne répond pas à vos demandes. Il ne vous donne pas de tape d'encouragement dans le dos et ne vous félicite pas pour ce que vous faites. C'est pour cela que vous avez inventé des prêtres et des Eglises. Eux au moins vous approuvent de temps à autre.

Ici, en Inde, le prêtre d'une petite communauté musulmane fournit des sauf-conduits pour le paradis aux généreux donateurs. Il leur donne une lettre dans laquelle il indique leur nom ainsi que la somme offerte et demande à Allah de prendre bien soin de leur personne. La lettre devra accompagner le donateur lors de son enterrement. Les gens sont très contents de cet arrangement. Ils prient et donnent tout ce qu'ils peuvent afin de recevoir un beau certificat. Je leur ai un jour suggéré d'ouvrir les tombes pour voir si les lettres étaient effectivement parties avec l'âme des morts. Ils ne s'y sont pas risqué.

Ne demandez pas à être reconnu par les autres, le désir d'être apprécié est toujours une manœuvre de l'ego. Ne regardez pas les autres, qu'émouvoir leur attention n'est qu'une mauvaise habitude. Tournez votre regard vers vous-même. Quand vous vous mettez à grandir, vous le saurez. Quand votre conscience fleurira, vous le saurez. Quand la grâce divine vous sera accordée, vous le saurez. Vous n'aurez pas besoin de demander une attestation, un diplôme.

Un jour, le petit garçon du Mulla Nasrudin demanda à son père : « Papa, pourquoi as-tu épousé maman ? » Saisi, le Mulla répondit : « Ainsi donc, toi aussi tu te poses la question ! Si tu trouves la réponse, je t'en prie avertis-moi. »

## LE PREMIER PRINCIPE

Vous n'avez aucune connaissance intérieure, c'est pour cela que vous êtes si mal assuré et dépendez de l'avis des autres. Plus rien ne vous manquera dans votre temple réel, mais sachez que vous n'y entrerez pas avec votre ego.

Essayez... Soyez vigilant. Déambulez dans le monde comme si vous étiez seul, comme s'il n'y avait personne aux alentours. Le solitaire perd progressivement sa notion du « je ». Le « moi » disparaît en même temps que le « tu ».

*« Vite un dernier essai avec ce qui reste d'encre,  
se dit Kosen, avant que cet élève ne revienne. »  
Lorsque l'élève réapparut,  
il regarda attentivement la dernière réalisation et dit :  
« Un chef-d'œuvre ! »*

L'homme sans ego découvre que son être tout entier est un chef-d'œuvre. Le seul vrai chef-d'œuvre, c'est l'homme accompli, le bouddha.

Les peintres, les poètes et autres personnes créatives créent des choses extérieures, des objets. Le mystique crée le sujet, son propre être.

En vous réside une beauté sans pareille, un chef-d'œuvre inouï, un bouddha. Chassez l'usurpateur, votre personnalité, et vous le verrez.

Chaque être sensible est un chef-d'œuvre, l'Existence ne s'encombre pas de demi-mesures. Depuis des vies innombrables, le bouddha essaie d'émerger en vous. Ne croyez pas que vous devez « devenir » Dieu, vous l'êtes déjà depuis la nuit des temps. Rien ne peut être ajouté ou amélioré. Il suffit de voir, d'enlever les coquilles d'ego de vos yeux, de chasser les brumes mentales. Le soleil a toujours été là ! Soudain, vous verrez que vous-même et tout ce qui existe est un pur chef-d'œuvre. C'est cela, le premier principe.



孔

*... il fut beaucoup moins ému.*

*Un vieil homme né dans la région de Yen,  
mais élevé à Chu' u,  
décida de retourner dans sa contrée natale.  
Alors qu'ils passaient par l'état de Chin,  
ses compagnons décidèrent de lui jouer un tour.  
Indiquant la ville, ils lui dirent :  
« Voici la capitale de Yen ».  
Le vieillard prit un air grave.  
A l'intérieur de la ville,  
ses compagnons lui indiquèrent le temple :  
« Voici le sanctuaire de ton quartier ».  
Le vieillard soupira profondément.  
Ses amis lui montrèrent une cabane :  
« C'était le logis de ton père. »  
Les yeux du vieillard se remplirent de larmes.  
On lui indiqua un tumulus :  
« Voici la tombe de ton père. »  
Le vieil homme se mit à sangloter bruyamment.*

*Ses compagnons éclatèrent de rire :  
« Nous t'avons taquiné,  
nous sommes toujours dans l'état de Chin. »  
Le vieillard se sentit très embarrassé.*

*Arrivé à Yen, il vit réellement la capitale,  
le sanctuaire de son quartier,  
la cabane et la tombe de son père,  
et fut beaucoup moins ému.*

**L**e monde n'existe que dans votre tête, ou mieux dit, votre monde est votre mental. Pour vous, il n'existe rien d'autre que votre esprit. Tout ce que vous voyez et ressentez est une projection de votre psyché. Ayant saisi cela, les hindous ont déclaré que le monde est *maya*, illusion, un monde qui semble réel, mais qui n'est qu'un décor de carton-pâte dans votre boîte crânienne. Comment transcender une chose inexistante ?

Si vous comprenez que c'est une illusion, vous êtes en bonne voie. Le rêveur conscient de rêver est sur le point de s'éveiller.

Le monde que vous connaissez n'est pas la réalité, celle-ci n'est perçue qu'en état de non-mental. Les pensées déforment tout. Vous utilisez la réalité comme écran pour y projeter le contenu de votre esprit.

A vos yeux, une certaine femme est superbe. Pour d'autres, elle est quelconque. Si la femme était réellement belle, les avis seraient unanimes. Non seulement ce n'est pas le cas, mais certains trouvent votre idole franchement laide. D'où vient la beauté de la femme ? De sa personne ou de votre mental ? Votre appréciation est-elle objective ou subjective ?

Un jour, je me trouvais au bord du Gange à Allahabad avec un ami. Nous parlions de méditation, de réalité divine. Soudain, j'ai

senti qu'il n'écoutait plus. Je lui ai demandé ce qui se passait. « Regarde ! » dit-il. Un peu plus loin, une femme nous tournait le dos. Elle était en train de se baigner, ses longs cheveux dénoués. Mon ami me dit : « Je ne peux plus me concentrer sur la méditation, cette femme est si belle que je dois lui parler. As-tu remarqué sa silhouette gracieuse, les proportions merveilleuses de son corps ? » — « D'accord, ai-je fait, va-s'y. » Mon ami revint bientôt, abattu : « C'est un homme, un jeune ascète ». Il avait rêvé. S'il avait été un homosexuel, il aurait été ravi. Les projections de l'homosexuel et de l'hétérosexuel divergent et ni les unes ni les autres ne ressemblent aux projections de ceux qui ont d'autres obsessions génitales. Chacun est enfermé dans son propre imaginaire sexuel. Puis il y a ceux qui ont transcendé le sexe, encore un univers totalement différent...

Le monde tel que vous le voyez est l'ombre de vos pensées, il s'efface en même temps que votre mental. Pour l'homme en état de non-mental, on ne peut pas dire qu'il ne reste plus rien, que tout est annihilé. Simplement, tout ce qu'il a connu jusque-là est anéanti et il entre dans l'inconnaissable, la réalité que le mental ne connaîtra jamais.

Le monde est une projection, l'existence est réelle. Quand le monde disparaît, l'existence apparaît dans son absolue splendeur.

Le mental est un mécanisme de projection, le producteur de toutes vos misères et de tous vos plaisirs.

L'homme qui comprend cela n'est plus jamais ni heureux ni malheureux ni anxieux ni détendu. Il connaît la félicité, la paix intérieure. Il vit dans la réalité présente et plus rien ne peut lui faire perdre son équilibre. Son contentement est imperturbable.

Les Eveillés, ceux dont la connaissance ne résulte plus du

fonctionnement mental, mais de la vision du Réel, disent que votre monde n'est qu'une idée, une fiction. C'est tout simplement ce que vous voulez voir.

Par exemple, qu'est-ce qu'une femme, qu'est-ce qu'un homme ? La « femme » et l'« homme » n'existent pas, ce sont des idées, des projections sexuelles. Quand vous ne vous identifierez plus à vos mécanismes biologiques, vous ne trouverez plus de femme nulle part. Votre épouse ne sera plus votre épouse, mais une manifestation divine au même titre que vos enfants, les arbres ou les rochers. Tout ce qui existe est « Dieu ». L'existence est de bout en bout divine et vous ne le voyez pas, aveuglé par vos films psychiques.

Les bouddhas attestent que le désir cache la vérité, parce qu'il déforme et colore tout. Il vous brouille la vue.

La réalité se révèle soudain à l'homme sans désir, sans ambition, sans projet égocentré, qui se contente d'être ce qu'il est, calmement et silencieusement.

Quand le mental intervient entre vous et la réalité, vous vivez dans l'illusion, *maya*. Le voile se déchire lorsque le mental cesse de jouer au pontife entre vous et la réalité. Sans pont cérébral pour vous séparer, vous et l'Existence divine êtes Un.

Votre être profond, votre mental et le monde forment une trinité. Chez les catholiques, elle comprend le Père, le Fils et le Saint Esprit. Les hindous ont aussi leur *trimurti* : Brahma, Vishnou et Shiva, représentés comme une seule tête à trois visages. Ces trois faces sont des illusions. Elles masquent le vrai visage, l'unique fondement commun de toute chose dans lequel ne subsiste ni sujet ni objet.

Vous vous êtes leurré des millions de fois et n'avez toujours rien

appris. Le mystique soufi Bayazid, prié sur son lit de mort de dire quelque chose d'essentiel sur l'homme, déclara : « Il n'apprend jamais rien. » Vous avez vécu quantité de choses. Qu'est ce que cela vous a apporté ? Vous n'évoluez pas, vous reprenez inlassablement les mêmes scénarios. Les circonstances sont nouvelles, mais pas vous, vous restez le même. Quand vous tombez amoureux, l'idée que votre amour pourrait se ternir vous semble sacrilège. Or, cette personne dont vous rêviez, que vous désiriez de toutes vos forces, dont l'absence vous faisait pleurer et sans laquelle l'existence vous semblait vaine, finit par vous peser après quelques mois de vie commune et vous rêvez d'en être délivré.

Quand c'est chose faite, vous tombez amoureux d'une autre femme et rééditez la même histoire. Combien de fois l'époux ne songe-t-il pas à tuer sa femme ? Combien de fois l'épouse ne s' imagine-t-elle pas veuve et heureuse ? Combien de fois les parents ne souhaitent-ils pas être sans enfants et combien de fois les enfants n'aimeraient-ils pas être orphelins ?

La réalité est dure, elle fait voler vos rêves en éclats. Mais vous n'en tirez aucune leçon et ne mûrissez pas. La répétition des mêmes cercles vicieux vous conditionne de plus en plus profondément. C'est cela, l'état d'ignorance.

Votre évolution commencera le jour où un raté se produira dans un de vos cercles vicieux et vous fera jeter un coup d'œil sur le schéma et le fonctionnement de votre esprit. Si vous restez vigilant et continuez d'observer, le seul fait de mesurer la stupidité de votre vie vous libèrera un jour. La compréhension suffit.

Avancez, n'ayez pas peur ! Faites autant d'expériences que possible, c'est la seule école. Toutefois, bouger ne suffit pas. Vous bougez depuis des siècles et avez voyagé un peu partout,

mais comme un aveugle. L'inconscience a fait de vous un robot et vous a rendu aussi prévisible qu'une machine. L'astrologie peut broser votre portrait parce que vous êtes un automate. Il n'est pas difficile de déceler en vous les traits dominants qui vont se répéter.

Est-il possible de tirer profit des erreurs passées ? Certainement, en les revivant. Vous pouvez retraverser tout ce que vous avez vécu en le faisant cette fois-ci lucidement. Le soir, avant de vous endormir, revivez un événement. Il faut vraiment le revivre, s'en souvenir ne sert à rien. Par exemple, qu'avez-vous dit pour vous faire accepter par une certaine femme, comment cela s'est-il passé ? Prononcez les mêmes paroles, entrez dans la scène ! Regardez attentivement... vous verrez défiler beaucoup de femmes, l'histoire sera toujours la même. C'est pour cela que les hindous considèrent le monde comme une roue, le *samsara*. Cette roue figure sur le drapeau indien. Le symbole vient du Bouddha, c'est lui qui a parlé du monde comme d'une roue à laquelle vous vous agrippez et qui vous entraîne dans sa révolution monotone.

La répétition est le propre d'un robot, non d'un être humain. Examinez votre passé : les mêmes gestes, les mêmes préoccupations, les mêmes colères et les mêmes tristesses, les mêmes relations et les mêmes ruptures, les mêmes désirs et les mêmes satiétés, les mêmes rêves et les mêmes réveils pénibles... Vous sentirez un jour, au moment d'entamer une nouvelle relation amoureuse par exemple, une brusque décharge d'énergie en vous, quelque chose qui vous dira : « Assez ! J'ai déjà vécu cela. » Alors ce sera différent. Tant que *vous* n'aurez pas changé, n'espérez pas que les événements modifieront votre vie. Vous serez toujours attiré par le même type de partenaire, vous furrerez chaque fois dans les mêmes guêpiers.

La vie est le meilleur des maîtres et sa plus grande leçon est que

vous ne voyez pas la réalité telle qu'elle est. Vous l'interprétez en fonction de votre bagage mental, de vos névroses, de vos angoisses, de vos goûts et dégoûts et êtes ensuite déçu ou blessé parce qu'elle ne correspond pas à ce que vous imaginiez. L'existence ne se soumettra jamais à vos fantasmes, c'est vous qui devez vous insérer en elle. Vous êtes comme l'ivrogne qui reprocherait au mur de ne pas le laisser passer. S'il n'y a pas de porte, c'est à lui d'en tenir compte. Le mur ne lui veut aucun mal.

La réalité est vaste, totale, elle ne s'adaptera jamais au petit fragment que vous êtes. Quittez vos langes, vous n'êtes plus un poupon et devriez avoir appris à ne plus être le centre de l'univers. La plupart des gens sont psychiquement restés au berceau. Ils rêvent, s'entourent de jouets, pleurnichent ou grincent des dents quand cela ne va pas selon leurs souhaits, se persuadent qu'on leur en veut et meurent finalement comme des bébés ridés.

Il dépend de vous que la vie soit votre amie ou votre ennemie. La réalité existe, pure, neutre et harmonieuse. Vous en faites une ennemie en la combattant, une amie en l'accueillant à bras ouverts, avec confiance.

La science est un combat, une lutte contre la Nature. L'esprit religieux est confiance (*shraddha*). La science veut faire plier la réalité afin qu'elle réponde aux rêves humains. Pendant quelque temps, elle semble victorieuse, mais l'échec est certain. Plus ses succès sont marquants, plus les retours de flamme seront cuisants. L'efficacité de la science est le garant de sa ruine. Un jour ou l'autre, il faudra démanteler tout ce que la science a réalisé. Jamais la nature n'a été aussi abîmée qu'en ce vingtième siècle, jamais l'homme n'a été aussi malheureux parce qu'il a investi son intelligence et son énergie dans une voie fondamentalement négative.

La science est une agression, une violence, elle viole la nature. Peut-on dire de l'homme qui viole une femme ou un enfant que c'est un spécimen humain réussi ? Certainement pas, c'est une faillite. Quand l'homme aime sincèrement la nature, celle-ci l'accueille, se donne, s'abandonne et s'ouvre à lui comme une femme amoureuse.

Aucun recoin de l'existence n'échappe à la violence scientifique.

Il y a cinq mille ans, une guerre décrite dans le « Mahabharata » a dévasté l'Inde. En lisant l'épopée de la « grande guerre indienne » et en analysant attentivement tous les détails, on constate que les gens de cette époque disposaient d'un armement comparable au nôtre. Ils avaient inventé quelque chose qui devait ressembler à la bombe H, vu les dévastations opérées par l'engin. La catastrophe fut inouïe, tout fut pulvérisé et il ne resta aucun vestige, si ce n'est l'histoire mythique. Après avoir reçu cette juste rétribution de sa folie, l'Inde renonça à la voie scientifique. Ce sera bientôt au tour de l'Occident de récolter ce qu'il a semé.

La base de cette démente est que l'homme veut imposer ses rêves à la réalité. Or, que sommes-nous dans cette vaste existence ? La Nature éternelle était là avant nous et continuera sans nous, en toute éternité.

Les sages ont compris qu'il ne faut pas essayer de modifier la réalité. La seule chose que nous puissions faire est de changer nous-même, de mûrir, de grandir, d'ouvrir les yeux et de voir où se trouve le mur et où se trouve la porte. Alors il n'y a plus de problème, la réalité deviendra une amie.

En Occident, l'homme se sent anxieux, isolé dans l'univers. C'est inévitable quand on traite la Nature intérieure et extérieure

comme un ennemi à vaincre. En Orient, l'attitude est fondamentalement différente. La Nature est ressentie comme une mère.

La Réalité a pris forme humaine parce qu'elle aime le phénomène humain. Pour en prendre conscience, vous devez cesser de rêver.

*Un vieil homme né dans la région de Yen,  
mais élevé à Chu'u,  
décida de retourner dans sa contrée natale.  
Alors qu'ils passaient par l'état de Chin,  
ses compagnons décidèrent de lui jouer un tour.  
Indiquant la ville, ils lui dirent :  
« Voici la capitale de Yen ».*

Ce n'était pas la capitale de Yen, mais le vieil homme le crut. Remué, il se mit à fantasmer : « C'est ici que j'ai vu le jour... ».

Si vous ne pensez rien, la chose n'est pas. Si vous pensez qu'elle est ceci ou cela, elle l'est pour vous.

Il vous est sans doute arrivé de traverser un cimetière en fredonnant, oublieux des tombes et des défunts. La bonne humeur vous a quitté quand vous vous êtes dit : « Je suis entouré de morts, mon tour viendra... »

J'ai vécu un certain temps avec un parent qui grinçait des dents tout au long de la nuit. C'était pour moi une bonne occasion de m'amuser. Chaque fois que quelqu'un venait loger chez nous, je lui racontais l'histoire suivante : « Parfois, un fantôme apparaît dans la chambre où vous dormirez. Ne soyez pas effrayé. Il s'agit d'une jeune femme borgne qui habitait ici. Son mari fut tué durant la première guerre mondiale. On n'osa pas lui annoncer la triste nouvelle et la pauvre passa son temps à attendre le

retour de son compagnon, de plus en plus déprimée et angoissée. Elle mourut bientôt de mélancolie. Depuis lors, elle rôde à la recherche de son époux, sous forme d'un spectre assez colérique qui fait un bruit lugubre semblable à un grincement de dents. Chaque fois qu'un nouvel hôte arrive, elle vient l'examiner durant son sommeil. En constatant que ce n'est pas son mari, elle arrache furieusement la literie puis s'en va. » Si le visiteur répondait de manière catégorique : « C'est idiot, je ne crois pas à ce genre de choses ! », je savais que la nuit serait intéressante. Une assurance trop affirmée indique toujours un puissant refoulement de l'inverse, en l'occurrence la peur. J'opinais : « Vous avez raison, croire est absurde. Rien de tel que l'expérience personnelle. Peut-être aurez-vous l'occasion de vérifier... » Plus d'une fois, il a fallu ranimer un visiteur terrifié qui s'était évanoui en entendant le grincement de dents. Peu à peu, ma famille commença à se poser des questions : « Et si c'était vrai ?... » On finit par verrouiller la fameuse chambre, plus personne n'osait y entrer. Longtemps après la mort de l'homme qui grinçait des dents, certaines gens ont encore perçu le bruit sinistre en pleine nuit.

La peur et la répulsion sont aussi productives que le désir. Effrayé, vous produisez un fantôme de même que vous projetez des traits séduisants sur la personne dont la compagnie vous satisfait. Vous vivez dans la coquille de votre mental, enfermé comme une chenille dans son cocon. Il y a autant de mondes que de psychés humaines. Dans une famille de cinq personnes, cinq univers différents se côtoient. Il n'est pas étonnant que la communication soit si difficile et le climat souvent tendu.

*« Voici la capitale de Yen ».  
Le vieillard prit un air grave.  
A l'intérieur de la ville,  
ses compagnons lui indiquèrent le temple :  
« Voici le sanctuaire de ton quartier ».*

*Le vieillard soupira profondément.  
Ses amis lui montrèrent une cabane :  
« C'était le logis de ton père. »  
Les yeux du vieillard se remplirent de larmes.  
On lui indiqua un tumulus :  
« Voici la tombe de ton père. »  
Le vieil homme se mit à sangloter bruyamment.*

Les paroles de ses compagnons avaient créé dans l'esprit du vieil homme un écran sur lequel il pouvait projeter ses rêves.

*Ses compagnons éclatèrent de rire :  
« Nous t'avons taquiné,  
nous sommes toujours dans l'état de Chin. »  
Le vieillard se sentit très embarrassé.*

Il vous arrivera aussi d'être honteux le jour où vous comprendrez que votre vie a été une pantalonnade. Vos compagnons de route sont vos pensées. Ce que vous trouvez beau n'a rien de particulier, ce que vous trouvez laid non plus. Les choses qui vous semblent désirables n'ont aucune valeur et celles que vous négligez sont les seules qui en valent la peine. Tout est mis à l'envers, vous vivez dans un chaos.

On me demande souvent : « A quoi sert un maître ? » Un maître est nécessaire pour vous inoculer quelque chose de nouveau, d'inconnu. Vous ne pouvez pas vous extirper tout seul de votre mental, c'est aussi difficile que de vous soulever vous-même en tirant sur les lacets de vos chaussures. Ce que vous faites est toujours une manœuvre mentale, votre ego tire les ficelles et vous fait croire ce qu'il veut.

Il faut que quelqu'un vous gifle, vous fasse perdre contenance, cloue le bec à votre mental et brise vos rêves.

Une nuit, ivre comme d'habitude, Mulla Nasrudin titubait dans la rue en soufflant sur un harmonica. Un policier l'aborda. « Nasrudin, il va falloir m'accompagner. » — « Avec plaisir, dit le Mulla. Quel air veux-tu que je joue ? » Se retrouvant au poste, le Mulla protesta : « Qu'est-ce que cela veut dire ? J'étais d'accord pour accompagner ce policier à l'harmonica ! » — « Nasrudin, lui répondit-on, il ne s'agit pas d'accompagnement, mais de boisson. » — « Pas de problème ! rétorqua le Mulla. Qu'est-ce qu'on prend ? »

Votre mental interprète et vous n'avez aucune possibilité de vérifier ce qu'il fait. Il est juge et partie.

Vous avez besoin de quelqu'un qui ne dorme pas comme vous. La seule fonction du maître est de vous tirer de votre sommeil. Le faux maître que vous suivez depuis des siècles, votre mental, ne vous délivrera jamais du labyrinthe de vos pensées.

Sous la coupe de votre psyché, vous ne pouvez pas grandir. Et ne dites pas : « Mes pensées et mes sentiments m'appartiennent », cela ne sert à rien. Votre pneumonie vous appartient aussi, mais pour guérir il faut faire appel à un médecin.

Krishnamurti affirmait que le maître n'était pas nécessaire. Il avait raison et tort à la fois. L'homme conscient comprend qu'il n'a jamais eu besoin de maître, mais de s'éveiller : « Je divaguais, j'aurais pu m'en rendre compte tout seul. » C'est ce qu'on se dit après coup. Mais avant que la métamorphose n'ait lieu, on ne peut même pas l'imaginer, parce que l'imaginaire lui-même appartient au mental, au monde onirique. Krishnamurti a eu ses propres maîtres, Annie Besant et Leadbeater.

L'homme égocentré adore croire qu'il n'a besoin de personne. Nulle part on ne trouvait une aussi grande concentration d'égoïstes que dans le public de Krishnamurti. Ces gens étaient

très satisfaits d'entendre qu'ils ne devaient pas s'abandonner à un maître. Cela leur permettait de conserver leur ego intact.

Renoncer à l'ego est la seule chose que vous refusez absolument. Or, s'abandonner à un maître n'est rien d'autre qu'accueillir un élément étranger en vous, un inconnaissable qui va détrôner votre psyché et devenir votre nouveau centre. Votre tête aura beau clamer : « Fais ceci et cela ! », vous n'obéirez plus, vous écouterez le maître. Votre ego privé de l'attention et des honneurs qui l'entretenaient depuis si longtemps perd progressivement de ses forces. Un jour, il meurt d'inanition et vous quitte comme une feuille morte tombant de l'arbre. C'est l'Eveil.

*On lui indiqua un tumulus :*

*« Voici la tombe de ton père. »*

*Le vieil homme se mit à sangloter bruyamment.*

Ses compagnons l'avaient aidé à élaborer une illusion convaincante, puisque le vieil homme se mit à pleurer.

Tout le monde meurt un jour. Quand votre père ou votre fils meurt, vous versez de nombreuses larmes. Etes-vous sûr qu'il s'agit de votre père, que votre fils était votre fils ? Les liens familiaux sont une croyance, une apparence qui ne repose sur aucune connaissance profonde.

Un homme se lamentait devant sa maison en feu. Un voisin lui dit : « Vous avez de la chance ! Hier, votre fils a signé un contrat de vente. » Un large sourire apparut sur le visage de l'homme. Il trouva soudain que l'incendie était un spectacle captivant. Un autre voisin intervint : « Je regrette de devoir vous le dire, mais au dernier moment la vente n'a pas eu lieu. » L'homme retomba dans le désespoir : « Le fruit de toute une vie d'efforts est réduit en cendres, quel malheur ! » Dans l'entrefaite, son fils arriva :

« Père, console-toi, quand j'ai appris qu'un incendie s'était déclaré, je me suis précipité chez l'acheteur et ai conclu la vente. » Les larmes de l'homme séchèrent immédiatement.

C'est ainsi que vous vivez. Un point de vue vous réjouit, un autre vous désole. Vous êtes heureux quand votre ego gonfle, malheureux quand il s'essouffle.

Eveillez-vous, sinon vous serez très embarrassé au moment de mourir. J'ai constaté qu'à l'approche de la mort, les gens sont moins effrayés que gênés. Ils ont une vue d'ensemble de ce qu'a été leur vie et se sentent humiliés : tant d'illusions, de mensonges, de stupidité et de peines pour un résultat nul.

L'épouse du Mulla Nasrudin était mourante. Elle appela son mari : « Nasrudin, inutile de le nier, je sais que tu te remarieras. Toutefois, il faut me promettre que tu ne donneras pas mes effets personnels à ta nouvelle épouse ! » — « Comment peux-tu parler ainsi, mille fois je t'ai dit que je ne me remarierai jamais ! Mais puisque tu insistes, je veux jurer. Je promets que je garderai tes robes ! D'ailleurs, elles n'iraient pas à Fatima qui est beaucoup plus mince »

Vous gaspillez votre vie pour des enfants qui ne sont pas « vos » enfants, pour une épouse ou un époux qui n'est pas « votre » conjoint, pour des biens qui vous seront enlevés et une prestance qui ne vous accompagnera pas dans la tombe. Vous manquez l'essentiel, l'occasion de grandir offerte par l'existence.

Pour le moment, la perspective de la mort vous effraie. Mais quand elle frappera à votre porte, vous l'accepterez sans difficulté. Ce qui vous chagrinerà sera un sentiment d'absurdité, de honte.

*Le vieillard se sentit très embarrassé.*

*Arrivé à Yen, il vit réellement la capitale,  
le sanctuaire de son quartier,  
la cabane et la tombe de son père,  
et fut beaucoup moins ému.*

Le vieil homme avait assimilé la leçon, il avait mûri. Quelle valeur ont les émotions et les sentiments si ce ne sont que des fantômes, des projections ? Un tumulus anonyme avait fait pleurer le vieillard. Or, la tombe de son père n'était qu'un tumulus. Une hutte quelconque l'avait rendu très sentimental. Or, la cabane de son père n'était qu'une hutte. Il n'existait de différence que dans sa tête.

Le message de cette histoire est le suivant : tirez des leçons de vos expériences. Peu à peu, votre sentimentalité disparaîtra. Ne confondez pas sensiblerie et sensibilité. La sentimentalité, le romantisme appartiennent au mental. L'homme conscient est extrêmement sensible, mais totalement dépourvu de sentimentalité.

Les émotions et les sentiments sont une interprétation mentale, une projection. Si le vieillard avait été lucide, sa ville natale, le logis et la tombe de son père l'auraient laissé indifférent. Pour l'être sans ego, une ville est une ville et aucun homme n'est « son » père. Ses compagnons n'auraient pas pu le mettre dans l'embarras. Il leur aurait répondu : « La tombe de mon père ? Très bien. Tout le monde doit mourir. »

L'homme conscient est sensible, en d'autres termes présent dans l'instant réel. Si quelqu'un a besoin d'aide, si un mourant a besoin de soins, il fait ce qu'il peut pour le soulager, mais ne soupire pas, ne pleure pas. Cela ne sert à rien. Souffrir avec ceux qui souffrent ne résoud rien, le seul résultat est que vous aurez augmenté la détresse du monde. La sentimentalité est une mise en scène de l'ego. Laissez cela. Si vous pouvez faire quelque chose, faites-le, c'est tout.

La personne sentimentale croit qu'elle est sensible. C'est faux. La personne sensible paraît dure. C'est également faux. La première pleure et se désole volontiers et en reste là. La deuxième agit quand c'est possible, tout simplement. Vous ne la verrez pas se décomposer, la vraie sensibilité est subtile et invisible. L'homme sentimental essaie de vous consoler, vous tient la main, pleure avec vous et vous donne l'impression d'être très aimant. Mais qu'est-ce que cela change ? Il est aussi perdu que vous. Un bouddha n'est pas affecté par vos misères, mais il en voit la cause et essaie de vous guérir.

Les miracles opérés par le Bouddha sont très différents de ceux de Jésus. Un jour, une femme en pleurs vint le trouver. Son seul enfant venait de mourir, elle avait déjà perdu son mari et il ne lui restait plus personne au monde. Le Bouddha lui sourit avec bonté et dit : « Va dans la ville et rapporte-moi quelques grains de sénevé d'une maison où jamais personne n'est mort. » Partout, la femme reçut la même réponse : « Nous pouvons te donner autant de grains de sénevé que tu veux, mais la condition est impossible à remplir. Sous ce toit, beaucoup de gens ont déjà rendu l'âme. » Elle s'obstina et poursuivit sa recherche, dans l'espoir de trouver une maison où la Camarde n'aurait jamais frappé. A la nuit tombée, elle renonça et comprit que la mort faisait partie de la vie : ce n'est pas un désastre, mais l'aboutissement du processus enclenché à la naissance.. Elle retourna voir le Bouddha qui lui demanda si elle avait rapporté des grains de sénevé. La femme se prosterna et dit : « Accorde-moi l'initiation, je souhaite connaître ce qui n'est pas éphémère. Je ne te demande plus de me rendre mon enfant, il mourrait de toute façon un jour ou l'autre. Enseigne-moi ce qui ne meurt jamais. »

L'homme sensible comprend en profondeur. Il n'est pas ému, il vous offre une solution réelle. La personne sentimentale, par contre, accentue le désordre et ne sait quoi faire. Elle sent confusément qu'elle manque de vision, de clarté d'esprit, de

centre solide. Reconnaissez-le, vous savez très bien que quelque chose ne va pas dans votre comportement, que vous accumulez les bêtises.

*Arrivé à Yen, il vit réellement la capitale,  
le sanctuaire de son quartier,  
la cabane et la tombe de son père,  
et fut beaucoup moins ému.*

Le vieillard avait compris quelque chose. Quand le mental est remis à sa place, la souffrance n'existe plus. Vos bonheurs et vos malheurs sont des projections, des hallucinations, des histoires que vous vous racontez. La réalité est pure et neutre, votre conscience profonde imperturbable, votre félicité naturelle sans nuages, votre paix intérieure éternelle.

Comprenez bien. La félicité n'est pas un état de plaisir, c'est l'absence de dualité, la disparition du sujet, le « moi », et de ses objets, le monde ou « tout ce qui n'est pas moi ».

Bonheur et malheur sont des polarités qui s'interchangent constamment, deux aspects d'une même gestalt. La félicité est immuable, elle est silence, paix absolue, calme et contentement. Plus rien ne bouleverse l'homme conscient. Il est centré dans une sphère immaculée, sans projections. Un tel univers est d'une beauté ineffable. La beauté du Réel ne correspond pas à vos critères de beauté, votre notion du beau est relative, elle dépend de son contraire, la laideur. La beauté du Réel transcende la dualité.

Vivre consciemment est la seule vraie méditation. Que chacune de vos expériences vous enrichisse, vous éclaire. Les événements passent, la maturation reste. Un jour, vous serez adulte, votre compréhension sera parfaite et votre univers onirique explosera. On peut comparer cela aux différents états de l'eau.

La chaleur fait fondre la glace, s'évaporer l'eau et se désintégrer la vapeur en hydrogène et en oxygène. Le mutation est très profonde. Vous êtes comme un bloc de glace, totalement soumis à la pesanteur, à l'horizontalité. Attisez votre conscience, votre feu intérieur ! Arrivé à un certain point, tout se métamorphosera, vous aurez rejoint la verticalité.

L'expérience vous instruit, vous confère la compréhension. Comprendre n'est pas une affaire de mémoire, c'est l'essence de tout ce que vous avez vécu. Ce n'est pas un savoir qu'on peut transmettre. La vraie connaissance est vous, votre être. Le travail du maître consiste à créer des situations, des expériences qui alimentent votre foyer intérieur et vous mettent en mouvement.

Les pyramides d'Egypte ont été conçues par des écoles très ésotériques. Le mot pyramide signifie « feu intérieur ». La forme pyramidale permet d'accumuler l'énergie. Les scientifiques ont découvert cela par hasard. Alors qu'il travaillait dans la pyramide de Giseh, l'un d'eux y enferma un chien par mégarde. Au bout de trois semaines, on trouva l'animal mort, momifié. Le scientifique répéta l'expérience avec d'autres animaux et constata que dans la pyramide de Giseh, les cadavres ne se décomposaient pas. Il eut l'idée de construire une petite pyramide et y plaça une souris. Elle se momifia. Aujourd'hui, on fabrique des pyramides de carton dans lesquelles les lames de rasoir s'aiguissent automatiquement...

Le corps humain est comme une pyramide. Près de nombril existe une énergie dont la forme est triangulaire. Le centre de ce triangle contient un feu. Au départ, la flamme est minuscule. Plus l'homme évolue, plus ce feu grandit. Les Japonais appelle ce point le *hara*. Son expansion s'accompagne d'un changement notable de la personnalité. Finalement, la chaleur est quasiment insupportable. A ce moment-là, tout est bouleversé, l'homme est transfiguré.

Alors, l'énergie ne s'écoule plus vers le bas, vers l'extérieur. L'appétit sexuel s'éteint, l'énergie entame une ascension intérieure. Quand elle atteint le faite de votre être, le *sahasrara chakra*, elle fusionne avec la réalité divine. La conscience est un feu.

Héraclite disait que le feu est la racine de tout ce qui existe. Il ne s'agit pas de la combustion que vous connaissez actuellement, qui n'est qu'une forme du feu réel. La compréhension profonde, la vision claire est un feu qui consumera tout ce que vous avez cru être : votre ego, votre identité sociale, votre mental, votre psyché. Le feu divin vous donnera des ailes, vous planerez dans l'immensité de l'énergie consciente.

Veillez à ce qu'aucune expérience ne passe sans vous avoir enseigné quelque chose. Chaque instant de votre vie a une valeur inappréciable. Le matin, en vous levant, vous devriez être un être différent, une femme ou un homme nouveau, enrichi de ce que l'existence vous a appris. Cet enrichissement n'est pas une accumulation d'informations, de savoir, mais une expansion de votre faculté de comprendre. Un analphabète peut être une personne très profonde et un professeur d'université très superficiel.

Le savoir est un produit de la mémoire, du mental. La compréhension vient de l'expérience existentielle, de la vision du réel.



福

西



*C'est ainsi que Teng expira  
en faisant le poirier...*

*Lorsque Teng Yin Feng sentit venir la mort,  
il dit aux gens qui l'entouraient :  
« J'ai vu des moines mourir assis ou couchés,  
mais est-il arrivé à quelqu'un de mourir debout ? »  
« Oui, lui répondit-on, c'est arrivé. »  
« Et en se tenant sur la tête ? » demanda Teng.  
« Non, jamais », fut la réponse.  
C'est ainsi que Teng expira en faisant le poirier  
et ses vêtements se renversèrent  
en même temps que son corps, collés à sa personne.*

*On voulut l'emmenner au champ de crémation,  
mais il était toujours debout sur sa tête, immobile.  
Des voisins et des gens venus de loin  
contemplaient la scène avec stupéfaction.*

*Sa sœur cadette, une nonne, se trouvait dans l'assemblée.*

*Elle marmonna :  
« Vivant, tu te fichais des lois et des coutumes,  
à présent que tu es mort,  
tu continues à embêter le monde ! »  
Elle poussa son frère du doigt  
et il tomba en faisant boum.  
Tout le monde partit alors pour le crématoire.*

**L**a mort est la racine de toutes les peurs. Quelles que soient vos appréhensions, elles viennent de la peur de mourir. Or, la peur empêche de vivre. C'est un cercle vicieux. Redouter la mort vous rend anxieux et l'angoisse fait de vous un demi-mort. Insidieusement, la peur grandit jusqu'à ce que ne soyez plus qu'un tremblement.

Je vous regarde et ne vois que des tremblements. Creusez en vous-même, vous trouverez une profonde peur de mourir.

D'où vous vient l'idée que la mort est effrayante ? Vous ne savez pas ce qu'elle est. Peut-on craindre ce qu'on ne connaît pas ? C'est impossible. Vous inventez un épouvantail pour justifier une peur que vous portez en vous. Qu'est-ce qui vous fait vraiment paniquer ? La sensation de ne pas vivre, de passer à côté de la plénitude et de la beauté de l'existence. Vous êtes secrètement horrifié par l'inanité, la platitude, la banalité de votre vie et le pressentiment que vous mourrez avant d'avoir vécu vous affole. Les jours passent et vous vous sentez toujours aussi creux, aussi frustré. Si vous parveniez à réaliser ce qui est en vous, si vous pouviez grandir et laisser votre nature réelle s'épanouir, votre contentement serait total. Plus rien ne vous effrayerait et vous salueriez la mort avec gratitude comme un repos, un sommeil bienfaisant après une journée bien remplie. L'arbre qui a fleuri et porté ses fruits s'abandonne au sommeil hivernal.

Votre peur de la mort indique que quelque chose va mal dans votre vie. Votre énergie stagne et ne se développe pas.

La rivière qui s'est perdue dans l'océan et la mare asséchée ne sont pas mortes de la même façon. La petite rivière devient une immensité, elle n'est privée de rien et gagne tout. La mare perd le peu d'eau qu'elle contenait et ne va nulle part. L'homme-rivière ne craint pas la mort.

L'insomnie est devenue une maladie endémique dans le monde moderne à cause de la tension nerveuse de la vie quotidienne et surtout parce que les gens n'osent plus se laisser aller. Le sommeil est comme une mort. Endormi, vous ne savez plus comment vous vous appelez, de quoi vous avez l'air, qui sont vos proches, en quoi consistent votre éducation, votre formation, vos diplômes. Le sommeil vous repose et vous revitalise précisément parce qu'il vous débarrasse du fardeau de l'ego, du « je ».

La crainte de la mort entraîne automatiquement un refus de dormir et d'aimer. L'amour, comme le sommeil, est une sorte de mort. Partout, on chante l'amour, on le met en scène, on le représente, mais personne n'aime. Ce que vous appelez amour est quelque chose de défiguré. Vous ne pouvez pas aimer parce que l'amour authentique est très proche de la mort.

Quatre événements vitaux se ressemblent beaucoup : la mort, l'amour, le sommeil et la méditation. Ils ont une même saveur, une même qualité, celle de la dissolution de l'ego. C'est pourquoi vous reculez devant la mort, l'amour, le sommeil et la méditation.

On me demande souvent : « Comment aimer ? » C'est une indication de votre volonté de gouverner et de manipuler les choses. Votre ego veut rester en place et avoir la faculté de connecter et de déconnecter l'amour à sa guise.

Nul ne peut disposer de l'amour, c'est lui qui vous possède. Il prend toute la place et balaie votre « moi ». C'est en cela qu'il est une source de jouvence. Même la personne âgée retrouve une vitalité étonnante quand elle aime. La raison est qu'en état d'amour, vous lâchez prise, vous quittez le monde superficiel et remontez vers la source de tout ce qui existe, l'énergie primordiale. Il faut mourir au monde périphérique du mental pour trouver le cœur de la réalité.

L'amour vous angoisse, mais pas l'acte sexuel. L'amour menace votre ego, le sexe pas du tout, vous pouvez en user comme il vous plaît. Des bibliothèques entières sont consacrées à la sexualité et à l'érotisme, mais on ne peut rien dire de l'amour qui n'est pas un apprentissage ou une pratique ni une relation ni une pensée ni une sensation ni un sentiment. C'est une qualité de l'être.

La plupart des gens ne savent pas ce qu'est l'extase amoureuse. L'éjaculation n'est pas un orgasme, engendrer des enfants non plus. L'orgasme vous emporte tout entier, corps, psyché et âme, l'existence vous traverse sans que vous n'y soyez pour rien. Cela ressemble à la folie, au sommeil profond, à la méditation, à la mort. Pas plus dans l'acte sexuel que dans d'autres circonstances, vous n'acceptez de lâcher votre ego. Vous avez peur de disparaître, de mourir. Sur aucun plan, vous ne vous donnez entièrement. Or, l'orgasme n'est possible qu'en l'absence de la conscience de soi.

L'homme libéré de l'ego n'a plus peur de la mort et il est comblé par l'existence.

Il faut pleinement acquiescer à la vie pour la connaître, pour savoir que la mort n'est pas un terme, mais un point culminant au regard duquel les bonheurs humains ne sont rien. Pour l'homme sans ego, la mort est une fête.

Si vous voulez vivre, incorporez la mort. Elle n'est pas une cassure, elle achève un long processus qui a commencé lors de votre naissance. A tout moment, le fleuve existentiel coule entre deux rives. Vous inhalez, c'est la vie, vous exhalez, c'est la mort. Vous vous éveillez le matin, c'est la vie, vous vous endormez le soir, c'est la mort. Vous travaillez, c'est la vie, vous vous détendez, c'est la mort... Excluez la mort, vous excluez la vie, ce sont les deux aspects d'une même énergie. Quand vous aurez compris que chaque parcelle de vie est simultanément une parcelle de mort, vous aurez vu la Réalité entière et la vie vous paraîtra très drôle. Plus rien ~~de~~ vous semblera vraiment grave ou sérieux, vous pourrez enfin rire et savourer le fait d'être.

S'accrocher à la vie du corps, essayer de la prolonger par des moyens chimiques, chirurgicaux ou magiques ne dissipera pas votre angoisse. La seule ambroisie est de comprendre que vivre et mourir sont un seul et même phénomène.

Qui ne veut mourir n'aurait pas dû naître. Voyez la fleur, à aucun moment elle n'est laide, elle fleurit et laisse choir ses pétales avec un même entrain innocent. Pourquoi l'homme mourant est-il une débâcle ? Parce qu'il ne s'abandonne pas.

Détendez-vous, contentez-vous de vivre sincèrement et ne dramatisez rien. Le sérieux est une maladie issue de votre appréhension de la mort. L'homme réellement religieux n'est pas marqué par la peur de Dieu, mais par l'amour et la joie de vivre.

La vie n'est pas une lutte, c'est un jeu divin, *lila* comme disent les hindous, non le jeu de l'adulte orienté vers la victoire et le gain, mais le jeu gratuit de l'enfant, la vitalité naturelle de l'animal. La vie n'a pas de but, elle ne va nulle part, elle n'a jamais cessé d'être divine. L'homme se croit très supérieur. Or, il est le seul phénomène naturel à s'être dégradé, à être malade, névrosé. Ne soyez pas trop malin, trop ambitieux, la sagesse est

détendue et souriante. A chacun de trouver la combinaison harmonieuse de folie et de lucidité qui fera de lui un bouddha. Mais en aucun cas l'enfant en vous ne doit être détruit. Dans certaines circonstances, la sagesse consiste à passer pour bête.

Restez toujours ouvert. Parfois, redevenez un enfant, oubliez le travail et les affaires, faites ce qui vous plaît, aussi futile que cela puisse paraître, sans écouter la raison qui vous sussurera : « A quoi passes-tu ton temps ? Ce n'est pas sérieux, tu te conduis comme un gosse ! » La religion authentique est pour ceux qui sont, non pas puérils, mais vrais et confiants comme des enfants. Le petit enfant peut faire le pitre et aussi faire preuve de beaucoup de sagacité.

Votre prétendue maturité est morne, elle n'est pas spontanée, vous l'avez apprise auprès des autres ou dans des livres. La vraie sagesse est une réponse fine, intelligente et intuitive au moment présent, une sensibilité à la réalité du moment.

Vous connaissez peut-être la légende selon laquelle Jésus transforma de l'eau en vin. Aucun théologien n'a jamais pu expliquer ce phénomène. Un enfant qui devint plus tard Lord Byron écrivit un jour : « L'eau voyant que le Seigneur s'approchait d'elle, rougit. » Elle rougit comme une jeune fille amoureuse devant son bien-aimé.

La beauté de l'adulte qui a perdu puis retrouvé l'innocence dépasse celle de l'enfant parce que son paradis est conscient. Les maîtres zen en sont un exemple parfait. Par moments, leur sagesse est immense, à d'autres on dirait des nigauds. Quand *vous* êtes niais, ce n'est ni de la simplicité ni de la sagesse, vous êtes uniquement stupide.

Pour Teng Yin Feng, la vie était un jeu et, par conséquent, la mort aussi.

*Lorsque Teng Yin Feng sentit venir la mort,  
il dit aux gens qui l'entouraient :  
« J'ai vu des moines mourir assis ou couchés,  
mais est-il arrivé à quelqu'un de mourir debout ? »  
« Oui, lui répondit-on, c'est arrivé. »*

Il fut un temps où les gens étaient conscients de l'approche de la mort, l'annonçaient à leur entourage et prenaient leurs dispositions pour l'accueillir. L'homme moderne ne veut rien savoir et n'est jamais prêt à mourir. Quand le temps de partir est venu, il se cramponne, sa mort est un arrachement. C'est pour cela que sa vie se termine par un désastre.

Teng Yin Feng se demandait comment vivre ce moment exceptionnel et en jouir au maximum. La plupart des gens meurent allongés dans leur lit, quelques-uns en méditation assise ou debout. La méditation jaïn, par exemple, se fait debout. La position assise est celle du penseur, le mental a tendance à poursuivre son ronron. Quand vous restez debout en silence, vous devenez un pilier d'énergie. Faites-en l'expérience. Mettez-vous dans un coin de votre chambre et ne bougez plus, vous sentirez très vite une grande paix vous gagner, l'énergie se répartira uniformément en vous comme une colonne et votre corps ne réclamera plus votre attention, il disparaîtra.

*« Et en se tenant sur la tête ? » demanda Teng.  
« Non, jamais », fut la réponse.*

Un mort et un dormeur ne peuvent se tenir en équilibre sur la tête. Cela ne s'était jamais vu et c'est pourquoi Teng choisit cette pose.

*C'est ainsi que Teng expira en faisant le poirier  
et ses vêtements se renversèrent  
en même temps que son corps, collés à sa personne.*

Votre corps physique est imprégné d'un corps plus subtil, votre corps électrique. Parfois, vos vêtements vous collent à la peau et produisent même de petites étincelles. Ce corps électrique se dissocie du corps physique au moment de la mort et le quitte en s'élevant.

L'électro-magnétisme d'un maître est très puissant. Il est tout à fait plausible que les habits de Teng ne se soient pas rabattus quand il s'est mis sur la tête. Electrisés, ils ont suivi le mouvement.

*C'est ainsi que Teng expira en faisant le poirier.*

Mourir est aisé pour celui qui a vraiment vécu. Une telle personne peut même choisir le moment de son départ. Des sages ont annoncé le moment de leur décès et les gens ont attribué cela à un don de clairvoyance. C'est une erreur, personne ne peut lire l'avenir. Le futur est par définition invisible. L'homme qui a pleinement vécu peut choisir le moment de sa mort parce qu'il sait ce qu'est l'énergie vitale, il en connaît le flux et le reflux. Il a sondé sa propre nature jusque dans ses moindres recoins, les portes de sortie n'ont plus de secret pour lui.

Vous ne savez pas qui vous êtes. Vous avez tout au plus exploré une zone de votre mental qui n'est lui-même qu'une infime partie de votre être. La personne qui a découvert sa propre topographie intérieure ne s'identifie plus à rien et peut quitter son corps quand elle le veut, comme elle le veut, même en position de poirier.

Teng fit de sa mort une plaisanterie parce qu'il savait que la vie est une farce cosmique. Personne ne naît, personne ne meurt. C'était son dernier message : ne prenez pas les choses trop à cœur, savourez la vie tant qu'elle dure. La tristesse est un péché, elle vous coupe de l'existence et vous rend aveugle et sourd à la

réalité. La vie est mystique. Ce n'est pas un problème à résoudre, mais un mystère à vivre, une merveille à laquelle vous pouvez prendre part. La religion n'est rien d'autre que la participation à l'esprit de l'univers.

*On voulut l'emmenner au champ de crémation,  
mais il était toujours debout sur sa tête, immobile.*

Il existe diverses versions de cette histoire. D'après l'une d'elles, la sœur de Teng dit : « Pourquoi te rends-tu ridicule ? » Teng se mit à rire et tomba mort.

*Des voisins et des gens venus de loin  
contemplaient la scène avec stupéfaction.  
Sa sœur cadette, une nonne, se trouvait dans l'assemblée.*

La sœur de Teng ne s'était pas déplacée pour saluer la dépouille de son frère, mais pour voir quelle dernière bêtise il avait commise. Elle avait deux mots à lui dire.

*Elle marmona :*  
*« Vivant, tu te fichais des lois et des coutumes,  
à présent que tu es mort,  
tu continues à embêter le monde ! »*

Teng figure parmi les maîtres zen rebelles. Il ne suivait aucune règle, aucune loi. Mais ce n'était pas un écervelé, il était parfaitement maître de lui-même. Sa discipline était intérieure, conscience pure. Pour son entourage, c'était évidemment un polisson.

A l'époque où il était lui-même un disciple, il lui arrivait de se lever longtemps après que ses camarades se soient rendus au travail. Son maître le rappela à l'ordre : « Teng, tu te trouves dans un monastère, il faut te lever à cinq heures du matin, à

l'heure de *Brahman*. » Teng répondit : « Maître, je me lève toujours quand le *Brahman* en moi le demande et bondis hors du lit quelle que soit l'heure. Et quand le *Brahman* en moi veut dormir, j'obéis instantanément. Qui suis-je pour lui imposer un horaire ? » — « Tu as raison, Teng, estima le maître. Tu as trouvé la vraie heure de *Brahman*. »

La vie des moines est réglée de manière très stricte dans les monastères bouddhiques. La routine a sa propre beauté et convient parfaitement à cinquante pour cent des gens. Cela les dispense de penser, apaise leur mental et les aide à ne plus rien désirer. Ils n'ont plus à prendre les petites décisions de la vie quotidienne et peuvent se consacrer à la méditation, au développement de leur conscience.

Pour une autre catégorie de personnes, la routine ne convient pas du tout. Elle les étouffe et les rend anxieux.

Cela dépend des tempéraments. La spontanéité et la discipline sont l'une et l'autre des approches excellentes, le point central est qu'elles doivent stimuler votre vigilance et favoriser l'élargissement de votre conscience.

Teng ne respectait aucune règle. Il ne jeûnait jamais, mais ne mangeait que lorsqu'il avait faim, fût-ce à minuit. Il passait des nuits blanches quand il n'avait pas sommeil et s'endormait en pleine journée quand la somnolence le gagnait. Sa sœur n'aimait pas cette façon de faire.

*« Vivant, tu te fichais des lois et des coutumes,  
à présent que tu es mort,  
tu continues à embêter le monde ! »*

C'était une Eveillée, sinon elle se serait lamentée sur la mort de son frère. Elle constata froidement qu'il était resté un polisson jusqu'au bout.

Teng et sa sœur étaient d'un tempérament diamétralement opposé. J'ai le sentiment que la discipline extérieure est bien adaptée à la femme. La nature impose une routine à son organisme, la cyclicité de l'ovulation. Son corps est construit pour la maternité et s'accompagne d'un inconscient beaucoup plus collectif qu'individuel. Pour être en bonne santé, la femme a besoin d'une vie stable et régulière. Dès le départ, le garçon est plus turbulent que la fillette. Les femmes disent que le garçon remue beaucoup plus dans leur ventre que le bébé fille. L'énergie de type féminin et l'énergie de type masculin sont très différentes.

La sœur de Teng avait probablement souvent tancé son frère, sans résultat. C'étaient deux êtres authentiques, fidèles à leur propre nature. Jusqu'au bout, Teng resta incorrigible et sa sœur critique. La nonne ne perdit pas son temps à pleurer, elle profita de la dernière occasion qui lui était donnée de gronder son garnement de frère.

*Elle poussa son frère du doigt  
et il tomba en faisant boum.  
Tout le monde partit alors pour le crématoire.*

On raconte que la nonne n'assista pas aux funérailles et regagna immédiatement son monastère. Comme son frère, elle savait que la mort est une illusion.

Vous n'acceptez pas la mort parce que vous ne parvenez pas à vivre. Vous vous préparez pour plus tard, mais plus tard n'existe pas. La vie est en permanence ici et maintenant. La dernière heure sonne toujours trop tôt pour celui qui n'a pas encore commencé à vivre. Le sage vit sans souci de l'avenir. Il vit et meurt à chaque instant.

L'appréhension vous gâche à la fois la vie et la mort. « Demain » est une maladie mentale. La réalité n'est pas ailleurs, elle

## C'EST AINSI QUE TENG EXPIRA...

est éternellement tout de suite et ici même. Exister n'est pas un programme ou un calendrier à suivre, c'est une sensibilité, la sensation d'être présent à tout moment. De même qu'on perfectionne sa nage en nageant, on apprend à vivre en vivant. N'attendez pas, plongez dans la vie, c'est le seul moyen de découvrir que l'existence n'a pas de fin et que la chute du corps est une péripétie.

Vous êtes une pure énergie consciente, pourquoi la gaspillez-vous ? Vous êtes la réalité divine, pourquoi courez-vous après des illusions ? Vous êtes éternellement ici et maintenant, pourquoi rêvez-vous de demain ?

Ouvrez les yeux. La porte de l'existence est grande ouverte.

## Table des matières

1. Un son bref.....	9
2. Expulse-le !.....	35
3. Elle est très aiguisée !.....	61
4. Supposons que ma main soit tout le temps comme cela.....	83
5. Comment le bouddhisme explique-t-il l'égoïsme ?..	105
6. Existe-t-il un lieu où vous ne serez pas aimés ?.....	131
7. Nulle part ailleurs, les flocons ne sont aussi beaux qu'ici	147
8. Le premier principe.....	165
9. Il fut beaucoup moins ému.....	187
10. C'est ainsi que Teng expira en faisant le poirier.....	209

## DEVELOPPEMENT PERSONNEL • SANTE • ESOTERISME

### HATHA-YOGA, VOIE D'VEUIL

de Barène

Voici enfin un ouvrage clair et précis, bien illustré, qui permet de comprendre le lien entre la posture, c'est-à-dire le physique, et la Réalité divine à laquelle elle conduit. En se basant sur des données scientifiques et à l'aide d'exemples simples, l'auteur trace la voie à suivre. Un livre indispensable pour toute personne pratiquant le yoga, débutant ou expert.

### ZEN, RETOUR A LA SOURCE

d'Osho Rajneesh

A travers 10 anecdotes, véritables contes initiatiques, commentées de manière lumineuse par l'auteur, nous pouvons goûter pleinement l'essence du zen : mystère, humour, silence...

Chacune de ces histoires, nous interpelle et nous invite au voyage intérieur.

### LES MOTS DU SILENCE

d'Osho Rajneesh

365 paroles de silence pour être chaque jour en harmonie avec soi-même et se dissoudre dans l'infinie beauté de l'existence. Un rayon de lumière qui vous invite à célébrer la vie.

### TECHNIQUES DE MEDITATION

d'Osho Rajneesh

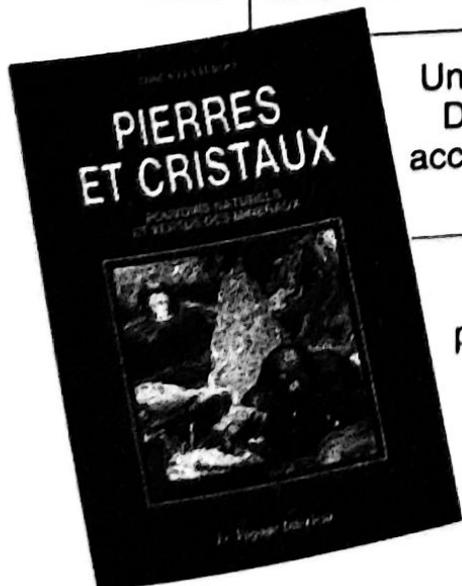
Nous sommes très loin, en Occident, de nous douter de la diversité des exercices capables de nous ramener "chez nous", au Soi. Ce livre, véritable guide pratique, propose une grande diversité de méthodes, pour la plupart très anciennes.

Une clé de la spiritualité réelle, une somme de sagesse. Des cassettes de musique spécialement conçues pour accompagner certaines des techniques sont disponibles.

### PIERRES ET CRISTAUX

de Tosca Tetteroo

Ce livre analyse les caractéristiques de nombreuses pierres, ainsi que leurs relations avec les couleurs, les chakras et les signes du zodiaque. Il traite également du pendule et présente diverses cristallothérapies et lithothérapies. Un ouvrage pratique, complet, illustré par de très belles photos couleurs.



**TECHNIQUES ESOTERIQUES SECRETES**

L'auteur se concentre plus particulièrement sur les pouvoirs du son et du mantra. Il étudie les mécanismes internes des différentes méthodes et en expose les implications physiques, mentales et psychologiques.

**LES SECRETS DE SHIVA**

Cet ouvrage concerne les techniques centrées sur l'ouverture du troisième oeil. L'auteur répond à diverses questions et nous rappelle que le but essentiel de ces pratiques est l'éveil de la conscience.

**KRISHNAMURTI, RAJNEESH, C.G. JUNG**

Un psychothérapeute d'envergure mondiale, Jan Foudraïne, parle de ses rencontres avec deux êtres éveillés : Krishnamurti et Rajneesh. Il inclut dans ce double tableau, un homme considéré comme un géant de la culture occidentale : Jung qui fut puissamment attiré par un maître indien, mais ne le rencontra jamais.  
**Un livre passionnant.**

**RIDER TAROT, intuition et Inconscient**

Le Rider Tarot, jeu traditionnel de 78 lames basé sur la symbolique habituelle, a ceci de particulier : toutes les lames mineures sont illustrées par des scènes allégoriques. Par de nombreux exemples agrémentés d'une importante iconographie, l'auteur montre comment résoudre les problèmes de relations amoureuses, d'argent, de santé.  
**Pour tous les mordus du tarot !**

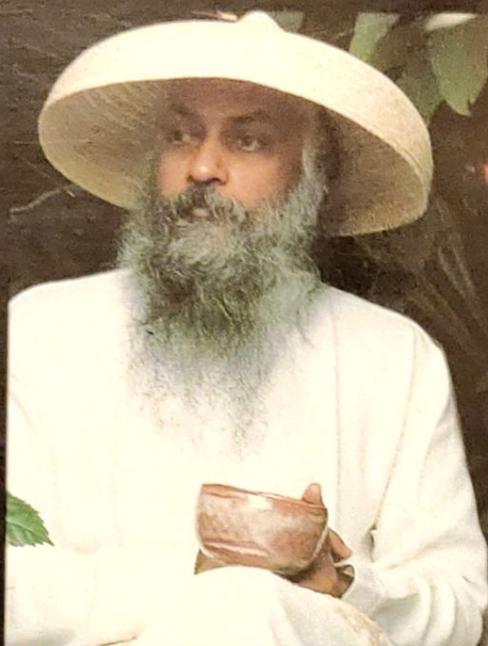
**TAROT DE RAJNEESH**

Ce jeu de tarot est absolument original puisqu'il ne se réfère en rien au symbolisme habituel; il ne comprend ni arcanes majeurs ni arcanes mineurs. La profondeur et la beauté inépuisables des paraboles et des images éclairent tous les aspects complexes de la vie et aident à progresser jusqu'aux niveaux les plus subtils de la psyché humaine.



Notre catalogue complet et gratuit est à votre disposition sur simple demande.  
EDITIONS LE VOYAGE INTERIEUR B.P. 168 - 75665 Paris CEDEX 14 Tél. : 16 (1) 40.47.03.83  
Télécopie : 16 (1) 40.47.01.69.

Achévé d'imprimer  
par Maury-Eurolivres S.A.  
45300 Manchecourt



# ZEN

## RETOUR A LA SOURCE *d'Osho Rajneesh*

**Dix merveilleux contes initiatiques éclairés par un maître de méditation contemporain qui nous révèle la quintessence du zen : mystère, humour, silence... Une invitation au voyage intérieur, au retour à la source.**

*“Le nœud de tous les problèmes est que vous ne connaissez pas la source, Le Soi... Il faut que quelqu'un vous gifle, vous fasse perdre contenance, cloue le bec à votre mental et brise vos rêves. Le zen ne résout pas les problèmes, il les dissout.”*

**119,00 FF**

**ISBN : 2-907554-19-0**



**Le Voyage Intérieur**