



La Lettre de la F.aage

été/automne 2020 - n°42

Voilà que toutes

les fleurs d'abricotier

sont écloses

Et que le printemps fait

entendre son vacarme

Ces vers célèbres dus à un poète des SONG du XIe siècle sont une ode aux fleurs rouges des abricotiers dont la soudaine explosion, partout, produit un véritable « vacarme ». Ils conviennent aux moments heureux, où chacun s'abandonne à ces mots transparents que sont la suavité, l'ivresse, l'allégresse ou l'insoutenable légèreté. (...) désir de printemps, de recommencement, une irrésistible poussée de sève.

François CHENG, *Et le souffle devient signe*



3 Avril 2020 d'après Matsushita "Complément à Acajigohara" (détail)

Lyse

Edito

Cette lettre dédiée à la vigueur de notre école, est portée par l'équipe de « La lettre ».

Elle délivre notre souhait d'offrir à tous, au travers de textes d'auteurs, des pensées, de l'énergie, des envies de pratiquer, d'étudier, d'écouter, de discuter, de partager.

Commençons cette nouvelle saison dans le « brouhaha » collectif du retour enthousiaste, même si conditionné. Aiguisons nos gestes, nos boken, nos pensées, nos sourires afin de communiquer de mieux en mieux, de s'entendre et de se comprendre de mieux en mieux.

Ce qui est à créer, à construire, est cette joie généreuse, partagée, bondissante et enveloppée d'un silence infini, commun et bienveillant.

Ces textes nous ramènent à l'importance de la lumière, de l'action, de la compréhension du sens étymologique de prendre avec... ce qui s'est passé pendant ces deux mois de retrait et, comme le dit ALAIN, continuer est le seul moyen de changer et d'être en mouvement spirituellement.

Certains de ces textes sont poétiques, d'autres philosophiques, d'autres sociologiques, ce sont des récits, des témoignages et ils se suivent et se répondent comme des promeneurs sur un chemin de crête.

Ils sont une remise en perspective, une envie de... une proposition à lire des textes d'auteurs à mâcher, à goûter, pour se nourrir.

l'équipe de La Lettre

J'ai choisi deux passages du livre de Gaston-Paul Effa, La verticale du cri car dans cette période trouble où le sens du toucher devient improbable, ces deux courts extraits nous transportent vers un ultime voyage du ressenti de notre corps. Comment l'auteur accepte de s'abandonner totalement dans les mains d'une féticheuse pygmée, comment se lâcher prise opère en lui...

Elle m'avait demandé de me pencher et de poser la tête sur la pierre qu'elle tenait dans sa main. Ce geste qui avait le don d'écraser ma raison et de libérer la pulpe du corps, de traquer mes muqueuses, de pomper mes glandes, d'ouvrir mon ventre, et de me disposer à accueillir, à m'accueillir.



En me touchant maintenant la tête, puis les épaules et mon abdomen, j'eus la certitude que sa main franchie toutes les limites et que toutes les interdictions s'étaient défaites sous la pression de son toucher. Tout mon corps s'était détendu. Le vide de ma tête rejoignait celui de mon corps. J'éprouvai l'ouverture de chaque cellule de mon être comme le cœur aspirant tous les tumultes. Le souffle, dans ma poitrine, se précipitait, tout en moi s'agitait. La nuit était tombée. La lune s'était levée. Il n'y avait plus personne dans cette cour. Je crois que je m'étais endormi comme une feuille, dans son arbre, la main gauche sur mon cœur.

Continuer d'abord... :

« Un sage qui cultive son jardin et ne parle guère se vante d'avoir fait tenir toute la doctrine de l'action en deux chapitres dont chacun n'a qu'un mot. Premier chapitre, continuer. Deuxième chapitre, commencer. (...) »

Continuer, c'est le seul moyen de changer. Quand l'idée vous vient de changer, c'est signe que le métier commence à entrer et à piquer, au lieu de caresser. C'est le moment rugueux ; c'est l'épreuve de l'homme. (...) »

J'ai aperçu ici un des secrets de l'art d'écrire. Ne raturez pas, continuez ; une phrase commencée vaut mieux que rien. Si la phrase est gauche et caillouteuse, ce sera une leçon pour vous. Je suis assuré que le poète n'achève ses étonnants miracles qu'en s'appliquant plutôt à continuer qu'à changer. (...) »

Le deuxième chapitre attend. Commencer, si ce mot vient après l'autre, c'est s'y mettre tout de suite, et réduire, comme je dis souvent, le temps de la mise en train à zéro. (...) Le futur n'a de sens qu'à la pointe de l'outil. Prendre une résolution n'est rien ; c'est l'outil qu'il faut prendre. La pensée suit. Réfléchissez à ceci que la pensée ne peut nullement diriger une action qui n'est pas commencée. (...) Notre pensée n'est pas ainsi faite qu'elle puisse marcher la première ; qui pense ses actions n'agit jamais. Le grimpeur de l'Himalaya peut aussi nous instruire ; car s'il reste à regarder la montagne, il ne saura jamais par où il peut passer. « C'est pour savoir par où je passerai que je marche » »

ALAIN, *Minerve ou de la sagesse*

Oui « continuer d'abord... » nous devient évident, avec nos doutes nos peurs mais d'avantage encore, avec notre confiance.

On devine assez bien dans ces mots, la voie sur laquelle l'école et la pratique est engagée, cet espace subtil et fragile, ce chant qui nous anime quand nous pratiquons et enseignons.



Ne sacrifier ni le corps ni l'esprit, ne surtout pas renoncer à l'intelligence.

Energie et précision du boken,

Dans de « sombres temps »,

Couper et toucher jusqu'à la lumière du désir initial de l'enfant.

Caroline Noizet

Nourrir l'impulsion de prêter attention aux autres avec intérêt, avec douceur et ouverture, retrouver nos qualités d'expression et d'accueil de tous sans hiérarchie mais avec respect, créer ces cercles de paroles, d'écoute pour développer l'intelligence du cœur contagieuse, soigner en nous les séquelles de toutes les dérives des siècles de société patriarcale, nous tous sommes là, hommes et femmes mêlés, pour prendre soin de nous et de la Terre Mère.

Le CARE, une nouvelle éthique féministe ?

Dans son ouvrage *Une voix*, Carol Gilligan, pose les fondements du CARE, une nouvelle éthique privilégiant les relations humaines, les contextes, les responsabilités, les attachements, les sentiments. Chacun peut faire entendre sa voix, c'est-à-dire exprimer ses opinions et revendiquer ses choix. Le CARE, « c'est la capacité à se soucier, à éprouver de la sympathie, de la compréhension et de la sensibilité pour le destin de certains êtres particuliers et à se porter responsables pour d'autres ». Pour Carol Gilligan, psychologue spécialiste du développement, les individus doivent être considérés dans leur capacité à nouer des relations. La vraie question est... pourquoi les humains ont perdu cette capacité. Selon la chercheuse, la perte de l'empathie naturelle résulte d'un traumatisme provoqué par la survalorisation des valeurs liées à l'autonomie, au détriment de celles liées à l'attachement et aux sentiments, valeurs pourtant fondamentales dans le développement et l'épanouissement. La perte des liens entre notre raison, notre cœur et notre esprit n'est pas un « progrès » de la société, cela nous rend indifférent et malheureux.

Le CARE est féministe –et non pas féminin- car il est avant tout contestataire des valeurs de la société patriarcale. « Le CARE n'appartient ni aux femmes, car cela supposerait qu'elles soient toujours aimantes et bonnes au risque de s'oublier, d'étouffer leurs « propres voix », ni aux hommes. C'est un enjeu du genre humain » souligne-t-elle à de nombreuses reprises... Un enjeu qui suppose de dépasser la question du genre pour aller vers la transformation démocratique, émancipatrices pour les femmes et les hommes. Une éthique de la résistance.

...Le CARE rejoint également la proposition d'une « écologie du cœur ». Il est temps de prendre soin de la Terre, non seulement avec sa raison, mais en faisant appel à ses émotions, à son empathie, à sa compassion naturelle... Carol Gilligan invite chacun à croire en ses intuitions, à cultiver ses capacités d'écoute, ses savoirs profonds, elle fait l'apologie d'une pensée qui puise dans l'intelligence du cœur. « Il faut retrouver le sens du CARE, la capacité à aimer » conclut-elle.

Loin d'être béatement optimiste ou « Bisounours », le CARE est une source de résilience menant tous, hommes et femmes, à un nouveau paradigme à la fois personnel (la réunification de soi, raison et sentiments) et universel, invitant à l'expression juste de toutes les voix- et non pas seulement celles qui portent le plus. En ce sens, le CARE est un moyen de lutter contre « l'indifférence des privilégiés » et donc, c'est un outil de justice sociale.

La simplicité des mots, le rythme des images me montre l'essentiel. Je lis, je suis avec eux sur la route de Toronto et je ressens sur mes pieds et dans mon cœur les bienfaits d'un soin donné simplement et avec le cœur.



Damien

Quelques jours après que j'ai écrit ces mots, le frère de Yau et sa femme sont venus de Toronto pour me soigner par des massages et des médicaments chinois. Le remède était amer dans la bouche, mais doux dans mon corps. Le massage sur mes pieds s'est imprimé dans mon cœur.

Chun-yee (1939-1995)

Ce qu'il s'agit selon moi de continuer c'est de travailler, d'être en contact avec, de prendre soin de ce "medium" dont parle Thoreau et qui peut être tout aussi bien le noir ou la lumière (Soulages), le vide-matière de la main qui reçoit/donne le massage, ce qui fait tenir ensemble la tête et la pierre dans la main (La Verticale du cri), l'entre-deux tiges dans l'ikebana (voies des fleurs), cet espace d'incompréhension-compréhension entre hommes et femmes, ce "medium" entre deux regards, entre les corps, les armes, entre le Chi et le Yi ... entre "mes pieds" et "mon cœur"(Chun-Yee), entre la terre et l'eau ou le "je suis" "je coule" (Rilke)...

Ce medium est présence invisible et de plus en plus tangible dans notre art me semble-t-il à mesure que nous avançons, cette présence que nous traversons de nos corps, de nos frappes, de nos gestes... puissance et fragilité infinie de cette présence.

Nous devons apprendre à nous réveiller, et à rester éveillés, non par des moyens mécaniques, mais par l'attente ininterrompue de l'aube, laquelle ne nous quitte pas même dans notre plus profond sommeil. Je ne connais pas de fait plus encourageant que la capacité indiscutable de l'homme à élever sa vie par un effort conscient. C'est une chose de pouvoir peindre un tableau particulier ou de sculpter une statue, et ainsi de fabriquer quelques beaux objets ; mais il est beaucoup plus glorieux de sculpter et de peindre l'atmosphère même et le médium que nos regards traversent, ce que nous sommes moralement capables de faire. Modifier la qualité du jour, voilà le plus élevé des arts. A chaque homme incombe la tâche de rendre sa vie, jusqu'au moindre détail, digne d'être contemplée à son heure la plus élevée et la plus critique.

Ce sont des toiles peintes avec le même noir, oui, mais ce ne sont pas pour autant des monochromes noirs — ni pour celui qui regarde vraiment, ni pour moi — puisque, quand je le fais, je suis guidé par des valeurs différentes, celles-là mêmes qu'engendre la lumière réfléchie par la lumière du noir. Je les vois apparaître en me déplaçant sans cesse devant la toile pendant que je peins, et de ces valeurs qui changent sous le regard, viennent les décisions à prendre. L'outil n'est pas le noir, c'est la lumière.

Pierre Soulages, entretien avec Charles Juliet

L'être qui s'est unifié n'est plus séparé. Il vit en accord et en harmonie avec lui-même, autrui et le monde. Il fait partie du tout et perçoit l'unité de ce tout. Il ne cherche plus à posséder et dominer. Il n'est plus du côté de l'agressivité, de la violence, de ce qui abaisse, humilie, inflige la mort – cette mort de l'âme non moins fatale que celle du corps. Il sait qu'une seule tâche lui incombe et qu'il y consacrera toutes ses énergies : faire croître la vie. En lui et autour de lui.

Charles Juliet, *Dans la lumière des saisons*

Ka-dô, la Voie des fleurs

« la branche ou tige la plus haute représente le ciel, la plus courte la terre, et la branche intermédiaire l'homme, médiateur entre le ciel et la terre. »

Les dix principes

- 1- De l'infiniment grand à l'infiniment petit, tout est mis en relation par la Voie des fleurs.
- 2- Porter le Vide dans le cœur, c'est y porter le Tout.
- 3- Quand l'esprit est calme et pur, on peut tout trouver sans penser.
- 4- Et chasser toute crainte.
- 5- Respectez et ménagez les plantes comme tous les autres êtres vivants.
- 6- De même, aimez et honorez tous les hommes.
- 7- Occupez harmonieusement le lieu où vous vous trouvez.
- 8- Gardez un esprit religieux quand vous arrangez des fleurs.
- 9- Unissez le corps et l'esprit.
- 10- Renoncez à vous même.

Jacques Brosse

L'univers du zen, histoire, spiritualité et civilisation

Les sonnets à Orphée

29

Silencieux ami de multiples lointains,
ressens comme ton souffle augmente encor
l'espace.
Dans le poutrage obscur des cages de clochers
Laisse-toi retentir. Cela, qui de toi se repaît,
devient, grâce à cet aliment, quelque chose de
fort.
Passe et repasse en métamorphose. Quelle est,
de tes expériences, la plus douloureuse ?

trouverais-tu amer de boire ? fais-toi vin.
Dans cette nuit hors de toute mesure, sois
la force magique au carrefour de tes sens,
le sens de leur singulière rencontre.
Et si tu as été oublié du terrestre,
à la terre en repos, dis : Je coule.
A l'eau rapide, dis : Je suis.

Rainer Maria Rilke

- Qu'est-ce que cela signifie : employer la pensée au lieu de la force ? lui ai-je demandé, craignant cependant de la perturber.

- J'ai traduit par « pensée » un terme chinois qui est le YI, me répondit-elle en revenant dans ce monde-ci. Le YI est quelque chose de très difficile à comprendre et à traduire. Il ne s'agit absolument pas de la pensée discursive mais du premier mouvement qui part de l'être et va présider à toute création. On a parlé de « pensée créatrice », on a suggéré de le traduire par « conceptualisation », « idéation ». En fait, le YI est ce qui va permettre le passage d'un état nouménal à l'état phénoménal. Le YI préside à toutes les transformations.

- Alors, il est aussi une force ?

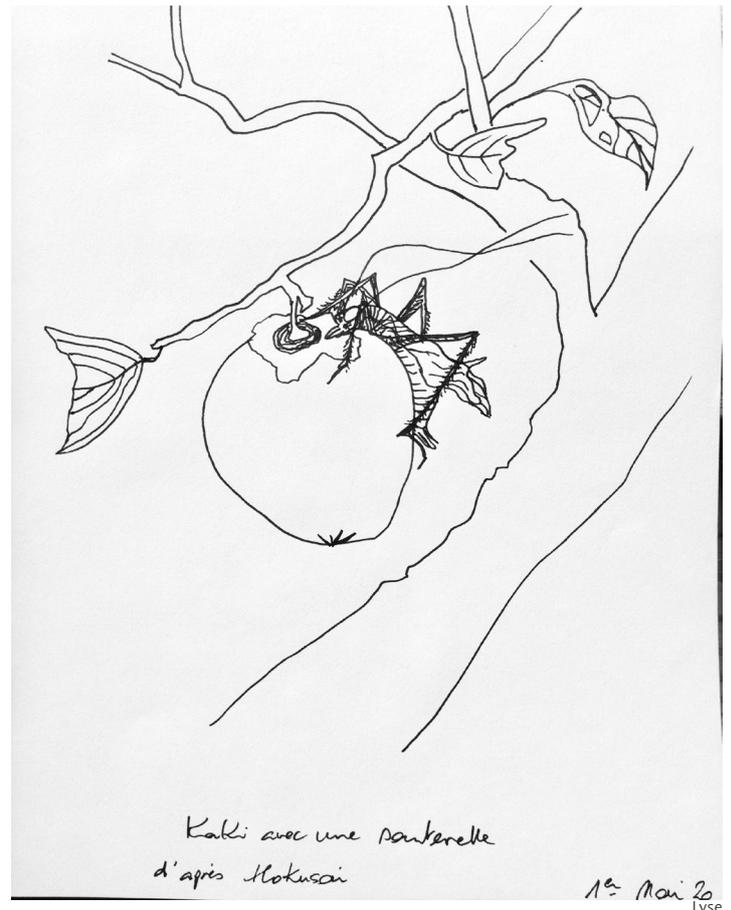
- C'est une énergie, une force charnière entre la matière et l'esprit, encore plus subtil que le Souffle. On a vu que dans le tai-chi on part du travail sur les mouvements du corps. Mouvements qui doivent être très bien structurés, qui obéissent à des règles très strictes, n'est-ce pas ?

- Oui...

- Et bien cet automatisme, disons, qui se crée au fur et à mesure que le mouvement devient familier, va permettre au pratiquant d'entrer plus à l'intérieur de lui-même et de sublimer la conscience qu'il a de son être.

- Le YI, donc est une puissance spirituelle.

- Le YI se déplace à une vitesse absolument incroyable et va de pair avec le Souffle. Les deux ne sont pas séparables. On dit que le CHI est le cheval de ce YI, de cette pensée créatrice.



Les mouvements du silence, dialogue retranscrit par Gregorio MANZUR, entre lui et Catherine Despeux (sinologue)

**Le divin dort dans la pierre, respire dans la plante,
s'éveille en l'animal et rêve en l'homme.**

Proverbe scandinave

La robe de Bodhidarma

L'histoire se passe vers l'an 675 en Chine, dans un monastère fondé par Bodhidarma, le fondateur du courant chan, que les Japonais nommeront zen. Bodhidarma était alors mort depuis plus de cent ans, son enseignement (*dharma*) fondé sur l'expérience de l'illumination (*bodhi*) s'était poursuivi fidèlement, de maître en maître.

Le doyen du monastère, le vieux maître Houang-Jen, sentant sa mort prochaine, doit désigner un successeur parmi ses disciples. Mais lequel choisir ? Il décide de lancer un concours de poésie : celui qui montrera la plus grande compréhension de la vérité recevra la robe de Bodhidarma, ce talisman qui garantit l'authenticité de la lignée des sages.

Parmi les moines, il ne fait pas de doute que le favori est Chen-Hsieou l'érudit.

Celui-ci compose un poème qu'il présente dès le lendemain à ses condisciples :

Le corps est l'arbre de l'illumination
L'esprit est comme un miroir brillant
Veille à le tenir propre
Sans laisser la poussière s'amasser dessus.

Cette strophe impressionne les autres disciples, et les intimide : comment rivaliser avec Chen-Hsieou ? N'a-t-il pas résumé l'essence même de la pensée de Bodhidarma ?

Le lendemain matin pourtant, les moines découvrent à côté du poème une deuxième strophe écrite :

L'illumination n'est pas un arbre
Le miroir de l'esprit ne brille nulle part
Dès le premier moment il n'y a rien
Où donc la poussière pourrait-elle s'amasser ?

C'était Houei-Neng, le serviteur laïc du monastère, qui l'avait écrite le matin même.

Les disciples n'apprécient guère la plaisanterie. Pourtant le vieux Houang-Jen n'eut pas le moindre doute : c'était cette deuxième strophe qui approchait le plus de la vérité. Il alla, à l'insu de ses disciples, remettre la robe de Bodhidarma à Houei-Neng et le pria de rester quelques jours caché sans venir au monastère, le temps que les moines comprennent que c'était lui le plus sage.

d'après D.T. Suzuki, *Essais sur le bouddhisme zen*

**Ne pensez pas que vous pouvez infléchir le cours de l'amour,
car c'est l'amour,
s'il vous trouve digne, qui dirige votre cours.**

Khalil Gibran

Nous aspirons tous à être heureux. Nous sommes tous de différentes façons, engagés dans une quête du bonheur. Dans n'importe quel endroit du monde, qui que ce soit partage ce même élan. Il s'agit là d'une motivation universelle qui nous rend identique au plus intime de nous-même. Entendu ainsi l'autre est mon semblable. Je suis un autre vous-même et vous êtes un autre moi-même. Il est très important d'entrer pleinement dans cette intelligence et de la vivre, car elle favorise le développement d'une attitude profondément respectueuse et attentive au bien-être de l'autre. L'intelligence qui voit autrui comme mon semblable est à la base de la bienveillance et de la compassion.

Lama Denys, *La voie du bonheur*



Damien

« Ce corps est un instrument admirable, dont je m'assure que les vivants, qui l'ont tous à leur service, n'usent pas dans sa plénitude. Ils n'en tirent que du plaisir, de la douleur, et des actes indispensables comme de vivre. Tantôt ils se confondent avec lui ; tantôt brutes, tantôt purs esprits, ils ignorent quelles liaisons universelles ils contiennent, et de quelle substance prodigieuse ils sont faits. Par elle cependant, ils participent de ce qu'ils voient et de ce qu'ils touchent : ils sont pierres, ils sont arbres ; ils échangent des contacts et des souffles avec la matière qui les englobe. Ils touchent, ils sont touchés ; ils pèsent et soulèvent des poids ; ils se meuvent, et transportent leurs vertus et leurs vices ; et quand ils tombent dans la rêverie, ou dans le sommeil indéfini, ils reproduisent la nature des eaux, ils se font sables et nuées... Dans d'autres occasions, ils accumulent et projettent la foudre !... »

Mais leur âme ne sait exactement pas se servir de cette nature qui est si près d'elle, et qu'elle pénètre. Elle devance, elle retarde ; elle semble fuir l'instant même. Elle en reçoit des chocs et des impulsions qui la font s'éloigner en elle-même, et se perdre dans son vide où elle enfante des fumées. Mais moi, tout au contraire, instruit par mes erreurs, je dis en pleine lumière, je me répète à chaque aurore :

« O mon corps, qui me rappelez à tout moment ce tempérament de mes tendances, cet équilibre de vos organes, ces justes proportions de vos parties, qui vous font être et vous rétablir au sein des choses mouvantes ; prenez garde à mon ouvrage ; enseignez-moi sourdement les exigences de la nature, et me communiquez ce grand art dont vous êtes doué, comme vous en êtes fait, de survivre aux saisons, et de vous reprendre des hasards. Donnez-moi de trouver dans votre alliance le sentiment des choses vraies ; modérez, renforcez, assurez mes pensées. Tout périssable que vous êtes, vous l'êtes bien moins que mes songes. Vous durez un peu plus qu'une fantaisie ; vous payez pour mes actes, et vous expiez pour mes erreurs : Instrument vivant de la vie, vous êtes à chacun de nous l'unique objet qui se compare à l'univers. La sphère tout entière vous a toujours pour centre ; ô chose réciproque de l'attention de tout le ciel étoilé ! Vous êtes bien la mesure du monde, dont mon âme ne me présente que le dehors. Elle le connaît sans profondeur, et si vainement, qu'elle se prend quelquefois à le ranger au rang de ses rêves ; elle doute du soleil... Infatuée de ses fabrications éphémères, elle se croit capable d'une infinité de réalités différentes ; elle imagine qu'il existe d'autres mondes, mais vous la rappelez à vous-même, comme l'ancre, à soi, le navire... »

Paul VALERY, *Eupalinos*