

POINTS  
VIVRE

# TOUT CE QUI COMPTE EN CET INSTANT

*Journal de mon jardin zen*

Joshin Luce Bachoux



**Joshin Luce Bachoux**

# **Tout ce qui compte en cet instant**

Journal de mon jardin zen

Nonne bouddhiste, Joshin Luce Bachoux anime « La Demeure sans limites », temple zen et lieu de retraite à Saint-Agrève, en Ardèche.

La première édition de cet ouvrage est parue en 2009 aux éditions Desclée de Brouwer, sous le titre *Journal de mon jardin zen*.

TEXTE INTÉGRAL

isbn 978-2-7578-5331-3 (ISBN 978-2-220-06106-1, 1ère publication)

© Desclée de Brouwer, 2009

*À toutes celles et tous ceux  
qui m'accompagnent sur le Chemin.  
Au Maître de la Grande Pratique.  
À mes parents, pour la confiance.*

« Et je suis la femme  
qui va au pied d'un arbre et se dit à elle-même :  
"Ah, quel bonheur !"  
et médite avec bonheur... »

*Therigata,*  
livre des premières nonnes bouddhistes.

## LE CHANT DU MONDE

Dans la salle d'attente du dentiste, je feuillette distraitement une revue jusqu'au moment où mon regard s'arrête sur les photos : ici un bassin aux lotus entouré d'herbes aquatiques, là une haie en pleine floraison... Depuis que je vis dans les montagnes, la nature m'appelle. Je me souviens que lorsque j'étais plus jeune, ma mère me répétait que je ne savais pas voir un arbre : « Il faudrait qu'il te morde le nez ! » ajoutait-elle, lasse de cette adolescente qui traînait son ennui pendant qu'elle montrait les réussites de son jardin ou le plus beau chemin vers la mer.

Plus tard, pourtant — c'était par un de ces matins dorés de la Méditerranée, ni mer ni terre, juste cette lumière qui se déverse encore et encore —, je compris ce qu'elle voulait dire : pour la première fois, je voyais un arbre, puis un autre, et d'autres encore... Non seulement ils étaient tous différents, mais je découvrais que le vert se déclinait en mille nuances, en reflets inépuisables.

C'était comme un éveil au monde ; je vis que le doux frémissement argent des oliviers se détachait sur le vert profond des grands cyprès ; que le vert fané des feuilles de chêne ne se confondait pas avec la douceur des amandiers.

J'avais vingt ans et je voyais le monde pour la première fois ! Sous le soleil rugueux, la forme devenait couleur, la couleur devenait forme, et le monde devenait beauté. Pourtant, longtemps encore, la nature n'allait rester qu'un cadre pour mes plaisirs et mes émotions.

Mais à vivre dans la beauté, petit à petit, le cœur s'éveille. Ce fut la montagne qui me l'enseigna ; cette fois, je n'en garde pas de souvenir précis, ce fut plutôt une lente imprégnation — je pris conscience de mon poids sur la terre et de la solidité de la terre sous mes pieds. Je marche sur du vivant : la terre est souple, ou dure, ou pierreuse ; elle renvoie à mon corps des sensations différentes à chaque pas ; elle n'est pas la même au matin qu'à midi — ce n'est pas seulement sa couleur, mais sa densité, sa

texture qui changent au fil des heures et des saisons. Et cette terre, je la reçois en partage avec tous ceux qui y marchent avec moi. Et avec les arbres qui l'embrassent de leurs racines, dessinent le ciel de leurs branches et attrapent les petits nuages blancs pour les transformer en fleurs : alors, il me revient cette phrase mystérieuse d'un moine bouddhiste japonais : « Le véritable corps humain est l'univers entier dans toutes les directions... » Bien sûr, que mon corps n'est pas limité à ces bras, à ces jambes, ni même à cette tête ! Bien sûr que tout ce qui vit dans l'univers fait partie de moi – et moi de tout.

Dans le silence du matin, juste avant l'éveil des oiseaux et des fleurs, c'est tout mon corps qui s'éveille. Dans le frémissement des branches, dans la danse des herbes, dans les feuilles mortes qui s'entassent dans le chemin, aussi, dans le renouveau du printemps et le sommeil de l'hiver, je suis.

Dans le chant du monde s'élève aussi mon chant, et mon chant emplit les rêves du monde. Et il en sera toujours ainsi.

## LA PETITE DAME DE L'ÉPICERIE

Je me souviens bien de notre première rencontre. Je marchai et transpirai à grosses gouttes dans la chaleur humide de ce début d'été ; les voitures passaient sans s'arrêter et je m'efforçais de trouver un coin à l'ombre. La route qui montait toute droite traversait un minuscule hameau, quelques maisons, la plupart affaissées sous un toit de chaume, et une minuscule boutique dont on n'apercevait rien du dehors qu'un entassement de cartons débordant sur le trottoir, mais devant laquelle, merveille ! s'affichaient les couleurs clinquantes d'une machine distributrice de sodas glacés. Je posai mon sac trop lourd, essayai de m'éponger tout en cherchant mon porte-monnaie, quand la porte s'ouvrit et que jaillit une petite dame dont je n'aperçus d'abord qu'une paire de lunettes trop grandes et un immense sourire : « Hello ! Hello ! » Elle se tint devant moi, l'air ravi, aussi minuscule que sa boutique, perdue dans un tablier trop grand, puis me tendit la main, réfléchit un instant en fronçant les sourcils, dit : « Good morning ; I am Mrs Tozawa ! » et pouffa de rire devant son audace... Pensez : se présenter comme ça, de but en blanc à une étrangère, bonjour, je suis Madame Tozawa, et lui serrer la main... Elle pouffa de rire derechef pour cacher son embarras, se détourna en fouillant dans ses poches, mit de l'argent dans sa propre machine et me tendit le soda d'un geste gracieux, accompagné d'un « Please... », je vous en prie.

Ce fut le premier jour de mon arrivée au Japon, et le début d'une longue histoire de rencontres, de sourires et de cadeaux. Madame Tozawa m'apprit le japonais : elle désignait chaque article de sa boutique et je devais en répéter le nom, ce qui amenait fous rires partagés ; Madame Tozawa, certaine que je ne mangeais pas assez, entreprit de me gaver de bonbons, gâteaux et sandwiches au beurre de cacahuète ; « Do you like... ? » est-ce que j'aimais ça, s'inquiétait-elle, et oui, j'aimais tout ce qu'elle me donnait, le thé brûlant en hiver, l'eau glacée en été, et toute sa gentillesse, sa générosité et la fierté naïve qu'elle tirait de notre amitié.



J'aimais son sourire, ses lunettes qui tombaient sans arrêt, sa timidité et ses fous rires. Elle me faisait raconter ma vie en France, et un jour, me saisit le bras et me dit : « Je voudrais être votre mère... » Ne sachant que répondre devant cette dame à peine plus âgée que moi, je vis ses yeux embués vite cachés par un grand éclat de rire ; mais ses mains tremblaient quand elle me glissa un gâteau par-dessus le comptoir. J'avais entendu dire qu'elle n'avait pas eu d'enfant, et que c'était le grand chagrin de sa vie...

Nous nous sommes écrit beaucoup après mon retour en France, échangeant photos et cartes ; je recevais aussi des petits billets soigneusement pliés « pour les gâteaux... ». Alors aujourd'hui, raccrochant le téléphone après avoir entendu son mari m'expliquer que nous ne la reverrons plus, je pense à tout cet amour. Tant d'amour ! Tant d'amour reçu, tant de joies partagées, tant de dons qui nous aident... Nous ne sommes jamais seuls et ceux qui nous quittent demeurent dans notre cœur.

## DIALOGUE AVEC L'ANGE

« Quand il y a la vie, il y a la mort, dit l'ange. Il y a le chagrin et la joie ; il y a le bonheur et la souffrance, le feu et la cendre. Et il y a la lumière et l'ombre, l'ombre et la lumière. Toujours. Alors ? »

« Regarde », dit l'ange.

L'homme et lui se tenaient devant un vaste espace sans contours, une plaine peut-être, sans vent ni couleur, sans pluie ni chant d'oiseaux. Autour d'eux, pas un son, pas un arbre ni une pierre.

« Regarde », répéta l'ange. Il tendit le bras et un filet d'or, une corde de lumière apparut. Elle scintillait à son début puis disparaissait vers l'horizon, perdant son éclat, se fondant dans l'obscurité.

« Vois, reprit l'ange, quand il y a la vie, il y a la mort. Alors ? »

L'homme resta d'abord silencieux ; peut-être devait-il apprendre à former les mots ; peut-être que rien n'existait encore dans son cœur — juste un creux, une faim, une étincelle. Il suivit des yeux le reflet doré aussi loin qu'il le put ; peut-être apprit-il à ce moment « ici » et « là-bas », et encore « maintenant » et « plus tard » ; il pressentit l'espace et le temps, le passé et l'avenir. Il ouvrit la bouche et dit : « Oui. »

Une autre corde d'or, elle aussi allant s'obscurcissant, apparut :

« Quand il y a amour, il y a souffrance.

— Oui, acquiesça l'homme.

— Quand il y a vérité, il y a erreur.

— Oui.

— Quand il y a le jour, il y a la nuit.

— Oui.

— Quand il y a bonheur, il y a chagrin.

— Oui.

— Quand il y a le feu, il y a la cendre.

— Oui. »

À chaque parole de l'ange, les cordes étincelantes apparaissaient, mirages de beauté dont l'éclat rendait pourtant l'obscurité encore plus sombre. Et toujours la plaine, sans un souffle, sans une trace.

L'ange reprit :

« Il y a la mort, et il y a la vie.

— Oui.

— Il y a la souffrance, il y a l'amour ; il y a l'erreur et il y a la vérité ; il y a la nuit et il y a le jour et il y a le chagrin et il y a le bonheur. Il y a la cendre et il y a le feu. »

L'homme restait silencieux.

« Regarde bien, insista l'ange. Il y aura la lumière et l'ombre — l'ombre et la lumière. Toujours.

— Oui, répondit l'homme.

— Alors ? » demanda l'ange.

Et l'homme se redressa ; son visage n'était plus lisse mais griffé au coin des yeux de toutes les petites rides de la joie et de la fatigue et marqué au coin des lèvres des plis des larmes et du sourire. Il se tint debout, regarda autour de lui, prit sa première inspiration : « Oui. Je comprends. J'accepte. J'accepte tout. »

Et son cœur à ces mots s'emplit de toutes les joies et de tous les chagrins : de ces joies minuscules, aussi ravissantes qu'une menotte de nouveau-né et de ces joies immenses qui coupent le souffle et font vaciller les montagnes ; il connut tous les chagrins, ceux qui nous creusent, ceux qui nous écrasent et ceux qui rayent notre cœur comme le diamant. Il connut l'espoir et la fin de l'espoir ; il connut l'hiver et sa morsure et l'obscurité et l'angoisse — et il vit la fraîcheur du printemps et l'éclat de rire du soleil. Il entra dans l'extase, oublieux de lui-même et s'enferma dans la douleur, oublieux des autres. Et il fit un pas, un autre et s'éloigna vers la lumière, et vers l'obscurité.

Et l'ange chuchota — mais déjà le vent se levait : « N'oublie pas... »

## UN MATIN DE LUMIÈRE ET D'OR

Dorée... mais pas tout à fait dorée,

discrète,

faite de brumes et d'air,

toute en reflets, en chatoiements,

en paillettes qu'on ne pourra saisir,

cette lumière de Paris en cette fin d'automne,

au-dessus de la Seine :

ce matin, dimanche, encore tôt, à l'heure sans voitures, sans bruit, je m'arrête sous la statue de sainte Geneviève tournée vers Notre-Dame :

vue d'ici, de dos, bordée de jardins, elle reprend sa taille imposante, entourée d'arbres, de ce mince brouillard qui se lève de la Seine

— doré —

contours flous, silhouette élancée, reconnaissable entre mille, tours, gargouilles, dentelles

— dorées —

rosaces, prières, élan, joie... immobile et pourtant frémissante, elle flotte dans cette lumière

— dorée —

la protégeant, à la proue de pierre du square

— rouge —

la vigne vierge se tend vers la Seine, s'étire, se baisse, frôle, et joue...

blanc – un cygne passe, hautain, indifférent, sorti de quelque carte postale... et sur les berges

— dorées —

les feuilles attendent le premier rayon pour s'embraser, un peu de vert, un peu de marron, mais surtout

— dorées —

petites flaques de lumière attachées aux branches, ou, sous mes pieds, tapis

— doré —

qui semble se refléter dans le ciel, en particules, en mirages,  
arcs-en-ciel tremblants dans la promesse du matin.

Sur la Seine : vaguelettes, ondes, étincelles

— dorées —

dans le sillage d'une péniche dont le bruit — un court instant — fait  
frissonner les corneilles qui sommeillent encore en haut des tours de Notre-  
Dame.

Et la brume

— dorée —

se fond au ciel bleu,

qui l'absorbe, l'inhale, la transforme en petits nuages tout ronds, en  
bancs de vapeur, en carillons...

Quand les premières voitures s'élancent sur le pont,

les gouttelettes dorées se dispersent dans le vent qui se lève.

Alors retentissent les cloches de Notre-Dame : « Nous sommes là !  
Nous sommes là !... »

Et comme on voudrait qu'elles apportent la paix sur toute la ville...

## TOUT CE QUI COMPTE...

J'ai accroché mon vélo aux grilles du jardin après un long périple dans les petites rues du quartier pour respirer un moment dans ce beau square carré, posé entre les hautes façades de la place. Le pâle soleil parisien nimbe d'or transparent les gouttes d'eau qui s'échappent des fontaines et enlumine d'un halo hivernal les dernières feuilles de tilleuls qui ont échappé au gel.

Je m'assois sur un banc réglementaire : deux planches de bois, un dossier en fer, le tout dans un vert légèrement écaillé, qui a la majesté un peu ruinée des maisons alentour. Ces bancs ont poussé bien au carré, en deux rangées soigneusement parallèles. Tout ici est tiré au cordeau, les pelouses sont entourées de petits arceaux, les arbres plantés en ligne droite — je ne veux voir qu'un feuillage ! — et les grilles d'entrée, de hauteur réglementaire, sont situées précisément au centre de chaque côté du jardin. Mais la vie dans ce vieux quartier, où se baladèrent tant de mousquetaires, de poètes et de belles masquées, en a vu d'autres, et ne se laisse pas impressionner : elle déboule en trombe, dans un éclat de rire, un premier pas, une rencontre, la note claire d'une fontaine.

Dans le coin nord, des adolescents organisent une partie de foot avec un drôle de ballon tout dégonflé : les équipes se forment, une fille râte, pourquoi je ne ferais pas les buts, les garçons, forts de leur expertise de garçons, haussent les épaules.

Il y a celui qui décide de tout, celui qui fait semblant de se moquer de ne pas être choisi, et le dernier, à la périphérie, peur d'avancer, peur de reculer... On s'essaye au pouvoir, on se frotte au commandement, les alliances se font et se retournent, non, toi tu ne joues pas, on crie, on se moque... Rien de tout cela ne trouble les couples assis sur les bancs : jeunes, main dans la main et muets, ou cet autre, sur le banc d'à côté, pour qui chahut et taquineries semblent être le moyen d'exprimer ses sentiments ; couples plus âgés, dont la dame défait discrètement ses chaussures sous le banc, pendant que monsieur cherche un mouchoir dans toutes ses poches.

Il y a les touristes, groupe disparate, regards sérieux, avec cartes, appareil photo et bouteille d'eau... Il y a les solitaires venus lire, regarder les autres — être avec les autres. Un monsieur passe à grands pas en se disputant avec son téléphone portable. Une dame, dos bien droit, sac sur les genoux, lui jette un regard désapprobateur.

Car si le jardin est bien rangé, tous les gens, eux, sont bien mélangés : habitants du quartier profitant d'une belle journée, gens de passage, curieux ; cheveux blonds ou noirs, chignons gris, ou mèches blanches ; des poussettes, des cannes et des cartables ; il y a la merveilleuse diversité des êtres humains, et même si, un instant, j'ai une bouffée de nostalgie pour « ma » forêt, là-bas, dans le vent et la pluie, je m'abandonne avec joie aux cris et aux rires, aux discussions et aux appels ; je frémis aux senteurs d'herbe et de terre que je détecte autour de moi ; je m'émerveille du regard d'un enfant devant la feuille dorée du marronnier... La vie, oui, dans la nature comme dans la ville ; être là, être ensemble, et c'est, en cet instant, tout ce qui compte.

## LA VRAIE VIE DE MONSIEUR POU

Monsieur Pou était un homme riche et heureux. Il passait des journées sereines à contempler ses trésors, à caresser ses vases, à déguster à petites gorgées le thé parfumé dans une tasse à la transparence de glacier.

Monsieur Pou était aussi généreux qu'il était riche : ses amis lui rendaient souvent visite et repartaient, qui avec une gravure, qui avec un bijou... Il avait coutume de dire : « Les objets ne nous appartiennent vraiment qu'au moment où nous les donnons ; nous en séparer nous en rend vraiment propriétaire. »

C'était un homme paisible ; aussi bien au début ne s'émut-il pas lorsqu'il entendit parler de collections brisées et de livres brûlés. « Nul ne peut vivre sans beauté », c'était là une autre de ses phrases favorites. Il se sentait protégé par cette certitude jusqu'au soir où, porte défoncée à coups de bottes, ils entrèrent chez lui, le tirèrent de son fauteuil par les cheveux et mirent à sac la maison. Piétiné le tendre jade, écrasé le céladon couleur de nuage, déchirés les paysages de brume et d'eau ; tout fut consciencieusement réduit en miettes ou en échardes. Pour finir, la maison brûla et Monsieur Pou trouva refuge dans la bicoque du gardien.

Allongé sur le plancher rugueux, il regrettait ses biens disparus ; mais c'était la haine dans les regards de ses tortionnaires qui faisait le plus souffrir Monsieur Pou.

Puisqu'il était devenu impossible de ne rien acheter d'autre en ville que des bols de terre mal façonnés ou des vêtements rapiécés, il décida de créer lui-même la beauté.

Retrouvant pinceaux et encre grâce à ses amis, il prit goût à tracer des signes, des nuages d'encre, des lignes dansantes. Il se mit à dire en souriant à nouveau : « La joie naît du contentement. Le contentement naît du peu » — réconfort qu'il n'avait eu que peu, il faut le dire, l'occasion de mettre en pratique jusque-là. Jusqu'au soir où ils revinrent, traînèrent Monsieur Pou



par les oreilles avant de faire disparaître dans le feu papiers, encre, murs grossiers et toit fuyant.

Monsieur Pou passa plusieurs jours sur le ciment de la cour, hagard, sans la moindre maxime à se mettre sous la dent. Inquiets, ses amis l'emmenèrent hors de la ville.

Monsieur Pou s'assit au bord d'un ruisseau le regard rêveur : il ne connaissait les arbres et les fleurs qu'à travers les peintures délicates et les rouleaux de soie.

Mais après quelques semaines, œil vif, mine éclatante, Monsieur Pou remerciait tous les dieux : il avait découvert la brume au parfum plus léger que l'encens, l'éclat du soleil plus brillant que l'or, la caresse du vent qui fait onduler les herbes, mieux que les traits du plus subtil des calligraphes... Oh, il n'avait pas perdu tous ses réflexes de collectionneur : il essayait de décrocher la toile d'araignée plus fine que la soie, il cueillait les fleurs bleues et s'étonnait de les voir dépérir, il voulait garder la rivière dans ses mains closes. Mais il apprenait, et petit à petit, le vert de la prairie emplissait son corps et il n'était nul besoin de musique puisque le vent dans les pins chantait dans sa tête.

Lorsqu'ils revinrent, ils eurent beau chercher partout, ils furent incapables de voir Monsieur Pou : il n'y avait plus que le grand ciel bleu et toute la beauté du monde.

## LE GRAND SOLEIL DE L'ENFANCE

Au premier pas dans le champ, des dizaines de sauterelles, ailes bleues, ailes roses ou orangées, s'étaient envolées et atterrissaient sur mes jambes et sur mes vêtements. Petite citadine prise de frousse, je me mis à pousser des cris puis à pleurer devant le rire de mes parents... J'avais, quoi ? neuf, dix ans et nous étions au milieu de nulle part...

Il faisait merveilleusement chaud, il n'y avait que le grand ciel et le bruit du vent dans les herbes. C'était l'été et j'allais rester un mois chez une de mes grand-tantes.

J'avais promis d'être la petite fille la plus sage qu'on ait jamais vue ; je me dois d'avouer que je ne me sentais en rien liée par cette promesse, offerte de bon cœur devant l'inquiétude que je lisais dans les yeux de ma mère !

C'était une petite maison de conte de fées, toute blanche avec de longues poutres vernies au plafond, de toutes petites fenêtres, des parquets cirés sur lesquels se reflétait la flamme dansante des lampes à pétrole et dans la cuisine des dalles rouges, fraîches sous les pieds, avec partout un parfum d'eau de Cologne mêlé à un autre, plus léger qui venait, je le découvrirai, de la poudre de riz dont ma grand-tante aimait à s'envelopper.

Mes parents s'étaient un peu disputés dans la voiture : « Je sais bien, soupirait ma mère, elle est un peu excentrique... » Mon père reniflait d'une drôle de façon, et ils finissaient par éclater de rire. Moi, je l'aimai tout de suite. Je ne voyais rien de curieux dans les bustes de marbre qu'elle avait placés le long de ce qu'elle appelait pompeusement « Mon allée », court sentier qui disparaissait dans les champs environnants ; je trouvai que l'électricité était bien inutile et que la promenade vers le « petit coin » derrière la maison était revigorante...

Elle était excessivement gentille — avait-elle eu des enfants ? Elle me faisait ses recommandations d'une voix douce : « Ma chérie, ne va pas dans la grange, tu vas éternuer avec la paille ; ne t'approche pas de la rivière... »

Dépliant avec soin ma serviette, j'acquiesçais : « Oui, grand-tante. » Et le repas fini, je courais chercher mes petits camarades de la ferme voisine, et, trépignant d'impatience, j'annonçais le programme : « On va d'abord à la grange, et puis à la rivière... »

Ce fut un été sans fin de journées de soleil, d'odeurs de foin et d'aubépine, de sauterelles, bien sûr, que j'appris à enfermer dans mes mains pour sentir crisser leurs élytres avant de les relâcher d'un grand geste vers le ciel en criant « Bleue ! » ou « Rose ! », de genoux couronnés, de liberté sauvage.

Puis je partis, et j'oubliai. Je ne la revis jamais, et ne pensai pas à demander pourquoi : gens et choses apparaissaient et disparaissaient, sans raison apparente — et je ne m'en souciai pas jusqu'au jour où je compris que tant de moments, tant de personnes ne réapparaîtraient plus, et ce fut peut-être la fin de l'enfance.

Mais l'été dernier, je pris un raccourci par les champs et au premier pas... bleues ! roses ! un nuage de sauterelles ; et le parfum, la douceur de la petite maison située au milieu de nulle part me sont revenus d'un coup, et oubliés aussitôt, reprise par le présent, les amis, le quotidien.

Et puis, ce matin : d'où sortait-elle ? Avait-elle passé les premiers froids sous une pierre, au creux d'un mur ? Sur le seuil, à moitié gelée, la dernière sauterelle fit un petit, oh, si petit bond. Je murmurai « bleu... » et restai éblouie par le grand soleil de l'enfance.

## AU BRÉSIL, LA PLAGE

Il n'est que six heures mais déjà la chaleur est là, lourde et humide. Je me suis éveillée au son des petits teuf-teuf des barques rentrant de la pêche. Et des vagues, bien sûr.

Insistantes, murmurantes, lassantes parfois, elles sont là, juste sous la cabane ; je ne peux les ignorer même si de temps en temps, mon oreille s'y est si bien habituée que je ne les entends plus... et puis tout à coup, un fracas, comme un coup porté à la base de la colline, et je sursaute. « Ce bruit?... » et tout me revient, le voyage, le retour au Brésil, la plage, l'océan...

Je suis déjà venue dans cette petite « presque île », que seul un pont rattache au continent, et je m'y retrouve un peu chez moi : une auberge, une place avec son cimetière, et l'arrêt du bus dont descendent les surfeurs de la grande ville. Des amis m'y prêtent une cabane, à deux kilomètres du village, un cabanon, dirait-on chez nous, deux petites pièces, un plancher, légèrement surélevé pour éviter serpents et autres hôtes tropicaux indésirables et peint d'un bleu ahurissant, un toit qui penche et permet de profiter des déluges apportés par la fin de l'été... Un lieu selon mon cœur où mon coussin de méditation reprend vite sa place. Et en se serrant un peu, je peux accueillir plusieurs fois par semaine tous ceux qui aiment se joindre à moi pour un moment de recueillement et de paix.

Je les vois arriver, marchant sur la plage, Rute, Fernando, Joao... La plage est à la fois le chemin unique qui nous relie au village et la grand-rue de ce petit hameau à l'écart de tout. Il y a cinq ans, on l'a bordée de lampadaires, ce qui nous facilite bien la vie car la nuit tombe tôt en toutes saisons, plus d'enfants effrayés par les ténèbres lorsque la lune a disparu sous une couche épaisse de gris, brume et nuages mêlés. Quant à moi, j'aime l'aspect « officiel » que cela donne à la plage, promue donc au rang d'artère incontournable car unique de ce bout du monde. Qui donc, dites-moi, a une avenue bordée d'aussi près par la mer ? Mieux que la Croisette,

que la Promenade des Anglais, nous avançons, les chaussures de ville à la main, les pieds dans l'eau, littéralement !

Le matin, de nos maisons perchées sur la colline, nous voyons passer d'abord les hommes, à pas pressés, qui vont prendre le bus pour travailler sur les plantations qui entourent le village. Une heure plus tard, les écoliers... Imaginez ! Il s'agit de ne pas trop se presser pour rejoindre l'école et quel meilleur endroit pour mouiller ses chaussures, éclabousser ses livres et se livrer à toutes les bêtises possibles – mais attention le long de la « route », il y a des mamans qui veillent... Dans la matinée, les femmes reviennent de l'épicerie, portant dans leurs bras les petits — pas de poussette dans le sable ! — et les commissions, un peu de riz, une livre de haricots, un paquet de polenta... L'épicerie du village est minuscule et sa clientèle n'est pas riche. Ce soir les hommes rapporteront les fruits, mangues, bananes, papayes, si beaux, si lourds... La vie se déroule là, jour après jour, rythmée par le bruit des vagues et les cris des mouettes. Travail, école, courses, et puis à marée basse, la carriole à cheval qui livre le gaz, ou les grosses commandes faites par des estivants venus pour la fin de semaine. Torse nu, cigarette au bec, le conducteur, pas peu fier de se savoir si indispensable, agite nonchalamment son fouet aux oreilles du cheval... C'est sur la plage aussi que l'on voit parfois passer les malades, ou les blessés, portés dans une couverture ; il faut savoir la patience quand on habite au bout du monde...

Et j'apprécie la chance de pouvoir partager ces journées, si ordinaires, si précieuses ; la chance de marcher moi aussi sur cette plage, de parler et de sourire à ces personnes du bout du monde où chaque vie passe, au rythme des générations, accompagnée par le bruit incessant de l'océan...

## LE DORYPHORE ET NOUS

Aujourd'hui, en épluchant les pommes de terre pour le déjeuner, je reviens en pensée au potager. C'est merveilleux ce qu'il nous apprend, ce jardin ! Apprendre la patience notamment, et l'acceptation, quand on attend qu'enfin les petites pousses apparaissent et que la grêle, les taupes ou les chevreuils font disparaître d'un coup plusieurs mois de travail. Mais tous les étés, ce qui revient avec le plus de force, c'est l'obligation de voir sur quoi repose notre vie. Et ce sont les doryphores qui nous apprennent cela.

Les doryphores sont des insectes qui vivent grâce aux pommes de terre ; ils en dévorent les feuilles et les tiges. Donc, si nous voulons récolter des pommes de terre, il faut enlever les doryphores — « enlever » est le politiquement correct pour dire « tuer ».

Dans le bouddhisme, comme dans la plupart des religions, le premier précepte est « ne pas ôter la vie ». Le bouddhisme est une religion de non-violence — les moines indiens comptaient au nombre de leurs rares possessions un filtre à eau qui leur permettait de ne pas avaler par mégarde de petits insectes. En tant que moines et nonnes, il ne nous est pas permis d'être strictement végétariens, car nous devons accepter avec reconnaissance toute la nourriture qui nous est donnée — mais il est absolument interdit qu'un animal soit tué spécialement pour nous. Et nous voilà devant les doryphores. Cet été, une jeune femme s'est exclamée en pleurant : « Je n'avais jamais même vu à quoi ressemblait un pied de pommes de terre ! Je n'avais aucune idée qu'il fallait tuer tant de bêtes juste pour une portion de frites ! »

Il faut ramasser un par un les doryphores — et ensuite les écraser. Nous avons aussi essayé de les porter loin du champ ; mais soit on les retrouve dans les pommes de terre (les nôtres ou celles du voisin), soit ils vont y mourir de faim. Nous avons pulvérisé des produits quand ils sont encore à l'état de larves : le pulvérisateur fait écran — ce n'est déjà plus tout à fait nos mains qui tuent, cela semble plus facile... Un jour, nous avons pensé à

abandonner la culture des pommes de terre et à les acheter à l'épicerie, jusqu'à ce que tout le monde réalise que, s'il y a des pommes de terre chez l'épicier, c'est parce qu'à un moment ou à un autre, d'une façon ou d'une autre, on avait tué les doryphores. Et même si le problème pommes de terre était réglé, il resterait à « faire partir » les papillons du chou, les autres insectes du jardin et surtout les souris qui dévastent tout en notre absence.

Même être végétarien, ce n'est pas simple. Quel que soit notre choix de vie, nous sommes obligés de prendre conscience que cette vie existe en sacrifiant de nombreuses autres vies. Quand j'étais adolescente, je proclamais : « Ma vie est à moi, je peux en faire ce que je veux. » Mais les doryphores, les souris, les poulets, les insectes sur mon pare-brise, tous m'ont appris que je me trompais. Ma vie est aussi composée de toutes leurs vies. Même si, bien sûr, on ne peut comparer la vie d'un insecte ou d'un animal avec celle d'un être humain, nous sommes quand même redevables pour toutes ces vies. Elles nous amènent à nous poser la question : « Que vais-je donner en échange ? Que vais-je faire de ma vie pour redonner à la mesure de ce que je reçois ? »

## PETITS GÂTEAUX AU CHOCOLAT

Parfois, quand notre esprit est clair, nous voyons défiler dans notre tête les demandes incessantes de notre démon affamé intérieur. La peur de ne pas avoir assez, l'avidité qui nous fait vouloir trop, et notre ronchonnement perpétuel...

Les couleurs. Les couleurs du ciel, les nuages teintés de rose par le soleil levant, une masse grise et boursouflée qui guette à l'horizon, l'immensité du bleu... Voici ce qui me frappe lorsque je sors de la cuisine en cette fin de retraite.

Depuis une semaine, nous avons passé la journée dans la salle de méditation, tantôt assis, tantôt marchant, et quelques-uns d'entre nous y ont dormi, dans le parfum flottant d'un encens léger.

Petit à petit, le calme s'est installé à l'intérieur de nous ; les plaintes et la colère, notre « ronchonnement » perpétuel se sont atténués ; oh, pas sans mal, il est vrai... Le point de départ en est souvent le « C'est toujours moi qui... », source inépuisable de récapitulations au goût amer et délicieux.

Les premiers jours, corps et esprits s'agitent dans tous les sens, décident toutes les trois minutes que cette retraite a été une grande erreur, qu'il vaudrait mieux partir...

Mais avec patience, on arrive à dégager un espace, à se tourner vers les autres. Les demandes incessantes, qui nous traversent comme des vagues, s'apaisent, le souffle s'allonge ; on s'installe en soi-même, on s'installe dans le temps, sans chercher immédiatement une distraction, en étant là, tout simplement, tout difficilement.

Au fil des jours, le silence s'est illuminé de présence. Les gestes sont plus coulés, les regards échangent une joie paisible, toute la maison semble flotter sur une mer étale. Le goût s'aiguise, nous reconnaissons des saveurs délicieuses dans le repas le plus simple. Le dernier matin, l'aube tardive est pure merveille ; il semble que cette semaine nous ait nettoyés de cette mince mais tenace pellicule qui nous sépare si souvent du monde et de nous-



mêmes. Nous sommes légers, heureux, prêts à retourner au monde avec énergie et amour. Je pars refaire l'approvisionnement.

La liste à la main, j'arpente les allées du supermarché. Je m'amuse des conversations saisies au passage, des visages qui m'entourent. J'ai bien une petite réserve sur la musique incessante, mais je me décide à marcher en rythme, et ça va beaucoup mieux. Les marchandises commencent à s'entasser dans le chariot, épicerie, fromage, produit vaisselle... Encore une allée, presque fini. Et je traverse avec indifférence le rayon « sucré » quand mon regard accroche un paquet de petits gâteaux. Je m'arrête pile : des petits gâteaux devant moi, derrière, de tous les côtés. Mais depuis quand n'ai-je pas mangé de petits gâteaux ? Il me semble que tout mon être devient estomac creux : et là-bas, du chocolat ! Petits gâteaux, chocolat ? Petits gâteaux au chocolat, voilà ! Je tends la main, j'ai envie de saisir un, deux, trois paquets... En aurai-je assez ? Les autres en voudront aussi, et ils vont m'en prendre...

Ah, encore une fois redevenue démon avide ! Je vois comme il est profond ce désir de saisir, d'attraper, de retenir, de s'approprier. Non pas que ce désir soit mauvais en soi : il nous est nécessaire pour vivre ; mais il est sans fin, insatiable, et là où tout à l'heure, j'étais légère et satisfaite je me sens maintenant pesante et vaguement mécontente. Quelqu'un me bouscule, et je reprends mes esprits ; et tant pis pour le lieu, je ris, et je ris encore : tombée du ciel le nez dans la boue, quel voyage !

## JE PENSE À VOUS

Il y a les lettres, les récits, les cadeaux, et aussi les visites. Au fil des ans, seule devant ma machine, je pense aux lettres, aux rencontres et aux rires, au bonheur de partager.

Je me souviens bien de la toute première lettre reçue : c'était au début de ma collaboration avec *La Vie*, quand je rongais mon stylo devant la feuille blanche, me demandant de quoi je pourrais bien parler, ce qu'il y avait d'intéressant à partager autour de moi... C'était l'automne et j'avais parlé du travail dans le potager, de la décision difficile et pourtant nécessaire de tuer les doryphores si l'on voulait manger et de toutes ces vies sacrifiées pour notre propre survie. Et une dame m'avait écrit, me racontant qu'elle aussi vivait à la campagne, et me disant sa souffrance lorsque, enfant, elle devait passer dans le champ de pommes de terre pour écraser tous les insectes nuisibles. J'en restai stupéfaite : ainsi, on m'avait lue ! Et non seulement cela, mais il semblait qu'un dialogue pouvait s'engager, une relation se créer. J'en fus si heureuse que je me précipitais sur mon papier, et décidais qu'il me fallait absolument continuer, raconter, décrire, partager.

Et depuis, j'ai reçu tant de choses : des lettres, toujours gentilles, toujours amicales, des récits, des contes, des manuscrits. On me parle de la nature, de la sérénité et de la vie, de notre quête commune. Et puis arrivent aussi des cartes, soigneusement choisies, des photos, une aquarelle après le texte sur la forêt, et même du chocolat et des « petits biscuits au chocolat »... J'ai reçu en partage des souvenirs gais ou tristes, des rêves, des rires ou des leçons de courage : cette lectrice amie malentendante qui me parle de son silence, cette autre qui parle trop bien de patience...

Et des correspondances commencent et se poursuivent... Puis il y a les visites ! En ce début d'été, j'espère les voir bientôt arriver ; je les reconnais tout de suite, ces compagnons de *La Vie*, car ils et elles sont généralement un peu timides — « On ne veut pas vous déranger... » —, et quand je leur propose de venir s'asseoir un moment, de prendre un thé, ils me répondent

souvent : « Oh, on ne faisait que passer par ici, alors on ne va pas rester... » Passer par ici ? Les routes qui grimpent jusqu'au bourg, puis les petits chemins qui tortillent jusqu'à La Demeure sans Limites... ou jusque dans les champs voisins ! Mais on s'installe, parfois dehors, et on parle, et on raconte... J'entends que souvent on regarde tout de suite si « vous êtes dedans... » et je me dis *in petto* que je devrais bien travailler un peu plus, me relire davantage et me corriger plus soigneusement. On me dit que l'on découpe et garde tous mes articles, et je prends la ferme décision d'y passer chaque fois au moins deux heures de plus ; bref tous ceux qui ont fait tout ce chemin pour venir font montre d'une indulgence infinie et d'une générosité qui me touchent.

On se repère : « Ah, voilà le cerisier, et là, la mangeoire pour les oiseaux... » Je montre le potager, et la salle de méditation ; on convient que c'est vraiment un beau pays, un bel endroit, et je suis aussi fière que si je venais de le pondre dans la nuit !

Je me souviens de moments, de rires, de beaux silences, des chants d'oiseaux qui nous accompagnent ; je me souviens de visages, de gestes, d'une dame aux cheveux blancs et aux yeux de jeune fille, et nous avons marché, bras dessus bras dessous, prises de fou rire tout au long du sentier...

Alors maintenant, quand je m'assois devant ma machine, tout en me rongant les ongles pour faire venir l'inspiration, je pense à vous, qui m'accompagnez, grâce à qui se réalise le si précieux bonheur d'être ensemble.

## SAVOIR TENDRE LA MAIN

Assises sous le cerisier, nous prenons le thé, cette jeune femme et moi, tout en bavardant agréablement. Les dernières fleurs dispersent leurs pétales dans une brise légère, et l'un d'eux vient parfois flotter dans nos tasses, porte-bonheur éphémère de l'été encore à venir.

Je suis étonnée de trouver mon amie si fatiguée, amaigrie, elle que j'imaginai en pleine forme, heureuse de la jolie petite maison blanche acquise, là-haut, dans ce paysage presque lunaire de pierres et de vent du plateau ardéchois. Je l'ai vue y emménager avant l'hiver, avec son mari et son petit bébé, encore tout émerveillée de ce bonheur tout neuf, pleine de projets et d'énergie.

Petit à petit, j'apprends que l'hiver ne s'est pas bien passé ; embarrassée, les yeux baissés, elle me dit que son mari est tombé malade, qu'il n'a pas pu prendre le travail prévu ; puis c'est le bébé, qui dormait mal, qui maigrissait : rien de dramatique, mais suffisamment d'inquiétude pour une jeune maman se sentant isolée ; car cette femme du Sud, du soleil et du désert avait dû faire face seule à son premier hiver, découvrant la neige et incapable de prendre la voiture sur les routes verglacées. Habitant un hameau sans commerçants, ils avaient parfois manqué même du nécessaire.

Connaissant la gentillesse des gens de la région, je m'étonne qu'aucun de ses voisins n'ait proposé de l'aide. Elle baisse encore plus la tête et me répond d'une voix étouffée : « Je ne le disais à personne. » Et comme je lui reproche gentiment de ne pas m'avoir prévenue, moi, son amie ; de ne pas m'avoir donné l'occasion de passer, de lui faire des courses, enfin de l'aider, elle a ce cri du cœur : « Ah, mais donner, je peux ; je peux donner jusqu'à ce que je n'aie plus rien. Mais recevoir ! Ça, c'est trop difficile ! »

Et je me souviens que j'ai entendu cela si souvent. Essayer de tout faire par soi-même, de résoudre tous les problèmes toute seule, menant ce combat par habitude et par fierté.

Car nous portons vite un jugement : donner est bien, c'est généreux mais recevoir est mauvais, un signe de faiblesse. Il est si difficile de perdre notre illusion du « Je peux tout, je n'ai besoin de personne », reconnaître qu'il nous faut aussi tendre la main, tendre le cœur et apprendre à remercier.

Ne sommes-nous pas, au plus profond de notre vie, tous des mendiants : mendiants d'amour, mendiants de vie, mendiants de Dieu comme ces renonçants qui abandonnent tout pour mieux reconnaître le visage de Dieu dans le visage de chaque autre ? Saurons-nous surmonter la méfiance et la peur, peur de la rencontre, peur de l'ouverture, peur de ma propre vulnérabilité : « Qu'aurai-je à donner en échange?... »

Saurai-je m'aimer assez pour accepter que l'autre m'aime, le temps d'un sourire, d'un don ? Saurai-je être assez libre, assez joyeuse pour me tenir là où il n'y a plus de différence – juste la joie de l'échange, sans calcul, juste une rencontre de cœur à cœur ?

Un jour, le Bouddha, à la fin de son sermon cueillit une fleur, et en silence la fit tourner entre ses doigts. Un de ses disciples sourit et le Bouddha dit : « Celui-ci a compris tout mon enseignement... » Donner n'existe pas, recevoir n'existe pas : il n'y a que le partage.

## ÉTANCHER SA SOIF

Il est facile de se perdre soi-même, dans l'impatience des jours et de leurs occupations : il est même possible de ne pas s'en rendre compte. Mais heureusement notre soif de paix et de silence peut refaire de nous un véritable être humain.

Il y avait eu ces derniers temps tant de voyages et de trains, d'attentes et de nuits trop courtes que je ne savais plus où j'étais.

Il y avait eu tant de repas pris trop vite, achetés en vitesse dans un café ou dans une gare, engloutis en discutant, en marchant, ou en me dépêchant, que j'avais l'impression d'être un caddie de supermarché rempli à ras bord d'aliments sans goût, préparés sans soin et mangés dans l'indifférence.

Il y avait eu tant de bruits, d'agitation et d'impatience, et aussi de soucis, d'inquiétude que je m'étais complètement éloignée de moi-même, sans déchirement, sans même y prêter vraiment attention. Juste parfois un sentiment de creux, comme on chercherait du regard un repère habituel, un paysage, ou un arbre ; mais j'étais à la dérive et il y avait tant de raisons de courir que je n'avais vraiment pas le temps de m'arrêter pour en prendre conscience.

Je ne sentais rien, à vrai dire, je faisais ce qu'il y avait à faire puis le soir je m'endormais pour me réveiller, mal reposée, mais la journée devant moi était si remplie... Pas le temps de regarder vers l'intérieur.

Puis je suis rentrée. Et j'ai continué : tant de choses en retard après une absence ! Par la fenêtre, j'apercevais les arbres immobiles, le sentier qui se déroule vers la forêt, mais comme une toupie emportée par son élan, j'ai continué à m'agiter. Jusqu'à hier soir : je ne pouvais pas dormir avec un tel silence ! Il me semblait que mes pensées tourbillonnantes résonnaient en faisant un vacarme effroyable. Je m'impatientais de l'obscurité, puis de la lumière de la lune ; du tremblement des branches et de l'appel des oiseaux nocturnes. Je voyais mon impatience alimenter le tumulte intérieur, qui lui-même alimentait mon impatience... J'ai bien cru m'y noyer. C'était si

inconfortable que je finis par me lever et pour la première fois depuis bien des jours j'aspirai au calme.

Je partis pour la salle de méditation, allumai une bougie et m'assis. Au bout de quelques minutes je décidai de retourner me coucher : voyons, il fallait être en forme pour demain ; il y avait ceci à finir, cela à commencer... Tumulte. Mon esprit s'agite, mon corps s'agite, puis, enfin, je respire.

Lentement, consciencieusement, je me pose dans le souffle pour reprendre pied. Petit à petit, tout s'apaise, comme la poussière retombe après un grand vent. Je me baigne dans le calme, je bois le silence.

C'est une soif impérieuse, et je comprends à quel point je l'ai étouffée tous ces derniers temps. Je me retrouve : un décor de carton-pâte s'écroule, et je vois, et je suis.

Les barrières qui clôturaient mon petit monde, si agité, si important, s'effacent et l'espace s'étend et m'enveloppe. Pourquoi tant de hâte, tant d'inquiétude ? Il y a la place pour tout, pour chaque action, pour chaque instant. Il y a le silence qui rendra la parole vraie et juste ; il y a la satisfaction au lieu de l'attente, le contentement au lieu de l'avidité. Il y aura la joie et la souffrance, le gain et la perte, mais, dans cette plénitude de l'être, je peux boire à la source et étancher ma soif : à cet instant, j'ai l'impression de redevenir un véritable être humain.

Demain, la journée sera belle, et j'irai saluer le grand pin, et le ruisseau, le cœur en paix.

## J'AURAI BIEN AIMÉ...

Automne. Et cette nostalgie douce-amère qui nous prend devant le sol gelé, la brume du matin, les branches toujours nues qui se découpent sur le ciel gris... Flotte une odeur de terre mouillée et d'encens ; j'aspire à la saveur de feuilles et de rivière d'un délicat thé vert. Son parfum éveille en moi une nostalgie encore plus grande, d'autres temps et d'autres lieux... J'aurais bien aimé être une de ces nonnes qui suivirent le Bouddha, il y a deux mille cinq cents ans en Inde, sans autre bien que leur bol à aumônes et leur vêtement de nonne, quittant échoppe ou palais, vie de fille à marier ou vie de courtisane, pour se consacrer à une vie spirituelle et avancer sur la Voie de l'Illumination – la poussière est lourde sur les routes, et des traînées de sueur tracent de petites rigoles sur les crânes rasés...

J'aurais bien aimé vivre en une époque où la quête spirituelle était considérée comme la tâche la plus importante d'une vie humaine. J'aurais bien aimé marcher de village en village, me nourrissant le matin des aumônes reçues, passant l'après-midi à méditer, au frais des arbres, dans la forêt tranquille.

J'aurais bien aimé, quelques siècles plus tard, être auprès de Jueqing, nonne bouddhiste chinoise. Après avoir vécu à la cour et essayé de persuader l'empereur de ne plus chasser et de gouverner avec compassion, elle fut autorisée à se retirer dans un petit couvent en pleine campagne pour une vie de recueillement et de silence. Plus tard, quand le gouvernement voulut fermer les temples, elle écrivit sur le mur de son ermitage un poème qui commence par ces mots : « En toute hâte, nous rassemblons nos sacs : pas grand-chose à emporter... La lune sur nos épaules, nous prenons le chemin des grottes des montagnes. Je ressens une telle tristesse pour les jeunes grues nichées en haut des pins, et pour abandonner les fleurs plantées ce printemps... »

J'aurais pu aussi vivre au Japon, près de Kyoto, capitale impériale du faste et du raffinement, quand des montagnes entières se sont recouvertes de



temples, immenses constructions de bois de cèdre, aux toits recourbés de tuiles grises. De grandes statues de Bouddha, au doux sourire, éclairent les vastes salles, des cloches et des gongs rythment le pas de chaque jour. Revêtus de leurs étoles safran, les moines se rassemblent pour les heures de dévotion et de cérémonies — mais sous peine de mort, aucune femme, nonne ou laïque, ne peut mettre le pied sur cette montagne sacrée...

Et ah ! J'aurais tant voulu être petite souris dans la cabane du moine-ermite-poète Ryokan, près du mont Fuji il y a presque trois siècles... Il était facile à trouver, son ermitage : « Si quelqu'un me demande où j'habite, je réponds : "Au coin nord-est de la Voie lactée..." » Juste là où nous avons tous un jour rêvé d'être ! Auprès de lui, j'aurais vagabondé à son invitation : « En ce jour de printemps, je m'arrête pour cueillir des violettes... Oh ! la journée est déjà finie ! »

À la nuit, avec d'autres nonnes, nous serions restées à regarder la lune, à échanger des poèmes ; l'une de nous aurait écrit : « Lune brillante, chez moi je rentre, mon ombre me suit... » Et si on nous avait demandé ce que nous faisons, nous aurions pu répondre comme Hanshan : « Je ne puis le dire, je ne peux que le vivre... »

Un rayon de soleil éclaire un instant le ciel gris ; la rivière chante en bas du chemin, un oiseau s'élance vers le ciel... Cette vie-ci, à cette époque-ci, la voici : si brève, et si pleine.

## DANS LA PAIX DES FougÈRES

J'ignorais tout de ce pays, le haut plateau ardéchois, lorsque je m'y installai il y a une quinzaine d'années. Aussi, quelle ne fut pas ma surprise, au cours du premier automne, lorsque les grandes fougères se fanèrent, de découvrir près de la maison un petit cimetière. J'avais bien remarqué ces enclos, parfois protégés de hautes pierres, lourdes comme les maisons, parfois entourés d'arbres : dans cette région où les identités religieuses sont encore très marquées, il avait été habituel que les habitants appartenant à l'Église réformée soient enterrés sur leurs terrains. Mais je ne me doutais pas que tel était le cas à quelques mètres de cette ferme devenue un monastère bouddhiste !

Je vis trois tombes, ou plutôt leurs traces : deux d'entre elles étaient des monticules de terre entourés de pierres. L'autre me frappa tout spécialement, petite, sans doute la tombe d'un enfant ; autour d'elle, brisée et rouillée, une barrière de fer forgé résistait encore aux passages des ans. Était-ce une famille réunie là ? Quand avaient-ils vécu ? Je savais qu'il ne restait plus de descendants directs des propriétaires de la maison. Seulement, m'avait-on dit, une cousine âgée, malade, ne vivant plus au village. Cela expliquait l'état de ce petit cimetière, envahi de ronces et de lierre, où des arbustes s'enracinent, offrant leur ombre verte en été et leurs feuilles jaunes en automne. Au printemps jaillissent et s'enroulent des colliers de petites fleurs bleues, minuscules grelots sonnante dans la fraîcheur du soir le rappel de la vie toujours brève, toujours renouvelée. De là part le champ qui descend vers la rivière, toute de rocs et de torrents. Elle se fait ruisseau en été, mais elle vibre et gronde à la fonte des neiges et accompagne les nuits et les jours de son chant infini. À côté, un noyer majestueux, dont la frondaison impressionnante compense largement l'absence de toute noix ! Riche de soleil et de pluie, de sauterelles et de lézards, plein du silence qui naît dans la paix des montagnes, ce lieu protège et accueille vivants et morts.

Chaque année, au début de l'été, nous nettoyons ce petit cimetière de notre mieux, hésitant entre le respect pour ceux qui y reposent et la force de la nature qui les y reçoit. Ensuite, souvent, nous oublions. Parfois, pourtant, nous nous arrêtons un instant, le temps d'un signe, le temps d'une pensée.

L'autre jour, deux personnes âgées sont venues nous voir, demandant l'autorisation de traverser pour aller enterrer cette cousine que nous n'avions jamais rencontrée. Et nous avons assisté, émues, au retour de la dernière personne de la famille, retrouvant dans la mort l'endroit où elle était née.

Je crois bien que nous avons peu dormi cette nuit-là, touchées par cette nouvelle présence, partageant avec elle tous les petits bruits de la nuit, et la clarté de la lune, et la froideur du givre matinal. Depuis, nous nous rendons souvent devant cette nouvelle tombe, où rien n'a encore poussé. Nous ne sommes pas de même foi, pourtant nous partageons l'essentiel, la mesure du temps humain.

## L'ERMITE DES PICS D'AUTOMNE

Devant moi, collines après collines moutonnent jusqu'à l'horizon ; dans les creux des vallées, une brume bleue enveloppe les pointes des grands pins... Pics d'automne dans toute leur beauté ! Dans le petit matin frais, les doigts s'engourdisent au fond des poches. Je resserre ma veste, renifle un peu, sans me décider à rentrer... Ces montagnes aux teintes de feu me font rêver : sans doute pourrait-on encore apercevoir les nymphes près des sources ; sans doute, dans quelque grotte, un ermite solitaire contemple-t-il, serein, l'approche de l'hiver...

Je suis tentée par ce petit sentier qui s'enfonce sous les arbres jaunes et rouges ; son odeur d'humus et de feu de bois, avec un reste de senteur de la prairie, est plus délicieuse que tous les parfums. Le craquement des feuilles sous mes pas semble me dire : « Viens, viens donc, nous avons tant de choses à t'apprendre ! » La brume se teinte de rose dans les premiers rayons du soleil, un oiseau solitaire appelle, j'ai envie de me mettre en route...

Mais il est passé le temps de la quête spirituelle, le temps où rien, ni biens, ni honneurs, ne semblait aussi important qu'obtenir des réponses aux questions essentielles qui, toujours, résonnent dans notre cœur. Ainsi en fut-il pour le gouverneur Wu, dans une Chine si ancienne que les siècles ont échappé à la mémoire des hommes.

Monsieur Wu, gouverneur tout-puissant d'une province chinoise ne pouvait plus ni manger, ni dormir, ni apprécier le chant du luth ou la présence de ses concubines. Une seule question le hantait : que doit-on faire de sa vie ? De cette vie si brève — n'avait-il pas déjà aperçu quelques cheveux blancs ; son bras n'avait-il pas parfois du mal à encorder son arc ? Nul autour de lui, ni devin, ni mage ne put lui donner de réponse. Alors, une nuit de printemps, le gouverneur Wu, seul, quitta le palais. Il trouverait peut-être dans les montagnes de ces hommes et femmes de silence consacrés à la vérité.

Les semaines passèrent ; chaque village l'emmenait un peu plus loin : on avait entendu dire que là-bas, au pied du prochain pic, peut-être, ou au cœur d'un massif éloigné, vivait un de ces hommes, protégé par les bêtes sauvages. Les journées se firent torrides puis fraîches ; le cheval disparut une nuit et le gouverneur Wu poursuivit sa route à pied ; il fut attaqué par des brigands qui l'assommèrent et dérobèrent sa robe brodée et sa bourse en or ; il franchit des cols, traversa des ponts de lianes, courut devant un ours, se déchira les mains aux racines épineuses et enfin, par un beau matin d'automne, arriva devant une grotte.

Là était assis un ermite — avec une vraie tête d'ermite, si je puis me permettre : hâve, barbu, le regard sévère. L'ex-gouverneur Wu, assis à ses pieds, tendit l'oreille pour entendre enfin la réponse à sa question : « Voilà, dit l'ermite, ne pas faire le mal, faire le bien, et aider tous les êtres vivants. »

Quel choc ! La déception, puis une terrible colère envahirent le pauvre ex-gouverneur. Tant de chemin, tant de difficultés, de souffrances pour entendre ça ! Une réponse aussi stupide, aussi bête, aussi... *simple* ! Il se leva et lâcha d'un ton méprisant : « Même un enfant de cinq ans sait cela ! » « Hé, hé, rétorqua l'ermite, qui maintenant semblait plus ébouriffé, le regard amusé sous ses épais sourcils, c'est vrai, mais même un vieil homme de quatre-vingt-dix ans n'arrive pas à le faire !... »

## L'ESPRIT DU DÉBUTANT

« Recevons cette nourriture avec reconnaissance... » Autour de la grande table, les voix s'élèvent, certaines assurées, d'autres timides. Les plus anciens, ceux et celles qui sont déjà venus souvent, se tiennent droits, immobiles, les yeux mi-clos, attentifs aux paroles qui sont dites. Ils sont tout entiers dans ce texte, s'efforçant de retrouver, à travers les paroles familières, l'« esprit du débutant » dont nous parlons dans notre école bouddhiste.

Pouvoir revenir à la découverte, à la surprise, à ce moment précis où nous voyons s'ouvrir devant nous une nouvelle porte, un nouveau paysage, un nouveau mystère. Dans cet esprit du débutant nous nous oublions nous-mêmes dans l'instant vécu, dans l'action accomplie ; il nous fait revenir au premier moment, nous désencombre de toutes les habitudes qui nous rendent souvent aveugles et sourds. Ainsi à la fin de l'hiver, mon regard glisse sur la neige, là où je m'émerveillais, il y a quelques semaines. Puis, c'est la jonquille toute neuve, à peine défroissée, qui va me faire sourire, jusqu'au moment où je ne verrai plus que quelques taches jaunes qui ne retiendront plus mon attention ; je serai vite blasée du flamboiement de l'automne...

L'esprit du débutant, c'est la curiosité et le questionnement, qui gardent notre pratique spirituelle vivante : « Qu'est-ce que cela veut dire ? Pourquoi fait-on ce geste ? » Cette curiosité ne peut s'assouvir immédiatement ; les réponses seront à chercher tant en nous-mêmes qu'à l'extérieur, et pendant longtemps. Ce n'est pas facile de continuer année après année à s'interroger, non seulement sur le sens mais aussi sur le « faire » de notre pratique spirituelle, mais ces questions nous évitent de tomber dans la routine, geste vide, cœur vide.

Car une grande partie de notre vie est répétition : ce n'est que lorsque celle-ci se brise, que nous en voyons le merveilleux. Quelques jours sans électricité, et nous ouvrons les yeux d'un gamin émerveillé devant

l'ampoule qui s'allume ; quelques matins sans café — ou sans thé — et il nous semblera à la première gorgée de boisson retrouvée, que nous n'avons rien bu de si bon ! Et puis, il y a les personnes qui nous entourent : quand les avons-nous vraiment regardées — vues — pour la dernière fois ?

Enfin, cet esprit du débutant, dans sa fraîcheur, son jaillissement, rejoint peut-être ces autres mots qui nous incitent à découvrir le monde et notre propre cœur à chaque instant : « Soyez comme des petits enfants... » Joindre les mains, chanter un remerciement avant le repas, s'incliner pour remercier... Tant de gestes qui ponctuent notre chemin sans que nous prenions le temps de les regarder avec les yeux d'un enfant : « Comment fait-on ? Pourquoi... ? » Tant d'instant à peine vécus, déjà oubliés, sans un moment d'attention, sans prendre le temps de s'émerveiller : car c'est maintenant, exactement, que le monde s'ouvre devant nous et déploie ses merveilles : une senteur de printemps dans la brise légère, l'harmonie qui naît dans le silence offert, un sourire qui dit merci, une petite pluie d'automne qui nourrit la terre et les sources...

À celui qui lui demandait comment trouver le trésor dont parlaient tant de textes, le Maître répondit : « Tes questions, à ce moment même, voilà le trésor... »

## TU N'ES PAS ÉTRANGÈRE

Il est assis tout le jour devant les portes depuis si longtemps qu'on l'appelle le vieux gardien, parfois le vieux sage ; mais certains se moquent de lui et chuchotent « le vieux fou ». Il se tient là, le regard vague, jouant avec une poignée de sable. Il semble ne rien voir de ce qui se passe autour de lui, souriant parfois ou hochant la tête sans raison. Mais qu'un visage inconnu arrive et ses yeux brillent, il se redresse et étudie celui qui vient vers la cité. C'est un jeune homme, un maigre bagage sur l'épaule, le pas volontaire et les yeux creusés d'appréhension ; ou bien un homme plus âgé, au visage inquiet. Un sourire accueillant aux lèvres, il engage la conversation en invitant l'homme à se reposer un moment à l'ombre. Lorsque le nouvel arrivant est à son aise, il pose toujours la même question : « Dis-moi, étranger, comment était ta vie là d'où tu viens ? Et comment sont les gens de ta cité ? » Et quand on lui répond : « Terrible ! Les gens de chez moi sont des voleurs, des menteurs et des malhonnêtes ; je me suis disputé avec mes voisins, et fâché avec toute ma famille... » alors, d'une voix désolée, il assure : « Étranger, tu n'es pas arrivé au bon endroit ; ici aussi les gens sont malhonnêtes et voleurs, il vaudrait mieux passer ton chemin, ne perds pas ton temps. » Et il y a une telle certitude dans ses paroles que, soupirant devant sa malchance, l'autre repart vers la route sans ombre.

Mais quand, à la question : « Dis-moi, étranger... » la personne répond avec un sourire : « Oh, très bien : les gens de ma cité sont sympathiques et agréables ; j'y ai beaucoup d'amis... » tout joyeux, le vieux gardien se lève et lui dit : « Entre donc, tu seras ici chez toi : les gens de cette cité aussi sont gentils et accueillants... » Et tirant derrière lui le nouvel arrivant quelque peu surpris, il lui fait franchir les portes en riant comme un enfant...

Pourquoi cette histoire me revient-elle en tête maintenant ? Eh bien, quand on marche, les pensées aussi vagabondent...

Peut-être parce que, autour de moi, le paysage est tout d'ombre et de lumière, de tiédeur et de froid ; là où brille le soleil, dans la prairie, mille



fleurs multicolores attirent le regard, donnent envie de se mettre à plat ventre pour les admirer de plus près ! Mais là-bas, sous les grands pins, s'entassent encore les feuilles desséchées sous les branches obscures.

Assise au bord de la prairie — « Attention, ne m'écrasez pas ! », ai-je entendu chuchoter dans un frisson de vent — je regarde les maisons dispersées de notre hameau, je me souviens des années passées ici, des changements, des enfants qui grandissent, des personnes qui nous quittent ; je me souviens des travaux du potager, des longues soirées d'été et de la beauté de la neige, l'hiver passé.

Et il me semble qu'au moment du grand voyage, lorsque le vieux sage qui se tient devant les portes du Mystère me demandera : « Dis-moi, étrangère, comment était ta vie, là d'où tu viens ? », si je peux lui répondre, avec une sincérité absolue, en lui racontant la joie du partage, les matins de brume au printemps, la musique du vent et le sourire de ceux que j'aime, peut-être, alors, peut-être, me dira-t-il : « Allons, entre, tu n'es pas étrangère ; ici aussi tu trouveras la joie et l'amour... »

## LES MIROIRS

« J'aime bien ce qu'on fait ici, la méditation, la vie simple. Mais il y a des choses que je ne comprends pas. Par exemple, pourquoi toutes ces statues ? À quoi est-ce que ça sert ? »

Sa question m'amuse car elle fait naître un souvenir : la première fois que je suis allée à une retraite de méditation bouddhiste, j'ai traversé résolument le grand hall pour demander : « Pourquoi y a-t-il une statue sur l'autel ? Pourquoi pas des fleurs, une belle pierre ou rien du tout ? » Je ne me souviens pas de la réponse qui n'avait pas dû me convaincre, mais presque vingt ans plus tard, je suis heureuse qu'il y ait des statues !

Celles qui sont à La Demeure sans Limites sont des cadeaux : il y a dix ans, une femme est arrivée avec dans les bras une grande statue en bronze de Bouddha méditant, au visage paisible. Celui-ci a trouvé sa place dans la salle de méditation et, lorsque mon esprit galope ou lorsque je me sens renfrognée, il me rappelle qu'il y a en moi un autre espace, une autre façon d'être. Statue-rappel, statue-miroir, déjà.

Puis il y a deux ans, nous avons reçu du Japon une petite statue en pierre, d'un « apprenti bouddha » appelé Jizo. On trouve souvent ces statues au creux des chemins, ou en pleine ville, un peu à l'écart. Jizo Sama (Sama est un terme de politesse) protège les enfants et les voyageurs – nous tous donc, voyageurs que nous sommes entre naissance et mort. Depuis que ce Jizo Sama, aux traits souriants finement sculptés a été installé dans la cour, sous le cerisier, il me semble qu'il y a quelque chose de changé. Quand je fonce sans rien voir, la petite statue m'attrape du coin de l'œil, et je ralentis, le temps d'une respiration, pour revenir à l'instant, au lieu précis où je suis dans mon voyage. J'ai vu beaucoup d'autres personnes faire de même ! Statue-rappel, statue-miroir, encore.

Et bien sûr, ce qui me touche dans ces deux statues, comme dans les merveilleuses statues de bouddhas khmers, dont le sourire voilé et pénétrant nous oblige, dirais-je, à sourire en retour, le cœur apaisé, c'est leur beauté.

J'entends par beauté les sentiments de grâce que certaines choses font naître en nous : les arbres en fleurs, la première neige, le chant de la source... Mais la nature est hors de nous alors que ces statues ont été créées par un autre être humain. Cela les rend, pour moi, encore plus précieuses. Car lorsqu'elles sont « belles », je sais qu'elles ont été pensées, puis réalisées avec les mains et le cœur. Et apparaît la « transmission de cœur à cœur » : nous nous regardons d'être humain à être humain, et nous voyons un bouddha, un être d'éveil et de compassion. Statue-miroir, statue-rappel de notre véritable nature.

Il y a peu, j'ai reçu une statuette de Bouddha. Un soir, je me suis assise en méditation devant cette statue, une petite bougie posée près d'elle. Ombre et lumière jouant sur le bois sombre et la peinture dorée, il me sembla rejoindre la foule innombrable de tous ceux qui, au cours des âges, se pressèrent dans les temples obscurs, émerveillés par ces formes scintillantes échappées de l'obscurité.

Alors, que répondre à ce jeune homme ? On est bien arrogant quand on veut toutes les réponses, et tout de suite, je me souviens... La seule vraie réponse, celle qui respecte l'intelligence de l'apprentissage, est de lui dire d'attendre ; soit il trouvera les réponses par lui-même — et ce sont là les seules réponses que nous pouvons entendre, à la fois avec l'esprit et avec le cœur —, soit elles n'auront plus d'importance, car elles ne l'intéresseront plus !

Je ris : « Eh bien, c'est comme ça ! » Et je vois qu'il n'est pas trop content, et même un peu vexé... Laissons la place aux statues pour lui apprendre à cheminer avec le temps, à cheminer avec les autres.

## UN BANAL SAMEDI APRÈS-MIDI SUR TERRE...

« Je suis terrien, moi, Monsieur !... » Il s'étrangle de colère ; qu'est-ce que c'est que tous ces Martiens qui débarquent d'on ne sait où ? Allez, zou ! Qu'on les colle tous dans une fusée, et qu'on les renvoie chez eux. Il continue à s'énerver : « Et moi, les Martiens, vous savez ce que j'en pense... » Son fils lui tire le bras : « Pas Martiens, papa ; tu sais bien, il n'y a rien sur Mars, ils viennent de Titan et... » « Oui, eh bien, Mars ou ailleurs, qu'ils y retournent ! On est sur Terre, ici. » La grande créature bleue se penche un peu vers lui, il fait un pas en arrière. On dit qu'ils sont gentils, c'est vrai, et que le concept même de violence n'existe pas dans leur civilisation, mais enfin... On est sur Terre, ici, et le concept de violence, c'est bien nous qui l'avons inventé, se dit-il fièrement. À tout hasard, il recule encore d'un pas. « Et qu'est-ce qu'elle me veut maintenant, cette chose ? » murmure-t-il ; « Papa, on dit pas chose, on dit ami d'au-delà de l'espace », son fils lui tire la manche une deuxième fois ; agacé, il se dégage : « C'est pas mon ami, qu'il y aille au-delà de l'espace... », se dit-il, *in petto*, parce que la chose en question s'est un peu penchée vers lui, le Terrien. Un de ses... bras ? Tentacules ? s'agite doucement comme au rythme d'une mélodie intérieure. La chaleur du parking monte de l'asphalte par bouffées malodorantes ; des haut-parleurs arrive une musique entraînante, entrecoupée de gloussements de rire annonçant les messages publicitaires. Autour d'eux résonnent les piailllements d'enfants qui courent devant leurs parents et, traînant de grands caddies, s'engouffrent dans l'hypermarché en forme de grosse boule bleue qui proclame : « Les meilleures affaires de la Terre ! »

Un banal samedi après-midi, et une dispute banale dont tous les passants détournent les yeux. Il aimerait bien être un peu soutenu, que d'autres voix aussi s'en prennent à tous ces extraterrestres qui viennent manger nos pilules vitaminées et garer leurs fusées sur nos parkings. Le père s'impatiente, essaie d'entretenir son irritation en examinant la créature

— des écailles sur la tête ! On aura tout vu ! — et reprend le fil de son discours, élaboré devant sa glace, répété au cours des réunions amicales de son groupe Les Vrais Terriens : « Moi, Monsieur (ton sarcastique sur le monsieur), je suis terrien, mon père était terrien, et le père de mon père et... » À nouveau, l'enfant tire sur sa veste, le regard plein de reproches. « Eh, tu m'embêtes, toi. Oui, je sais... Bon, ça va. » Il s'écarte de la « chose ». Il n'allait pas mentir, et d'ailleurs c'est parfaitement vrai que le père de son père était terrien... Gonflant la fourrure de son dos, fier d'avoir eu le dernier mot, il s'éloigne vers les caddies, de toute la vitesse de ses quatre-vingt-deux petites jambes, et le bruit des haut-parleurs grandit, grandit... »

En sursautant, j'ouvre les yeux et j'éteins mon réveil. Autour de moi, tout est encore sombre, pas de supermarché, pas de drôles de petits Terriens. Je ris toute seule des surprises de mon imagination, nourrie ces derniers temps des merveilles de Mars et de Titan. Notre Terre est si petite vue de si loin ! Et pourtant, nous continuons à nourrir l'intolérance à la moindre différence, le rejet de celui ressenti comme étranger. Ah ! Et que ferons-nous donc si un jour ils arrivent avec leur fourrure bleue et leurs quatre-vingt-deux petites jambes ?! Nous exclamerons-nous : « Je suis terrien, moi, Monsieur ! »

L'idée de cette visite, et de la tête que nous ferons, me met de bonne humeur pour toute la journée...

## LA TÊTE ET LES PIEDS

Un de ces moments de creux... Sans raison spéciale, peut-être les branches noires et nues, le ciel gris, les soirs qui viennent trop tôt. Un de ces moments où l'on se sent comme une plante en pot oubliée, toute recroquevillée, desséchée, pleine de vieilles toiles d'araignée. Le cœur sec, et pourtant plein d'auto-apitoiement. On n'a pas envie d'être seul, mais les autres ne nous cachent pas qu'ils nous ont connu plus agréable. Le matin, on se tire du lit mais le jour paraît sans promesse, et la fin de la journée, sans joie. Un moment noyé dans la tristesse, lorsqu'on est fermé à soi-même et au monde, enfoui sous un monceau de petites contrariétés qui semblent envahir tout l'espace...

En vain, j'essaie de faire revenir la plénitude des matins d'été baignés de lumière et de chants ; ils semblent aujourd'hui aussi plats et décolorés qu'une vieille photo aux personnages anonymes, aux couleurs passées. « L'été, ah ! C'est bien fini, l'été, regarde un peu dehors... » Il y a dans ma tête — depuis quand ? — une vieille sorcière qui n'y voit que du noir ! Comment est-elle arrivée là, et comment l'en faire sortir ?

Mes livres préférés prennent la poussière et mes pinceaux de calligraphie se dessèchent doucement dans leur boîte close. J'en ai assez de cette tête et de ses plaintes ! En un effort, je décide d'aller voir un peu ailleurs si j'y suis : du côté de mes pieds, pourquoi pas ? Ils vont bien, mes pieds, je les sens plutôt dynamiques, eux, et prêts au départ. « Sortir ? Avec ce temps ? Avec ce froid ? Et puis pour quoi faire ?... » Je ne l'écoute plus, cette tête grinçante, ouh, qu'elle est laide !

Je mets mes pieds dans de bonnes chaussettes, puis je les glisse dans une paire de chaussures de marche bien confortables et sans rien écouter de plus, je sors. Je ne regarde pas autour, ça va attirer des commentaires, il est vrai que ce jour est gris, et humide, et froid... Mais stop ! Je vais suivre mes pieds. Ils savent bien ce qu'ils veulent : ils m'emmènent, joyeux et conquérants, vers la forêt. Ils se détendent, s'épanouissent au contact du

chemin pendant que là-haut, une voix poursuit : « Et où on va comme ça ? Ce n'est vraiment pas beau ici en ce moment... » Mes pieds n'en ont cure. L'un après l'autre, ils font résonner le sol gelé, adoptent un rythme de tambour, affirment dans leur élan que la vie est là, juste où ils sont, et pas la peine de s'encombrer avec une tête par trop râleuse !

Et elle rouspète, cette tête, elle voudrait bien revenir en arrière, dans son obscurité, mais que peut-elle faire contre mes pieds de plus en plus enthousiastes, qui veulent aller de l'avant, au-delà de la forêt, au-delà de la colline...

Tiens, tiens, un petit air fredonné, « La, la, la... » et toute gênée, la sorcière grommelle à nouveau, mais on sent bien que le cœur n'y est plus. Quelque chose à l'intérieur s'ouvre, se déploie, respire à nouveau. Le corps s'allège, quand l'esprit arrête d'être exaspéré par tout et par lui-même ! Marchons... Deux pas, inspirer, deux pas, expirer, regarder autour... « C'est idiot, bien sûr, que je respire », essaie d'argumenter la vieille sorcière, mais sa voix est bien faible et personne ne relève, mes pieds savent bien qu'elle n'a pas plus de pouvoir que celui que je lui donne.

Au retour, mes pieds m'emmènent vers la cuisine ; comme la pièce est chaude, et agréable ! « Tu fais le dîner ? Tu veux un coup de main ? » Pour toute réponse, j'obtiens un regard méfiant : « On ne t'a pas vue si aimable depuis un bout de temps », me répond-on, silencieusement. Mes pieds s'agitent de rire dans les chaussures : ils savent bien, eux, qu'ils ont choisi le bon chemin et qu'ils ont semé la vieille sorcière. Et que c'est à mes mains, maintenant, de compléter le travail pour finir de tout remettre en équilibre. « Laisse, je vais éplucher... »

## MA PETITE SŒUR, SI JALOUSÉE !

Nous nous regardons sans trop savoir si nous allons rire ou pleurer... Grand-mère ! Elle est grand-mère, ma petite sœur aux cheveux clairs, la petite dernière, l'adorée, la jalousée, notre souffre-douleur, jaloux que nous étions d'entendre toute la famille et les visiteurs s'exclamer devant son visage, et ses manières si mignonnes... « Je suis grand-mère ! » et j'entends dans sa voix incrédule un écho du zozotement enfantin que nous imitions sans pitié.

Elle tient sa petite-fille dans les bras avec l'habileté de celle qui a eu plusieurs enfants, mais avec une petite distance, un étonnement que je ressens aussi.

Ce n'est pas si vieux que ça, c'était hier, elle tenait toujours le mauvais rôle dans nos jeux — « C'est ça ou tu joues pas avec nous ! » — la captive des Indiens qu'on attachait à l'arbre, menaçant de la laisser là toute la nuit, le petit chaperon rouge qui se faisait vraiment manger, elle se transformait même en cheval, ou en sac de pommes de terre ; et quand ses pleurs et ses hurlements attiraient quelqu'un, on nous disait avec plus ou moins de conviction : « Arrêtez donc d'embêter votre petite sœur », plusieurs voix pleines de bonne foi indignée répondaient : « On l'embête pas, on joue ! » « Tu vois bien, disait l'adulte à l'enfant blotti sur ses genoux, ce n'était pas méchant, c'était pour jouer. »

Mais la petite se mettait à sangloter plus fort, sachant bien, et hélas, elle avait raison, que nous étions méchants ; nous lui faisons alors en nous cachant d'horribles grimaces et les adultes finissaient par dire : « Cette enfant est mignonne, mais si nerveuse... » Dès qu'ils s'étaient éloignés, nous lui hurlions dans les oreilles « Nerveuse ! Nerveuse ! » jusqu'à ce qu'elle se remette à pleurer et à nous supplier d'arrêter.

Puis ce fut la communion solennelle de la « petite » : elle passa la soirée précédente à nous implorer, en se tordant les mains, de ne pas l'embêter et de ne pas abîmer sa belle aube et son voile... Peut-être devenions-nous trop



vieux pour être vraiment cruels, peut-être étions-nous nous aussi touchés par sa beauté et la lumière qui émanait d'elle ce jour-là, mais nous nous contentâmes de prendre des airs de conspirateurs, de chuchoter en la regardant, jusqu'à ce qu'un adulte lui dise : « Ne te ronge pas les ongles, ma chérie, ce n'est pas joli, surtout aujourd'hui... », mais nous ne fîmes rien.

Et nous l'avons vue grandir, devenant peu à peu fiers d'elle ; nous l'avons surveillée plus jalousement qu'une infante confiée à un groupe de duègnes espagnoles, nous l'avons consolée de ses chagrins d'amour : « Il t'a laissée tomber ? C'est pas vrai ! Dis-moi qui c'est et je vais... » ; nous aurions aimé décider de sa carrière et de son mariage mais elle nous fit clairement comprendre qu'elle ne le tolérerait pas. Son enfance lui avait forgé un caractère d'acier et un esprit acéré auxquels nous n'osions plus nous frotter.

Grand-mère ! Je n'ai que des phrases usées dans la tête : « Ce n'est pas possible ! Je ne peux pas y croire... » Tout ce qui dit notre difficulté à comprendre ce temps qui passe, les changements qu'il apporte. Bien sûr, tous les ans nous fêtons les anniversaires, nous comptons les bougies, mais, d'une certaine façon, nous n'y croyons pas, nous ne pouvons voir quelqu'un, ou nous-mêmes, que dans l'épaisseur du souvenir, comme si l'instant présent contenait aussi tous les instants passés... Et cette petite fille, née il y a quelques jours, verra sans doute, elle aussi, avec le même étonnement un bébé posé dans ses bras, comme notre mère, un jour, et sa mère avant elle...

## COMBIEN DE TEMPS ?...

L'air est piquant, juste comme il faut pour un début d'automne. Il est tôt quand je traverse le bois et des odeurs de résine flottent encore après la nuit. Puis le paysage s'ouvre au sortir de la pénombre des grands pins : à gauche, des collines qui plongent vers la vallée ; des nappes de brume s'enroulent encore ici et là, cachant les creux, laissant percer les cimes des arbres au feuillage déjà taché de roux. Au fond, on distingue en ombres bleues le cône du mont Gerbier-de-Jonc. De l'autre côté, par-delà quelques fermes éparses, j'aperçois le mont Chiniac et le village qui s'étale sur ses flancs.

Tout est en paix ; l'odeur de terre et de feu de bois me renvoie à mes premiers jours de découverte de la campagne, aux promesses de cette nouvelle saison, à la douceur d'une matinée assise près du poêle, les pieds bien au chaud, une tasse de thé pour se réchauffer les mains...

Je regarde vers le bourg et par association d'idées me revient une phrase entendue ce matin. Ayant un peu de temps de libre, j'ai allumé la radio pour avoir des nouvelles du monde. J'ai entendu qu'un village d'Afrique, de quelque trois mille habitants, comme le nôtre, a reçu d'un pays voisin en guerre huit mille réfugiés en six mois.

J'imagine les premières arrivées, hommes et femmes aux pieds meurtris, aux mains vides, au regard empli d'incrédulité. J'imagine les enfants en pleurs, les petits pesant dans les bras, les jambes tremblant de fatigue. J'imagine les corps épuisés et affamés, battus, violés ; j'imagine la soif, le ventre qui tire, le cœur qui cogne et l'esprit étouffé par la douleur, au-delà même de la crainte tant il reste en arrière, auprès de ceux qui n'ont pas pu venir, qui n'ont pas pu suivre... Et je vois la pitié, l'apitoiement qui nous saisit : on apporte de l'eau – peut-être rare et précieuse, de la nourriture. Avec quelques morceaux de toile, on construit vers le fond de la cour un abri contre le soleil, ou la pluie... On essaye de panser les blessures, de consoler, de bercer les enfants, de rassurer... Puis le lendemain, la semaine suivante, et après encore, ils continuent à arriver

avec des mains qui demandent et des yeux qui ne vous voient pas, au-delà des remerciements et des plaintes... Ils bloquent les routes, entourent le village, assèchent les puits ; quelques poules disparaissent, peut-être, un vêtement sur le fil, des légumes dans les potagers...

Combien de temps avant que la générosité ne tourne en impuissance, puis en irritation ? Combien de temps avant que je ne donne avec parcimonie, avec regrets, puis avec colère ? Sans doute aurais-je honte, au début, de ces sentiments mais j'arriverais peut-être à me persuader que s'ils en sont arrivés là, c'est bien aussi de leur faute !

Combien de temps avant que je ne claque les fenêtres et verrouille les portes, me bouchant les oreilles et les yeux ? Combien de temps avant les premières insultes, et, qui sait, un jour, les premières pierres ?...

Et ici, moi qui n'ai pas la télévision, qui n'écoute que rarement la radio, combien de temps avant que mon cœur s'endurcisse, si j'entendais la même nouvelle jour après jour ?

J'ai oublié ; j'ai oublié que moi aussi, un jour, j'ai été cet homme nu et blessé, ce corps de désespoir ; que j'ai été cet enfant qui a vu le sang et l'agonie de ses parents — mais que j'ai été aussi ce guerrier brutal ou l'enfant-soldat aux yeux fous. Cela, oui, je l'ai été car nous avons, au cours de tant de vies, été tant les bourreaux que les victimes — et aujourd'hui qui suis-je ?

Il me semble voir, sous le ciel gris pâle, disparaître le village de toile et de tôle, son odeur de peur et de mort, et les milliers de traces de pas. J'ai vu en moi, en ces quelques instants, à la fois le don et l'avarice, la compassion et la mesquinerie, l'élan vers l'autre et la peur, et l'égoïsme et cela, j'espère ne pas l'oublier.

## LES GARDIENS DE L'HIVER

Faire venir l'hiver n'est pas bien difficile, surtout ici, sur notre plateau. Il ne part jamais bien loin ; tout au long de l'année, il rôde, il tourne, pousse deux ou trois nuages par-ci, une pincée de gel par-là. Si on lui crie bien fort : « Je t'ai vu ! Je t'ai vu ! », il s'éloigne gracieusement, un sourire dans les yeux, et pas le moindre air coupable, le bougre !

Sans nous concerter nous savons quand il est temps de le faire revenir et de l'accueillir pour de bon. En fait, nous l'aimons bien, cet hiver, même si nous le chassons de temps en temps à cause de son caractère envahissant ! Nous reprenons les gestes millénaires, transmis de génération en génération. Il faut les faire bien, sans guetter du coin de l'œil, sans échanger de regards entendus avec son voisin, car l'hiver est susceptible parfois et sa colère pèse lourd sur la terre. Nous allons choisir quelques arbres bien secs dans la forêt et tout le village ensuite apporte les scies et le pique-nique. Au retour, chacun emporte un tas de branches et d'un bout à l'autre de la montagne résonne le bruit des cognées. Quelques jours plus tard, au réveil, une brume légère nous enveloppe, quelques feuilles de cerisier se révèlent tachées de rouge et de jaune. Nous faisons, bien sûr, comme si de rien n'était et nous continuons de scier et de fendre. On peut presque voir, à chaque coup de hache, une fleur se faner, une feuille tourbillonner.

Il faut alors souvent calmer les jeunes qui resteraient bien là, les yeux écarquillés, plantés dehors. « Commence à rentrer les bûches ! » s'écrie le grand-père. Au passage du petit-fils, à voix basse : « Et ne fais pas l'andouille ! » Conseil accompagné d'une bonne claque sur le haut d'un crâne.

Maintenant que tout est bien mis en route, nous pouvons aller chacun à notre rythme. L'un rentre ses dahlias, l'autre prépare le tonneau de sable pour conserver les carottes. Chez nous, nous nous activons à râper la choucroute. Et un matin, avant même d'ouvrir les yeux, nous le sentons dans le goût de l'air, dans le silence de la terre, dans le chant de la rivière.

Les petits se précipitent dehors, sans prendre le temps de mettre leurs chaussures. Toute la maisonnée pousse des cris de joie : « Bienvenue ! Bonjour ! Bonjour ! » Et nous contemplons respectueusement le champ blanc de givre.

Le plus âgé donne la main au plus jeune, et ils s'avancent pour y tracer leurs empreintes, scellant ainsi une fois de plus l'alliance immémoriale de l'homme, de la terre et de l'hiver. Ensuite, tranquillement, nous retournons nous coucher. Et là, au creux de nos draps, nous laissons enfin éclater un grand rire : « On l'a eu ! On l'a eu ! » Peut-être parce qu'il est au cœur de l'homme de croire davantage dans la rouerie que dans l'émerveillement.

Et que me reste-t-il à dire ? Il en fut ainsi depuis l'époque de nos pères, et des pères de nos pères, mais je n'ignore pas qu'il est maintenant des hommes qui vivent loin des montagnes et des rivières, sans rires et sans jeux, sans cheminées et sans contes.

Ils n'aiment ni pluie, ni froid, ni chaleur ; et j'ose à peine le dire, ils ne croient pas à notre tâche de gardiens. Ils prétendent qu'ils dominent le monde, qu'ils peuvent bousculer les saisons, cultiver sans la terre. Ils ne savent pas qu'il faut connaître la marche des montagnes et la douceur des pierres. Ils sont aussi ignorants que des chevreaux et plus arrogants qu'un troupeau de chèvres ! Nous, nous apprenions aux enfants. Mais qui leur apprendra, à eux, à aimer cette terre ?

## LE POTAGER DE NOTRE VOISIN

Dans son potager, mon voisin n'en fait qu'à sa tête — et ça lui réussit très bien, merci. Tous les ans, son potager déborde et le nôtre, eh bien, rien de comparable. Nous qui, en arrivant, n'étions pas très versées dans les plantations, avons commencé par acheter plein de livres, et demander beaucoup de conseils. Nous étions bien résolues à être « bio », comme lui, bien sûr, pour notre plaisir et pour ne pas abîmer cette belle nature qui nous environne. La première année, encore ignorantes, nous avons fait venir un tracteur pour retourner la terre, mais tous les livres nous mirent en garde contre l'agression que cela représente pour la précieuse couche d'humus. Aussi, l'année suivante nous nous sommes munies d'un outil spécial, plein de dents, mais, assurait la publicité : « Particulièrement étudié pour faciliter l'aération de la terre sans efforts », et la photo montrait une gentille grand-mère devant un jardin qui s'étendait à perte de vue. Après quelques heures, nous étions paralysées par les courbatures, bien incapables d'agiter le bras pour répondre aux joyeux bonjours que nous adressait le voisin du haut de son tracteur. « Alors, s'étonna-t-il, vous allez tout faire à la main ? » Et nous d'essayer de sourire et d'assurer que nous étions vraiment ravies de ce vrai travail de la terre. En tout cas, nos épaules se sont musclées. Et cette année-là aussi, son potager fut somptueux.

Nous avons préparé un grand espace, afin de pouvoir alterner engrais verts et légumes. Le voisin s'en tient au même espace depuis des dizaines d'années. Nous pratiquons consciencieusement la rotation des cultures : « Mais où est passé le plan du potager de l'année dernière ? Les pommes de terre, elles étaient où, les pommes de terre ? » À côté, les salades reprennent tous les ans la place attirée des salades, et les choux celle des choux. Nous plantons à la bonne lune, montante ou descendante : « Quand ça ressemble à un P, c'est laquelle ? Où est le livre ? » Nous passons des heures à demander aux petits pois s'ils se sentiraient mieux auprès des carottes, et aux betteraves ce qu'elles pensent des courgettes.

Nous avons semé tout droit — enfin... autant que possible — puis aussi en cercle, en spirale, en diagonale... Nous avons rajouté la-fleur-qui-fait-fuir-l'attaquant des choux, et celle qui écœure le papillon avide de salade ; nous mettons du fumier, de la chaux et de la cendre. Mais à l'époque des plantations, nous surveillons du coin de l'œil et nous passons faussement par hasard dès que le voisin pose le pied dans son potager : « Les carottes, il sème les carottes, où sont les paquets de graines ? »

Notre voisin est notre maître ès jardins, notre oracle : « Les haricots, le jour de la Saint-Didier, c'est lui qui l'a dit... » Il nous a nourris avec générosité dès la première année de notre installation ici, quand le futur potager était couvert de vieux parquets et de bois de construction. Aujourd'hui encore, et demain sûrement, ses salades, venues longtemps avant les nôtres, apparaissent sur notre table, ses haricots verts emplissent nos bocaux de conserves et les courgettes géantes gratinent dans le four. Il nous donne sans compter, mais sans en avoir l'air : « Ça va se perdre si vous ne le prenez pas... »

En cette fin d'été, notre potager n'est plus qu'une grande étendue orange : tout disparaît sous les soucis ! Je trouve que c'est le seul point où nous réussissons mieux que lui, mais soyons francs, il n'essaierait même pas d'enfouir ses légumes sous des fleurs inutiles !

Et quand nous lui demandons : « Mais enfin, allez, dites-nous comment vous faites ! », il nous regarde en souriant, penche un peu la tête : « La pratique, vous voyez, il n'y a que la pratique... »

Alors tous les ans, nous continuons à pratiquer, et à apprendre... Merci.

## LE PRÉSENT DES OISEAUX

Une mauvaise herbe arrachée ici, une branche recoupée là ; je ne travaille pas vraiment mais je me promène. Les genêts entourent les prés et leurs fleurs jaunes font crouler les branches fines. Les gens d'ici les regardent de haut : « Des balais ! » On n'a pas oublié à quelle humble tâche ils étaient destinés avant l'ouverture des supermarchés ! Ils envahissent tout et ne sont bons qu'à allumer le feu l'hiver, mais aujourd'hui, ils sont l'éclat de soleil de cet été tout neuf.

Et les prés qui montent en pente douce vers la forêt de pins... Boutons d'or, petites fleurs bleues ou roses enchevêtrées dans l'herbe verte qui se pressent, s'étirent, se bousculent pour regarder le soleil, prendre un peu de place et s'épanouir, vite, vite, parce qu'il y a eu tant de neige, parce qu'il a fait si longtemps froid qu'il faut maintenant se rattraper et affirmer que la vie est là, multicolore, oublieuse de l'automne, se riant des hivers tout à la joie de cet instant.

Il est tôt et le chant des oiseaux emplît tout le ciel. Ils sont spécialement nombreux dans le « coin aux oiseaux », là où se dresse le grand cerisier plein de cachettes où l'on peut un instant reprendre souffle et affirmer à pleine voix que la journée commence, qu'elle sera belle et que nul ne s'avise d'approcher trop près du nid. Juste en dessous, près des branches les plus basses, il y a le bassin d'eau vive, si commode pour boire à petits coups de bec délicats tout en jetant autour un œil attentif : il faut bien être toujours sur ses gardes lorsqu'on est petit et sans défense mais vif et rapide. Les jours de chaleur, on peut s'y asperger. Mode d'emploi : remplir son bec d'eau puis tourner la tête très vite, bec entrouvert, pour faire éclater les gouttes dans la lumière et se rafraîchir d'une petite douche. Et si l'instant est vraiment tranquille, sans même une ombre qui bouge, on se tapit dans le petit creux tout au bord où l'eau est peu profonde : bien installé, on gonfle toutes ses plumes, comme pour faire fuir le chat rôdeur, et on se trempe dans l'eau délicieusement fraîche...



De là, en un coup d'aile, à peine le temps de se sécher, hop ! sur la mangeoire toujours remplie de graines délicieuses. La vie est bien faite ! Du perchoir, chaque oiseau peut échanger des regards, et peut-être des nouvelles avec le petit bouddha de pierre, niché sous le tronc du grand arbre, qui sourit paisiblement à toute cette agitation.

C'est que je les observe, ces petits habitants qui partagent la cour avec nous, rouges-gorges à l'air important, mésanges nonnettes trop gourmandes, si rondouillettes à force de graines qu'il semble toujours qu'elles vont avoir du mal à s'envoler ; et tous les autres, cachés dans les feuillages, dont les chants d'amour ou les cris de dispute nous égayaient tous les jours. Je m'assois et je les regarde aller et venir, vivre leur vie d'oiseaux, vie de joie et de dangers, vie éphémère et menacée, toute dans l'instant présent.

Et vient une petite voix qui me dit : « Et qu'est-ce que tu fais, assise là ? Est-ce qu'il n'y a pas sur le bureau toute une pile de dossiers et de courrier en retard qui attendent ? Est-ce qu'il n'y a pas du travail à terminer, des livres à lire, des plantations à biner, enfin quelque chose de sérieux à faire ? »

Ce n'est pas sérieux de regarder les oiseaux ? Ce n'est pas sérieux d'admirer leur vie, leur joie et leur présence ? Doit-on vraiment courir d'une tâche à l'autre, être si occupé et ne plus rien voir de ce qui nous entoure ? Lâcher l'ordinateur pour attraper le portable ? Une vie utilitaire ?

Garder du temps pour la méditation et la prière, pour le silence et la contemplation, pour reconnaître les autres vies et s'en réjouir, au risque même d'un peu de négligence par-ci, de retard par-là, c'est la leçon du présent des oiseaux !

## JAPON : LA CINQUIÈME SAISON

« Ploc, ploc, ploc... » Les gouttes de pluie frappent les toits de tuiles grises, rebondissent sur les gouttières, dégoulinent le long des cloisons en bois, creusent des rigoles dans le jardin au milieu des graviers blancs bien ratissés et des pins centenaires tout tordus. Le monde entier est pluie, tantôt pluie qui effleure avec légèreté chaque feuille et chaque brin d'herbe, tantôt pluie qui frappe avec force tous les obstacles qui l'empêchent de rejoindre la rivière et de basculer sur son passage rochers et racines...

C'est la cinquième saison du Japon, commencée depuis ce qui me semble un temps sans origine : fleurs de pêcher et pluie sans fin qui brouille tous nos repères. Ni jour ni nuit, le temps semble transformé en eau qui s'écoule, s'est écoulée de toute éternité. Imperceptiblement, notre vie a changé : il semble que nous marchions plus doucement, que ces grands pas décidés, pressés, habituels aux temples zen, aient laissé place à un glissement, un frôlement peut-être : nos pieds devenant aussi légers que les gouttes sous lesquelles ploie à peine la feuille de bambou... Nous ne parlons plus, mais nous chuchotons, laissant la première place aux crépitements, éclaboussures, friselis qui emplissent tout l'espace. Le silence de la salle de méditation s'est fait, paradoxalement, plus profond d'être ainsi accompagné : les petits craquements du bois, les froissements des vêtements, le bruissement imperceptible des tatamis de paille sous le poids des corps, tout s'est effacé. Chaque respiration me semble rythmée par un univers entier transformé en eau.

Les gestes se ralentissent, le temps s'écoule autrement, s'étire comme les gouttes sur la vitre. La fin de mon séjour dans ce temple japonais approche, bientôt, c'est le retour en France et j'avais espéré que ce moment me permettrait de me plonger dans l'étude, de mettre à jour les notes prises pendant les enseignements du Maître, de vérifier des mots dans mon dictionnaire de japonais. Mais à peine ai-je ouvert un livre que mon regard s'égaré, se perd dans le rideau d'argent qui enveloppe toutes choses. À

travers les trouées de brume, sous la caresse de la pluie, taillis, mauvaises herbes, ronces, fleurs sauvages, échappées de prairie... tout respire, brille, s'agite et respire cette eau délicieuse. La mousse semble s'étaler à vue d'œil, émeraude riche et épaisse sur les rochers striés de veines luisantes, ou fin lichen couleur de bronze sur le tronc des cryptomères. A-t-il jamais existé un monde qui ne soit pas vert ?

Tout comme le bruit incessant de la pluie finit par nourrir le silence, la luxuriance de la nature emplit le cœur et l'apaise après des mois d'hiver en noir et blanc. Le monde est un, et nous en sommes un rameau. Dans cette solitude choisie et dans la recherche qui nous guide, nous savons que nous réagissons à tout ce qui nous entoure. Cette eau qui baigne feuilles et racines est pour nous aussi nourriture et pureté. Nous participons du renouveau de la nature et le silence qui peu à peu s'est infiltré dans nos gestes, nos paroles et notre esprit, signifie peut-être qu'il est un temps pour recevoir et absorber avant de reprendre l'activité coutumière.

« Ploc, ploc, ploc... » Je ferme les yeux en me laissant porter par ce rythme tranquille ; mais, dans mon demi-sommeil, un changement soudain me fait dresser l'oreille : j'ai entendu ma voisine se retourner dans son lit. Un instant, je perçois aussi un bruit de pieds nus sur les marches : la pluie s'est arrêtée, et je me sens vaguement inconfortable, j'ai l'impression d'avoir perdu le fil d'une présence. Heureusement, « ploc, ploc, ploc... », je suis bercée de nouveau et m'endors. Demain encore, le monde sera vert...

## JAPON : UN GRAIN DE RIZ...

« L'omniprésence de Dieu, écrivait John Donne, fait qu'il est un ange dans un ange, une pierre dans une pierre, un brin de paille dans un brin de paille. » Voilà la phrase qui me revient, debout là devant le grand évier de la cuisine de ce temple bouddhique au Japon. Depuis que je suis arrivée ici, ou peut-être faudrait-il dire revenue, puisque ce monastère est le premier lieu où j'ai habité au Japon, je n'ai pas encore été désignée pour travailler à la cuisine.

Dans les temples zen la cuisine est un endroit de travail et de silence, comme la salle de méditation elle-même. Le responsable en est toujours un moine ou une nonne avancé en âge et en sagesse, car c'est une grande responsabilité de prendre soin des autres et de leur donner force et énergie pour pratiquer et méditer. Il est dit dans les textes classiques que le responsable de la cuisine doit avoir trois qualités : un cœur aimant, un cœur joyeux et un esprit aussi vaste que l'océan, qui reçoit et accepte toutes les rivières et tous les cours d'eau.

Un cœur aimant car il va travailler plus que les autres, il sera le premier levé et le dernier couché, et il fera don aux autres de ces efforts ; un cœur joyeux car il se réjouira de sa tâche et l'accomplira sans compter. Enfin il importe, dit-on, qu'il reçoive avec reconnaissance tout ce qui lui est fourni pour nourrir la communauté ; il ne devra pas se réjouir particulièrement lorsqu'il prépare des mets délicats et il ne devra pas se désoler s'il ne trouve que quelques légumes et un peu de riz.

Ouf ! Lourde responsabilité mais qui ne semble pas inquiéter Sato San, petit moine trapu et énergique, toujours souriant, qui du matin au soir coupe, cuit et range sans s'arrêter un instant.

Aujourd'hui on m'a confié une tâche importante : je dois laver le riz qui sera servi demain, trois fois dans la journée, Japon oblige ! Ce riz est recueilli auprès des fermiers de la vallée, à quelques kilomètres du monastère qui, lui, se blottit dans la montagne.

Une fois par mois, les moines les plus costauds descendent au village et en reviennent transportant le riz qui sera notre nourriture principale. À ce riz sont encore mêlés la balle, le son, les petits cailloux et la poussière de la rizière. Il faut en laver plusieurs kilos par petites quantités avant de le faire tremper toute la nuit et cela va me prendre certainement toute la matinée. Je m'installe devant l'évier, une grande cuve en zinc au fond irrégulier, qui a été fabriquée par le menuisier du village et je lave et je trie... Au bout d'une heure, j'essaie de ne pas voir le tas restant, qui ne semble pas avoir diminué beaucoup. J'ai les mains tout engourdies par l'eau qui arrive directement des glaciers et les jambes en plomb. Sato San me jette un coup d'œil de temps en temps mais ne dit rien.

Enfin, quelques minutes avant que ne sonne la cloche du déjeuner, tout est lavé ! Il vient vers moi, regarde soigneusement l'évier et soudain : « No ! » Plus de sourire, les sourcils froncés, il tend un index accusateur, se penche, saisit quelque chose que je ne peux pas voir dans un coin, ouvre la main tout en chantonnant plus gentiment : « No, no, no, no... » Sato San ne parle pas beaucoup anglais, mais il le rend vraiment expressif ! Dans la paume de sa main, un grain de riz, minuscule, transparent, oublié au fond de l'évier... Sato San, toujours chantonnant doucement « No, no, no... », me fait signe de le suivre, se dirige vers la réserve où j'ai posé les bassines dans lesquelles trempe le riz, place délicatement le grain de riz dans l'eau, se retourne vers moi avec un grand sourire : « Yes ! » et repart superviser les derniers préparatifs.

C'est à ce moment-là que je comprends qu'ici, il est aussi sans doute un grain de riz dans un grain de riz...

## JAPON : LE CADEAU DE LA RIVIÈRE

On entend la rivière bien avant de la voir. Si on prête l'oreille, on l'entend dès le haut du chemin, et après les deux grandes courbes qui forment la descente assez raide, le bruit se fait grondement, comme une voix sauvage qui couvre tous les autres bruits de la forêt. Portant mes deux seaux vides, je marche à petits pas sur le chemin tout verglacé essayant de garder l'équilibre, sachant que ce sera encore plus difficile au retour, quand le poids me déséquilibrera, et que cette eau si lourde, si précieuse sera presque à moitié renversée quand j'arriverai en haut.

La pompe est en panne : j'ai barboté plusieurs heures hier dans la rivière glaciale pour essayer de la faire démarrer ; j'ai vérifié le carburant, tiré sur le démarreur, tapoté puis franchement tapé, les mains rouges et gelées, frissonnant sous les éclaboussures avant d'abandonner et de préparer les seaux. Pourtant juste avant le départ du supérieur et du reste de la communauté, le moine qui s'occupe habituellement de la cuisine m'a regardée avec un grand sourire : « Pas de problème ! Si l'eau s'arrête, tu vas faire démarrer la pompe ! » Puis pour être sûr d'être compris — personne n'a trop confiance dans mon japonais —, il a ajouté : « Ok, ok », tout en faisant le V de la victoire avec ses doigts.

Et tout le monde est parti, qui dans un temple, qui dans un autre, pour cette semaine marquant la fin de la retraite d'hiver. J'ai été nommée gardienne des lieux, de ce monastère bouddhique niché tout au fond de la montagne japonaise, grande construction en bois à deux étages entourée de tous côtés des hauts fûts de mélèzes et de cèdres.

Il y fait sombre en ce moment dès trois heures de l'après-midi, il y fait froid, les deux poêles à bois ayant du mal à lutter contre le gel et l'humidité pénétrante, il n'y a pas d'électricité et plus d'eau, et je suis ravie ! Ravie d'abord parce que je suis heureuse d'avoir pu revenir, pour quelques mois, dans ce lieu où j'ai été ordonnée nonne et où j'ai passé les premières années de ma vie religieuse. Retrouvailles, nouvelles connaissances, l'odeur des

pins et de l'encens, du bois de cyprès dont est construite la salle de méditation, du sésame grillé... Rigueur de l'horaire et du froid, chaleur des sourires, goût unique de la soupe de riz qui réchauffe les corps et détend les visages... Tout cela fait que je suis ravie du matin au soir de me retrouver ici.

Et je dois reconnaître qu'il y a une autre raison ; une semaine de solitude à mieux entendre le chuchotement des branches, le choc sourd des paquets de neige qui basculent du toit, une semaine avec un peu de temps libre dans l'après-midi pour lire, écrire ou vagabonder, voilà aussi ce qui me donne le sourire tout au long de la journée.

Je négocie la dernière partie du chemin, la plus raide, et voici la rivière : enserrée dans une gorge creusée au fil des millénaires, déboulant avec toute l'énergie du printemps et des glaciers, contournant les rochers dans un éclat de rire, elle brille de mille perles de glace qui renvoient l'éclat rose du soleil levant. Quelle joie ! Penser que si la pompe avait démarré, jamais je n'aurais fait l'effort de venir jusqu'ici et j'aurais manqué cela. On oublie peut-être trop souvent qu'il faut en nous un manque pour pouvoir recevoir. Que donner à celui qui a tout ? De même que le feu nous apprend le prix de la chaleur, la rivière aujourd'hui me fait cadeau de sa beauté, de sa force. Et j'ai envie de dire, avec le vieil ermite chinois Li Po :

« Nous nous asseyons ensemble, la rivière et moi  
Jusqu'à ce qu'il ne reste plus que la rivière... »

## TROIS PETITS MOINES SOUS LA NEIGE

Il neigeait déjà quand je me suis levée. Ma première réaction fut de penser : « Ah, non ! Pas la neige, encore ! » Amusée par ma mauvaise humeur, je contemplai par la fenêtre les flocons minuscules qui tombaient dru, voletant en tous sens, en pensant : « Si ces flocons avaient un esprit humain, au lieu de se laisser porter et de tomber là où le vent les envoie, je suis sûre qu'ils rôleraient et grommelleraient : “Je ne veux pas aller ici, non, là non plus ça ne me plaît pas, et non pas à côté de celui-ci, et ici c'est trop bas...” » Tant est puissante chez nous la force du refus, la force du « non ». Non à ce qui se présente que je n'ai pas souhaité, non au cours de la vie, avec la maladie et la vieillesse et la mort, inévitables ; non à ce qui ne va pas dans le sens de mes désirs, non à tout ce que je ne maîtrise pas, ne contrôle pas. De même que ce flocon léger relie le ciel et la terre, nous allons parcourir l'espace entre la naissance et la mort. Nous allons y rencontrer des joies et des souffrances, des cadeaux et des deuils, des retrouvailles et des ruptures... Puissions-nous les accepter avec grâce et légèreté, plutôt qu'avec colère et refus. Et peut-être que le travail, au sens d'un travail d'accouchement, que les religions, ou les véritables voies spirituelles, effectuent en nous est de nous transformer, de nous faire renaître dans le changement de ce « non » en « oui ». Que Ta volonté soit faite... Et il nous faut parfois tant de temps pour comprendre : ce « oui » n'est pas bougon, comme celui d'un écolier qu'on envoie faire ses devoirs dans sa chambre, au lieu de regarder la télé, et qui traîne les pieds, marmonnant dans sa tête : « Quand je serai grand, je ferai ce que je veux... » C'est le oui plein d'élan, de mouvement de celui qui s'élance vers l'aimée, les bras grands ouverts. C'est l'acceptation, non pas parce que « je n'y peux rien » mais parce que ce qui est là, plaisant ou douloureux, joyeux ou contrariant, est ma réalité, est ce que je vais vivre. Souvent, je ne l'aurais pas choisi, j'avais vu pour moi, pour cette personne que j'aime un autre avenir. Mais voilà, c'est cela. Et pourtant, me direz-vous peut-être, je dois bien agir, prendre des décisions, décider quel sens



donner à ma vie. Je suis un être humain, avec en toute situation un choix possible : comment concilier, réconcilier ces deux composantes de notre vie ?

À chacun de trouver sa réponse, bien sûr ; moi, j'aime bien l'histoire des trois petits moines :

Tout là-bas, au fond des montagnes, il neige. Le silence du monastère est soudain troublé par un chuchotement, puis une discussion qui tourne à la vraie dispute. Le supérieur voit apparaître deux petits moines tout agités. Il les fait asseoir devant lui, leur laisse un peu de temps pour se calmer, puis leur demande la raison de tout ce bruit. Le premier dit : « Maître, n'est-il pas vrai que tout ce qui vit, tout ce qui existe doit tout à la grâce ? Nous sommes si fragiles : sans nous en remettre à la grâce, comment pourrions-nous chaque jour avancer sur le chemin du cœur ? »

« C'est vrai », répond le Maître.

« Mais, permettez-moi, Maître, intervient le deuxième petit moine, encore un peu rouge. C'est à nous qu'il appartient de choisir la direction de notre vie : la grâce peut-elle alors apparaître autrement qu'à travers nos efforts, notre application ? »

« C'est vrai », répond le Maître.

Alors un troisième petit moine, qui était resté jusque-là un peu caché dans un coin, toussota et dit :

« Maître, je ne comprends pas... Vous avez dit "c'est vrai" au premier, puis "c'est vrai" au second qui disait le contraire ?... »

« C'est vrai », répond le Maître...

La neige tourbillonne : est-ce qu'elle résiste au vent ou danse avec lui ?

## LE TISSAGE DE NOTRE VIE

C'est une ancienne légende indienne, celle du tissage de notre vie. Tout ce que nous vivons, éprouvons, rencontrons forme la trame de notre existence. Dieu tisse le fil et y inclut toute la création.

Dans notre tissage, il y a l'éclat du soleil, et l'argent de la lune, les couleurs de l'arc-en-ciel, et le noir de la tristesse et le blanc de la pure joie. Quand nous nous tournons vers Lui, il nous montre cette tapisserie : nous pouvons y voir les motifs qui s'entrecroisent et se répondent, motifs de fête et motifs de chagrin ; passages sombres des mille instants de peine, joies qui traversent le dessin, comme un éclair dans un ciel d'été ; et les cailloux et les rivières, et les nuits et les jours, marées de nos vies.

Cette tapisserie n'est jamais terminée. Nous en déchiffrons le mouvement imperceptible : comme le friselis de l'eau d'un lac, comme le passage insensible du bouton à la fleur, le travail de Dieu la transforme sans cesse. Ne la vit pas celui qui, orgueilleux, se ferme à la beauté du monde. Malheur à lui : la tapisserie devient de plus en plus lourde à porter, nul ne peut en alléger le poids, ni Dieu, ni ami, ni amour. Il marche, tête courbée, épaules voûtées, regard tourné vers le sol.

Mais ceux qui ont le cœur pur, ceux qui laissent chaque instant les transformer, ceux qui disent oui aux cadeaux du monde... pour ceux-là, Dieu tisse le plus fin, le plus impalpable tissu d'amour, tissu de don. Il y entre mille brins d'herbe dont la rosée rafraîchit les jours trop lourds, mille aubes pour éclairer les instants de nuit profonde, mille gouttelettes de pluie irisées et mille sourires pour nous accompagner quand le chemin est trop abrupt.

Quant à celui qui, les pieds pris dans la boue, refuse le pardon du monde... Ah ! pour lui, Dieu ne peut rien, car son cœur est fermé au chuchotement de l'amour. Et ils disent encore, ces Indiens qui respirent l'air pur des hautes montagnes, que celui qui n'entend pas Dieu ne voit pas non plus les couleurs qui réjouissent les yeux, l'or du maïs, morceau de soleil, le

rouge de la terre, couleur de notre propre sang, ni les toutes petites plumes blanches qui entourent les yeux des aigles à leur naissance, il n'entend pas les cris joyeux des enfants, ni le chant des hauts plateaux. Ah ! pitié pour lui ! Qu'est-ce qu'une vie où l'on est seul, seul dans sa tristesse et seul dans sa joie ?

Puis, dans sa sagesse, Dieu entremêle notre tapisserie à celles de tous les autres. Celles des Anciens, eux dont les vies ont poussé dans la terre sèche et pauvre, frayant un chemin à nos propres vies, avec les vies de ceux qui nous accompagnent, ceux dont la bouche est tout miel, et ceux qui sifflent comme des serpents. Enfin — et qui pourrait faire cela si ce n'est Lui qui, dans le grain, connaît l'épi de maïs —, Il croise et recroise les fils avec tous ceux qui viendront, enfants nés de cette terre, enfants nés de Son amour...

Et sur ces hauts plateaux où, l'hiver, le gel fait craquer les os et les pierres, les femmes et les hommes aux cheveux noirs et aux yeux bridés, calmes et lents, marchent dans la lumière, mille pas qui tissent la trame du monde, mille gestes qui disent respect et grâce.

Regardez ! Cela chatoie sous nos yeux à chaque instant.

## DES DÉPARTS IMMOBILES

Quelques genêts aux branches couleur rouille apparaissent sous la neige, de vagues morceaux de brouillard flottent vers la rivière... Rien de très agréable, une journée d'hiver un peu triste. Pour me reconforter, je décide d'aller voir comment ma cabane a tenu face à ce premier assaut de l'hiver.

Construite à une centaine de mètres du bâtiment principal, elle donne sur un pré qui descend vers la rivière et s'appuie aux grands sapins bleus qui bordent le chemin forestier. Toute en pin, un peu jaunie par les intempéries, avec un toit de tuiles noires, elle se fond dans le paysage de cette journée. À peine six mètres carrés, mais elle contient la forêt, et le grand ciel étoilé. Il n'y a ni eau ni électricité mais j'aime particulièrement la lueur jaune de la lampe à pétrole qui tremble et vacille, et nimbe d'or les pages de mon livre. J'en aime l'odeur aussi qui se mêle à celle de l'encens et de la terre mouillée. Quand il fait beau, le silence de la nuit n'est troublé que par les hiboux qui s'interpellent et le bruissement des branches. Au crépuscule souvent un jeune chevreuil téméraire vient croquer un peu les choux du voisin ; des écureuils roux gambadent sur le toit, pendant que des loirs à la belle fourrure bleue essaient de grignoter la porte pour pouvoir plonger leur nez dans un pot de confiture ! La cabane est pour les petits animaux de la forêt un arbre amélioré, un terrain de jeux, une cachette ; je me fais oublier, je partage ma vie avec les araignées, les fourmis et les souris à la recherche de miettes : ils sont chez eux, je ne suis qu'une invitée. Ils se chargent de me le rappeler : je suis parfois réveillée au milieu de la nuit par des chocs qui font trembler la cabane, une harde de sangliers mécontente de cet obstacle sur leur route ancestrale a décoché quelques coups de tête au passage.

Oh, tout n'est pas parfait, il y fait même en été souvent froid et humide, c'est vrai ; et je grimace le matin au réveil — aïe, mon dos, vivement un peu de soleil pour faire sécher le matelas — mais cette nuit, la lune m'a rendu visite, si brillante, comment dormir devant ce miracle !

Et puis la pluie, qui tantôt tisse une broderie délicate sur les feuilles et sur le toit, et tantôt m'assourdit : pas de plus grand confort à ma connaissance que de l'entendre tambouriner tout en étant... bon, bien au chaud serait un peu exagéré, mais en tout cas, au sec sous les couvertures. Mais quand l'orage se met de la partie, je ne suis plus aussi fière : grondements, craquements, la cabane vibre au son du tonnerre. Je pense au grand noyer en surplomb, si fièrement dressé qu'il semble impossible que la foudre l'épargne encore une fois. Il semble que tous les éclairs prennent naissance là, juste au centre de la cabane... mais bercée par le bruit, je finis par m'endormir — et c'est le matin, tout scintille et les arbres, qui en ont vu d'autres, s'amuse de mes frayeurs nocturnes.

La cabane, c'est une part d'enfance, un rêve d'ailleurs, un pied de nez aux ordinateurs et autres machines modernes qui m'attendent dans mon bureau. Un espace si petit que le monde est à portée de main, une roulotte arrêtée avec le paysage alentour qui défile au rythme lent des saisons, un bateau à l'ancre pour des départs immobiles... Mais dès les premières neiges, il me faut revenir vers les murs de pierres épais, le poêle et l'électricité : davantage de confort, c'est vrai, mais il me vient la nuit la nostalgie du bruit du vent, de la lueur des étoiles et des jeux des loirs ; j'oublie tout des rhumatismes et je rêve au printemps où je retrouverai la douce lumière de la lampe...

## MERCI, MERCI !

Début d'automne à la montagne. Tous les matins nous surveillons le potager car les premières gelées ne sont pas loin. Les haricots sont encore beaux : nous allons les cueillir et faire des conserves.

Nous, cela veut dire les deux nonnes bouddhistes qui habitent ici, et les invités de passage, ceux qui ont choisi de venir partager notre quotidien — méditation, travail, silence — pendant quelques jours ou quelques semaines. Chacun s'affaire, le travail se fait sans bruit ; pour certains, c'est une découverte : cueillette, mise en bocaux — on est loin du supermarché ! Ces conserves seront utilisées dans quelques mois : ceux qui les préparent aujourd'hui ne seront peut-être pas ceux qui les mangeront.

Au printemps, je plante pour ceux qui seront là cet été, en hiver nous penserons avec reconnaissance à tous ceux qui ont préparé le bois pour les poêles !

Le don véritable : donner sans rien attendre, donner sans même savoir à qui nous donnons. Un seul geste — planter, arroser, ranger —, et nous prenons notre place juste dans l'ordre du monde : être là grâce à tout ce qui nous a été donné.

Nous vivons grâce au don — il est facile de l'oublier. En ville nous pouvons avoir l'illusion que c'est grâce à l'argent que nous recevons — mais l'argent seul serait inutile s'il n'y avait pas le boulanger qui se lève au milieu de la nuit pour faire le pain, s'il n'y avait pas les conducteurs qui ont transporté dans leurs camions les fruits et légumes... Sans les autres, nous ne pourrions ni manger, ni nous loger, ni vivre.

Généralement nous voyons bien ce que donnons — nous le comptabilisons parfois et attendons un retour : « Après tout ce que j'ai fait... » Mais nous ne voyons pas toujours clairement ce que nous recevons, sauf quand cela correspond à attente, à nos désirs.

Recevoir sans savoir de qui nous recevons — cette nourriture, cette maison, cette aide. Voir ce que je reçois implique d'abord de reconnaître

que rien ne nous est dû : tout nous est donné. À ce moment-là, nous commençons à dire merci et petit à petit « Merci » n'est plus dirigé seulement vers celui ou celui-là ; mais ce mot devient plus grand : le cœur s'ouvre, notre cœur parfois un peu replié se déploie dans le temps et l'espace.

« Merci » peut englober toutes les créatures vivantes — et tout ce qui a permis d'exister et de vivre, l'air, la pluie, le soleil et la terre. Merci pour être là, merci pour notre vie.

Mi-septembre : s'approche la saison de la soupe aux légumes. Merci !

## ENCORE UNE FOIS, L'AUTOMNE.

Ce sont les plus faciles à voir, les coulemelles, gros champignons blancs qui se détachent nettement dans le pré. Je grimpe, glissant légèrement dans l'herbe encore humide. De là-haut, le paysage s'ouvre, forêt de pins à ma gauche, prés et prairies devant, et maisons entourées d'arbres alentour. Moment émouvant de l'automne où chaque jour ce qui nous entoure change de forme et de couleur. Le matin, noyés dans la brume, les arbres ne sont plus que de grands fantômes immobiles ; sous le soleil de l'après-midi, la terre semble plus vaste que l'horizon ; et la nuit, sous l'argent de la lune, il semble que la forêt tout entière tiendrait dans le creux de notre main. Le changement de couleurs se fait d'abord presque imperceptible : une feuille rouge, comme une surprise, dans le cerisier, quelques balbutiements jaunes dans un rosier... Mais, hop ! Le temps de se baisser pour ramasser quelques haricots, et déjà les frênes se parent d'or et quelques torches rouges illuminent le paysage. À travers la petite fenêtre de la salle de méditation, je me laisse éblouir par ces traces colorées ; on dirait que chaque nuit un pinceau précis et habile a effleuré quelques cimes, caressé ici une feuille, là une touche de genêts. Le ciel est gris pour mieux mettre en valeur ce chatolement de chaque feuille, de chaque brin d'herbe.

Suivre ces changements est un plaisir de chaque automne ; je me remplis le cœur des nuances de chaque arbre, je m'émerveille de ce long et délicat travail qui se déploie devant nos yeux, alors que bientôt va débiter l'activité souterraine et secrète qui aboutira au jaillissement du printemps dans quelques mois.

Encore une fois l'automne, donc, et dans mon esprit, soudain, vient flotter une interrogation : « Serai-je là l'an prochain pour contempler à nouveau cette transformation ? » Je suis prise au dépourvu par l'abrupt de cette question, mon cœur saute un battement et je m'assois sur une pierre pour mieux considérer ma réaction. Bien sûr ! C'est là mon premier cri ; bien sûr, et l'automne d'après, et celui d'après... Je veux être là, je n'en ai



pas fini avec cette beauté du monde, j'ai encore tant de choses à voir, à goûter, à contempler, à aimer. Je veux, je veux, je veux... mais une froide logique me rappelle qu'un jour, il faudra bien quitter tout cela. Mais pas tout de suite, sûrement ? Voyons, d'après l'espérance de vie moyenne, il me reste, disons, trente automnes. En cet instant ça ne me paraît pas grand-chose. Si je pouvais choisir, je dirais bien un peu plus, cinquante par exemple. Mais au fond, cinquante, c'est vite passé, si je regarde en arrière, à peine le temps d'ouvrir les yeux ; cent ? à peine le temps d'un clin d'œil ; bon, mettons mille, on se sent plus tranquille ? Mmm... oui, mais... vous savez comment c'est, avec les années où on est trop occupé pour voir quoi que ce soit, et les années où il pleut tout le temps, sans compter les années à problèmes, et finalement, mille, vu de loin, ça paraît satisfaisant, mais si ça trouve, à peine le temps de s'installer un peu et on va se retrouver dans la même situation, avec le même cri du cœur : déjà ? Bon, prenons nos aises, et disons dix mille. Là, je respire.

Je peux certes rire de mon avidité — un moment ; « Encore, encore ! », voilà la seule chose que j'ai envie de dire, avide de vivre, de ressentir, de continuer, de ne pas finir. Pourtant je pourrais aborder les choses par l'autre côté : j'ai déjà vu cette splendeur de l'automne cinquante fois : quelle chance, merci. Je pourrais apprendre à transformer le « encore » en « assez ». Non pas le « assez » qui naît de la satiété, comme lorsqu'on s'est presque étouffé à manger encore plus ; mais le « assez » qui vient du contentement, de l'apaisement. Regarder vers ce qui a été au lieu de ce qui ne sera pas ; laisser la place à la gratitude plutôt qu'au regret.

Quelles merveilleuses couleurs ! Merci.

## AH ! LES AUTRES...

Tout a commencé pendant la vaisselle, bien qu'en fait l'atmosphère ait déjà été assez tendue toute la journée : certaines personnes gardaient les lèvres closes, résolument serrées, d'autres au contraire étaient extrêmement polies, comme si le moindre geste de travers allait provoquer l'explosion. Puis, à la suite d'une toute petite chose, un objet mal rangé, ou une chaise bousculée, tout s'enflamma, et les reproches fusèrent ; reproches de tous ordres, mais toujours un peu triviaux, un peu mesquins, tour de vaisselle, toujours moi qui range le bois, et toi qui ne remets jamais en place les livres et ainsi de suite. Il y eut des cris, quelques larmes, des exclamations horrifiées « Moi !? » et de faux départs suivis de retours agressifs. Nous ne sommes que deux à être restés calmes et nous nous regardons, perplexes, ne sachant comment arrêter ce flot de colère et de récriminations. Il est vrai que la première réaction serait de dire, voyons, calmons-nous et parlons ensemble tranquillement de tout cela. Mais en fait je n'y croyais pas, pas à ce moment-là ; le calme aurait été bien précaire, et les paroles peu amènes. Il me semble que c'est au contraire prendre le risque de provoquer encore plus de rancœur, encore plus de blessures. Les paroles dites ne s'effacent pas facilement de la mémoire de celui qui s'est senti injustement, ou peut-être même justement, accusé. Dehors la nuit était belle et claire, un havre au sortir de la pièce pleine d'agitation et de bruit.

« Oh, venez donc dehors ! Venez ! » Sans hausser la voix, pour ne pas provoquer plus de tumulte, poussant un peu, se faufilant par là pour interrompre un tête-à-tête orageux, tirant par ci, nous réussissons à faire venir tout le monde à l'extérieur. Le ciel est déjà presque d'automne, champ d'étoiles et croissant d'argent. On entend quelques exclamations irritées, des soupirs et des grommellements ; certains semblent faire provision de souffle pour mieux repartir dans la discussion, d'autres jettent alentour des regards peu amènes.

« Qu'est-ce qu'il y a ? Pourquoi nous pousses-tu dehors comme ça ? »  
Nous leur chuchotons en réponse : « Écoutez. Taisez-vous un peu !  
Écoutez. »

Qu'y a-t-il à écouter ? Le silence, le merveilleux silence de la montagne. Et le calme se fait peu à peu, avec par-ci par-là quelques remous, des pieds qui s'agitent, des haussements d'épaules. Donnant l'exemple, nous nous asseyons dans la prairie et gardons obstinément les yeux fixés vers le ciel ; l'herbe est un peu humide, mais bah ! Deux puis trois personnes nous rejoignent, les autres, baroud d'honneur, tournent un peu puis viennent à leur tour. Les souffles s'apaisent, les mains s'ouvrent, les corps se détendent. Bien sûr, dans les têtes ça s'agite encore... Des arguments remontent, la perfidie des accusations gratte comme une démangeaison, on regrette les répliques ratées, on s'apitoie sur nos mérites piétinés... Mais, bon gré mal gré, l'immensité au-dessus des têtes remet doucement les choses en place. Nous avons tant de désirs, tant d'attentes ; et le monde pourrait être un fruit mûr et délicieux si seulement les autres faisaient un peu plus attention !

Une de mes amies, pendant un été lourd et étouffant, était l'invitée d'un monastère catholique. Un jour elle ouvrit le réfrigérateur pour se servir un verre d'eau glacée, mais la carafe était pratiquement vide. « Mais enfin, s'exclama-t-elle indignée à la sœur qui l'accompagnait, est-ce que ce n'est pas cela, vivre en communauté : penser aux autres et remettre de l'eau dans la carafe ? » « Eh bien, répondit la sœur, qui avait, elle, une longue expérience de cette vie, je pense plutôt que vivre ensemble, c'est accepter que les autres oublient de remettre de l'eau dans la carafe... »

## QUE FAITES-VOUS ICI ?

Quel est le rôle du moine ? Doit-il gagner sa vie, comme ceux qui l'entourent, ou s'en remettre à Dieu ou à la charité des autres ?

« Et que faites-vous ici exactement ? » Je me tourne vers cette femme qui vient de visiter longuement La Demeure sans Limites ; elle a le regard direct, le geste expansif et plein de générosité. À travers ses yeux, je vois le jardin potager, encore plein de légumes et de fleurs, la solide maison de pierres grises et à côté un tas de bois coupé, qui aurait déjà dû être rangé, mais dans l'ensemble, les lieux sont accueillants, même après la sécheresse. Les visiteurs nous posent souvent cette question et j'explique notre horaire, alternance de méditation et de travail : tantôt nous nous tournons vers l'intérieur, l'être, et tantôt vers l'extérieur, le faire. Les deux sont importants, les deux ont leur place dans les monastères de toutes les traditions. Mais j'ai bien entendu son insistance sur le mot « faire », et je sais que ce n'est pas de ce « faire »-là qu'elle parle. Son interrogation, me semble-t-il, est beaucoup plus profonde : Qui êtes-vous ? Quel choix avez-vous fait pour votre vie ? Êtes-vous consciente que ce choix ne concerne pas que vous, mais touche aussi les autres ?

Dans les premiers temps de mon engagement à la vie monastique, ces questions ne se posaient pas : mes choix étaient clairs, j'allais devenir nonne bouddhiste afin de pouvoir passer toute ma vie à étudier, pratiquer et éventuellement, comme cela se fait dans notre tradition, retransmettre les enseignements du Bouddha. J'allais entrer dans un monastère, me raser la tête, porter les robes traditionnelles et m'asseoir en méditation. Ce fut ainsi au Japon mais lorsqu'à la demande du supérieur du monastère, je rentrai en France pour m'y établir, bon nombre de questions apparurent. La première, posée par mon voisin, un fermier à la retraite, les résuma toutes : « Et vous allez faire un potager ? » Tout le monde a un potager ici, à la fois par goût du travail utile, par amour de la terre, et souvent par économie aussi. C'était

une bonne question car elle m'obligeait à réfléchir sur les deux vies possibles du moine.

À l'époque du Bouddha, les moines devaient être strictement des mendiants : ils ne possédaient que leurs trois vêtements, un rasoir et un bol ; ils devaient dormir dans la forêt, loin des habitations et mendier leur nourriture quotidiennement, à la fois par esprit d'humilité et de détachement et pour permettre aux laïcs de faire des dons et d'entendre les enseignements du Bouddha. Tout ceci existe encore de nos jours en Asie du Sud-Est.

En Chine, pays au climat plus froid et à l'esprit plus pragmatique, les moines commencèrent à s'installer dans des monastères et un maître énonça ce qui allait devenir la règle. « Une journée sans travail, une journée sans nourriture. » Las ! Les temples se mirent à posséder de grands domaines, des travailleurs pour les exploiter... et vint l'école du Zen pour rappeler que la première et la seule tâche des moines est de se tourner vers l'Éveil et d'aider tous les êtres à le réaliser.

Au Japon aujourd'hui les revenus du monastère viennent surtout des cérémonies de funérailles, « spécialité » du bouddhisme. Seuls quelques lieux, dont celui où j'ai été ordonnée, pratiquent encore la recherche d'aumônes : les moines passent de maison en maison avec leur bol ; pour en avoir vécu pendant des années, j'y appris un peu la signification du terme « reconnaissance ». Lorsque nous n'avons plus rien, que tout nous vient des autres, nous commençons à entrevoir ce qu'est le don véritable.

Alors potager ou pas ? Que fait-on ici ? Après douze ans, il y a toujours un potager et il y a la méditation, et l'équilibre entre les deux n'est pas toujours facile : nous allons continuer en sachant que définir la part de Dieu et la part de César est la question centrale de la vie quotidienne pour nous tous.

## PAS APRÈS PAS

Il pleut, cette douce pluie du début d'été qui nourrit la terre et les sources. Elle résonne sur les tuiles du toit, s'égoutte gaiement du rosier, apaise l'esprit par sa cadence régulière. Il n'y aura pas de jardinage aujourd'hui, aussi, après le thé, décidons-nous de retourner dans la salle de méditation pour profiter de ce jour de calme. La pluie emplit le silence sans le bousculer, elle est promesse de vie renouvelée, elle est purification de notre cœur par son chant discret.

Rythmée par la cloche, chaque période de méditation est suivie d'un moment de marche lente. Cela paraît sans doute une chose étrange : nous marchons, mais sans aller nulle part, nous tournons lentement en rond dans la pièce. Ah, c'est pour se dégourdir les jambes, pourrait-on penser... C'est vrai, mais ce n'est qu'une petite partie de l'explication. Cet exercice traditionnel qui coupe les longues périodes de méditation ne sert à rien, sinon au plus important : être là, « marcher en pleine conscience », comme le dit le maître vietnamien Thich Nath Hanh.

En chinois et en japonais, un même terme, « Dô », représente à la fois le chemin, dans son sens concret, et le chemin spirituel, celui sur lequel nous avançons au fil de notre vie et de notre épanouissement, la Voie. Quelle que soit notre tradition, il est toujours question d'avancer, de marcher : « Viens et suis-moi », dit Jésus, et le Bouddha parle du « chemin vers l'Éveil ». Nous avons peut-être trop oublié, dans notre monde de la parole, qu'il s'agit de se mettre en marche, de poser le pied par terre.

Bien sûr, nous marchons sans cesse, d'un endroit à l'autre, d'une pièce à l'autre, mais, comme l'écrivait Bernard Rérolle dans son précieux livre *Prier corps et âme* (éditions Centurion) : « Souvent nous marchons, parce que nous sommes bien obligés de le faire, habités par une préoccupation. » Je passe de la cuisine au bureau, mon esprit déjà occupé par ce que je viens chercher ; je vais de la voiture à l'épicerie en récapitulant ma liste des courses, je monte l'escalier en pensant à ce que je vais dire aux amis que je

vais voir... Nous vivons ces moments comme des moments neutres, vides, à remplir de pensées et de projets pour ne pas perdre le temps. Nous ne sommes pas ici, mais déjà projetés dans la suite, l'activité suivante, puis la suivante...

Ceci n'est sans doute pas étranger à ce sentiment, qui nous saisit souvent, d'avoir, comme on dit, couru toute la journée ; en effet notre corps a marché, mais notre esprit, lui, comme un chiot qui gambade près de son maître, a couvert tant de chemin qu'il a de quoi être épuisé ! Alors, dans la salle de méditation, accompagnés du chant de la pluie, nous réapprenons à... marcher en marchant ! Le pied avance et se pose sur l'inspiration, nous sommes conscients de notre corps, du poids de notre présence sur la terre. Au fil de l'expiration, nous nous enracinons, tout en étant présents dans le corps entier, essayant de laisser sortir de nous les tensions au fil de notre souffle. Nous n'allons nulle part, nous ne sommes pas pressés, nous suivons le rythme de notre respiration. Il s'agit seulement d'être dans la pleine conscience de cet instant, de nous-mêmes. Un mouvement sans fin, une danse immobile ? Dehors, pas un souffle de vent ; chaque goutte d'eau fait naître une fleur nouvelle.

## LES PÉTALES DES FLEURS DE CERISIERS

Cette beauté bouleversante est si fragile ! Il en faut si peu pour que cette perfection disparaisse : un souffle de vent, quelques gouttes de pluie. Depuis quelques jours, nous retenions notre souffle : le vent du sud allait-il se lever ? Ces nuages, étaient-ils porteurs de pluie ?

Et puis l'autre soir, comme aimantés, nous nous sommes tous retrouvés dans la cour : là-haut, au milieu des pins, rousse et ronde, la lune et sa lumière argentée ; juste devant nous, une brume qui se déploie : le vieux cerisier revit, il a éclaté en millions de pétales ; ses formes se sont effacées, il ne reste plus qu'un voile blanc. Pas un souffle : immobile, vibrant de beauté, il semble flotter comme un rêve plus grand que la montagne. Nous restons longtemps, debout, à le contempler en silence. Parfois un pétale se détache, et l'air s'en saisit délicatement pour le déposer comme une récompense sur le sol.

Enfin, après une dernière prière muette vers le ciel étoilé, nous allons dormir, bercés par ce cadeau. Car certaines années, la neige se mêle aux pétales, d'autres fois, un gel soudain flétrit les fleurs encore en boutons.

Au Japon, les cerisiers en fleur sont le symbole de la fragilité, de l'impermanence de la vie. C'est parce qu'elle est si éphémère que leur beauté nous émeut, parce que le temps qui l'a fait apparaître la fera aussi disparaître. Et me reviennent quelques phrases lues récemment sur la mort d'une jeune fille. Ce n'était qu'une note en bas de page, une petite anecdote jugée peut-être peu importante dans ce gros livre sérieux sur l'histoire du Japon. Juste un exemple pour illustrer la toute-puissance du shogun, le dirigeant au pouvoir plus grand encore que celui de l'empereur : irrité par un poème, il envoya un messager à une des grandes familles du Nord pour exiger le suicide de la jeune fille auteur de ce poème, âgée de dix-sept ans. Nous ne connaissons pas son nom. Qu'avait-elle écrit de si menaçant ? Comment quelques vers ont-ils pu provoquer une telle colère, ou une telle peur ?



Juste une note en bas de page : tant de choses que nous ne saurons pas ! Était-ce l'hiver et le froid et la neige ? Y avait-il des arbres en fleur dispersant leurs pétales ? A-t-elle pleuré, a-t-elle rêvé à tout ce qui ne sera pas ? Ses parents ont-ils pensé à la révolte, ou bien lui en ont-ils voulu d'être celle qui attirait l'attention du pouvoir ? A-t-elle revêtu le kimono pourpre déjà préparé pour un mariage qui ne se fera pas ? Suicide rituel de la classe des samouraïs, la mort qui préserve l'honneur : qui fut près d'elle au dernier moment ?

Hier, aujourd'hui, tant de fois a disparu la beauté fragile des jeunes filles de dix-sept ans ! Une note en bas de page, une statistique : jeunes filles anonymes jetées dans le tourbillon de la violence et des guerres, assassinées au nom de l'honneur de la famille, prostituées dans les villes de misère... Toutes ces vies trop éphémères qui n'ont pas eu le temps de s'épanouir, et dont la mémoire, hélas, s'efface aussi vite que le souvenir des fleurs de cerisiers...

Ce matin, une brise fraîche agite doucement le grand arbre ; déjà le sol se couvre de pétales. Chaque pétale me semble un visage qui tourbillonne dans le vent de notre mémoire.

## CÔTE À CÔTE

« On va au village ensemble ? » Nous voilà parties par le sentier qui grimpe d'abord puis traverse la forêt avant d'offrir la vue sur le mont Gerbier-de-Jonc, le Mézenc et les montagnes qui annoncent le Massif central. Nous cheminons côte à côte, sans trop parler, profitant de la douceur du matin. Déjà, au pied des sapins, quelques petites fleurs commencent à s'ouvrir, et les prairies annoncent le vert du printemps. Nous le connaissons bien, ce chemin, mais c'est un plaisir que d'avancer ensemble, partageant le vent frais, les grands arbres et les minuscules découvertes de ce mois nouveau. Puis l'une commence à parler, peut-être juste les courses à faire, où bien un rêve, une question qui s'est posée hier, un souvenir ou un projet. Parfois une courte halte, pour mieux souligner un propos ou attendre la réponse à une question, puis, ensemble, nous nous remettons en marche, d'un seul mouvement, nous signalant parfois l'une à l'autre un tronc noueux façonné par le vent, les traces d'un chevreuil ou une fleur cachée dans les herbes.

Peu de chose, c'est si habituel, banal, et pourtant ce sera peut-être un souvenir lorsque le temps aura passé, que ce printemps aura pour toujours été effacé et que l'autre sera ailleurs, loin, un jour disparu. Nous marchons auprès de tant de personnes, être aimés, amis, camarades de travail, ou gens de hasard partageant quelques instants sortis de notre vie quotidienne, quelques mots, une marque de sympathie, un encouragement, un sourire. Puis nous nous quittons, nous nous reverrons demain ou peut-être pas, les vies se séparent, d'autres lieux, d'autres personnes nous accompagneront.

« Je t'accompagne jusqu'au métro », « Je descends avec toi ». Il n'en reste plus trace dans notre mémoire, il ne s'est rien passé de spécial, mais un jour on se rappellera avec une pointe de nostalgie : « Ah, tiens, je suis passé là avec cet ami... » L'enfant trotte à côté de son père et s'accroche à sa main, la jeune fille sourit à côté de son amoureux et le regarde en biais pour deviner à quoi il pense, les deux amis flânent devant les bouquinistes, elle accompagne une collègue jusqu'à son bureau : tous les jours, ces

rencontres ponctuent notre vie d'échanges et de partage. Deux personnes marchent côte à côte, deux êtres humains qui se rejoignent un instant et créent un petit univers, léger, juste pour le plaisir de l'instant.

« On passe par là ? » Nous ne sommes pas pressées, nous allons prendre le sentier qui suit la rivière, et nous nous taisons pour mieux entendre le murmure de l'eau qui parle toujours à notre cœur de temps lointains et de découverte du monde. Arrivées au village, nous allons retrouver des amis, faire les courses, revenir aux choses sérieuses, comme on dit. Ce moment éphémère comme la rosée du matin de printemps, comme un sourire, disparaîtra ; pourtant chacune de ces rencontres, aussi brève soit-elle, tisse le lien entre nous et les autres, indispensable à notre équilibre et à notre bonheur.

## JE DEVIENS LES AUTRES

« Oh, vous, bien sûr, ce n'est pas pareil ; vous ne vivez pas dans le monde ! » Je viens de parler longuement avec cette femme sympathique, jeune et rieuse, qui me fait face. Et j'entends cette remarque, qui me devient coutumière. Pas dans le monde ? Et où donc alors ? Sans doute assise en l'air, sur un petit nuage... Béate, peut-être, indifférente au monde ordinaire, sans doute ?

Je vis dans le monde, je vis dans ce monde. Même s'il est vrai que nous nous construisons chacun un monde à notre façon, modelé par nos désirs, nos rêves, nos peurs et nos espoirs, il n'en reste pas moins qu'il y a le monde partagé par tous, ce monde humain de l'avidité, de la colère, de la compassion et de l'amour.

Tout cela est en moi, comme en chacun : devenir moine ou nonne bouddhiste n'implique pas la perfection. Peut-être est-ce tant mieux après tout ? Comment demanderais-je le pardon de l'autre si je ne faisais pas d'erreur ? Comment comprendrais-je la souffrance de l'autre si je ne connaissais pas la souffrance ?

Et puis, contrairement à ce qu'on se plaît à imaginer, un monastère n'est pas un havre de paix tout rempli de bonnes paroles ! Tous les sentiments humains y apparaissent, peut-être plus forts de n'avoir aucune distraction, aucune échappatoire : cette personne qui vous a parlé de façon si désagréable, cette autre qui vous irrite avec ses reniflements, vous allez manger à côté d'elles, méditer à côté d'elles et partager la même chambre. Les autres sont un miroir posé sans cesse devant vous, vous renvoyant votre intolérance et votre colère. Une nonne en colère ? Mais oui ! Et la vie choisie est là, exactement là : vivre avec nos petites dans un projet plus grand que nous. Au Japon, on propose cette image : arrivant au monastère, nous sommes tous comme des petits cailloux pointus et plein d'angles. Peu à peu, à force de frottements dus à la vie quotidienne, nous devenons de jolis cailloux, blancs et lisses...

Dans ce monde, donc, je vis. Et comme chacun, je contemple avec tristesse, avec découragement parfois, les massacres et les guerres, la misère et la souffrance. Je suis partie prenante de ce monde, de sa laideur comme de sa beauté ; je suis partie prenante de l'être humain, de ses faiblesses et de ses grandeurs. Vivre dans un monastère n'est pas une fuite, ni un rejet du monde, mais le choix d'une vie qui nous mette en harmonie avec les autres et nous-mêmes.

Aucune pratique spirituelle ne peut avoir de sens si elle n'est pas tournée vers les autres, si elle n'existe pas avec et pour les autres. S'engager dans une voie spirituelle, c'est reconnaître en chacun notre part d'humanité, reconnaître le chemin de chacun sous toutes ses formes différentes. Au XII<sup>e</sup> siècle, alors qu'il vivait dans les montagnes reculées du nord du Japon, Maître Dogen, le fondateur d'une école du Zen, écrivait : « Au fil du temps qui passe, je deviens les autres, et les autres deviennent moi... » Un autre monde pour moi toute seule ? Non merci, j'y tiens à ce monde que nous partageons : nous y respirons le même air, nous y marchons sur la même terre, là je suis née et je mourrai ainsi que les autres. C'est dans ce monde imparfait qu'ensemble nous réalisons notre humanité.

## MÊME LA POUSSIÈRE DEVIENT OR...

Revenir à soi, s'ouvrir au plus profond de soi, s'accorder au silence. Au-delà des mots, les pensées s'élèvent et disparaissent comme des vagues.

Retour à La Demeure, retour à la ferme grise et blanche du plateau ardéchois après quelques semaines entre Marseille et Paris. Le premier plaisir du retour, à peine le moteur de la voiture éteint, est d'écouter le silence, silence d'hiver entrecoupé de bourrasques de vent qui font filer les nuages. Les branches nues du cerisier s'agitent contre le ciel pâle, au cœur de l'hiver la nature dépouillée nous ramène à l'essentiel. Je vais retrouver le rythme des jours, au fil des assises en méditation.

Matin, quatre heures : il fait encore nuit noire ; peu d'étoiles dans ce ciel voilé de gros nuages qui courent vers le sud. En traversant la cour, j'attrape au vol l'odeur de feu de bois, magique par ce qu'elle fait naître en nous d'évocations et de souvenirs... Cinq heures : dans la salle de méditation, la lueur jaune d'une lampe à pétrole, une vingtaine de personnes sont assises, faisant face au mur. Méditer ? Le mot n'est peut-être pas tout à fait juste : revenir à soi, s'ouvrir au plus profond de soi, s'accorder au silence.

Et ce silence palpite de présence ; comme un grand navire immobile, la salle est traversée d'un souffle vivant. Les pensées s'élèvent et disparaissent comme des vagues. Grâce, silence, ouverture, les mots ne peuvent décrire ce qui se passe au-delà des mots.

Huit heures : après le petit-déjeuner, toujours en silence, c'est l'activité bien ordonnée du ménage, tout le bâtiment est balayé, lavé, aéré puis retour au calme et à la contemplation : « Lorsque le cœur s'ouvre au cœur, lorsque l'esprit contemple l'esprit, intérieur et extérieur se rencontrent ; plus rien ne manque. »

Les fenêtres s'ouvrent vers l'est, quelques lueurs rouges traversent les nuages. Merveille ! Comme un doigt d'or illuminant le monde, un rayon de soleil se fraye un passage et vient caresser le parquet. Un proverbe du Zen dit : « Dans le soleil, même la poussière devient or. » Cela pourrait définir

assez bien cette assise en silence qui est la nôtre : le rayon de soleil, c'est la lumière infinie de notre nature profonde et les petits (et gros !) grains de poussière... Eh bien, notre esprit est souvent plein, trop plein : pensées, souvenirs, émotions, projets. Tout cela tourbillonne dans notre tête ! Et parfois, à la lumière de la contemplation sans paroles, se change en paillettes d'or, légères et éphémères. Et si le soleil disparaît, la poussière redevient poussière — mais cette poussière aussi a sa place dans la grande danse de l'univers. Parfois grise, parfois dorée, ainsi va notre vie, ne cherchons pas à rejeter un côté ou à en agripper un autre ! Cette attitude aussi s'appelle la grâce, l'ouverture, l'accueil.

Neuf heures : la journée va commencer. La terre est blanche de givre, éclat de ce jour gris. Le soleil a complètement disparu, mais peu importe ; nous savons qu'il est toujours là, même si nous ne pouvons pas le voir. Nous retournerons nous asseoir cet après-midi, et nous finirons la journée dans cette contemplation. Ainsi se rythment les jours, au fil de la présence, au fil de nos respirations, au fil, peut-être, de l'amour qui, petit à petit, se fraye un passage dans nos cœurs encombrés.

## UNE RENCONTRE UNIQUE

Si la cérémonie du thé est une « Voie », au Japon, c'est parce qu'elle demande une présence, corps et âme, dont notre vie est souvent privée.

Ouf ! Après plusieurs journées grises, le soleil semble bien décidé à faire briller la fine couche de neige qui couvre le sol. Dans les aiguilles de pin, les gouttes d'eau scintillent comme mille diamants ; au ciel bleu pâle, on voit encore quelques traînées roses et nos cœurs semblent soulagés du poids de l'obscurité des jours passés. Il faut si peu de chose pour que notre esprit change ! Quelques nuages, une petite fleur qui a résisté au gel, la vue des oiseaux voletant autour de leur mangeoire... Aujourd'hui, la promesse de cette journée nous emplit de joie ; nous voulons la fêter : « Invitons deux ou trois personnes, et offrons-leur la cérémonie du thé ! » Aussitôt, les fenêtres de la grande salle sont ouvertes, la pièce est aérée, balayée, rangée. Nous n'avons pas, comme au Japon, le pays incontesté du thé, de petit pavillon spécialement dédié à cette cérémonie. J'ai le souvenir, à Kyoto, de ce joli jardin où l'on marche d'une pierre à l'autre, longeant un bassin pour arriver à la fontaine où coule l'eau pure de la montagne. Là sont posées deux louches en bambou et Sensei, la femme qui enseigne la cérémonie du thé, me regarde. Je sais que je suis censée me purifier la bouche et les mains en puisant de l'eau, mais aujourd'hui ? Le froid pique, le vent est glacial, et j'ai déjà les pieds gelés dans mes socques de bois.

Sensei a revêtu un kimono de cérémonie et se tient bien droite ; elle sourit, mais son regard est impérieux : « Yes, yes, yes », dit-elle en me montrant la fontaine. C'est clair ! Je m'exécute, puis nous avançons côte à côte jusqu'au petit pavillon : une construction en bois, très simple ; la porte par où vont entrer les invités est très étroite et très basse : ainsi les samouraïs devaient-ils quitter leurs sabres, et s'incliner pour franchir le seuil... À l'intérieur, sol en tatamis, ces nattes blondes et odorantes, murs au très fin crépi ocre clair et une seule décoration : le trait ferme d'une calligraphie, devant laquelle sont entrecroisées quelques branches



dépouillées. Un brasero dégage une faible chaleur, un morceau de santal a été posé sur les braises et embaume toute la pièce.

Tous ces souvenirs me reviennent pendant que je déballe les bols, la cuillère en bois et le petit fouet d'osier. À travers la fenêtre, je vois le ciel où quelques nuages commencent à s'accumuler et dans le champ la neige intouchée commence à fondre, en petits ruisselets.

Une vague de nostalgie, liée à l'impermanence des choses, mais aussi la plénitude de la vie prête à resurgir sous d'autres formes : cette journée d'hiver est décidément bien choisie. La bouilloire chante. Saurai-je transmettre, en même temps que ce bol de thé vert et mousseux, un peu de la sérénité que Sensei fait naître à travers ses gestes simples ? Il ne s'agit de rien d'autre, dit la tradition, que d'offrir un bol de thé, mais tels sont l'attention, le soin, l'exigence portés à la beauté du lieu et des gestes, à l'harmonie de l'ensemble que le temps semble se ralentir, et la petite pièce, englober tout l'univers : « Une rencontre — unique dans cette vie », disait le Maître. Bienvenue...

*Se transformant en fleurs,  
Se transformant en gouttes d'eau,  
La neige de ce matin*  
Nonne Chiyo.

## LA SAVEUR DE LA NUIT

« Et chez vous, comment ça s'est passé ? » En ce début d'année, on me pose souvent, plus ou moins directement, cette question ; curiosité de savoir ce qui se fait en guise de réveillon dans notre monastère. La soirée du 31 décembre est toujours très simple et, pourtant, nous en gardons tous un souvenir lumineux.

Simplicité : comme on dégage l'espace autour d'un objet que l'on aime, pour mieux le mettre en valeur, ainsi, la méditation nous aide à mieux voir la beauté de notre vie. Une trentaine de personnes s'étaient jointes à nous pour la fin de l'année, des couples ou des personnes ayant quitté leur famille pour quelques jours, choisissant ainsi de s'éloigner pour mieux se rapprocher.

Nous avons commencé une période de silence après Noël, qui a duré jusqu'aux premières minutes de la nouvelle année. Chaque jour, le ciel reprend son bleu de fêtes et la neige, peu épaisse, illumine le paysage ; chaque jour, nous rentrons des montagnes de bois pour les poêles, nous cuisinons des soupes et des gratins. Chaque soir, la maison — et toute la montagne — s'endort dans le calme.

Le 31 décembre, il commence à neiger tôt le matin : le jour est gris et blanc, le temps semble immobile. Pas un souffle de vent, les flocons tombent tout droit, et s'empilent remarquablement vite ; les chemins autour des bâtiments doivent être dégagés à la pelle toutes les deux heures.

À dix-neuf heures, nous entrons dans la longue soirée de méditation. Heure après heure, nous allons quitter l'année passée, nous ouvrir à l'année nouvelle. La lampe à pétrole, seule lumière de la salle de méditation, nous éclaire d'une douce lumière jaune. Une odeur d'encens, légère, flotte dans la pièce silencieuse. Il ne s'agit pas de récapituler les événements, ni de prévoir, mais « simplement » d'accepter ce qui est venu, ce qui est à venir, et d'accepter que nous n'arrivions pas à tout accepter... Loin de nous enfermer en nous-mêmes, nous allons essayer, au contraire, de nous ouvrir à

tous ceux qui nous ont entourés, à tous ceux qui seront près de nous. Heure après heure, nous faisons — nous essayons de faire — la paix avec nous-mêmes, seul chemin vers la paix avec les autres.

Au fil de la soirée, la présence des autres reconforte, dans les moments de fatigue ou de sommeil. La journée a été longue. Le silence change, se fait plus dense. Enfin, minuit : le son d'une clochette annonce l'année nouvelle. Doucement, nous nous levons, nous inclinons devant le Bouddha, puis, les uns devant les autres, pour remercier de ce cadeau, de cette occasion qui nous a été offerte.

Et quel émerveillement quand nous passons dans la cuisine ! Lumière, chaleur, couleurs... Les flammes pétillent, les lampes et les bougies nous éblouissent ; sur la grande table, recouverte d'une nappe multicolore, au milieu des branches de pin et des feuilles de houx, s'empilent les gâteaux préparés par nous tous l'après-midi même, les chocolats reçus en cadeau, les fruits et les pots de thé et de cacao. Rien d'extraordinaire, rien de luxueux, mais nous nous sentons comme des enfants devant leur premier sapin de Noël ! Tout brille, tout étincelle ; il semble que jamais on n'ait goûté une tarte aux pommes si délicieuse ! La neige a cessé de tomber et sa lumière bleue emplie les fenêtres. Chacun évoque ses proches, que le lent travail de la nuit a rendus plus précieux, peut-être plus chers.

Il suffit de peu de chose pour être heureux quand le cœur est en paix...

## UN SI JOLI PETIT CIMETIÈRE...

C'est le plus joli petit cimetière du monde ; même si les mots « joli » et « cimetière » côte à côte peuvent paraître choquants, il me semble qu'il en est des cimetières comme des quartiers d'une ville : certains sont prétentieux, d'autres, ternes, et d'autres, accueillants. C'est à Armaçao, au Brésil, au bord de l'Atlantique. Pour y arriver, il faut prendre un bus qui bringuebale pendant deux heures à travers les collines et les grandes fermes où courent librement les chevaux. Il fait lourd en ce jour de printemps : eh, oui ! Toussaint au printemps, Noël en été, l'hémisphère Sud bouscule nos repères. Le bus s'engage sur le chemin du village et, au terminus, deux groupes descendent. Des jeunes, riant et chahutant, une planche de surf sous le bras, et des femmes en noir, silencieuses et graves comme des Siciliennes. L'arrêt se trouve devant le cimetière : et tous, jeunes et moins jeunes, se signent au passage. C'est la place principale du village : à droite, jouxtant le cimetière, l'église bleu et blanc ; sur la gauche une pousada, auberge avec quelques tables dehors, d'où les anciens surveillent les allées et venues. À côté, l'épicerie-bazar qui vend des glaces et de l'eau fraîche. Devant nous : l'océan. Les petites barques à moteur, vert et rouge, ont été tirées de l'eau et les pêcheurs rangent, nettoient et discutent autour des bateaux.

Le cimetière est là, juste au cœur du village. Ses murs, récemment rechaulés, brillent dans la grisaille du jour car il fait chaud mais gris, de ce gris uniforme qui confond le ciel et la mer. Ils sont bas, et la grille de fer forgé est toujours ouverte : le cimetière ne se cache pas, il expose tranquillement ses tombes. Ni caveaux ni marbre, des croix simples, parfois des couronnes en petites perles, des carrés d'herbe et des allées sinueuses. On y voit des hommes qui y travaillent, balayant le sable qui se glisse partout, puis s'arrêtent pour fumer une cigarette. La terre fraîchement retournée signale une tombe nouvelle ; les femmes en noir s'attardent et semblent se promener ; des enfants à bicyclette y font un tour, et un chien

s'en fait parfois chasser, sans colère. C'est un lieu communal : il appartient à tous ; ceux qui y dorment font toujours partie de la communauté. Chaque jour, on passe devant les siens, et ceux que l'on a côtoyés. Et si le chagrin et le deuil sont présents comme partout, il me semble qu'une douce familiarité, petit à petit, prend place.

Peut-être devrions-nous, nous aussi, réapprendre à vivre avec nos morts ? En les côtoyant, nous gardons à l'esprit, à la fois la fragilité de la vie et la continuité du souvenir.

Lorsque le Bouddha était à Bénarès, on lui amena une femme qui, depuis deux jours, gardait dans les bras le corps de son enfant mort, refusant de le déposer sur le bûcher funéraire. « Je t'en supplie, dit-elle au Bouddha, fais un miracle et rends-moi mon enfant. – Très bien, répondit le Bouddha, mais pour cela il faut que tu me rapportes trois graines de moutarde venant d'une maison dans laquelle il n'y a jamais eu de mort. » Pleine d'espoir, la femme partit et commença à frapper à toutes les portes ; mais là, une femme était morte, là un père, ici un bébé... Elle frappa aux portes du palais et aux portes des cahutes ; partout elle obtint la même réponse. Au soir, elle revint d'un pas lent et partit porter le corps de son enfant sur le bûcher.

Comprendre, accepter que la mort se tisse au fil de nos vies, voilà le rôle que jouaient tous ces petits cimetières que, trop loin, trop pressés, nous ne voyons plus aujourd'hui.

## VAGABONDAGES...

Le petit-déjeuner terminé, je sors distribuer les miettes aux oiseaux, boules de plumes grises, courageusement prêts à survivre au rude hiver du plateau ardéchois. Ils sont peu nombreux maintenant, la plupart sont partis voilà plusieurs semaines vers les pays d'été. Une petite pluie fine tombe depuis le matin : l'eau fait ressortir les couleurs des derniers dahlias, briller l'or du cerisier et luire les branches sombres. Au fond du jardin, une légère brume monte du ruisseau, cachant puis découvrant des fantômes d'arbres.

Une fois de plus, la beauté, celle qui est toujours là, devant nous, et que nous apercevons si rarement, me saisit : un frisson du vent, le vert sombre des sapins transparait un instant, et me revient à l'esprit ce vers chinois, écrit il y a plusieurs siècles : « Les vieux pins sont pleins de poèmes... »

Je suis heureuse d'être ici, d'avoir le temps cette année de suivre les changements de l'automne, de me préparer à l'hiver en même temps que toute la nature.

Un rayon de soleil se faufile un instant, transforme les couleurs et pour une raison que mon esprit conscient n'a pas le temps d'attraper, me revient soudain à l'esprit le souvenir de cet érable, qui pousse là-bas, au Japon, entre deux gros rochers gris au bord du torrent. Juste au-dessus se dresse le monastère où j'ai habité plusieurs années. Il est si joli, ce petit érable, d'un rouge vif à l'automne et je suis si souvent allée m'asseoir pour le contempler qu'il me semble le voir juste devant moi. Ah ! Je pourrais y être ! Pourquoi ai-je décidé de rester ici... Tout ce qui m'entourait tout à l'heure, les feuilles, la brume, les pins, tout cela s'efface devant ma déception. Un érable ! Je revois ces forêts immenses du Canada, flamboyantes de l'été indien. Là-bas aussi j'aurais pu retourner, quel dommage !

Oublié, mon désir de rester tranquillement à La Demeure sans limites, à profiter du silence et à suivre la venue des saisons.

Disparue, la paix de cette matinée, les reflets de cette pluie, l'odeur de la fumée. J'en suis arrivée maintenant à tout ce que je ne connais pas : est-ce que la Neva est déjà gelée, ce doit être si beau, ce fleuve au milieu des bulbes des églises de Saint-Pétersbourg... Et la Cité interdite ? Tiens, je me demande s'il y a des arbres et de quelle couleur... Je galope au Nord, au Sud, pleine de mélancolie et de regrets. Et si j'étais allée au Brésil, ce serait le printemps, pas trop chaud, je retrouverais peut-être des oiseaux d'ici...

Je sens l'impatience grandir, les pieds qui me démangent... Tout miroite devant mes yeux, comme si tout était possible. Je n'ai qu'à enfiler des bottes de sept lieues pour me retrouver ici ou là. J'hésite : que choisir ? Toute réalité est oubliée jusqu'au moment où une goutte, plus grosse que les autres, me tombe sur la tête. Surprise, je reviens au présent ; ah, les fougères orange et jaune, le perchoir aux oiseaux, le murmure de l'eau sur le bassin et l'odeur de l'automne, mousse et feux de bois, si délicieuse...

Quelle chance ! Je regarde autour de moi, je respire, les derniers lambeaux de rêve s'effacent : c'est ici que je veux être.

Je rentre en courant, amusée de cet esprit qui nous fait toujours désirer autre chose. Mais mes yeux sont ouverts, mon cœur satisfait — au moins pour aujourd'hui.

## UN MATIN DE SORCIÈRE

Ça a commencé dès le réveil avec le poêle : il grignotait le papier, et refusait le petit bois. « Ne fais pas le difficile, lui ai-je dit, c'est du petit bois bien sec, comme tu aimes. » Mais il a continué à bouder, à chipoter : « Je n'aime pas ce journal, tu as vu ce qu'ils écrivent ? Et en plus l'encre a mauvais goût... » Alors je me suis fâchée : « Tu n'es qu'un stupide tas de ferraille ; tu vas voir, ce que tu mangeras quand tu seras à la décharge... » Il s'est mis alors, lentement, avec une mauvaise volonté évidente, à faire flamber une brindille ici, quelques petites branches là. Qu'il fasse la tête si ça lui chante... Il n'aime pas le sapin, se plaint tout le temps que ça lui salit ses tuyaux, que je ne le nettoie pas assez, et pourquoi est-ce qu'on n'achète jamais du chêne ou du hêtre... Je me moque de lui et de ses goûts de luxe, et il se venge en me laissant avoir froid.

Sortant pour ouvrir le volet de la cuisine, une branche du rosier m'a accrochée : « Les sécateurs, ça existe, tu sais » lui ai-je lancé, et tout le rosier s'est recroquevillé contre le mur. Ah mais ! La machine à café, après quelques menaces, a coulé doux ; j'ai chantonné à la douche : « Il y a juste à côté de moi un robinet qui coupe l'arrivée d'eau... », et nous nous sommes très bien entendues. Je sentais bien que la maison grommelait, elle est toujours prête à prendre la défense de tous ses locataires et à affirmer que c'est moi qui suis en tort. Je ne me suis pas laissée impressionner : « Et alors ? Je suis chez moi, tu sais. » « Tu es aussi un peu chez moi, me répondit-elle doucement. » « C'est moi qui commande, que je sache. » Je crois qu'il faut être gentille, mais ferme. La maison a soupiré, et n'a pas répondu. Ah mais.

Dans la cour, devant la fenêtre, les oiseaux s'appelaient, se bousculaient pour profiter des miettes du petit-déjeuner : « Un peu de calme, s'il vous plaît, on ne s'entend plus... » Boudeurs, mésanges et grives, merles noirs et bergeronnettes, même le geai, un drôle de glouton celui-là, et plus bruyant qu'une bande de commères de foire, tous se sont envolés d'un trait chez le



voisin. Ça m'est bien égal. Ils peuvent y rester. Ils ne pensent qu'à manger et à se disputer de toute façon.

Je suis montée au potager, et j'ai ramassé une poignée de terre ; elle essayait de me glisser entre les doigts, mais je l'ai sermonnée : « Oh non, non, non. Tu sais, il va falloir bientôt t'y mettre, et faire un peu mieux que l'an dernier... » Je fis le tour des massifs de fleurs : les crocus et les perce-neige commençaient à se faner tristement, se plaignant du froid. Tous les prétextes sont bons. Ça et là, dépassaient quelques têtes, jacinthes et tulipes, et je les exhortai : « Allons, allons, un effort, enfin ! Où croyez-vous que vont aller les oignons qui ne fleurissent pas, sinon sur le tas de compost ! »

La matinée avait vite passé ; je surveillai d'un œil tout mon domaine, bien rangé, bien aux ordres, et je ne sais pourquoi, je me sentis saisie d'une grande tristesse. Peut-être le silence ? Ces stupides oiseaux n'étaient pas revenus. Peut-être la vision du rosier tout tassé dans son coin, des fleurs tremblant sous mon regard, de la maison close et barricadée qui semblait me refuser l'entrée ? Je me sentis seule, terriblement seule : « Avec tout ce que je fais pour eux, pourquoi est-ce qu'ils ne m'aiment pas ? », pensai-je les larmes aux yeux et je rentrai d'un pas résolu pour me disputer avec le poêle.

## ENCRES DE CHINE LIN-TSI À LA RECHERCHE DE L'HOMME VRAI

« Le Maître monta dans la salle de prédication et dit : “Sur votre conglomérat de chair rouge, il y a un homme vrai sans situation. Voyons un peu, qu’en pensez-vous ? Quant à moi, [...] chaque fois que quelqu’un vient, je sors. Je le regarde. Il ne me reconnaît pas. Je me mets alors toutes sortes de vêtements qui suggèrent des explications et ils se laissent prendre à mes paroles. Hommes sans yeux, ils s’autorisent des vêtements que j’ai mis pour me voir bleu, jaune, rouge, blanc. Et si je les enlève pour rentrer dans les domaines purs (Bouddha, Nirvana, Paradis), les voilà aussitôt qui aspirent à la pureté. Alors j’enlève encore ce vêtement de pureté. Voilà mes consultants tous sens perdus, comme frappés de stupeur ; ils se mettent à courir en tous sens comme des fous en criant : ‘Il est nu !’ Je leur dis alors : ‘Le reconnaissez-vous enfin, l’homme en moi qui revêt les habits ?’

Et soudain ils tournent la tête et me reconnaissent.

Ne vous laissez pas prendre aux vêtements !

Le vêtement est incapable de rien faire par lui-même ; c’est l’homme qui est capable de mettre le vêtement. Il y a le vêtement ‘pureté’, le vêtement ‘Nirvana’, le vêtement ‘éternité’, le vêtement ‘Bouddha’ : autant de phonèmes, de noms, de mots, de phrases ; autant de transformations vestimentaires...

Mieux vaut être sans affaires <sup>1</sup> !” »

Et pourtant, il avait l’air si calme, presque timide ! Pendant trois ans, il n’osa s’avancer une seule fois pour interroger son Maître ; le jour où il le fit, la réponse vint à coups de bâton — l’époque était sévère. Trois fois il posa des questions, trois fois il se fit battre. Mais un jour ce fut lui qui osa « tirer les moustaches du tigre » et son Maître l’envoya fonder son propre monastère.

L’être véritable de Lin-Tsi s’avéra plutôt volcanique : son cri « khat » est encore célèbre aujourd’hui et il reporta les bienfaits des coups de bâton sur

ses disciples avec générosité.

Qui est-il, cet « homme sans affaires » ? Ne fait-il que flâner ou dormir toute la journée ? Ce n'est pas seulement le décalage, temporel et culturel, qui nous fait poser la question : ses propres disciples essayèrent souvent de recevoir une réponse, en vain. Le plus souvent, le Maître descendait de l'estrade et secouait l'audacieux en lui criant : « Dis-le toi-même ! Dis ! » Hypocrisie de la question — ne savons-nous vraiment pas qui nous sommes ; ne l'avons-nous jamais rencontré, notre être véritable, au détour d'une nuit, d'une querelle ou d'une joie ? Avons-nous besoin d'un autre pour nous le dire — ou bien ne posons-nous parfois des questions que pour ne pas avoir de réponses ?

Il les voit venir, ceux qui se disent en recherche, et qui en profitent pour mieux s'aveugler : « Que voulez-vous tant chercher auprès d'autrui ? Qu'est-ce qui vous manque ? » Voilà : « Ils ont des yeux, mais ils ne voient pas » : il me regarde, il ne me reconnaît pas. Cet adepte, sans doute sincère, est néanmoins aveuglé par l'image qu'il recherche : devant Lin-Tsi il veut voir un Maître. Alors Lin-Tsi, pour jouer, enfile son vêtement de Maître — pour un instant. Il se joue de ceux qui ne verront que ce qu'ils ont déjà décidé de voir, il est libre. Il refuse d'entrer dans leurs projections, il ne collectionne pas les disciples, il ne recherche pas leur approbation. « Un grand homme ne se donne pas des airs de grand homme », répète-t-il. Lin-Tsi vit en une période de troubles, de guerres intestines. Le pouvoir s'émiette et les vêtements de pouvoir ne manquent pas. Le bouddhisme est en déclin, les titres de moine et de maître s'achètent ; en y mettant le prix, on peut devenir « Maître à la robe pourpre ». Pourpre ! Voilà qui doit le faire bien rire, ou bien hurler. Et aujourd'hui, y a-t-il vraiment des vêtements qui ne sont pas à vendre ?

Est-ce à dire que c'est l'adepte qui pousse le Maître à se prendre pour Maître ? Est-ce le public qui prend la star à son propre jeu, ou l'électeur, le politicien ?

Ne nous laissons-nous pas aveugler. Si nous nous plaignons de ne voir que des « vêtements », n'est-ce pas parce que nous le voulons bien ? Pour voir l'autre au-delà du masque, il faut que nous ayons nous-mêmes le courage d'enlever notre masque. Pour voir l'être vrai, il faut être dans le vrai de nous-mêmes. Alors, dépouillés de nos armures, débarrassés de nos stratégies et de nos calculs, nous deviendrons peut-être aussi « sans

affaires ». Car nos calculs incessants nous épuisent, nos armures nous protègent, mais elles sont lourdes à porter. « Le roi est nu », dit l'enfant. « Écoutez la voix de l'innocence », s'exclame son père. Innocence qui voit à travers les mensonges privés ou publics dont nous nous revêtons, qui perçoit à travers les « phonèmes, les noms, les mots et les phrases » notre nudité première. C'est à cette innocence-là que Lin-Tsi, avec sa compassion rugueuse, main de velours dans un gant de fer, nous convie à revenir.

## ENCRES DE CHINE LE CH'AN SANS VIDE, PAS DE VIE

« Quand toute parole est oubliée dans le silence, vous apparaissez devant vous-même avec netteté.

Réalisant cela, les limites du temps s'effacent.

Et dans ce moment, tout vient à la vie.

Cet esprit merveilleux brille pur et rare comme un quartier de lune, comme une rivière d'étoiles, comme les pins recouverts de neige, et les nuages qui enveloppent les cimes.

Irradiant son halo lumineux, lumière dans l'obscurité il semble le rêve de l'alouette qui vole dans l'espace sans limites, il semble l'étang immobile d'un automne lumineux.

Le temps insaisissable se dissout — inutile, et on ne discerne plus rien.

Dans cette lumière tous les efforts s'oublent.

Quel est le lieu de cette splendeur ? Où lumière et clarté écartent toute confusion ?

Seul ce silence est l'enseignement ultime, seule cette lumière est la réponse universelle, la réponse sans effort l'enseignement sans mots<sup>2</sup>. »

Chine, VI<sup>e</sup> siècle : dans la capitale, il n'est question que de ce barbare, moine bouddhiste indien au poil dur. Curieux, l'empereur, fervent bouddhiste, le reçoit, et à sa grande surprise se déroule le dialogue suivant : « J'ai fait construire un grand nombre de temples ; quels sont mes mérites ? — Pas de mérites. — Ce sont pourtant là actes sacrés ! — Rien de sacré. — Enfin, s'exclame l'empereur, qui est donc devant moi ? — Je ne sais pas », grommelle le moine. C'est par ce coup d'État que débute l'école du Ch'an, du sanscrit *dhyâna* : méditation. Car Bodhidharma, tel est le nom de ce moine sans manières, part après cette entrevue, pour passer, dit-on, neuf années en méditation dans la grotte de Shaolin.

Dans cette Chine confucéenne, où tout est minutieusement codifié, où les ermites adeptes du Tao (la Voie), mi-alchimistes, mi-magiciens, recherchent la prolongation de la vie, le Ch'an va joyeusement bousculer

les traditions et poser la question essentielle : « Qui suis-je ? » Il va mettre l'accent sur l'absolu et sur la possibilité, la nécessité même pour chacun de réaliser, au double sens de comprendre et faire apparaître, sa nature véritable. Véritable en ce qu'elle dépasse la forme et le temporel pour nous ramener à notre « esprit merveilleux ».

Qu'est-ce donc que cet esprit ? Essayons d'effleurer une réponse en oubliant un instant notre conception occidentale. Voici le mot « Xin » dans son écriture chinoise : quatre coups de pinceau qui schématisent le cœur organe et ses vaisseaux, laissant le centre du signe vide. « Xin » signifie indifféremment « esprit » au sens d'intellect et « cœur », car le cœur est vu comme la source à la fois des émotions et des pensées. Ce n'est donc pas le cerveau qui prédomine, pas de « tête bien faite », mais le cœur qui lui ne produit rien, ne contient rien, organe vide et dont le vide même garantit le passage du sang — de l'énergie, diront les Chinois. Sans vide, pas de vie.

Cinq siècles après, voici le moine Ch'an Hongzhi. Si le ton est plus policé, la forme plus élaborée, c'est grâce à la floraison du Ch'an sous la dynastie Tang. Il s'agit toujours de revenir à l'expression de notre nature vraie, éveil qui nous réveille littéralement comme au sortir d'un rêve « dans ce moment où tout vient à la vie ». Spontanéité du Ch'an, de ce « cœur-esprit » immergé dans le moment présent.

Puisque cette nature lumineuse est déjà présente en nous, mieux, elle est nous, un seul instant suffit pour la faire apparaître — universelle et vide. Vide car n'étant liée à aucune forme, elle peut accueillir toutes les formes, êtres humains, pins, nuages et étoiles.

« Quel est le lieu de cette splendeur ? » Seul répondra le vrai silence, éclair d'intuition au-delà des mots et du silence.

L'esprit pratique des Chinois évitera au Ch'an de tomber dans la stérilité : « Un jour sans travail, un jour sans manger », telle fut la règle des monastères. Les moines du Ch'an labourent et récoltent, maîtres et disciples travaillent au coude à coude, interrompus parfois par une question saugrenue ou un coup de bâton. Car « partout est exactement l'endroit juste », repiquage du riz ou nettoyage font aussi l'affaire pour s'éveiller.

Équilibre juste entre activité et intériorité, illumination silencieuse ou portée par un grand rire, la liberté absolue du Ch'an et sa vue pénétrante résonnent encore : lorsque nous arrêtons les bruits du monde, que corps et esprit entrent en harmonie, nous pouvons nous aussi « apparaître devant

nous-mêmes avec netteté » et nous verrons là, je pense, notre véritable beauté.

## REGARDER NAÎTRE UN PAPILLON

« Me promenant dans la campagne au début de l'été, je vis naître un papillon... » Ainsi commence l'histoire que raconte un maître bouddhiste contemporain. Il s'arrêta, fasciné par les efforts du papillon pour sortir de sa chrysalide. Quelle peine ! Une patte s'agite dans le vide, un morceau d'aile tout froissé se traîne sur le sol... Enfin, petit à petit, une moitié de papillon émergea – encore couleur terre, toute recroquevillée, les ailes collées, mais déjà papillon. Et qui s'est remis à sa tâche de papillon pour se libérer du reste de la chrysalide.

Ému, impatient aussi peut-être devant tant de peine, le maître avance la main. C'est si simple, pour lui : un geste, et le papillon se libère. Voilà ! Maladroitement, l'insecte avance sur le sol. Il prend son élan pour déployer ses ailes multicolores, s'envoler vers les fleurs, vers le ciel. Et la première se déplie, s'agite — mais l'autre, ah ! celle qui avait été aidée, avec les meilleures intentions du monde... sortie trop tôt, reste collée, recroquevillée. Et cet homme, impuissant, désolé, voit le papillon incapable de s'envoler, traînant son aile blessée.

« Ce fut une grande leçon pour moi, commente-t-il. Il m'avait toujours semblé qu'aider était un geste naturel, spontané. Or, je me mis à me demander si avec les autres je ne risquais pas aussi parfois d'intervenir alors que j'aurais dû rester spectateur, de tendre la main alors qu'il aurait mieux fallu, peut-être, détourner le regard... » Comment savoir ?

Cette histoire me revient ce matin, contemplant la nature dans la merveille de cette fin du mois de juin. Plus d'une fois, moi aussi, au début du jardin, j'ai voulu aider une nouvelle pousse — j'enlevais un peu de la terre qui la gênait pour sortir... et elle ne sortait jamais ! Comment fait l'hirondelle pour savoir quand il faut nourrir le petit, et quand il faut le pousser hors du nid ?

Comment aider ? Tant de choses différentes se cachent derrière ce mot : le fils de mon amie est très fier, il a appris à nouer ses chaussures tout seul ;



il est encore lent et sa mère attrape les lacets : « Je vais t'aider... » L'enfant se met à pleurer... Je me souviens aussi de ce père devant les problèmes de sa fille adolescente : « Je ne vais pas l'aider, elle doit apprendre toute seule » et du regard désespéré de la jeune fille... Une amie qui se met en colère après moi : « Pourquoi est-ce que tu as fait cela? — Écoute, je voulais seulement t'aider... »

Un jour, au Japon, dans un parc, je trébuchai et me cognai le genou par terre. Je fis une grimace, et croisai le regard d'une femme assise un peu plus loin, j'essayai un sourire confus, mais imperturbable elle détourna les yeux. J'en fus irritée et vexée, et il me fallut du temps pour comprendre qu'en fait, selon le code japonais, en prétendant ne pas m'avoir vue tomber, elle m'évitait ainsi la gêne d'une situation embarrassante. Je compris, et depuis, il m'arrive, à moi aussi, de détourner les yeux.

Comment aider? Tendre la main n'est pas toujours juste, toujours laisser faire non plus. Je ne peux pas non plus agir selon ce que j'aimerais que l'on fasse pour moi, car les autres ne sont pas moi, ils ont d'autres blessures, d'autres attentes.

Alors? Peut-être faut-il se demander d'abord si nous acceptons de laisser à l'autre le temps d'apprendre et de trouver, le temps de « sortir de sa chrysalide » ; le temps peut-être même, parfois, de vivre la souffrance. Ou bien avons-nous peur de tendre la main, peur que la douleur ou les difficultés de l'autre ne ravivent notre propre douleur? Il faudrait poser la question autrement : « Comment aider cette personne à ce moment-ci? »

Prendre le temps de voir à chaque fois la personne qui est en face de moi : enfant ou adulte, inconnu ou ami ; bien sûr, je me tromperai parfois mais, dans cette attention, dans ce silence, naîtra le geste juste, celui qui révélera le papillon et lui permettra de s'envoler...

## LA COLÈRE, CE POISON DÉLICIEUX

Une de ces journées de printemps si lumineuse, juste devant la fenêtre le petit érable du Japon agite doucement ses feuilles, et moi, je ne vois rien. Je suis en colère, extrêmement en colère. J'ai épluché les légumes de midi en colère, et je commence la soupe du soir dans le même état. Aveugle à la beauté, travaillant sans plaisir. Le monde entier a disparu, englouti dans ma colère, que je nourris soigneusement, comme on rajoute des bûches dans le poêle, pour se réchauffer : « Depuis ce matin, j'ai déjà fait le ménage (une bûche), j'ai démarré la machine à laver (une bûche), et puis, hier aussi d'ailleurs, c'est moi qui ai tout fait (une dizaine de bûches). » Je n'arrive plus à respirer avec ce feu intérieur qui consume tout : le plaisir de la nouvelle journée, la joie de travailler, la douceur du printemps. C'était agréable pourtant, au début, cette sensation d'être dans mon bon droit — j'ai raison, les autres ont tort, les choses sont simples ! —, mais très vite l'enfer s'ouvre. Ce feu intérieur se propage dans toutes les directions comme un incendie de forêt. Je me souviens de la joie que j'éprouve habituellement à essayer de préparer des repas à la fois beaux et délicieux avec les légumes du jardin. De la joie du moment présent quand les gestes et la tête sont en harmonie, quand le couteau devient le prolongement de la main. Pourquoi tout cela a-t-il disparu ? Pourquoi est-ce que je viens de passer trois heures à travailler machinalement, toute mon énergie employée à tourner en rond dans la rancœur et dans la plainte ? En cherchant un peu plus profondément les raisons de cette colère, il me semble voir qu'au fond de moi quelques braises sous la cendre sont toujours là, et qu'une parole, un geste venant de l'extérieur suffisent pour faire repartir le feu...

Est-ce que ce n'est pas là le vrai problème : s'il n'y avait pas déjà d'irritation à l'intérieur, qu'est-ce qui pourrait déclencher ma colère ? Est-ce que le problème vient vraiment de l'extérieur — des autres, ah ! ces autres... — ou bien de ce qui couve à tout moment dans mon cœur ? Peut-être que ce n'était pas désagréable, un moment, de me voir malheureuse au

fond de la cuisine. La colère est un poison qui passe dans mon corps, mais si délicieusement enrobé de chocolat ! Les premières minutes, nous en avons le goût sucré dans la bouche, puis le poison nous envahit et nous brûle.

Je sens le raidissement de mon corps, la contraction au niveau de l'estomac ; il est là, le véritable centre de ma colère, dans mon corps, dans ma tête ; c'est là que je dois changer.

Être, respirer, regarder, ce bonheur qui naît de l'harmonie avec soi-même, j'ai laissé tout cela s'engloutir dans la colère. Les textes bouddhiques décrivent souvent la colère comme un morceau de charbon ardent : en le prenant pour le jeter sur les autres, je suis la première à me blesser.

Mais je ne veux plus alimenter ce feu : le monde est là, je veux le voir et l'apprécier, profiter de cet instant et vivre pleinement la vie que j'ai choisie, avec ses bons et ses moins bons moments.

Je vais laver un peu plus de riz et peut-être que je trouverai une salade qui n'a pas trop souffert des gelées de la semaine passée ; l'air est vif, il y aura sans doute un peu de brouillard ce soir — je respire et souris au petit érable.

## JUSTE DES ÊTRES HUMAINS

Il y eut la nuit — et une qualité de silence inhabituel, même pour cette campagne tranquille, un calme ouaté, arrondi —, et, au matin, on découvre la dernière neige : une dizaine de centimètres qui couvre le sol, sculpte les pierres du jardin, s'empile en équilibre fragile sur les plus minces branches du cerisier... Un côté un peu terre à terre me fait penser : « Encore ! pieds humides, routes bloquées... », mais je lui impose silence pour ne regarder que la beauté de ce dernier cadeau de l'hiver. La neige recouvre, la neige protège : elle calfeutre le toit, évite à la terre de geler et, en secret, les jeunes pousses du printemps peuvent grandir.

Devant ce paysage, il me vient à l'esprit un terme du vocabulaire bouddhique, *metta* : cela signifie l'affection, la bienveillance, l'amitié protectrice. Je comprends ce mot, en fait, surtout à travers le geste : consoler un enfant, donner un verre d'eau à un assoiffé, tenir la main d'une personne qui va mourir.

*Metta* est cette attention bienveillante, cette chaleur qui se tourne vers les autres comme vers soi-même. C'est important, car nous sommes parfois notre critique le plus sévère, notre juge le plus intransigeant : « J'ai encore raté — je me suis encore trompé (e). » Quel chagrin, quelle amertume dans ces phrases ! Parfois, un rien, un frôlement, un murmure nous font souffrir, comme un grand brûlé qui ne supporte pas même un souffle d'air. Et nous nous mettons en colère, après les autres et après nous-mêmes. *Metta* est comme le baume qui apaise la brûlure, comme les paroles chuchotées qui calment la douleur.

Un maître bouddhiste contemporain a dit : « Plutôt que critiquer, il vaut mieux aider. » *Metta*, c'est déjà apprendre à nous accepter tels que nous sommes, avec nos bons et nos moins bons côtés, à lâcher un peu nos critères, nos évaluations, notre jugement.

La neige recouvre tout, sans rien exclure, sans faire de différence entre le jardin de fleurs et le tas de compost... et ce tas de compost, formé de

toutes les choses inutiles, « sales », de tous les rebuts et épluchures, va macérer sous la neige, se décomposer et se transformer en nourriture pour le sol. À l'aide de cette douceur, de cette bienveillance, de *metta*, laissons-nous transformer les côtés de notre vie que nous aimerions mettre au rebut. Nous ne sommes ni aussi parfaits que nous l'imaginons parfois, ni aussi épouvantables que nous voulons croire. Juste des êtres humains, maladroits parfois, égoïstes, mais aussi généreux, prompts à la colère ou à la jalousie, mais aussi à l'admiration et à l'amitié. Le vent se lève, la neige tourbillonne doucement, flocons légers, flocons lourds, qui vont bientôt fondre sous le soleil du printemps...

*Metta* : un sourire, une main tendue, un peu d'indulgence.

## EN UNE SECONDE

Ce matin-là, nous sommes tous un peu endormis : toute la nuit, le vent du nord, la terrible « burle », glaciale, qui traverse d'un seul élan le plateau ardéchois, s'est engouffré dans les cheminées, a sifflé sous les portes et les fenêtres, bousculé les volets et refroidi la maison. La neige s'est empilée dans la cour, et a laissé la place à de grandes plaques de verglas. Malgré la fatigue, il faut bien rentrer du bois, car les poêles sont insatiables en hiver ! Nous commençons à préparer des brouettes, trop lourdes peut-être, par hâte d'en finir plus vite.

« Attention ! »

L'avertissement arrive trop tard. Emportée par son poids, la brouette s'est renversée ; la jeune femme qui la poussait a glissé, elle, est tombée et se tient le poignet avec une grimace de douleur. Je la transporte à l'hôpital et le diagnostic tombe : « fracture... déplacement... opération... » et la conclusion : « Vous aurez le bras immobilisé pendant au moins un mois. – Mais ce n'est pas possible ! » Fébrile, elle m'explique : « Il faut que je sois demain à Paris, c'est très important. Comment vais-je faire ? Et puis je dois partir en voyage le mois prochain... »

Bien sûr, notre vie est organisée et planifiée ; il y a les projets, les obligations et les désirs. Il y a tous les jours l'attente que demain soit semblable à aujourd'hui. Tout à coup, un instant de distraction, une voiture qui dérape ou une chute et voilà que tout cet avenir — tout à l'heure si solide — n'est plus qu'une probabilité. Notre première réaction à ce choc est le refus : Non, pas moi, pas maintenant... Puis vient le moment où nous essayons de négocier : nous voulons expliquer pourquoi ce n'est vraiment pas le moment qu'une chose pareille nous arrive, pourquoi nous devons absolument faire ce qui avait été prévu...

L'os cassé ne se préoccupe absolument pas de nos inquiétudes, et nous devons bien aller là où nous n'avions jamais prévu d'aller. L'impatience, la colère ne font que rendre cette situation encore plus lourde, plus difficile.

Même si ce n'est pas très grave, le seul fait de voir que nous ne sommes pas maîtres de toutes les circonstances de notre vie peut être une source de malaise ou de souffrance. Nous sommes tellement habitués à prendre nos désirs pour des réalités ! Nous manquons parfois de légèreté, de souplesse pour apprendre à suivre le cours des choses. Non pas ce que nous voulons, mais ce qui est ici, devant nous. Accepter... on en revient toujours là : accepter l'imprévu, accepter le changement et la précarité de notre vie.

Entre (fausses) certitudes et (vraie) fragilité, à chaque instant notre vie se transforme et prend des chemins inattendus, qui peuvent être aussi sources de découvertes. À condition que nous ne laissons pas le refus ou l'amertume empoisonner ces moments « hors piste ». Regardez cette rivière qui serpente au flanc du terrain, contournant les obstacles, se laissant dévier pour mieux repartir. Peut-être aurons-nous la sagesse de ne pas toujours affirmer nos projets de façon péremptoire. Au contraire, nous y laisserons un léger « J'aimerais... », un petit espace par où pourra entrer la vie, la vraie, pas celle de nos agendas ou de nos désirs... Une seconde de silence. « Si Dieu veut... Inch'Allah... »

## DOMPTER LE CHEVAL SAUVAGE

« Je n'en peux plus, tu sais ! »

L'accent de Marseille chante, mais la voix est lasse : « L'an dernier c'était le fils, cette année la fille, sans compter les problèmes d'argent... Je ne sais plus quoi faire, où donner de la tête ; la nuit, je tourne et je retourne tout ça... » Toute la famille est dans une situation difficile. Pierrette a perdu le sourire qui l'avait jusqu'alors aidée à traverser la vie. Elle est de ces personnes à propos desquelles on dit : « Elle aura déjà fait son purgatoire sur terre, elle ira tout droit au paradis, c'est sûr ! »

Je la connais depuis vingt ans, j'aime son courage et son humour ; elle est chrétienne et nous avons souvent parlé de nos engagements respectifs. « Alors, continue-t-elle, toi qui es bouddhiste, donne-moi un conseil, quelque chose qui m'aide. » Un conseil ? Je regarde son visage fatigué.

« Ici et maintenant, voilà.

— Ici et maintenant ? Qu'est-ce que tu veux dire ?

— Vois-tu, sur les problèmes réels, nous rajoutons notre souci : nous nous racontons des histoires sur les catastrophes qui vont arriver, nous construisons des scénarios basés sur notre peur. Le jour, la nuit, notre esprit s'agite et nous ne trouvons plus de repos. Au bout du compte, on embrouille tout, il n'y a plus d'espace dans notre tête ; c'est pourquoi il faut revenir à "ici et maintenant". Essaye : deux ou trois fois par jour, tu t'assois sur une chaise. Tu te poses, sans t'effondrer, mais pas non plus assise à moitié. Tu prends le temps de respirer, naturellement, doucement. Tu es "ici et maintenant". Ne t'inquiète pas si des dizaines de pensées déboulent ; n'essaye pas de les faire partir. Reste assise tranquillement, "ici et maintenant". »

Dans le bouddhisme, les sages comparent notre esprit à un cheval sauvage. Il flâne ici et là, puis brusquement fait volte-face et part au galop pour s'arrêter soudain, s'immobiliser, et repartir... Nos inquiétudes nous



emmènent souvent au grand galop... Et nous nous perdons de vue nous-mêmes.

Ici et maintenant, c'est calmer ce cheval sauvage. Qu'on l'appelle méditation ou relaxation, *samadhi* en Inde, *zazen* au Japon, peu importe ! L'important est de prendre quelques instants pour se retrouver soi-même au milieu de l'agitation du quotidien. J'ai envie de dire : refaire connaissance avec soi-même — il faut s'accueillir soi-même comme on accueillerait un invité. Quelques instants pour soi dans la journée, ce n'est pas une action égoïste : nous savons bien que les jours où nous nous levons de mauvaise humeur, cela va se propager et la journée risque de devenir épouvantable si nous ne faisons pas un effort pour changer ! Et, lorsque notre corps et notre esprit sont tranquilles, ce calme touche également les autres et aide à dénouer des situations tendues ou difficiles. Mais on ne peut pas décréter : « D'accord, je suis calme ! », ça ne marche pas comme ça. Ce ne sont pas nos mots que les autres perçoivent mais directement notre état d'esprit.

Depuis, je reçois régulièrement des coups de téléphone de Pierrette : « Tu sais, ça marche ! Quand quelque chose me tombe sur la tête, je m'assois, et je me dis : "Ici et maintenant." D'ailleurs, je le fais chaque jour, même quand tout va bien. On ne peut pas croire qu'une si petite chose ait de si grands effets. »

Oui, revenir à soi-même, respirer, lâcher les pensées qui tournent en tous sens : apprécier le goût de « Ici et maintenant », c'est une grande découverte... si simple !

## UN CONTE DE NOËL

Les guirlandes clignotent, accrochées aux façades de la grand-rue. La nuit tombe tôt, les phares sont déjà allumés et éclairent le grésil qui tombe depuis des heures. On s'arrête pour discuter sous les parapluies – atmosphère de préparatifs, prémices de la fête de Noël...

Bien sûr, ces fêtes sont incontournables : qu'elles soient vécues d'abord sur le registre religieux ou bien familial, elles restent aussi un grand moment commercial. Et c'est bien ! C'est bien de voir les magasins remplis, les vitrines colorées et les visages souriants — enfin, la plupart, car certaines personnes ne participent pas à cette atmosphère ; la solitude, quelle qu'en soit la raison, se fait plus pesante en cette période. Repensant à tout cela, au dîner, assise devant la grande table de la cuisine, au chaud avec le poêle bien rempli, me revient en mémoire ce conte :

Il était une fois en Chine... un homme dont la conduite était si parfaite que les dieux lui proposèrent d'exaucer un de ses souhaits. Il répondit : « J'aimerais visiter l'enfer et le paradis. » Aussitôt dit, il se retrouva en enfer, et voici ce qu'il vit : au centre d'une pièce une longue table, merveilleusement remplie de plats de toutes sortes, tous plus alléchants les uns que les autres, et autour de cette table, des êtres étranges. Ils ressemblent à des êtres humains, mais leur corps est énorme, et leur tête toute petite — avec une bouche minuscule. Ils sont affamés, car cette bouche minuscule peine à avaler assez de nourriture pour nourrir ce grand corps. Ils ont faim, sans cesse faim et ils essayent de manger le plus possible. Hélas ! Au bout de leur bras, non pas des mains — mais des baguettes !

Maladroitement, avec ces baguettes trop longues et peu maniables, ils tentent tout à la fois d'attraper le plus de choses possible... et en même temps d'empêcher leurs voisins de se servir ! Ils ont si faim : et s'il n'y en avait déjà pas assez pour moi... Se disputant le moindre morceau au sein

même de l'abondance, si occupés à empêcher les autres d'en avoir, ils n'arrivent jamais à remplir ce corps insatiable...

L'homme les regarda avec tristesse, et s'en fut au paradis. Qu'elle ne fut pas sa surprise en y retrouvant exactement le même décor : la même table, les mêmes plats, les mêmes êtres aussi : corps immense et baguettes. Mais là tout est paisible et joyeux : au lieu de se battre, chacun se sert de ses baguettes pour nourrir la personne assise en face de lui — et il en reçoit sa propre nourriture...

Qu'allons-nous choisir en cette période de fêtes ? Il y a tellement de choses devant nous, tant de tentations à portée de main et tant de désirs à l'intérieur de nous ! Nous ne pouvons pas tout avoir, ni les réaliser tous. Allons-nous nous laisser emporter par notre cupidité — et notre peur : « Je ne vais pas avoir assez... je ne vais pas avoir tout ce que je veux... » Est-ce que nous allons nous battre — « Pour moi ! pour moi ! » ou bien allons-nous quitter cet état d'esprit insatiable et accepter de donner plutôt que de prendre ?

Enfer ou paradis : la différence ne se trouve peut-être que dans notre cœur...

« Il y a sur terre assez de nourriture pour satisfaire les besoins de tous, mais pas assez pour satisfaire l'avidité d'un seul », disait Gandhi.

## ENCORE UN PEU DE SILENCE ?

Une vraie journée d'automne : ce matin une brume épaisse avait envahi le jardin et sans transition elle s'est transformée en averse... La pluie martèle le toit, ricoche sur les gouttières. La cour est pleine de flaques ; même en courant j'arrive trempée dans la cuisine. Heureusement, c'est l'heure du thé ! La table est mise, on rajoute un peu de bois dans le poêle, on allume même l'électricité : en effet ces belles maisons du plateau ardéchois ont des murs bien épais et de petites fenêtres pour se protéger du froid. Enfin le thé fume dans les tasses — bienvenu après une matinée déjà longue, partagée entre méditation et ménage ! On échange quelques nouvelles, on s'informe des arrivées et des départs et petit à petit la conversation s'éteint.

« Voilà, ça, c'est difficile, s'exclame quelqu'un. Il y a si peu de bruit ici ! Les deux premières nuits, je n'arrive même pas à dormir... pourtant chez moi aussi c'est plutôt calme — mais ici alors ! » « C'est vrai, moi aussi j'ai du mal à m'endormir, ajoute une autre personne. Dans ce silence, j'entends de multiples bruits. Les hiboux dehors, les craquements du plancher, quelquefois les cavalcades de souris — et puis ma propre respiration — ça fait drôle... »

En effet, il n'y a rien autour de la maison. Rien ? Sinon les arbres, les animaux, les étoiles et aujourd'hui la pluie. Il y a la maison elle-même, les volets qui s'agitent parfois dans le vent, le bois qui travaille, la maison qui respire... Il y a le vent dans les branches du cerisier, le filet d'eau de source qui coule dans son bassin au milieu de la cour. Il y a les oiseaux — ceux du matin, et ceux de la nuit —, une tronçonneuse parfois dans les bois derrière, et les avions aux lumières clignotantes qui nous survolent...

Pas de bruit ? En effet, il n'y a pas de télévision, pas de radio, pas de musique. Il n'y a rien pour faire écran entre le monde et nous — ni entre nous et nous. On se parle bien sûr, on discute, mais spontanément au bout de quelques minutes le silence revient.

C'est vrai qu'il semble inconfortable au début, ce silence. On essaye quelques mots, on s'agite sur sa chaise — mais la pluie, le vent ou les oiseaux ont vite raison de ces timides tentatives. C'est qu'il y a plusieurs sortes de silence : le silence tendu de l'hostilité, le silence embarrassé de qui n'a plus rien à dire et bien d'autres, et puis le silence tranquille, plein, qui naît du calme de l'esprit et de la présence à soi-même. Alors l'arôme du thé se fait plus profond, l'odeur des légumes du déjeuner réveille des souvenirs... Quelques mots s'échangent, ils glissent, légers, nous confortant dans le plaisir d'être ensemble.

Car le vrai silence n'est pas la non-parole — mais il dépend de l'intérieur : lorsque nos pensées cessent de s'agiter en tous sens, lorsque nous sommes attentifs à nos gestes et à tout ce qui nous entoure, notre esprit s'ouvre à tous les petits bruits du monde qui nous échappent le reste du temps. Le silence nous accompagne, nous porte, il est le repos de l'âme et du corps. Le moment s'étire, les gouttes de pluie rebondissent joyeusement. Encore un peu de thé ?

*Ce qui s'élève au cœur du calme, au cœur du calme se dissout, écrit Ying-Wou.*

## AUTOMNE IMPARFAIT

Novembre... pas encore l'hiver mais déjà l'automne n'est plus aussi beau. Les feuilles deviennent sèches et recroquevillées, elles ont perdu leurs couleurs flamboyantes. Dans le jardin les dahlias et les capucines se sont noircis sous l'effet des premières gelées. Encore un peu de beauté, déjà un peu une fin...

Le moment parfait a basculé : la plénitude de l'automne a disparu et notre œil s'attache, parfois avec regret, aux signes avant-coureurs du grand sommeil de l'hiver. Nous aimons que les choses soient parfaites, peut-être aimerions-nous souvent aussi être parfaits, ou à tout le moins être entourés de personnes parfaites !

Mais qu'est-ce que la perfection ? Au Japon, par exemple, on fait grand cas des tasses utilisées pour la cérémonie du thé. Mais contrairement à notre idée occidentale on ne cherche pas les plus parfaites ; plutôt ce sont les « presque parfaites » — justement celles avec un petit défaut, une irrégularité, une coulure — qui sont les plus appréciées. C'est là la marque même de leur fabrication manuelle, donc imparfaite. Elles deviennent parfaites parce qu'elles incluent les limites de l'humain. La machine, certes, peut reproduire une tasse, ou un dessin à l'identique — mais la main humaine ne le peut pas, et c'est ce qui va donner sa valeur à cette calligraphie — un tremblé, la marque d'une hésitation ou d'un enthousiasme.

Regardons autour de nous : est-ce que nous attendons que notre mari, notre femme, nos enfants soient « parfaits » ? Cela voudrait dire : « qu'ils soient comme moi je souhaiterais qu'ils soient ». Ça ne marche pas, bien sûr, car ils sont eux-mêmes, pas une perfection de mes désirs. Est-ce que nous allons regarder seulement leurs jolies couleurs — au risque d'être déçus quand les défauts apparaissent ? Ou bien seulement ce qui nous déplaît — passant à côté de leurs qualités ?

Nous pensons souvent : « Cela ne devrait pas être comme cela. » Peut-être, comme nous le montre la nature aujourd'hui, devrions-nous apprendre

à voir la totalité — et à l'accepter. Pour nous-mêmes aussi : reconnaître notre côté sombre, nos peurs, notre égoïsme et voir aussi notre lumière, sans indulgence, mais sans rien rejeter. Nous sommes habitués à repérer ce qui ne va pas autour de nous — ce qui n'est pas tout à fait réussi et nous distribuons notre amour en vertu de nos critères basés sur un idéal de perfection.

Peut-être nous faudrait-il un nouveau regard : reconnaître la perfection qui englobe les imperfections. Nous n'allons pas prétendre que chaque personne est gentille, ou chaque situation plaisante, mais nous allons regarder le tout, sans le diviser — ici, c'est beau, ces feuilles jaunes, et là, c'est laid, ces branches mortes — et nous allons commencer à voir les autres, nous-mêmes, et toutes les choses dans leur réalité : parce que la vie englobe les bourgeons, les feuilles d'automne, et les branches desséchées.

« Ah, c'est parfait ! » Juste humain, avec de petites ratures, quelques tâches d'encre ou un côté un peu granuleux — alors... octobre était parfait avec ses fougères rousses et ses feuilles d'or, novembre est parfait, mi-soleil et mi-ombre, décembre sera parfait, peut-être sous la neige... Accueillons l'autre, accueillons-nous dans notre parfaite non-perfection humaine.

Proverbe zen : « Ne soyez pas arrogants : même le cercle parfait de la lune ne dure qu'une seule nuit... »

## LE SOUFFLE DE LA FORÊT

Qui a dit que les arbres sont immobiles ? Il suffit de se promener à pas légers, sans rien déranger pour connaître la vie de la forêt.

À gauche du chemin, les prairies s'étalent en pente douce jusqu'à une combe où se faufile la rivière, de rochers en petites cascades, de friselis en rides plus profondes. Mais en ce petit matin, j'ai un autre projet : voir la forêt s'éveiller.

À ma droite s'étendent les bois, aux arbres assez espacés pour laisser les rayons de ce faible soleil d'hiver jouer à travers les branches. Dans cette lumière s'enroulent des écharpes de brume qui s'élèvent en tourbillonnant du sol humide de la nuit.

Il est tôt et les grands pins tout ensommeillés n'ont pas encore démêlé leurs branches, les bruyères rousses bâillent, et, dans les creux, la mousse est tout ébouriffée ! Ça et là, chevreuils et lièvres ont laissé des empreintes dans la terre comme si un grand jeu de cache-cache s'était tenu aux alentours de minuit... Tout baigne dans le halo vert des pins et des fayards alors que quelques chênes et quelques hêtres cachent leurs branches nues au milieu des buissons de ronces, maigres bras pointant vers le ciel, là où cet automne nous nous régaliions de myrtilles et de framboises.

La brume s'est maintenant levée et un frémissement traverse la forêt : ce sera une belle journée, froide mais lumineuse. Les branches s'étendent, les grands arbres s'étirent. Je m'éloigne du sentier et me laisse encercler par les arbres. La vie n'est pas facile à la montagne, et les sapins en portent la marque : leurs troncs sont striés de mille cicatrices, gel de printemps, bourrasques d'hiver, sécheresse de l'été ; leurs faîtes sont souvent époinçés : la foudre a abattu ou mutilé plus d'un arbre orgueilleux, ne lui laissant que les branches les plus basses qui forment des terrasses où batifolent l'été les loirs argentés. Le vent, lui, les sculpte : avez-vous déjà vu des images de ces jardins japonais où, à force de soins – ici une attelle de bambou, là une taille sévère — on donne aux pins les formes les plus torturées ? Ici la nature s'en



charge : à l'orée de la forêt, exposés aux souffles qui en toutes saisons balaient ce plateau de montagne, s'étalent des rêves de jardiniers orientaux. Troncs courbés et recourbés, à peine autorisés à s'élever du sol, branches aux angles improbables : parfois centenaires, ces arbres défient le vent dans une farouche envie de vivre.

La matinée avance, et la forêt respire. Qui a dit que les arbres sont immobiles ? Il suffit de se promener à pas légers, sans rien déranger. Leur silence est semblable au nôtre, traversé de craquements, de soupirs et de pensées éparses glissant ici et là avant de disparaître. Un chuchotement parfois, quelques branches qui s'effleurent : qui a dit que les arbres ne parlent pas ? Leur temps n'est pas le nôtre, leurs joies nous sont inconnues — comment pourraient-ils nous comprendre, eux qui plongent si profond dans la terre, et se dressent sans peur vers le ciel ?

La journée passe ; je m'assois dans une clairière, devenant moi aussi colonne d'énergie, pilier entre ciel et terre, accordant mon souffle à celui des pins et des rochers.

La journée se termine et la forêt attend mon départ pour s'ouvrir à sa vie nocturne, dangereuse — je dois rentrer dans ma maison de pierres...

Nuit : la lune monte au-dessus des grands pins... Un frisson : chut ! La forêt rêve...

## LES GUETTEURS DE L'AUBE

*Bong...* Le son étouffé de la cloche de bronze parvient jusqu'à ma cabane. Dans la pénombre, j'aperçois d'autres silhouettes qui se dirigent vers la salle de méditation ; le ciel est bleu nuit, aucune lumière ne s'annonce encore. Un mince croissant de lune et des traînées d'étoiles suffisent pour se guider sur le sentier jonché d'aiguilles de pin. Il n'est pas encore cinq heures du matin et le froid annonce une belle journée.

Le temps semble suspendu : toute la nature dort encore. Il y a une dizaine de minutes, la cloche a annoncé le réveil ; après de brèves ablutions, destinées autant à nous réveiller qu'à entrer tout neufs dans la pureté de la journée nouvelle, nous allons commencer la première méditation de la journée. Chacun prend place sur son coussin et se tient tranquille. C'est la première veille, celle du lever du jour ; quand tout le monde est assis, une clochette cristalline étend ses ondes apaisantes.

C'est là notre façon d'inaugurer la journée : un temps de transition avant les activités, un temps d'éveil après le sommeil de la nuit. Ce sont des retrouvailles avec nous-mêmes, et le retour à cet élément le plus transparent, le plus insaisissable de notre vie : le temps. Les instants s'égrènent au fil de nos respirations... Bien sûr, c'est difficile au début, et plus d'une personne a pâli à l'annonce d'un réveil si matinal, sans petit déjeuner ni douche ! Nous sommes des êtres pétris d'habitudes, enfermés parfois dans ces gestes quotidiens ; mais nous sommes aussi merveilleusement adaptables.

Selon la saison, nous suivrons la montée de la lumière qui va emplir petit à petit la salle, ou bien le pâle reflet de la neige nous éclairera d'une lueur étouffée ; en cette fin d'automne, la pénombre permettra tout juste de distinguer les silhouettes grises des sapins derrière les fenêtres quand nous nous relèverons pour commencer la journée.

Comme les autres jours, à travers le silence profond qui s'installe, nous retrouvons tous les autres, tous ces guetteurs d'aube qui tracent le premier

sentier de cette journée nouvelle, nomades du petit matin qui s'aventurent dans un monde encore vide : hommes et femmes au travail ou en prière, debout dans des trains de banlieue ou agenouillés dans des chapelles, un boulanger bien plus matinal que nous, venu respirer sur le pas de sa porte, des livreurs de journaux, des carmélites en méditation, des frères dont les chants montent vers le ciel ; des balayeurs qui passent derrière nous pour nous offrir un monde propre, une femme inquiète au chevet d'un enfant, un malade espérant la fin de la nuit et de la souffrance...

Guetteurs d'aube pour une journée que nous essayons d'accueillir dans la joie et la gratitude... Guetteurs d'aube quand nous prions pour que cet instant de paix puisse être partagé par tous. Dans quelques minutes, nous allons bouger, manger, travailler. Mais le souvenir de ces instants précieux, de cette harmonie du silence nous accompagnera et nous aidera souvent à dissiper le poids de nos pensées diurnes.

## LE PAPILLON SUR NOTRE ÉPAULE

C'est une de ces journées où tout va de travers : les objets nous tombent des mains, la voiture refuse de démarrer, l'air lui-même semble trop épais, il retient nos mouvements et nous oppresse. Rien ne marche, et on sait bien en plus d'où cela vient : l'esprit est pesant, les pensées semblent de petites pointes acérées et les mots grincent dans la bouche. On se sent vide, et seul, coupé de soi et des autres, séparé du monde. Il y a des jours comme ça, appelons-les « jours obscurs » — journées au ciel gris, aux nuages d'orage.

Partons donc là-bas, en Amazonie, au cœur de la forêt. Écoutez ! La vie y déborde : oiseaux, grenouilles, crapauds, vent, fleuve. Regardez : des envols, des couleurs, des fleurs, du mouvement partout. Pourtant, ici aussi, sourd et aveugle au déploiement du monde, l'homme connaît ces « jours obscurs », et il cherche, et il s'inquiète, et il interroge.

Et de là est né un conte, un chant... Une réponse ?

« Un homme chuchote : Dieu, parle-moi ;

Un oiseau se met à chanter

Mais l'homme ne l'entend pas.

L'homme répète :

Dieu, parle-moi.

Une cigale cachée sous l'herbe lance un trille

Mais l'homme ne l'écoute pas.

L'homme regarde autour de lui :

Dieu, laisse-moi te voir.

Une étoile brille dans les cieux

Mais l'homme ne la remarque pas.

L'homme se met à crier :

Dieu, montre-moi un miracle.

Un enfant naît,

Mais l'homme ne comprend pas la force de la vie.

Alors l'homme se met à pleurer et se désespère :

Dieu, touche-moi.  
Laisse-moi sentir que tu es là,  
Avec moi.  
Et un papillon se pose sur son épaule.  
D'un geste machinal  
L'homme chasse  
Le papillon de sa main  
Et déçu  
Poursuit son chemin  
Seul et triste,  
Le cœur plein de peur. »

Tout est là, à chaque instant autour de nous, mais nous ne voyons rien. Nous savons ce que nous voulons voir, et nous négligeons le reste. Alors, nous passons à côté de tout, de l'amour, de la beauté, de la merveille et de la vie même.

Écoutez ! un rire, un sanglot, une parole, le chant du vent dans les pins. Regardez ! une goutte de pluie qui brille dans le soleil, des yeux attentifs, la trace des saisons sur un visage.

Ne nous laissons pas enfermer en nous-mêmes, ne verrouillons pas les portes et les fenêtres, mais laissons entrer l'air et le soleil et la pluie, toute l'Amazonie, ici même, et le monde entier, et tout l'univers.

Notre cœur est assez grand pour tout contenir.

## QUE FAIS-TU, GRAND-MÈRE ?

« Que fais-tu grand-mère, assise là, dehors, toute seule ?

— Eh bien, vois-tu, j'apprends. J'apprends le petit, le minuscule, l'infini. J'apprends les os qui craquent, le regard qui se détourne. J'apprends à être transparente, à regarder au lieu d'être regardée.

J'apprends le goût de l'instant quand mes mains tremblent, la précipitation du cœur qui bat trop vite. J'apprends à marcher doucement, à bouger dans des limites plus étroites qu'avant et à y trouver un espace plus vaste que le ciel.

— Comment est-ce que tu apprends tout cela, grand-mère ?

— J'apprends avec les arbres, et avec les oiseaux, j'apprends avec les nuages. J'apprends à rester en place, et à vivre dans le silence. J'apprends à garder les yeux ouverts et à écouter le vent, j'apprends la patience et aussi l'ennui ; j'apprends que la tristesse du cœur est nuage, et nuage aussi le plaisir ; j'apprends à passer sans laisser de traces, à perdre sans retenir et à recommencer sans me lasser. J'apprends à me réjouir au début du printemps et à la fin de l'automne, à voir un arc-en-ciel dans une goutte de pluie et une vie entière dans une gouttelette de soleil qui scintille sur une pierre. J'apprends que les chemins se divisent et se perdent, que les regrets sont de petites pierres pointues qui blessent les mains qui les ensèrent et qu'il est meilleur que nos mains restent ouvertes ; j'apprends mes erreurs, mes chagrins et mes oublis, et toutes les joies qui se faufilent, poissons d'argent dans la nasse de notre vie.

— Grand-mère, je ne comprends pas, pourquoi apprendre tout ça ?

— Parce qu'il me faut apprendre à regarder les os de mon visage et les veines de mes mains, à accepter la douleur de mon corps, le souffle des nuits et le goût précieux de chaque journée. Parce que, avec l'élan de la vague et le long retrait des marées, j'apprends à voir du bout des doigts et à écouter avec les yeux. J'apprends qu'il n'est pas de temps perdu, ni de

temps gagné mais que l'infini est là, dans chaque instant, cadeau trop souvent refusé dans le torrent des jours.

J'apprends qu'il faut aimer, que le bonheur des autres est notre propre bonheur, que leurs yeux se reflètent dans nos yeux et leurs cœurs dans nos cœurs. J'apprends à marcher sur des sentiers étroits sans peur, à regarder les montagnes qui se profilent au loin et que je n'atteindrai pas ; j'apprends les milliers de pas qui ont marché avant moi sur ces mêmes sentiers ; j'apprends les vieilles traces et les jeunes nuages. J'apprends qu'il faut se tenir prêt à partir quand le vent souffle ; qu'on avance mieux en se donnant la main ; que même un corps immobile danse quand le cœur est tranquille, que la route est sans fin, et pourtant toujours exactement là.

— Et avec tout ça, pour finir, qu'apprends-tu donc, grand-mère ?

— J'apprends, dit la grand-mère à l'enfant, j'apprends à être vieille. »

Plus de remerciements que je ne saurais dire vont vers J.-P. Denis qui m'a ouvert avec générosité les pages du magazine *La Vie*. C'est grâce à lui, et aux collaborateurs des « Essentiels » que tant d'échanges ont pu se faire au fil des ans.

Avec toute ma gratitude, Joshin Luce Bachoux.





Created with Writer2ePub  
by Luca Calcinai

---

1)

Extrait de *Ch'an, Zen, Racines et floraisons*, Paris, Hermès, traduction de P. Demiéville. Lin-Tsi est un maître bouddhiste chinois du IXe siècle, fondateur de l'école Rinzaï du Ch'an, encore présente aujourd'hui au Japon. ↩

---

2)

Ce poème, intitulé *Le Silence*, est une œuvre de Hongzhi Zhengjue (1091-1157), maître de l'école bouddhiste chinoise du Ch'an (qui s'écrit aussi Chan ou Tch'an). Poème traduit de l'anglais par Luce Joshin Bachoux. ↵