

Christian **MIQUEL**

Haïkus et **méditation**

Invitation au voyage
au cœur de soi



jouvence
EDITIONS

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Accueillir le monde avec courage, Frans Goetghebeur

L'alphabet du bonheur, Jean-Yves Revault

Les 4 cercles Maasaï du bonheur, Xavier Péron

La pratique des cercles de compassion, Jean Shinoda Bolen

Les bases spirituelles de la Communication NonViolente,

Marshall B. Rosenberg

Ose le renouveau et vis-le en confiance, Anselm Grün

Être en harmonie. Oublier ses soucis. Simplement vivre,

Anselm Grün

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : CP 227 – 1225 Chêne-Bourg (Genève)

Mail : info@editions-jouvence.com

Site internet : www.editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2016

ISBN : 978-2-88911-779-6

Couverture et mise en pages intérieure :

Frank Pitel [grad-design.fr]

Image - Fotolia.com : © Jalees & Smith

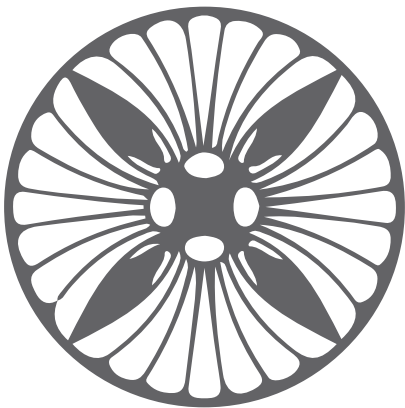
Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

SOMMAIRE

Introduction à l'art des haïkus et aux méditations	5
Préliminaires.....	19
Méditations de ressourcement.....	29
Méditations chez soi.....	105
Méditations dans la nature.....	121
Méditations de voyage	141
Conseils pour écrire des haïkus.....	169
Écrivez vos haïkus	173



Autres ouvrages de l'auteur	177
Annexe	179





INTRODUCTION À L'ART DES HAÏKUS ET AUX MÉDITATIONS

Histoire et règles du haïku

Les poèmes japonais sont riches de toute une longue histoire littéraire. Au XI^e siècle, ils s'épanouissaient déjà sous trois formes différentes. Prélude au jeu du *cadavre exquis* des surréalistes, les *renga* étaient des jeux de lettrés pratiqués à plusieurs, notamment à la cour, le premier poète déclamant trois vers, le second répondant en respectant la même règle. Les *tankas* représentaient une autre forme de poème composé de 31 sons élémentaires *mores* ou approximativement syllabes, qui devaient être scandés en 5-7-5, puis 7-7 sons. Enfin les *haikai* étaient de brefs poèmes d'expression libre.

Au XVII^e siècle, le grand poète Bashô (1644-1694) fonde le *haïku* qui va devenir le référent de la poésie japonaise. Il reprend la brièveté du *haikai*, en le débarrassant de ses fioritures pour ne le conserver que dans une forme extrêmement concise, sa simplicité devant aboutir à saisir l'instant dans ce qu'il

a de plus éphémère, de plus beau et de plus émouvant à la fois. En même temps, il l'organise dans la forme structurée du tanka, dont il ne conservera que la première partie organisée en 5-7-5 sons.

Destiné à une carrière de guerrier gentilhomme *bushi*, qu'on nommera plus tard *samurai*, il prend l'habit de moine bouddhiste après la mort de son ami Yoshitada, le fils de son Seigneur. Il se voue alors à l'écriture poétique, retiré dans son petit « Ermitage au bananier ». Il entreprendra plusieurs voyages, le plus souvent en habit de moine, même s'il se définit lui-même comme « ni laïc ni moine ». À chaque fois, il noircit son carnet de voyage de réflexions et de poèmes pour saisir la beauté fugace de l'instant qui passe, avec la trace d'éternité qui s'y reflète.

« Dans le vieil étang
Une grenouille saute
Un ploc dans l'eau ! »
(ou : *Ploc ! Ploc !*)

Dans ce célèbre poème de Bashô, le lecteur peut comprendre d'emblée, intuitivement, qu'il ne s'agit pas de tenir un discours intellectuel,



mais de saisir l'éclosion de l'instant dans ce qu'il a d'unique. C'est pourquoi la traduction se révèle souvent difficile, toute conceptualisation venant trahir l'esprit originel. Ainsi a-t-on dû se contenter, trop longtemps, pour le troisième vers, de cette version : « le bruit de l'eau » — beaucoup moins évocateur que le « ploc ! » qui nous immerge dans le paysage. Comme le glosera magnifiquement Roland Barthes : « La pierre du mot a été jetée pour rien : ni vague, ni coulée de sens. »

Loin de se mettre en avant, le poète s'efface pour laisser entendre ce qu'il ressent et voit. Il peut transmettre l'émotion ressentie, mais dépouillée de toute trace d'ego, en lui laissant toujours une part de mystère et d'ineffable. Du même Bashô :

« Brume et pluie,
Fuji caché, mais je vais
Content »

L'attachement aux détails de la vie quotidienne, l'humour et l'ironie sont toujours les bienvenus, amenant une touche de détachement bienveillant et amusé face aux contingences de la vie.

Bashô, encore :

« Puces, poux
Et un cheval qui pisse
Près de mon oreiller »

Au fil de son errance, une cinquantaine de disciples dont le célèbre poète Buson, suivra la voie de Bashô, favorisant une large diffusion du haïku.

Après une époque de grande floraison, le haïku comme toute activité au Japon va se trouver codifié de manière stricte, autour de quelques grands principes :

- chaque haïku se rattache et évoque l'une des quatre saisons, directement ou de manière métaphorique (les fleurs de cerisier induisent ainsi le printemps) ;
- la première ligne du poème situe le lieu, la deuxième évoque ce qui se passe, la troisième ce qui en résulte ou ce qu'on ressent ;
- le vocabulaire est simple, le ton léger, empreint d'émotion ;
- interjections, apostrophes, images, comparaisons et rapprochements inattendus personnalisent le poème, afin de créer un



effet inattendu ou une illumination soudaine de l'esprit.

Les haïkus deviennent des recueils chantant essentiellement la Nature et les états d'âme du poète, en suivant les saisons, avec une liste extrêmement codifiée des mots de saison, des fleurs, plantes, animaux à utiliser à chaque moment. C'est l'image qu'on en retient le plus fréquemment en Occident, avec parfois un aspect artificiel ou superficiel.

Haïku et méditation

On oublie toutefois que l'écriture du haïku constitue, depuis le début, un exercice méditatif. Son fondateur Bashô était en même temps un pratiquant et moine errant zen, affirmant que le haïku n'était pas différent du Dharma, l'ordre du monde. Comme il l'a écrit dans son carnet de voyage : « Il s'agit d'exprimer immédiatement toute vérité qui se révèle avant que la lumière ne s'éteigne... »

S'il fixe la scansion 5-7-5, c'est tout simplement parce qu'elle correspond au rythme naturel des deux mouvements de la respiration dans la méditation : une inspiration

courte, une expiration plus profonde ; une nouvelle inspiration naturellement plus courte, l'expiration suivante étant celle du silence dans lequel on laisse le haïku résonner, puis finalement se dissoudre dans le Rien. C'est ce Rien ineffable, véritable objet invisible du haïku, qu'évoque d'ailleurs Bashô dans l'un de ses poèmes les plus sophistiqués et les plus difficiles :

« Après le chrysanthème
Hors le navet long
Il n'y a rien »

Ryôkan, autre grand auteur de haïkus, était de même un moine zen. Il mendiait quotidiennement sa nourriture et méditait longuement en zazen (za : assis ; zen : méditer). D'abord moine errant, il finit en ermite, souffrant du froid l'hiver, mais aimant aussi jouer avec des enfants, soigner des malades, partager à l'occasion une fiole de saké. Ses haïkus montrent comment la quête de l'instant présent, si fugace, est une source de méditation sans fin, sans jamais savoir ce qui va advenir le moment suivant, en cultivant un éveil inlassable au mystère ineffable de la vie. Haikai de Ryôkan :



« Demain ?
Le jour suivant ?
Qui sait ?
Nous sommes ivres
De ce jour même ! »

Comme le notera André Chenet¹, même s'il est rarement explicité, le lien entre haïku et méditation est profond : « De par son mode d'expression même, c'est-à-dire sa brièveté, le haïku exige une disponibilité et une énergie créatrice permettant de se libérer de la dualité omniprésente du sujet et de l'objet, un dépouillement maximal de tout superflu linguistique... L'attention, la concentration et l'effort nécessaires pour mettre en évidence l'intuition immédiate qui préside à son élaboration [...] ne sont pas sans évoquer plus ou moins directement la pratique du zen s'appuyant essentiellement sur l'expérience directe telle que l'a transmise à ses disciples le Bouddha. »

Au XIX^e siècle, face aux dérives d'un haïku devenant un exercice de style purement formel, le poète réformateur Masaoka Shiki (1867-1902) invitera à rejeter les poncifs

.....
1 - André Chenet, *Zen et haïku*, revue n° 4 de *La voix des Autres*, 2010

et à retrouver l'esprit originel du haïku, en admettant qu'on puisse contrevenir à la stricte division en 5-7-5 syllabes, et en acceptant de nouveaux thèmes comme la vie citadine. L'essentiel est de capter un instant par définition fugace, attentif à la relation d'interdépendance entre les différents éléments qui le font émerger, puis disparaître.

« Au vent printanier,
je crache rouge
le dentifrice »

C'est dans la lignée de Masaoka Shiki que nous placerons nos modestes haïkus. Tout en respectant la scansion naturelle du haïku calquée sur la respiration, nous accepterons parfois quelques petits aménagements ou syllabes supplémentaires. À condition qu'il s'agisse de mieux laisser émerger l'image ou l'émotion liée à l'instant présent évoqué par le poème.

Il s'agit en même temps de revenir aux sources méditatives du haïku, en explorant le nouveau domaine de ce qu'il se passe au cours même de la méditation. Empreints de la culture japonaise pour laquelle la



parole intime ne s'exprime pas en public, les grands poètes de haïku n'évoquent jamais l'intériorité de leur expérience méditative qu'indirectement.

En Occident, l'approche phénoménologique que j'apprécie particulièrement m'a servi tout au long de mes vingt ans de méditation, pour tenter de mieux comprendre avec des mots ou des images, ce que je ressentais et vivais pendant ces méditations. Pratiquant depuis longtemps l'art du haïku pour fixer des moments privilégiés lors de mes voyages à l'étranger, j'ai eu naturellement l'idée d'appliquer le haïku à mes méditations, pour mieux comprendre ce que je vivais sur le moment. C'est ainsi que je suis passé du haïku contemplatif ouvert sur le monde, à ce que j'appellerai le haïku méditatif recentré sur soi, sur l'expérience intérieure.

Les formes de méditation propices au haïku

Mais de quel type de méditation parlons-nous, comment un haïku peut-il émerger d'une méditation ? Contrairement aux méditations qui se focalisent sur un objet, le souffle,

un son, un chant ou tout autre support qui va venir occuper le champ principal de la conscience en rendant quasi aveugle au reste, deux types de méditation permettent plus spécifiquement de s'ouvrir au mystère de ce qui se passe à chaque instant.

La méditation de pleine conscience consiste selon Kabat-Zinn à laisser émerger « l'état de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans jugement, sur l'expérience qui se déploie moment après moment. » N'est-ce pas également le but du haïku, ainsi défini par Bashô : « C'est simplement ce qui arrive en tel lieu, à tel moment » ?

La seconde forme de méditation naturellement apparentée au haïku est bien entendu le zen, lequel invite simplement à s'asseoir face à un mur et à laisser émerger tout ce qui se présente, sans chercher aucun but ou profit, en le laissant ensuite se défaire et retourner au silence. Maître Deshimaru, qui m'a initié au zen, notait lui-même à propos des haïkus qu'il écrivait, « qu'ils laissent place au silence... un silence plus fort que l'éloquence. »



Ces deux types de méditation amènent à se recentrer sur soi, pour laisser advenir ce qui émerge, attentif à ce que j'appelle à la suite de Kostas Alexos ce « Jeu du Monde » qui se fait et se défait à chaque instant. En lâchant prise, notamment sur les pensées qui défilent en nous emportant habituellement dans leurs flots agités ; en les laissant passer comme des nuages dans le ciel. Jusqu'à ce que, poussées par les vents d'une vie qui change à chaque instant, elles se délient, se défassent, laissant apparaître le phénomène nu du moment présent.

Parfois, il arrive que quelques images ou mots surgissent du silence. Sans intervention de la volonté, ils tournent quelque temps dans mon esprit, m'aident à accéder à une vision clairvoyante de mon expérience vécue du moment. Plutôt que les chasser, je les accueille avec bienveillance et reconnaissance. À l'image d'un diamantaire, je prends alors quelque temps pour les dégrossir, les ciseler afin qu'ils se moulent naturellement dans la forme d'un haïku, ce diamant aux trois facettes de 5, 7 et 5 pieds qui permet une concision extrême.

Après les avoir enregistrés dans un coin de ma mémoire, je les laisse s'évanouir, et retourne au silence de la méditation : pleinement présent à mon assise quand je médite assis, à la marche quand je pratique une marche méditative lente, à ce que je fais quand j'agis ou participe à un travail collectif *samu*.

Les haïkus de ce recueil, rassemblés depuis plus d'une dizaine d'années, ont tous surgi soit au cours d'une méditation, soit à un autre moment de la journée, en éclairant alors une méditation préalable.

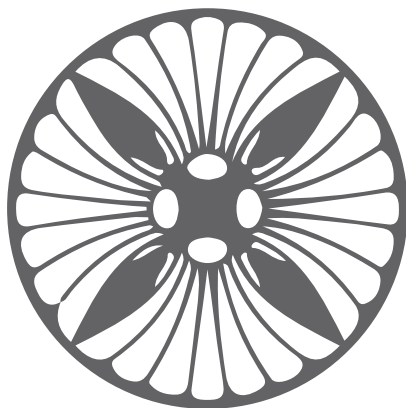
Après un court préambule sur différentes manières de méditer, je propose d'entrer dans le cœur du processus de la méditation telle qu'elle peut se pratiquer seul à son domicile, puis lors de retraites intensives en silence.

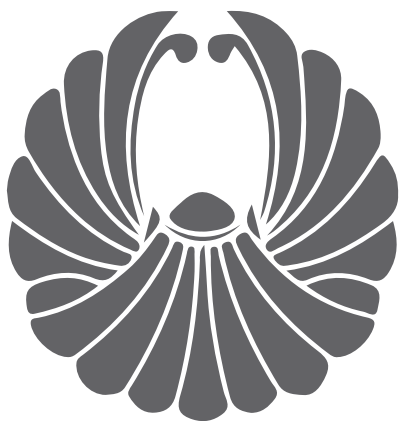
Une fois initié à ce qui peut se passer au cours d'une méditation, j'emmènerai le lecteur dans des méditations effectuées au sein même de la nature, ou lors de voyages à l'étranger. Ainsi pourra-t-il appréhender ce mystère et cette beauté des méditations : non seulement elles ne sont jamais les mêmes,



mais elles se teignent de l'environnement dans lequel elles se déploient, dépendent de la relation que nous entretenons avec le monde, à chaque instant.

Pour le lecteur, se mettre ainsi à l'écoute des haïkus qui arrêtent un moment la pensée en lui imposant une immobilisation et une concision inhabituelle, avant de la laisser retourner au silence sur une expiration finale, peut devenir un exercice méditatif à part entière : après tout, ne s'agit-il pas de laisser un instant de côté son *moi*, pour s'ouvrir à la fulgurance d'un instant par essence évanescent ?







PRÉLIMINAIRES

Les préliminaires à la méditation consistent à choisir un type de pratique : hindoue issue du yoga, zen, vipassana, pleine conscience ou autre.

Pour trouver une aide dans la voie choisie, les bouddhistes sont traditionnellement invités à prendre trois refuges : dans le Bouddha, dans la *sangha* (la communauté des moines), dans le *Dharma* (l'enseignement sur le cours du monde et des choses).

Les trois premiers haïkus proposent une prise de refuge plus large, relue à la lumière des enseignements de Batchelor : prendre refuge en Bouddha, c'est faire confiance en la capacité d'éveil de chacun ; prendre refuge dans la *sangha*, c'est chercher cet éveil au sein de la communauté de tous les êtres humains ; prendre refuge dans le *Dharma*, c'est prendre la vie comme principal maître, en cherchant à être attentif à chaque moment vécu.

Les quatre haïkus suivants proposent un condensé de l'esprit des quatre types de méditation auxquels le lecteur peut s'exercer,

pour lui donner une idée de ce qu'il peut y trouver : méditations *vipassana* et yoga hindou, centrées sur la respiration ; chan chinoises, centrées sur l'assise dans chaque acte de la vie quotidienne ; zen japonaises, sur la méditation assise et le fait de laisser passer les pensées ; *mindfulness*, de pleine conscience, invitant à revenir sans cesse à l'instant, sans jugement.



Bouddha est en soi
Ma *sangha* est le monde
Mon maître, la vie





Sans nulle attache
Va de *sangha* en *sangha*
Cueillir chaque fruit !



Sans port ni maître
Chaque bateau est libre
D'explorer la mer





J'inspire et je prends
J'expire et je rends
L'air qui me nourrit



Méditer ? Être
Présent : recentré et droit
Dans toute sa vie





Les pensées passent
Sans laisser plus de traces
Qu'un envol d'oiseau



Où suis-je ? - Ailleurs
Pourtant la vie est ici
- Reviens à l'instant !







MÉDITATIONS DE RESSOURCEMENT

On apprend en général à méditer en s'intégrant dans un groupe, et en pratiquant aussi chez soi quinze à quarante minutes par jour. Il suffit pour cela d'un endroit calme, d'un coussin ou d'une chaise pour s'asseoir. Bien ancré dans le sol, on redresse le dos et la colonne vertébrale sans besoin de s'appuyer sur un support, en poussant le ciel du haut du crâne, le menton légèrement rentré, les mains posées à plat. Yeux fermés, on retourne alors l'attention à l'intérieur de soi pour se rendre attentif à tout ce qui se passe à chaque instant, sans se faire emporter par le flux mental ou sensoriel.

Les retraites de plusieurs jours permettent d'aller plus loin dans l'exploration des contrées et états intérieurs, en découvrant que c'est la meilleure manière de se ressourcer, d'aller plus loin au fond de soi, jusqu'à retrouver la source fraîche d'où jaillit la vie.

Que fait-on pendant ces longues journées ? Entre les méditations assises, on

effectue des marches lentes, reçoit des enseignements, et participe dans les retraites zen à des travaux collectifs *samu* pour continuer à vivre ensemble l'esprit de la méditation dans la vie quotidienne. C'est l'ensemble de la journée qui est ainsi transfiguré, vécu de l'intérieur, dans une autre temporalité.

Les haïkus regroupés dans cette partie ont été écrits à l'occasion de telles retraites, réalisées la plupart du temps en silence, et pour la dernière retraite seul, dans un petit ermitage à côté d'un monastère zen. Les haïkus sélectionnés peuvent décrire des états intérieurs ressentis pendant une méditation ou un travail collectif, mais aussi les perceptions du monde lors d'une marche méditative ou pendant un temps de repos.

Les haïkus suivent l'ordre chronologique des retraites effectuées pour permettre d'en vivre le rythme, en suivant le lent décillement du regard qui s'y effectue – sans rien taire des obstacles et difficultés rencontrés ! Pour intégrer au maximum le lecteur dans le déroulement de ces retraites et lui permettre de s'en faire une idée « de l'intérieur », j'ai indiqué après chaque haïku,



comme en filigrane et comme une note de saison dans les haïkus traditionnels, le jour, et parfois l'heure ou le moment de la journée.

Enfin, j'ai renvoyé en annexe les références aux lieux et dates où se sont déroulées ces différentes retraites.





Retraite intérieure I⁽¹⁾

Rosée de l'aube
Soudain, Soleil aveuglant
Qui surgit des champs !

4^e jour, 6 h du matin





Retraite intérieure 2^(II)

Ciel noir sur la mer
Le vent balaie le sable
- Moment de partir

1^{er} jour, 8 h, départ de Trouville



Dojo d'été, plein !
Trois cents moines, nonnes, suent
- Un oiseau s'envole

La Gendronnière, 15 h





Pour la première fois
J'entends l'éveil des crapauds
- Six heures du matin

2^e jour, méditation



Par-delà les mots
Perce un silence apaisé
- Enfin, la joie, nue !

3^e jour, méditation, 15 h





Voulant l'océan
Au fond de soi, Nul ne voit
Le cerf près du lac

4^e jour, marche



Le soir tombe, lourd
Sur mon corps endolori
- Garder la bougie !

Méditation





Poussière effacée
Le miroir brille enfin
- Mais déjà souillé

5^e jour, 15 h, méditation



C'est l'ordination
Sans foi ni loi je m'en vais
Avec mon coussin

17 h 30





École buissonnière.
Un demi en terrasse
Et la vie reprend !

17 h 45



Retraite intérieure 3^(III)

Cinq heures, j'ai sommeil
Mes pensées prennent le train
Et sombrent - tchak, tchak...

1^{er} jour, 7 h, train pour Saint-Étienne





En bus, puis à pied
C'est une marche d'épure
Vers le silence

15 h, Saint-Agrève



Le souffle expirant,
L'esprit devient apaisé
Les sens se taisent

2^e jour, méditation 1





Braise des pensées
Qui sommeillent et s'éveillent
Juste à observer

méditation 2



Ne t'endors donc pas !
Veille à ne pas t'agiter !
... Fragile équilibre...

méditation 3





Glisser dans la nuit
Dans le sommeil, jusqu'à l'aube
En un long zazen !

Après la 4^e méditation



Lueur de l'aube
Illuminant mon zazen
Le soleil pointe...

2^e jour, 1^{er} méditation





Dehors, à pas lents
Je deviens arbre, oiseau, vent !
- Une feuille tombe

Marche intermédiaire



Après la marche
S'asseoir et rester relié
À tout ; puis à Rien...

Reprise de la méditation





Préparer sa mort
En désherbant les tombes
De ses souvenirs

3^e jour, cimetièrre abandonné, samu



Sur la rivière
J'ai déposé ma bougie
Pour mes parents morts

Cérémonie japonaise des morts





Lueur de l'aube
Des grains de lumière dansent
Dans la pénombre

4^e jour, méditation



Rituels immuables :
Poussières dans la lumière,
Longs fils d'araignées

Cérémonie après la méditation





Je fais la vaisselle
Dehors, les abeilles butinent
- Vie insouciante

5^e jour, samu



Naturellement
L'herbe croît sans rien savoir
Et sait sans croire

Marche





Dans le silence
L'aube est trouée par un pet
- Retour au monde

6^e jour, 5 h, dernière méditation



Retraite intérieure 4^(IV)

La série des méditations

Qui suis-je,
Derrière les papiers peints
D'un mur mis à nu ?

1^{er} jour, au réveil





Comme un fil fragile
Tout au long de la journée
Un filet de joie !

1^{er} jour, 6^e méditation



Long jour de zazen
Le soir, les étoiles brillent
Dans un ciel lavé !

2^e jour, 5^e méditation du soir





Enfin posé, droit
Le corps immobile amène
L'esprit au repos

3^e jour, 3^e méditation, midi



Ode à l'inconnu
Qui est pourtant déjà là
Tout au fond de nous

4^e jour, 6^e méditation de nuit





Le corps n'en peut plus
La volonté n'en veut plus
- Le mental crame !

5^e jour, 5^e méditation du soir



Enfin je connais
L'Inconnu qui se Connait
- In co naissance !

5^e jour, 6^e méditation de nuit





Joyeux et calme
J'observe et laisse passer
Le flux de la vie

6^e jour, 3^e méditation, midi



Perclus de douleurs
Que j'essaye d'accepter
Sans être emporté

6^e jour, 5^e méditation du soir





Juste revenir
À chaque instant, unique
Et le savourer !

6^e jour, suite



Le temps s'émiette
Parfois s'arrête, immobile
- Présent vertical !

7^e jour, 4^e méditation





Le silence œuvre
En apaisant le mental
Puis le nourrissant

8^e jour, 6^e méditation de nuit



Il ouvre en chacun
Tout l'espace du dojo
L'espace du cœur

8^e jour, suite





Dans le silence
Un thermos tombe et roule
- Éclats de rire !

9^e jour, méditation du départ



Qu'est-ce que le zen ?
Le rire d'un pied de nez
- Un éternuement

9^e jour, départ





La série des marches méditatives

Bruissement des feuilles
Qui frémissent sous le vent
Chantent en dansant

1^{er} jour, 6 h 30



La pleine lune
Pleure avec les feuilles mortes
Le déclin du jour

1^{er} jour, crépuscule





Pour quelques instants
Libre de toute attache
La feuille s'envole



Et meurt





L'aube a tant de mal
à émerger du brouillard
- Tant de fatigue !

2^e jour, 6 h 30



La lune dans l'eau
Écarte les nuages
Et remonte au ciel

3^e jour, 6 h 30





En plein silence
Les chants sont des intrus ; trop !
- L'être est Silence

4^e jour, nuit, marche en chantant



L'aube pointe à peine
Déjà les canards : coïn ! coïn !
La cloche : ding... ding... ding

5^e jour, réveil, 5 h 30





L'aube, un voile
Qui se retire devant
Le soleil montant !

5^e jour, 6 h 30



Le manteau de nuit
Troué, laisse apparaître
Des éclats stellaires

6^e jour, 21 h





L'eau est étale
Ni monter, ni descendre
Selon la marée

7^e jour, 6 h 30



Je voudrais tout voir
Terre et ciel, soleil et lune
Ensemble ! Hélas...

7^e jour, plein midi





Je savoure enfin
Tout mon temps. Au loin : ding ! ding !
Zazen ? Zut ! Vite...

8^e jour, 15 h



La série du Samu, travail collectif

Œuvrer ensemble
C'est travailler sur soi-même
Épurer l'action

1^{er} jour





Laver les vitres
Re-salies à chaque instant
- Clarifier l'esprit

2^e jour



Il pleut des feuilles
Les regrets se ramassent
À la pelle

3^e jour, balayer





Enterrer ses morts
Vider le cimetière
Des feuilles mortes

3^e jour, composter



Prendre soin de tout
Ce qui naît, pousse et périt
Qui va nous nourrir

4^e jour, jardiner





Trancher dans le cru
Le cuire au feu du souffle
Pour le digérer

5^e jour, cuisiner



Essuyer les gouttes
De l'eau sur la vaisselle
Ces larmes de rien

6^e jour, vaisselle





Raboter l'esprit
Réparer le corps usé
- Recoller, faire Un

7^e jour, bricolage



À chaque moment
Attention à l'attention !
Elle part si vite...

8^e jour





Les canards savent
Pêcher, voler, être ensemble
Sans parler. Et nous ?

9^e jour



Retraite intérieure 5^(V)

Dans le bois de pins
Ouvrte sur l'infini
Ma cabane attend

1^{er} jour, retour de marche





Je médite avec
Les oiseaux et papillons
- et les insectes !

3^e jour, 15 h 30, méditation



Au soleil couchant
Les arbres entrent et dansent
Dans ma cabane

4^e jour, 20 h 30, méditation





Comme un vêtement
Une lumière intérieure
Me nimbe !

5^e jour, 15 h 30, méditation



... La lune est dans l'eau,
sans la toucher. Dans le ciel,
avec la Terre...

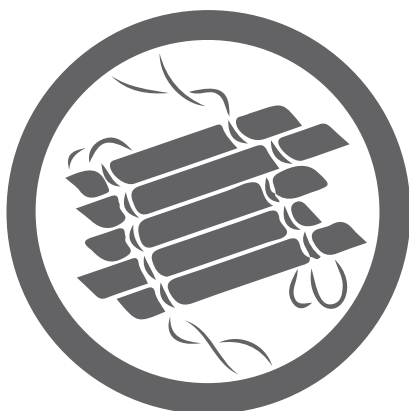
5^e jour, 20 h 30, méditation



Toile d'araignée
Déposée par la rosée
- Voile frais d'éveil !

6^e jour, 7 h, marche







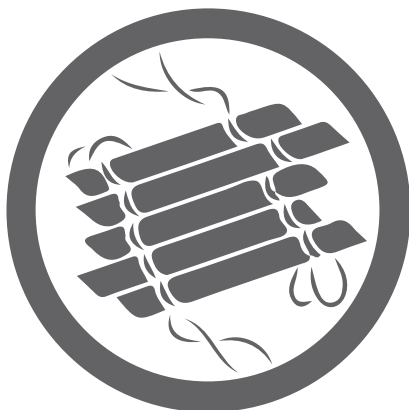
MÉDITATIONS CHEZ SOI

Si les retraites favorisent l'approfondissement de la méditation et font découvrir chaque fois de nouveaux paysages intérieurs, comme lors d'un voyage au long cours, elles ne remplaceront jamais l'intérêt des méditations quotidiennes qui permettent de revenir à son port d'attache.

Méditer chez soi se fait de deux manières. C'est tout d'abord se créer un lieu qui sera son refuge et son « chez-soi » pour la méditation, qu'on peut agrémenter d'un bâton d'encens ou d'une bougie, d'une clochette, voire d'une petite statuette de personnage en méditation.

C'est ensuite décider, lorsqu'on s'installe pour méditer, yeux fermés ou mi-clos, de laisser à l'extérieur les activités, pensées ou soucis précédents, pour redescendre dans son véritable « chez soi » intérieur. On se recentre pour cela sur ce qui se passe en soi, à chaque instant ; en observant et acceptant les pensées ou humeurs qui vont et viennent, sans se faire emporter à leur suite. Peu à peu s'installe une présence calme, apaisée. Bienvenue dans votre demeure intérieure !

J'apprécie et recommande particulièrement ces méditations individuelles quotidiennes : elles mettent l'individu à nu, permettent un travail d'épuration, de creuser plus profondément sa voie, en dehors de toute communauté ou autorité extérieure. Pas besoin de Maître : tout est déjà là, en soi.





Épurer l'esprit
Descendre dans son tombeau
Se dévêtir. Nu



Errer, transmigration
D'un état à un autre :
Accepter l'exil



Dans la tourmente
La fleur de la vacuité
S'ouvre et me sourit





Au-delà des mots
Est la rive du sans nom
Où tout s'efface



Cette présence
Est sans nom ni Dieu
C'est juste *cela*





Tout au fond de soi
Il n'est qu'un champ quantique
- Cantique de joie !



La mer se calme
La joie s'ouvre et se creuse
En paix indicible





Par-delà la joie
Règne un grand calme serein
Où le Vide est Plein



Non, tout n'est pas bien !
Hitler n'était pas Bouddha
Ô vie cruelle !





Mon cœur résonne
Aux souffrances des autres
Est bienveillance !



Pour la compassion
Le grand chagrin du monde
Est un cri d'amour





Mon amour pour toi
Mes enfants, amis : leurs
Dans l'infini Seul



Juste s'enivrer
Aux saveurs de vacuité
De chaque chose !







MÉDITATIONS DANS LA NATURE

En plongeant en soi, la méditation ouvre en même temps l'espace intérieur à tout ce qui nous entoure. Les stimuli captés par nos sens, la singularité irréductible d'autrui, le monde environnant sont appréhendés d'une manière neuve, sans filtre ni surimposition.

Le spectacle de la nature est bien entendu une manière privilégiée de méditer : il change et se renouvelle perpétuellement, donnant autant d'occasions de s'ouvrir à l'aspect unique de chaque instant. S'arrêter un moment face à un paysage, à une fleur ou à un ruisseau pour contempler le frémissement de vie qui l'anime, sans rien projeter dessus, c'est déjà méditer.

Cette contemplation fait ressentir la beauté éphémère de chaque instant qui passe, comme un éclair d'éternité offrant la possibilité de communier avec la nature. C'est le moment d'essayer, timidement, de mettre son expérience en mots, en montrant comment ce qu'on observait a ouvert une trouée sur une autre dimension, en dévoilant un sens inattendu – souvent

par similitude ou contraste avec ce que l'on vit soi-même.

On retrouve ainsi l'une des origines du haïku : *Hanami*, la célébration de l'éclosion éphémère des fleurs de cerisiers au Japon, est en même temps l'une des sources d'inspiration les plus prisées des poètes japonais.





Le rideau de pluie
S'apaise et se déchire
- Percée du soleil !

12 janvier 2014, 10 h, Trouville



Le printemps revient
Feuilles et fleurs bourgeonnent
- Et moi, je m'en vais

23 mars 2015, Saint-Gatien, 11 h



L'herbe reverdit
Elle mouille avec la pluie,
Gorgée de désirs !

Idem, 11 h 30





N'être plus rien que
Bruit de la mer, vent froid
Pleine Nature !

Février 2016, zazen, plage Trouville



Promenade I

Le soleil qu'on voit
Poindre à l'horizon
N'est pas encore là

29 mars 2015, plage Trouville, 7 h





La mer démontée,
Une falaise affaissée ;
- Entre les deux, ma vie.

Marche vers les Roches noires, 8 h 20



Dans la déchéance
Horrible de la vieillesse
- îlots de mémoire

Suite, récifs du Iestrohan, 8 h 30





Ossements épars
Déjà prêts au grand départ
Vers l'autre rive



Mon souffle se joint
À la brume matinale
- Vapeur de l'âme

Zazen au pied de la cascade, 8 h 40





Mes pensées s'en vont
Au fil de la cascade
- Son cristallin, pur



Bruissement de l'eau
Ressac lointain de la mer
En équilibre

Contemplation, 10 h





Marée montante
Le son de la mer s'enfle
Sourd et inquiétant

10 h 30



Plage recouverte
À peine de quoi marcher
Entre les rochers

Retour vers Trouville, 12 h





Le soleil qui meurt
Chaque jour à l'horizon
Est juste un reflet

Plage de Trouville, 21 h



Promenades 2

Trop alimentée
La cascade bouillonne
Se fracasse en bas

13 février 2016, cascade





Juste abreuvée
La cascade ruisselle
En paix vers la mer

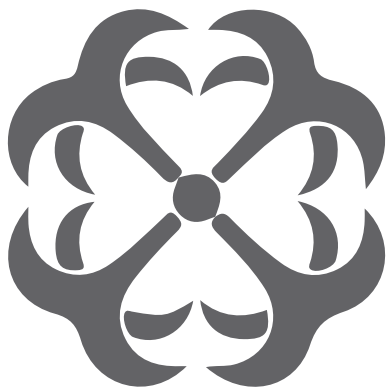
12 mars 2016, cascade



Asséchée, frêle
La cascade s'écoule
Bue par le sable

15 mars 2016, cascade







MÉDITATIONS DE VOYAGE

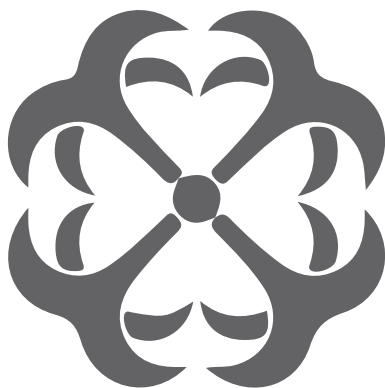
Voyager a toujours ouvert à la rêverie, à l'exotisme et à l'Altérité. La découverte d'autres lieux, d'autres modes de vie et civilisations nous sort en effet de nos habitudes, rend plus attentif aux détails. Autant de prétextes a priori favorables à la méditation et à la saisie d'un moment de vie unique, différent à chaque endroit !

Ce n'est pourtant pas pour l'exotisme que la méditation a un autre parfum dans un pays étranger : lorsqu'on ferme les yeux, peu importe le lieu où l'on se trouve. Pourtant, on ressent plein de signaux faibles envoyés par l'environnement : l'air moite ou sec, des odeurs lourdes de terre, des goûts à la fois épicés et sucrés lorsqu'on avale sa salive – sans oublier les sons par exemple bruyants de la nature et des villes orientales ! Tous ces détails quasi impalpables baignent la méditation dans une ambiance terriblement sensuelle.

Les haïkus de voyage ici sélectionnés ont été écrits après une méditation ou l'un de ces moments privilégiés pendant lesquels

on a soudain l'impression *d'être là, d'habiter* intensément cet « ailleurs », qui cesse par là même d'être quelque chose d'étranger ou d'exotique.

C'est le moment de commencer un haïku, en condensant l'évènement et laissant apparaître la magie de l'instant unique qui s'est dévoilé à cette occasion. Comme un « arrêt sur image », qui figerait l'instant, pour mieux l'ouvrir sur une résonance d'éternité...





En haut du Bayon
Au pied d'un Bouddha cassé
Silence pesant

Cambodge, Angkor, 2003



Le Nil s'étire
Le temps se distend, si lent
- Mon zazen s'endort

Égypte *au fil du Nil, 2004*



Sous la voûte d'eau
Mon esprit se liquéfie
Dans un sol spongieux

Brésil, canopée amazonienne, 2011





Le bateau glisse
Sur un miroir où plongent
Des arbres sans fin

En pirogue sur l'Amazonie



Écoute le bruit
Des oiseaux de la jungle !
- Papa, ton réveil...

Nuit dans la hutte





Accroché au ciel
Je médite, au-dessus
du Vide. Vertige...

Grèce, *Météores, 2012*



Lente absorption
Tout se résorbe en un point
D'exclamation !

Méditation perchée





Puanteur d'égouts
Temples kitsch et 4x4
- L'argent pue partout

***Laos**, Ventiane, 2013*



En pleine forêt
Méditant avec les moines
Avec les oiseaux

Vat Sok Pa Luang





Forêt profonde
Bouddha en bout de route
- Ici, maintenant !

Bouddhas de Vat Sang



Calme matinal
Zazen devant le Mékong
- L'esprit se vide

Luang Prabang, I





Ô rage de dents
Que zazen est difficile
- Dissoudre, évacuer...

Luang Prabang, 2



Je ris aux gamins
Éclaboussés par les vagues
- Partout, l'infini !

Cuba, *La Havane, Malecón 2014*





Pluie à Viñales
Les pains de sucre fondent
Mon cœur apaisé

Viñales, les mogotes



Nés sans bagages
On s'encombre trop l'esprit
Meurt sans bagages

Cap-Vert, bagages perdus, 2014





L'aube lève en moi
Vide : plein ! Joie, ravissement !
Où, comment, qui ? - Là !

San Antao, méditation, 7 h



Femmes de Fogo
Éructant tel le volcan
Pendant mon zazen

Volcan de Fogo





Face aux étoiles
Vertige de l'infini
- Peur émerveillée !

Dans le cratère, de nuit



La grotte est vide
Méditant dans sa pénombre
Elle se remplit...

***Inde**, Ajanta, 2015*





Quinze heures, ciel lourd
Zazen sur le toit : klaxons,
Chants, mouches et chiens !

Agra



L'Inde me berce
Bruits, odeurs, couleurs, goûts, vie
Comblent mes cinq sens !

Udaipur, méditation





À peine l'aube
Les clochettes de Krishna
Répondent au muezzin

Udaipur, réveil



Tout s'arrête enfin
Le temps ne s'écoule plus
Tant la pluie tombe

Udaipur, mousson



Air moite, épicé
Comme un bonbon ; c'est le goût
De ta peau... Zazen !

Udaipur, méditation







CONSEILS POUR ÉCRIRE DES HAÏKUS

Vous pouvez vous exercer à écrire des haïkus, en notant vos premiers poèmes dans les pages qui suivent, et en respectant au mieux cette scansion naturelle du poème en 5, 7, 5 syllabes.

Le conseil le plus important, avant d'écrire un haïku, consiste à ne pas chercher à écrire un haïku. On ne se met pas devant un papier ou son clavier d'ordinateur en cherchant quel objet on va illustrer, puis comment on va le faire, en comptant le nombre de pieds des phrases courtes qui se présentent à l'esprit.

Pour un haïku contemplatif, il s'agit simplement de chercher à vivre en pleine conscience ce qui se passe dans sa vie. Attentif au paysage qui s'offre à nous, aux jeux des enfants, aux bruits et frémissements de cette vie qui change à chaque instant. Des exercices de pleine conscience² peuvent vous aider à cultiver cette présence à la vie, aux autres et au monde. Naturellement, vous aurez à

.....

2 - Christian Miquel, *Pratiquer la pleine conscience et la méditation*, Éditions Jouvence, 2015

un moment donné l'impression de vivre un moment privilégié, en étant touché par la beauté inattendue de telle ou telle scène, paysage ou expérience. C'est à ce moment que vous pouvez tenter de noter les deux ou trois éléments qui contribuent à ce moment de grâce : l'étang profond devant vous, le mouvement de la grenouille, son saut dans l'eau. Alors, et alors seulement, vous pouvez commencer à chercher des mots courts qui exprimeront au mieux la beauté éphémère de ce moment qui vous a touché. Le dernier travail consistera à ciseler le poème dans sa forme définitive, pour qu'il rayonne au mieux dans ses trois facettes 5-7-5.

Pour un haïku méditatif, il est possible au début de simplement s'asseoir, immobile, sans rien vouloir ou viser — surtout pas, par exemple, dans le but d'écrire un haïku méditatif ! Recentré sur votre expérience intérieure, moment après moment, en observant calmement ce qui se passe à chaque instant, vous remarquerez peut-être des phénomènes, expériences ou émotions sur lesquels vous aurez envie de mettre un mot : ce sera le début de votre haïku, en cherchant les deux ou trois éléments qui se relient entre eux au

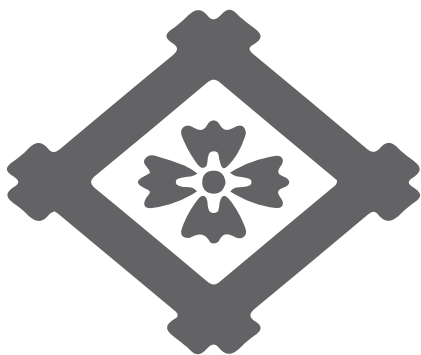


cœur même de votre expérience. Notez-les mentalement, pour les retrouver à la sortie de votre méditation : vous n'aurez plus qu'à les ciseler dans la structure 5-7-5 du haïku.

En vous souvenant de la leçon la plus importante : c'est lorsqu'on s'y attend le moins qu'un haïku peut émerger, à l'occasion d'une éclaircie qui vous fait accéder à une nouvelle vision clairvoyante de cet instant précis et unique que vous êtes en train de vivre...









AUTRES OUVRAGES DE L'AUTEUR

- ◆ *Pratiquer la Pleine conscience et la méditation*, Éditions Jouvence, 2015.
- ◆ *Apologie de l'instant, des sceptiques grecs à la Pleine conscience*, L'Harmattan, 2014.
- ◆ *L'apocalypse de 2030, récit d'une crise annoncée*, L'Harmattan, 2009.
- ◆ *La pensée du rien. Petit traité de nontologie, nihilisme et sagesse*, L'Harmattan, 2007.
- ◆ *Le Chaos et la Lumière, Le Yi King des mutations modernes*, tomes 1 et 2, Publibook, 2003.
- ◆ Christian Miquel et Huguette Dufrenois, *La philosophie de l'exil*, L'Harmattan, collection Philosophie, tome 1, 1996.
- ◆ *La pratique de l'exil*, L'Harmattan, collection Philosophie, tome 2, 1996.
- ◆ *Critique de la modernité, l'exil et le social*, L'Harmattan, collection Logiques sociales, tome 3, 1992.
- ◆ *Mythologies moderne et micro-informatique, la puce et le dompteur*, L'Harmattan, collection Logiques sociales, 1991.
- ◆ *Les ruses de la technique, histoire du symbolisme à travers l'histoire*, Méridiens Klincksieck, 1988.



ANNEXE

(I) Retraite *Practicum* de 9 jours de Pleine conscience pour instructeurs, Oberlethe, Allemagne, juillet 2011.

(II) Retraite Zen de 5 jours, à La Gendronnière, Valaire, France, août 2012.

(III) Retraite Zen en silence de 5 Jours, à La Demeure sans Limites, St Agrève, France, août 2013.

(IV) Retraite en silence Zen et Pleine conscience de 9 jours, à Cazdand, Hollande, octobre 2015.

(V) Retraite Zen en silence de 7 jours, à l'Ermitage du petit bois de pins, La Demeure sans Limites, France, juillet 2016.

Achévé d'imprimer en octobre 2016
Imprimé en France sur les presses de La Source d'Or
Dépôt légal octobre 2016