

## Les arts contemplatifs

### Kiranada

Transcription en français d'une conférence donnée en anglais

Je suis Kirananda, je viens de Kingstown, dans le New Hampshire. Et je coordonne les arts contemplatifs au Centre bouddhiste de Aryaloka, que j'ai découvert à mon retour aux Etats-Unis, après 18 ans au Japon. Je suis une artiste travaillant avec des fibres naturelles et j'enseigne le design à Boston. Quand je ne suis pas sur mon coussin, je suis souvent en voyage en Asie du Sud Est et j'ai terminé récemment une retraite solitaire d'un an en Nouvelle Zélande.

C'est un plaisir pour moi de pouvoir vous parler aujourd'hui de 2 de mes sujets favoris : l'art et la créativité, le silence et les retraites solitaires. Ils se combinent l'un l'autre et s'entrelacent, et sont des sujets tout à fait appropriés dans cette exploration de la vie d'un bodhisattva et le plus grand mandala, que nous étudions dans le cadre de cette retraite en ville et de la vie que nous espérons vivre dans un mandala, un mandala d'appréciation esthétique.

C'est Sangharakshita, Bhante, qui me vient à l'esprit quand je pense à l'art et à cette communauté, et ses « luttes » bien connues avec le cœur et la tête, pendant la fin des années 40 en Inde. Il l'appela la « lutte » entre Sangharakshita I et Sangharakshita II. Un de ces deux 'personnages' était un moine qui valorisait les activités pratiques, la quête de la vérité, les activités de lecture et d'écriture de philosophie, qui voulait observer les préceptes, se lever tôt pour méditer, ou même pensait à jeûner ou modifier sa chair pour atteindre l'éveil. C'était une vie qui avait un but, fortement reliée avec la tête et l'intellect. L'autre côté de Sangharakshita était un poète qui voyait la joie et l'appréciation, qui célébrait l'esthétique et la beauté, quelqu'un qui voulait faire l'expérience des émotions, écouter de la musique, voir des amis, prendre le thé, quelqu'un qui avait une grande conscience de l'art, de la poésie et de l'appréciation. « Est-ce que tout ça pouvait conduire à l'éveil, ou bien était-ce juste un caprice ? », demandait-il.

Bhante apprit plus tard à intégrer les deux Sangharakshita, et cela a donné aujourd'hui la Communauté bouddhiste Triratna où l'étude du Dharma est entrelacée avec la positivité émotionnelle des arts, des rituels, avec la reconnaissance que les deux sont des chemins vers l'éveil. Nous réalisons que des yeux et des oreilles ouverts à l'art sous toutes ses formes peuvent favoriser notre développement et notre transformation de multiples façons.

Créer un mandala, un mandala plus grand d'appréciation esthétique, s'entourer d'expériences du Beau, reconnaître, développer notre conscience, notre pleine conscience de toute beauté et des qualités esthétiques qui la constituent est possible dans nos vies quotidiennes. Comment faire cela ? Comment aller derrière la surface ? Comment est-ce que nous puisons dans les arts et la créativité dans nos vies quotidiennes pour trouver ce qui peut nous nourrir là-dedans ?

Je suis partie un an dans une petite cabane sur une falaise à pic exposée aux vents dans une péninsule de Nouvelle Zélande en juillet 2014 pour découvrir ça. Je voulais explorer le silence, apprendre à mieux me connaître, être silencieuse et réfléchir. Pour prendre des vacances d'une vie très engagée dans les activités du Centre à enseigner, et pour étudier cela en détail. J'avais été attirée par l'idée du silence, d'une vie solitaire et des fruits qu'elle pourrait porter, depuis l'âge de 10 ans. A l'époque j'avais vu un film sur l'histoire d'un homme – Robert Stroud – à Alcatraz, confiné à l'isolement cellulaire pendant 43 ans.

Enfin j'y étais ! Seule sur une corniche, pour 360 jours ! J'ai médité, je me suis assise avec les nuages, j'ai emmené mon thé dans le Bush, et aspiré à apprendre ce qu'il avait à m'apprendre pour mieux comprendre.

Et je me suis posé des questions que peut-être vous pouvez vous posez :

Est-ce que je pouvais vivre plus pleinement dans le moment présent ? Est-ce que je pouvais m'éveiller à la gratitude et à l'appréciation ? Je voulais trouver le silence, alors j'ai écouté et regardé et je l'ai absorbé pour trouver de la joie dans l'ordinaire avec ce qui était à ma disposition. Voilà que j'y étais, enfin, seule pour un an, avec peu de distraction, peu de stimulation. J'ai ouvert les oreilles et les yeux à de nouvelles façons (de faire), me remémorant encore et encore le refrain de l'un de mes poèmes favoris « Mind set free » (<L'esprit libéré>) par un auteur du 14<sup>ème</sup> siècle, un maître Zen appelé Shutaku qui a vécu dans un temple à Kyoto, que j'aime tant. Il a dit :

« L'esprit libéré dans le royaume du Buddha  
Je m'assieds à la fenêtre remplie de la lune  
Regardant les montagnes avec les oreilles  
Écoutant la rivière les yeux ouverts  
Chaque molécule enseigne la loi parfaite  
Chaque moment chante un véritable sutra  
La plus importante des pensées est intemporelle  
Un simple cheveu est suffisant pour agiter la mer »

Chaque jour nous avons des occasions de faire ça dans de tous petits moments, si nous sommes vraiment conscients et éveillés à ce qu'ils sont : un temps pour jouer, pour réfléchir, pour remarquer, pour voir avec nos oreilles, pour écouter avec nos yeux.

Je réfléchis à ce que vous aussi pourriez faire dans votre environnement urbain et rural pour mettre l'art dans votre plus grand mandala, pour que cela fasse partie de ce qui vous nourrit dans votre vie émotionnelle et dévotionnelle. Et plusieurs idées me sont venues, que je vous partage :

Premièrement, simplifiez ! Libérez l'espace autour de vous des vues nouvelles, pour des vues nouvelles.

Deuxièmement, inscrivez vous à un cours d'art, un cours de dessin, de design ; non pas pour devenir très compétent, pour produire des œuvres d'art ou devenir un artiste. Mais pour apprendre à voir, pour apprécier ce qui vous entoure, pour voir les lignes, les couleurs, les formes, les textures, la variété, le contraste. Et pour nourrir vos émotions et voir le Beau clairement.

Troisièmement, encouragez les autres et appréciez ce qu'ils ont créé, achetez des œuvres d'art, et offrez-les.

Quatrièmement, remarquez la beauté présente dans chaque jour, pas seulement le soleil qui brille, radieux à travers les feuilles d'automne, mais aussi quand la pluie est délicieuse, avec l'humidité et plein de flaques, quand il y a des nuages qui bougent et du brouillard, miam ! C'est nourrissant.

Cinquièmement, célébrez le changement de saisons. Créez quelque chose avec l'abondance qu'ils offrent ; créez un nouveau met pour des amis, faites un collage avec des matériaux que vous avez trouvés, faites un autel de saison, un stupa dans les bois avec des pierres que vous avez ramassées.

Sixièmement, organisez vous un rendez-vous d'art hebdomadaire, comme Julia Cameron le suggère dans son livre « The Artist's Way » (Publié en français sous le titre « Libérez votre créativité ! » NdT).

Septièmement, allez au musée et prenez du temps avec juste une ou deux œuvres, seul. Absorberez-les.

Huitièmement, allez au concert ou écoutez un bon enregistrement et absorbez toutes les subtilités de la mélodie et du rythme.

Neuvièmement, allez dans les bois, dans un parc en ville, vers un arbre, un brin d'herbe, ou une brindille et voyez ce qu'ils ont à vous dire. Au centre de la ville elle-même, même un équipement quelconque a un message, a quelque chose de beau ; même un tas de déchets, une trainée de graffiti.

Dans son essai « The Meaning of Buddhism and the value of art » (<Le sens du bouddhisme et la valeur de l'art>) Bhante parle de cette observation, cette découverte dans un poème Zen que je connaissais de l'époque où je vivais au Japon « The Ancient Secret of Painting » (<L'antique secret de la peinture>) :

« D'abord dessinez des bambous pendant 10 ans,  
Ensuite devenez un bambou,  
Ensuite, oubliez tout (ce que vous savez) sur les bambous quand vous dessinez.  
Sachez que ce avec quoi vous passez du temps, vous en tombez amoureux. »

Une fissure longue de 4cm que je remarquais dans le carrelage du sol d'un monastère à Java chaque jour pendant ma méditation en marchant est devenue le squelette d'un poisson, une vertèbre. J'ai fait un pochoir de cette image et j'en ai fait 4 œuvres en batik Röketsuzome.

*(Petite interruption technique...)*

Je suis aussi tombée amoureuse d'une feuille devant laquelle je passais tous les jours sur mon chemin de méditation en Nouvelle Zélande. La regarder, la remarquer pendant 11 mois, je l'ai vue se transformer, j'ai vu l'espace où l'insecte la croquait s'agrandir, j'ai vu son vert brillant se ternir, vu des tâches et des imperfections grossir pour devenir jaunes puis grises, et j'ai réalisé que cette feuille était en train de vieillir, tout comme moi. Tomber amoureux, apprécier cette impermanence de la vie. La beauté tout autour de moi.

Appréciez, soyez élogieux, encouragez les autres, donnez, reliez-vous, célébrez ! Et arrêtez-vous pour regarder, écouter, remarquer, réfléchir. Même quand tout est emporté, quand tout est détruit, il y a de la beauté à voir.

Il y a l'exemple de Ninchen, qui était tombé amoureux d'une petite araignée et de sa toile miraculeuse avec laquelle elle se liait tous les jours pendant ses 6 années d'isolement cellulaire à Shangai.

Et Robert Stroud qui découvrit un petit nid d'oiseau dans la cours d'exercice et en fit le travail de sa vie pendant ses 43 ans de silence en prison, à Leavenworth en Kansas and Alcatraz en Californie.

Et aussi Dr Edith Bone qui traduisit dans les 6 langues qu'elle connaissait des poèmes qu'elle avait appris par cœur pendant les 7 ans d'enfermement dans une cellule froide et sombre en Hongrie.

Tous trois ont trouvé la beauté au beau milieu des conditions les plus dures et ont survécu, entièrement, grâce à cela.

Je me rappelle bien, lors d'un trek, dans les ethnies des collines dans le nord de la Thaïlande avec ma fille adolescente, il y a des années de cela. Des journées d'excursions à

travers des fourrés dignes de la jungle, à traverser des rivières, à rencontrer des hommes des ces tribus qui portaient leur fusil dans le dos, à ressentir les échos de la guerre du Vietnam finie depuis bien longtemps. Cela nous conduisit, à la fin d'une journée, à grimper haut vers le village d'une tribu sur une corniche pour y passer la nuit. Nous allâmes chacune dans une direction différente pour explorer. Et cela ne me prit pas longtemps pour faire le tour, ayant découvert une salle d'école en plein air, pour y trouver ma fille – qui décline toute capacité artistique en ce qui la concerne – là, à genoux avec un groupe de petits enfants à travailler la terre. Ils avaient ramolli la terre rouge ferrugineuse et brillante et ils y dessinaient des lignes et des formes. Ils avaient ramassé des feuilles dans les arbustes pas loin et chaque enfant travaillait à presser ces feuilles d'un vert vibrant dans les formes en différents endroits, créant une stupéfiante œuvre d'art abstrait, une peinture, sur le sol avec les matériaux à disposition. Ils ne parlaient pas la même langue, ils n'avaient rien prévu à l'avance, mais un projet en commun : une éblouissante œuvre d'art, que même des années plus tard je vois encore dans mon esprit comme aussi splendide qu'une magnifique peinture environnementale dans les montagnes de Thaïlande.

En Nouvelle Zélande, loin de mon matériel artistique habituel, j'ai trouvé des moyens d'exprimer ma créativité : en collectionnant tout au long de l'année chaque petite étiquette qu'il y avait sur le moindre fruit qui arrivait dans ma cabane, j'ai fini par faire, dans les dernières semaines, un collage représentant un Bouddha; j'ai peint des mantras sur des rochers et sur des chaises, cousu des pièces de tissu, tiré des fils et y pressé des essences de plantes pour teinter, pour marquer et pour enregistrer.

J'ai observé et j'ai écouté. J'ai écrit cela dans mes notes d'une année de silence, qui deviendront peut-être un livre un de ces jours, en voici un extrait :

« Une année au bord d'un précipice, seule dans la nature sauvage de Nouvelle Zélande, Je regarde, j'écoute et j'explore le silence, travaillant avec de la soie nido et ahimsa (dont la production n'implique pas la mort des vers), et parfois du papier et de la peinture. Je réfléchis à comment enregistrer le silence, comment rendre le silence visible. Je regarde la capacité qu'a le tissu d'absorber, d'atténuer le son, de retenir, de retenir le son entre les fils. C'est réel : le silence tissé dedans et retenu. Je regarde le travail que j'ai créé, avec de la soie et de la teinture et je vois les ondulations et les crêtes du silence insérées dans le tissage, des couches de silence, paisible, vierge et pourtant exprimé clairement. Reflétant le processus de faire et de refaire, tissé, cousu, tiré, marqué d'essences de plantes, avec des résidus de plantes, avec des teintures. J'ai passé à la vapeur et nettoyé et étiré et cousu de nouveau. J'ai marqué la surface, écouté le rythme, la répétition de fil sur fil. Point répétitifs, espacement méditatif, tiré et métré. Enregistrer le silence : c'est une part du monde intérieur dans lequel je me suis frayé un chemin pendant ces 12 mois. Silence dans mes mains, silence dans mes doigts. Écoutant, entendant avec mes yeux, regardant avec mes oreilles. »

Ainsi, puissiez-vous trouver la joie et la beauté dans votre vie de tous les jours, puissiez-vous le tisser dans la trame et la chaîne du grand mandala, celui de votre vie, puissiez-vous célébrer et partager avec d'autres !

« Chaque molécule enseigne une loi parfaite,  
Chaque moment chante un véritable sutra  
Les plus importantes pensées sont intemporelles  
Un simple cheveu est suffisant pour agiter la mer. »

Un miracle. Portez-vous bien.