

ENTRETIEN DANS UNE BARQUE AU CRÉPUSCULE

Ici je dis : - « Je voudrais vous demander de me dire comment il faut utiliser la méthode du beurre » Hakuyû répondit :

Si l'ascète, quand il médite, a les quatre éléments en dysharmonie et sent son corps et son esprit accablés, il doit se lever et laisser entrer dans sa pensée les idées suivantes : si, par exemple, il vient à poser un doux et Clair morceau de beurre, délicieusement parfumé, aussi gros qu'un œuf de canard, sur sa tête, il ressentira une délicate sensation. Sa tête deviendra tout humide. Cette sensation d'humidité semblera descendre de plus en plus profondément et de plus en plus bas jusqu'à ses épaules et ses bras, jusqu'à sa poitrine, le diaphragme, les poumons, le foie et l'estomac, et pour, finir, elle atteindra la base de la colonne vertébrale, et les fesses. Alors tout ce qui est accumulé dans la poitrine, les douleurs dans les reins, les douleurs dans les entrailles, s'écouleront comme de l'eau au point qu'on éprouvera une nette sensation d'énergie circulant partout dans le corps, réchauffant les jambes et s'étendant jusqu'à la plante des pieds. L'ascète devra répéter cet exercice une deuxième fois. Le débordement d'énergie, qui descend et le pénètre de plus en plus profondément, s'accumule au point de le submerger, réchauffant et humidifiant le corps exactement comme un bon médecin rassemble toutes sortes d'herbes et de drogues odorantes, les distille et les verse dans un bain jusqu'elles débordent, et ensuite les applique et y fait tremper chaque partie du corps sous le nombril. Quand on pratique cet exercice, à cause de l'immatérialité du phénomène, le sens de l'odorat s'éveille à des odeurs rares, le sens du toucher devient merveilleusement aigu. Le corps et l'esprit sont si étroitement en harmonie que l'on ressent plus de vitalité qu'à l'âge de Vingt ou trente ans.

Alors chaque chose accumulée fond, les intestins et l'estomac redeviennent harmonieux et, sans qu'on le sache la peau acquiert un vif éclat. Pourvu qu'on peine et qu'on évite la nonchalance, il n'y a pas une seule maladie qui ne soit guérie, ni une seule vertu qui ne soit obtenue, ni une seule pratique ascétique qui ne soit effectuée, ni une seule voie qui ne soit suivie jusqu'au bout. Le degré auquel ces choses étonnantes deviennent efficaces dépend uniquement de la perfection de la discipline de l'ascète.

Hakuin Zenji (1686-1769)