

PIERRE WITTMANN

# REGARDER LA VIE

49 REGARDS SUR MA VIE



WISDOMLIGHT

PIERRE WITTMANN

REGARDER LA VIE

49 REGARDS SUR MA VIE

WISDOMLIGHT

©Pierre Wittmann, 2021

ISBN numérique : 979-10-262-9553-2

# Librinova”

Courriel : [contact@librinova.com](mailto:contact@librinova.com)

Internet : [www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Première édition papier : mai 2018

© 2018 Pierre Wittmann

ISBN 978-616-468-278-8

Éditions Wisdomlight – Chiang Mai – Thaïlande

Site web : [www.pierre-wittmann.com](http://www.pierre-wittmann.com)

Blog : <http://lumieredesagesse.wordpress.com>

**Illustration de la couverture :**

Peinture de Pierre Wittmann

675 Patterns, 1996

Acrylique sur papier, 46 x 38 cm

## Table des matières

<i>Avant-propos</i> .....	7
<i>Préambule</i> .....	9
Prologue : Regarder la vie.....	13
Activité mentale .....	14
Bienveillance.....	15
Changer le monde ?.....	16
Chaos et lâcher-prise .....	19
Contemplation.....	22
Création artistique.....	23
Dévotion .....	24
Dire oui à la vie .....	26
Écrire ou peindre .....	28
Émerveillement .....	29
Est-ce que j'existe ? .....	31
Être ou faire.....	33
Faire ou être.....	35
Force et humilité.....	36
Harmonie .....	37
Histoires .....	38
Identité .....	39
Images.....	41
Imperfection.....	43
Insatisfaction et distraction .....	45
Intelligence suprême.....	47
Knowing or not knowing.....	49
L'art abstrait.....	51
L'hexagramme 29.....	53

## REGARDER LA VIE

La conscience et son contenu.....	55
La lune.....	57
La vraie vie.....	59
Le plan divin.....	61
Lecture.....	62
Méditation.....	64
Non-effort.....	65
Peine et plaisir.....	66
Poésie et peinture : un jeu.....	67
Programme de la rentrée.....	69
Promenade sur la plage.....	71
Pure perception.....	72
Qu'est-ce qui est important ?.....	73
Que faire ?.....	75
Quête du plaisir.....	77
Qui est ce « je » ?.....	78
Regarder sans jugements.....	80
Relations et communication.....	81
Restaurant chinois.....	84
Spontanéité.....	86
Temps perdu.....	87
Tristesse.....	88
Turbulence.....	90
Voyage en bateau.....	92
<i>Glossaire</i> .....	<i>94</i>
<i>L'auteur</i> .....	<i>99</i>

## Avant-propos

Les textes de ce recueil sont tirés de mes écrits autobiographiques. Ce sont soit des extraits du *Journal* que je tiens depuis 1984, soit de courts textes que je rédige parallèlement : notes de Dharma et de peinture, ou ébauches éparses de livres futurs. Ils constituent, chacun à sa manière, des regards que je pose sur *ma* vie, et sur *la* vie.

Au début, je les écrivais à la main dans des cahiers d'écolier, plus tard je les ai tapés directement sur un ordinateur. Quand ma peinture est devenue symbolique (à Tahiti), puis abstraite (à Bangkok), le regard sur la vie que j'exprimais dans mes tableaux figuratifs s'est retrouvé dans mes écrits. Ainsi, l'écriture comme regard – une pratique régulière depuis plus de trente ans, mais aussi un plaisir et un jeu – est devenue une de mes principales activités.

Elle m'a soutenu, réconforté et encouragé fidèlement dans mes différents lieux de vie. À Tahiti (Papenoo et Faaa) de 1984 à 1988. En Thaïlande : à Bangkok de 1988 à 1991, Hua Hin (sur la côte du golfe de Thaïlande) de 1992 à 1997, et Chiang Mai depuis 1997. Lors de mes séjours en France : à Musiège jusqu'en 2004, et Cabrières d'Aigues depuis 2007. Elle fut aussi la compagne attentive de mes voyages et la patiente et sage confidente de mes retraites de méditation.

La plupart de ces textes ont été publiés sur mon blog *Lumière de sagesse* depuis mai 2016. Certains d'entre eux ont été revus et corrigés lors de l'élaboration de ce recueil.

Les astérisques renvoient au glossaire qui figure à la fin du livre.

25 mars 2018, Chiang Mai



## **Préambule**

### **Intention**

Mon but, dans ce recueil, n'est pas de vous transmettre des connaissances, mais de vous donner l'envie et la motivation d'explorer des sujets qui m'ont passionné, et me passionnent toujours. Choisissez, sans toutefois prendre mes propos trop au sérieux, ceux qui vous parlent et vous inspirent ! Et oubliez les autres.

En pointant vers l'essence des choses, ces courts textes vous invitent à observer, ressentir, expérimenter... et comprendre par vous-mêmes. Puissent-ils vous éveiller à des réalités nouvelles et des possibilités insoupçonnées, et vous permettre d'accéder à une dimension d'être où la paix et le bonheur remplacent le stress et l'anxiété.

### **Yi Jing et Human Design**

Le titre de ce recueil est inspiré de l'hexagramme 20 du Yi Jing\*, « Regarder », que j'affectionne particulièrement. « Regarder ma vie » et « Regarder la vie » concernent deux niveaux de regard, exprimés par les lignes 5 et 6. « Regarder » est un moment de bilan où il faut regarder les choses en face et travailler à l'élévation de son point de vue, de manière à resituer son action dans un espace et un temps plus larges.

C'est aussi une manière d'universaliser notre vision afin de cesser de nous limiter à ce qui nous concerne personnellement, notre vie, mais de voir qu'elle n'est qu'une expression de la nature humaine que nous partageons tous. C'est le regard objectif du sage (le chef accompli du Yi Jing\*), qui voit ses problèmes personnels comme ceux de la condition humaine et les turpitudes du monde comme la nature de la réalité, les choses telles qu'elles sont.

Dans le Human Design\*, la porte 20 concerne le moment présent, le seul qui existe réellement, et dans lequel nous avons la possibilité d'observer, de contempler, de regarder notre vie, c'est-à-dire nos intentions, les actions (du corps, de la parole et de l'esprit) qui en découlent et les résultats de ces actions, qui conduisent au bonheur lorsqu'elles sont adroites et à la souffrance lorsqu'elles sont maladroitement.

Le Spectre de la conscience\* de Richard Rudd décrit les trois niveaux de conscience dans lesquels nous vivons notre vie : l'ombre (l'attitude de la victime), le talent (celle de l'être en chemin) et le siddhi (celle de l'être accompli qui a transcendé la dualité des deux autres). L'ombre de la clé génétique 20 est la Superficialité : le mental fabrique une réalité temporelle illusoire, basée sur le passé et le futur, qui ignore le présent ; son talent est la Confiance en soi : les actions spontanées émergent au moment propice de l'harmonie de l'être avec son environnement ; et son siddhi est la Présence : la pure vision de la réalité de l'instant devient intemporelle et produit un bien-être permanent.

## **Inspiration**

Quand le mental se tait et cesse ses commentaires incessants, l'inspiration surgit dans le silence du cœur. Réaction émotionnelle à une perception sensible, elle nous réjouit, nous émerveille et élève notre niveau de conscience. Dans un sentiment d'amour pour l'objet perçu, elle nous donne une nouvelle vision de la réalité.

Tout peut éveiller l'inspiration : la nature, une œuvre d'art, un poème, la sagesse, la beauté, l'amour... Les émotions bienfaitrices stimulent l'inspiration ; les émotions conflictuelles – la peur, l'avidité, l'aversion, l'inquiétude, l'agitation – ont tendance à la bloquer. L'inspiration produit une vision globale, unitaire, où le sujet se fond avec les objets dans une connaissance intuitive omniprésente ; et la personne séparée se dissout dans l'infini de l'espace et de la conscience.