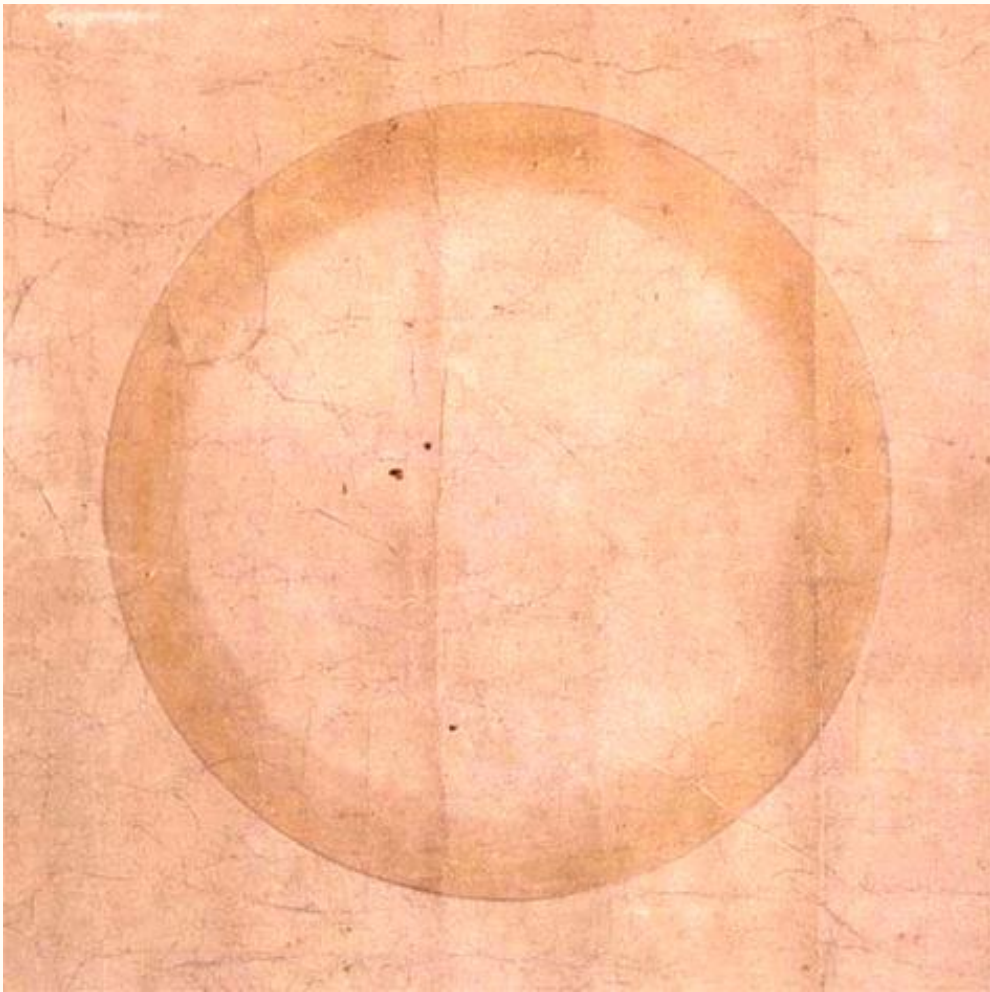


Alexander Kimpe

# **Les Dix Images du Bœuf**

## Miroir de l'esprit



[espacedeclarte.be](http://espacedeclarte.be)

## Introduction

Nées dans le Chán chinois, au 12e siècle, *Les Dix Images du Bœuf* sont attribuées au maître Kuoan Shiyuan et reproduites au 15e siècle par le moine-peintre japonais Tenshō Shūbun. Ces images racontent la rencontre d'un homme et d'un bœuf.

Le bœuf représente l'esprit humain, parfois sauvage et indiscipliné, que le pratiquant apprend à apprivoiser. Il incarne également la nature de Bouddha, essence pure et éveillée.

À travers ces dix images se dessine le cheminement du chercheur : chercher le bœuf, l'apercevoir, le suivre, l'oublier, puis laisser toute séparation se dissoudre. L'expérience s'intègre alors à la vie ordinaire, dans l'ouverture simple et tranquille de chaque instant.

Le Chán — ou zazen — n'enseigne rien à conquérir. Il invite seulement à s'asseoir et à voir l'esprit tel qu'il est. L'éveil ne se gagne pas : il se révèle, naturellement, dans la présence nue.

Ce texte s'appuie directement sur les reproductions de Shūbun, dont la puissance visuelle et symbolique accompagne la lecture. Ces images ne prescrivent pas un itinéraire ; elles ouvrent un espace de regard.

Alexander propose aujourd'hui une lecture contemporaine : fidèle à l'esprit originel, libre dans sa forme. Elle invite chacun à contempler ces images, à en respirer le souffle et à laisser émerger sa propre compréhension.

# Le bœuf, l'homme et les images

## Le bœuf

Le bœuf n'est ni un objet isolé ni un symbole figé.  
Il est vivant, mouvant, toujours en devenir.  
D'abord, il échappe à toute prise.  
Pensées, émotions, habitudes, peurs, désirs :  
tout s'entrelace, tout tire dans des directions contraires.  
C'est l'esprit dans son cours ordinaire, encore non reconnu.

Le bœuf est énergie, force de vie.  
Ni bon ni mauvais.  
Ignoré, il commande.  
Reconnu, il devient compagnon.

Le dominer, c'est se retenir soi-même.  
Le laisser être,  
c'est s'ouvrir à ce qui est.

Au commencement, quelqu'un veut saisir quelque chose.  
Le bœuf se déplace, résiste, se dérobe.  
Puis il s'apaise.  
Ensuite, il se fond dans l'expérience.  
Enfin, il n'y a plus ni bœuf ni homme.  
Il ne demeure que des reflets,  
passagers.

## L'homme

À travers le bœuf, celui qui cherche se découvre.

L'homme est le chercheur.

Au commencement, il doute.  
Il veut comprendre.  
Ainsi, peu à peu, la clarté se laisse entrevoir.

Il cesse d'être un centre contracté sur lui-même,  
se stabilise doucement, puis se dissout,  
retrouvant ce qu'il a toujours été.

Jamais détenteur de la clarté,  
il n'est qu'un rôle :

le témoin silencieux du passage  
de la méconnaissance à la reconnaissance.

Lorsqu'il revient sur la place du marché,  
il n'y a plus d'individu éveillé.  
Il n'y a que la vie.

Et pourtant, tout est là,  
simplement,  
rayonnant sans effort.

## **Les images**

Les Dix Images du Bœuf ne tracent pas un itinéraire.  
Elles ne prescrivent ni étapes ni méthode.  
Elles offrent des miroirs.

Nous ne méditons pas pour atteindre l'espace de clarté.  
Nous méditons parce que nous sommes cet espace.

Les images apparaissent, puis se retirent.  
L'essentiel demeure : la claire conscience que nous sommes.

Chercher affermit celui qui cherche.  
La clarté naît du mouvement de la recherche,  
mais elle se révèle lorsque la recherche se défait.

S'attacher à la voie, c'est encore façonner un ego, fût-il spirituel.  
Le chercheur devient alors son propre empêchement.

Pourtant, la curiosité entrouvre le passage.  
Nous percevons une trace, explorons, pratiquons.  
Par instants, des éclairs de compréhension surgissent.  
Il nous arrive de vouloir les retenir.

Mais lentement, la posture du méditant s'efface.  
La tension se relâche.  
La vie s'incline d'elle-même vers la simplicité.  
Elle devient humble. Belle.  
Rayonnante sans effort.

Nous redevenons amis avec nous-mêmes,  
avec les autres,  
avec le monde.

Et nous nous découvrons là  
où nous n'avons jamais cessé d'être.

# 1. À LA RECHERCHE DU BŒUF



## Quête

Un jour, la vie ordinaire ne suffit plus.

Rien de précis ne manque, et pourtant quelque chose ne va pas.

On continue à vivre, à agir, à parler,  
mais une question muette s'est installée.

On cherche, sans savoir quoi.  
On regarde partout, et rien ne répond.

L'agitation augmente. Le doute aussi.

Cette tension n'est pas une erreur.  
Elle est le premier signe.

Chercher commence ici,  
dans ce malaise discret que l'on ne peut pas nommer.

Même là, quelque chose est déjà clair.

## 2. DÉCOUVERTE DES TRACES



### Indices

Des traces apparaissent.

Un mot entendu,  
un geste aperçu,  
un livre, une rencontre,  
une pratique.

Rien de spectaculaire.

Ces signes n'expliquent pas.  
Ils orientent.

On apprend à s'asseoir.  
À respirer.  
À regarder sans fuir.

Le corps devient un appui.  
L'attention se rassemble.

Mais les traces ne sont pas le bœuf.

Elles indiquent.  
Elles ne montrent pas.

### 3. DÉCOUVERTE DU BŒUF



#### Première expérience

Le bœuf apparaît.

Pas clairement.

Pas longtemps.

Il est là, puis déjà ailleurs.

L'esprit s'agite.

Les vieilles habitudes reviennent.

Et pourtant, parfois,  
tout est simple.

Le corps est là.

Le souffle est là.

Rien ne manque.

Puis cela passe.

Vouloir retenir ces instants les fait disparaître.

Ce qui est vu ne peut pas être saisi.

## 4. CAPTURE DU BŒUF



### Lutte

Le bœuf résiste.

Il tire.

Il s'échappe.

Il revient.

L'esprit fait la même chose.

Pensées, peurs, désirs surgissent sans fin.

On comprend alors :  
le contrôle était une illusion.

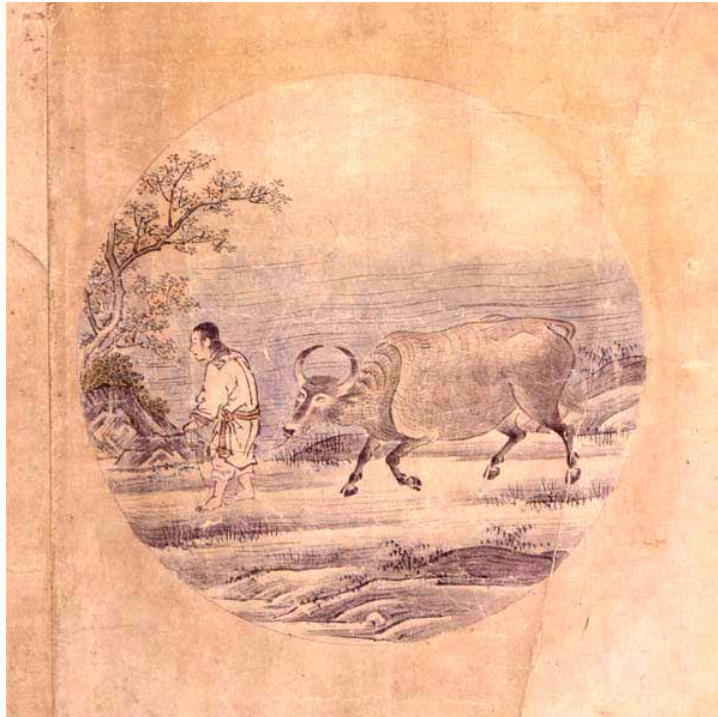
Frustration, ennui, douleur apparaissent.

Ne pas lutter contre cela.  
Ne pas chercher à améliorer.

Rester.

La lutte n'est pas un obstacle.  
Elle est ce qui se passe quand on ne fuit plus.

## 5. APPRIVOISEMENT DU BŒUF



### Stabilisation

Peu à peu, le bœuf se calme.

Non parce qu'on l'a maîtrisé,  
mais parce qu'on a cessé de le tirer.

Le souffle se régularise.  
L'attention se pose.

Les pensées passent  
sans emporter l'esprit.

La pratique devient continue,  
presque ordinaire.

Attention toutefois :  
un calme trop lisse est déjà une fuite.

Rien à préserver.  
Rien à figer.

## 6. RETOUR À LA MAISON, SUR LE DOS DU BŒUF



### Joie tranquille

Assis sur le dos du bœuf.

Sans fierté.

Sans effort.

La joie apparaît sans raison.

Pas d'excitation.

Pas d'euphorie.

Une satisfaction silencieuse.

Le corps, le souffle, l'esprit  
ne sont plus séparés.

La clarté se trouve dans l'ordinaire.

Rien de spécial.

Et pourtant, rien ne manque.

## 7. LE BŒUF EST OUBLIÉ, L'HOMME RESTE



### Intériorisation

Le bœuf disparaît.

Pas parce qu'il est parti,  
mais parce qu'on ne le cherche plus.

Les méthodes s'effacent.  
Les repères tombent.

Même l'idée de pratique devient inutile.

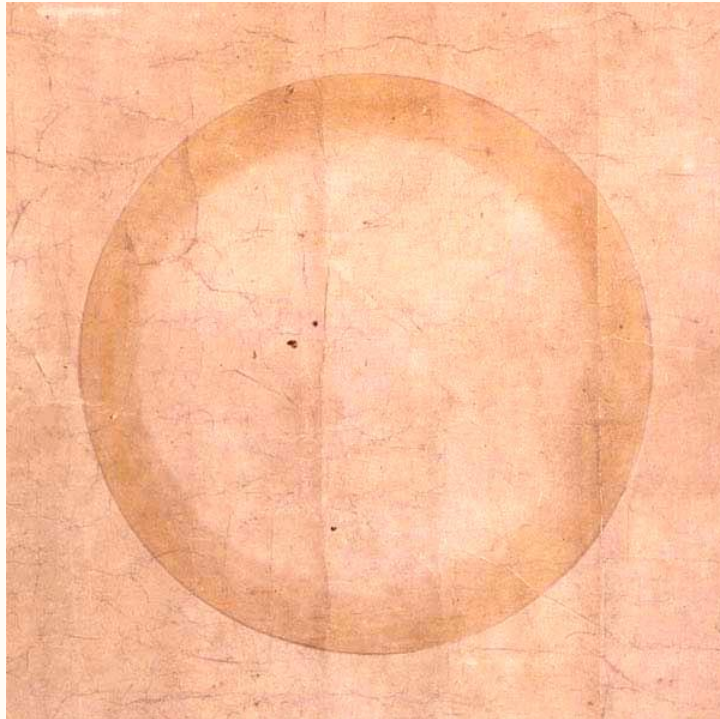
S'asseoir est simplement s'asseoir.

Pas de commentaire intérieur.  
Pas d'attente.

La présence est nue.

Rien à atteindre.  
Rien à améliorer.

## 8. HOMME ET BŒUF ÉGALEMENT OUBLIÉS



### **Vacuité**

Ni homme.

Ni bœuf.

Aucun centre.

Aucun observateur.

Pas de sujet face à un objet.

Ce n'est pas une expérience.

Ce n'est pas un état.

Tout apparaît et disparaît  
dans un espace sans bord.

La vacuité n'est pas vide.

Elle est ce qui permet à tout d'apparaître.

Elle ne se comprend pas.

Elle se reconnaît.

## 9. RETOUR À L'ORIGINE, À LA SOURCE



### **Ainsité**

Le monde est exactement tel qu'il est.

Rien à corriger.

Rien à transcender.

Marcher est marcher.

Parler est parler.

La liberté n'est pas acquise.

Elle n'a jamais été perdue.

Joie et peine passent  
comme le temps qu'il fait.

Le monde n'est plus un obstacle.

Il est ce qui se déploie.

## 10. ENTRÉE SUR LA PLACE DU MARCHÉ, LES MAINS OUVERTES



### Compassion

On revient parmi les autres.

Sans signe particulier.

Sans costume spirituel.

On répond quand on est appelé.

On aide quand c'est nécessaire.

Pas par bonté.

Pas par devoir.

Parce qu'il n'y a plus de séparation.

Le quotidien devient le lieu exact de la clarté.

Marcher, parler, aimer.

Rien de plus.

Rien d'autre.



Si ces pages vous parlent, explorez la méditation avec Alexander

**[espacedeclarte.be](http://espacedeclarte.be)**