PASCALE SENK

MON année HAÏKU

Un poème
et sa méditation
chaque jour
pour être plus présent
à la vie

« Le haïku est le poème méditatif par excellence »
Fabrice Midal

Par l'auteur du best-seller *L'Effet haïku*

LEDUC.S EDITIONS

lumière d'hiver
entre les deux immeubles
mon cœur s'ouvre
Pascale Senk

Les haïkus sont des poèmes brefs d'origine japonaise. Minuscules, ils diffusent pourtant une immense sagesse, nourrie de la tradition zen.
Avec légèreté et poésie, les haïkus **nous rappellent l'essentiel** : prendre soin de ce et de ceux qui nous entourent, observer simplement la nature au fil des saisons, développer un sentiment de gratitude, savoir écouter sa peine, être consolé…

Découvrez dans ce livre « compagnon » 365 haïkus et autant d'inspirations renouvelées pour **être et vivre mieux.** Chaque haïku est suivi de sa courte méditation et vous invite à **changer votre regard sur votre vie** et réenchanter votre quotidien.

18 poètes (haijins) et Pascale Senk
se sont réunis ici pour offrir
cet esprit « haïku »
dont le monde a tant besoin.

Avec 15 illustrations au trait d'Aline Palau-Gazé.

ISBN 979-10-285-0444-1
18 euros
PRIX TTC FRANCE
LEDUC.S EDITIONS
design : Guylaine Moi
RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

illustrations de couverture : © plumes ivofet

MON année HAÏKU

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :
- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :
http://leduc.force.com/lecteur

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.

Illustrations : Aline Palau-Gazé
Aline Palau-Gazé est artiste peintre et haijine. Elle a récemment publié *Au fil des couleurs* (Éditions Tapuscrit, 2016), un recueil de haïkus et d'aquarelles.

Édition et maquette : Élisabeth Boyer

© 2017 Leduc.s Éditions
29 boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0444-1

PASCALE SENK

MON année HAÏKU

Un poème
et sa méditation
chaque jour
pour être plus présent
à la vie

LEDUC.S
EDITIONS

Note de l'auteur

Conformément aux recommandations formulées par le Conseil supérieur de la langue française, les mots intégrés au vocabulaire français commun seront francisés. Ainsi on gardera ici la marque du pluriel : « un haïku, des haïkus ; un haijin, des haijins ».

sommaire

7 une poésie qui aide à vivre

17 hiver
janvier 18 • février 49 • mars 79

111 printemps
avril 113 • mai 145 • juin 177

209 été
juillet 211 • août 243 • septembre 275

307 automne
octobre 309 • novembre 341 • décembre 373

les haijins cités 407 • index thématique 417
remerciements 423 • copyrights 425

Aux jours passés et à venir.

une poésie qui aide à vivre

La vie n'est supportable que si l'on y introduit
non pas de l'utopie, mais de la poésie.

Edgard Morin

Un jour, j'ai découvert une fontaine de jouvence. Une source à laquelle m'abreuver lorsque j'ai besoin de fraîcheur, de simplicité et d'essentiel. Ce refuge inattendu arriva pour moi sous la forme d'une anthologie que, depuis, je n'ai cessé d'ouvrir, au hasard ou plus méthodiquement, pour me connecter à l'esprit de la saison en cours. Le poète Yves Bonnefoy et l'écrivain et traducteur Roger Munier y présentent une sélection raffinée de haïkus classiques[1]. Grâce à eux, j'ai donc rencontré les averses d'été, l'ombre des glycines ou les cris des alouettes saisis par des poètes « presque moines » qui traversaient le Japon du XVIIe siècle à pied… Tout un vocabulaire devenu rare, voire absent, dans ma vie de citadine hyperactive et toujours pres-

1. *Haïkus : anthologie*, préface d'Yves Bonnefoy, traduction de Roger Munier, Point, 2008.

sée. Grâce à eux, moi qui ne connaissais rien à la littérature japonaise, j'ai rencontré la puissance du haïku.

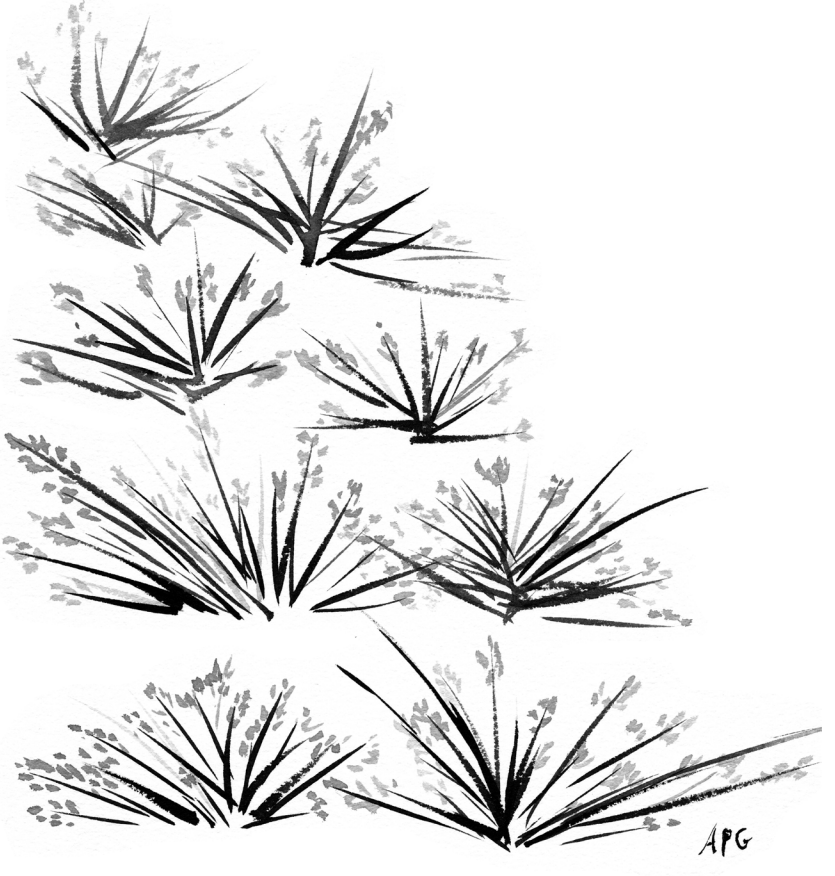
Trois petites lignes, environ dix-sept syllabes, à peine un souffle… Ce n'est presque rien, un haïku. D'ailleurs au début, comme je l'ai raconté dans deux livres consacrés au sujet, je fus désarçonnée par ce format minimal[2]. Pour moi qui ai été formée, dans mon travail de journaliste, à nourrir et développer ma pensée, la rencontre avec le nanopoème fut au départ presque ratée. Je ne comprenais pas grand-chose à ces images comme suspendues, arrivées de nulle part, dans le ciel d'une page soudain étrangement vide.

En même temps, lire des haïkus, je le sentis très rapidement, me calmait, apaisait la course incessante de mes pensées, surtout le soir, avant de m'endormir. Et le matin, au réveil, en goûter même seulement un ouvrait mon cœur pour tout le jour à venir. Car de chacun de ces poèmes brefs, aussi minuscules que le chas d'une aiguille, émane une lumière, un halo intense se diffusant longtemps encore après qu'on l'a lu.

La beauté du peu

C'est que le haïku est tellement éloigné de nos canons poétiques, de tout ce qu'on nous a appris en littérature ! Là où

2. Préface à *L'Art du haïku – Issa, Shiki, Bashô*, poèmes présentés et traduits par Vincent Brochard, Belfond, coll. « L'esprit d'ouverture », 2009 ; *L'Effet haïku – lire et écrire des poèmes brefs agrandit notre vie*, Éditions Leduc.s, 2016.


APG

nous sommes invités à conceptualiser, à vanter l'abstrait, l'imaginaire, le nanopoème nous présente plutôt l'intensité de « moments laser » du quotidien et de situations bien réelles. Là où l'on nous vend du « plus » et du flamboyant, du « bling-bling », il nous rappelle la beauté du peu et de l'instant qui passe.

Aussi, lorsqu'on se met à en lire régulièrement, et si on a la chance d'être touché par son souffle si léger, le haïku imprègne notre esprit d'une philosophie de vie apaisée et encourageante.

C'est cette simplissime sagesse, acquise peu à peu au long d'une fréquentation passionnée de cette étrange poésie, que j'ai voulu transmettre dans ce nouveau livre. Non pas une sagesse intellectuelle, grandiloquente, pas même une spiritualité – quoique le haïku se nourrisse pleinement du zen – mais une sagesse faite de bon sens, de sympathie pour le monde, parfois d'ironie envers soi-même.

Voilà, me semble-t-il, ce dont nous avons besoin aujourd'hui, nous qui sommes sollicités par mille tentations différentes et bien souvent en perte de temps, de saveurs, d'authentique. En manque cruel de légèreté et de sens.

Dialogue méditatif

Ici, qu'allons-nous rencontrer, un jour après l'autre, un haïku à la fois ? Des bols de thé, des sous-bois qui sentent le champignon, des flocons de neige à contempler sans modération.

Des sentiments tamisés, à peine évoqués, sauf lorsqu'il s'agit de l'émerveillement devant un ciel d'été, les hortensias qui renaissent ou la course du soleil. Peu à peu, parce qu'ils nous sont si innocemment rappelés, ces cadeaux d'une vie proche de la nature, et de ce que j'ai envie d'appeler *la vérité*, deviennent comme les sésames d'un autre état d'esprit.

À l'impact que suscite la découverte de chaque mini-poème, j'ai choisi de répondre par quelques lignes. Je tente en effet ici de restituer ce que cette lecture a réveillé, comme une réponse « décalée » à ce que j'en comprenais. Un pas de côté.

C'est que le haïku est si elliptique, il laisse une telle place au non-dit, que son lecteur se trouve pour ainsi dire naturellement appelé à habiter le silence auquel il ouvre. Le poème, que l'on doit « mâchonner », questionner dans sa tête, devient ainsi objet de dialogue. « Le haïku est comme un cercle, une moitié fermée par le poète, l'autre moitié par le lecteur », a dit le poète Ogiwara Seïsensui, indiquant ainsi comment cette lecture était aussi une forme de méditation active.

En ce qui me concerne, y compris dans les poèmes écrits par les talentueux poètes contemporains qui m'accompagnent ici, ce sont souvent les grands thèmes de la tradition zen qui me reviennent : célébration du moment présent ; acceptation de l'impermanence de toute chose, des transformations silencieuses ; puissance de la tendresse et de la compassion, de l'humilité…

Au fil des jours, j'évoque ainsi les mêmes vérités manifestées à travers différentes situations, qui nous incitent à méditer. Dans les feuilles s'envolant en automne ou les vélos rangés dans un vieux hangar, percevoir le temps qui passe. En cuisine ou au jardin, contempler la beauté des légumes et des fleurs… « Que des choses simples », me direz-vous… Certes, mais si difficiles à incarner au quotidien ! Si faciles à dire, mais si complexes à installer dans sa vie !

Peut-être vous inspireront-ils d'autres pensées, ces minuscules poèmes, d'autres promenades intérieures, d'autres souvenirs ? Si, après la lecture d'un haïku, vous en arrivez à écrire vos propres méditations, une des missions de cet agenda perpétuel sera alors remplie.

Esprit de convivialité

Car ce livre se veut aussi lieu d'échanges. Il rappelle que la voie du haïku (*haïku-dô*) n'est pas seulement une pratique solitaire mais que, dès ses origines, elle s'exerçait à plusieurs. Les haijins[3] se retrouvaient dans des cercles littéraires où l'écriture de poésie chaînée, collective, donnait lieu à des concours ou des débats passionnés. Aujourd'hui, sur Internet ou dans des ateliers (*kukaï*), les poètes perpétuent ces échanges et cette lecture bienveillante – autant que possible – des compositions de chacun.

3. Les haijins ou haïkistes sont les personnes qui écrivent des haïkus.

APG

C'est pourquoi j'ai demandé à une quinzaine de haijins contemporains[4] de pouvoir sélectionner ceux de leurs poèmes que je préférais, afin de les adjoindre aux miens et à ceux des grands classiques. À ces petites « perles », mes quelques réflexions viendraient faire comme un écho.

Le choix fut difficile, cruel même ! J'avais l'impression, lisant tous ces textes, de recevoir une manne si précieuse ! Tant de moments de vie dans lesquels il m'était offert de puiser ! Chacun ayant son style, son ton… J'espère avoir su tirer la substantifique sève du travail de chacun. Et je les remercie encore de leur générosité.

Comment lire ce livre ?

Je rêve donc que ce livre devienne lui aussi un compagnon, un allié de vie pour son lecteur. Qu'il soit ouvert chaque matin pour délivrer son « haïku du jour ». Ou que vous le consultiez le soir, avant de vous endormir, afin de vous engager un peu plus serein dans le sommeil. Ou encore que vous osiez l'ouvrir au hasard quand une situation fait mal, que mille questions vous bouleversent, au point que vous ne savez plus où vous en êtes… Chaque fois, j'ose espérer que l'impact du haïku recentrera celui qui est confus, apaisera celui qui est mal, inspirera celui qui a envie de beauté et de légèreté, rendra encore plus heureux celui qui est en joie.

4. Ils sont présentés à la fin de ce livre, page 407.

Bien sûr, cette sagesse que le haïku construit ne nous arrive pas en « deux temps trois mouvements ». C'est pour cela que l'agenda est un outil de changement formidable : il permet la répétition sur plusieurs mois des mêmes grands thèmes, un retour régulier des vérités que vous trouverez peut-être insistant mais qui, ainsi conçu, imprégnera votre esprit comme la pincée de thé dans l'eau frémissante. C'est là tout ce que je souhaite et qui, me semble-t-il, est la mission première d'une authentique poésie. Une poésie qui aide à vivre.

hiver

le premier de l'an –
juste un autre jour de neige
pour le lièvre blanc

Diane Descôteaux

Vivre conscient

Contrairement aux animaux, nous pouvons à la fois penser et savoir que nous sommes en train de penser ; nous pouvons agir et nous regarder agir. Quel trésor que cette conscience d'être vivant ! C'est elle qui nous incite à ajuster nos actes, à aimer mieux ou à demander pardon quand nous avons fait du mal. C'est elle qui nous fait grandir et peut nous permettre de devenir meilleurs.

2 JANVIER

nouvelle année –
le front contre mon arbre
j'adresse tous mes vœux

Pascale Senk

Trouver son arbre

Dans les parcs, les forêts, et même en ville, nous pouvons observer les arbres changer à chaque saison, se déployer puis se dénuder, s'assombrir ou verdoyer. Ils incarnent la droiture et la résilience, l'élévation vers le ciel, mais toujours avec les pieds ancrés dans la terre. Se choisir un arbre pour confident, ou socle de sagesse, est vital. Platane, saule ou chêne, qu'il vive dans un square ou au bord d'un champ, importe peu. L'important est de le désigner comme un refuge qui toujours incarne l'essentiel quand nous croyons l'avoir perdu.

3 JANVIER

toutes oreilles dressées
le chat avance à pas lourds
– un pigeon s'envole

Pascale Senk

Évoluer « à l'affût »

Lire et écrire des haïkus incitent peu à peu à s'ouvrir davantage au monde et à aiguiser sa conscience. Que se passe-t-il autour de nous ? Quel mouvement, quel son, quelle odeur viennent titiller nos sens, nous rappeler que nous sommes vivants et que tout bouge dans ce monde « flottant », comme le nommaient les premiers haijins ? Nous sommes le regard et l'écoute qui permettent aussi à tout l'univers d'être raconté, commenté, admiré. S'il nous fait vivre, nous aussi, par notre seule attention, lui donnons l'existence.

résolutions – le bruit d'une pomme qu'on croque

Vincent Hoarau

Chaque jour, s'engager

J'ignore de quoi demain sera fait, mais je peux décider de faire au mieux un jour après l'autre, avançant à l'aveugle mais dans la certitude du moment présent, qui est mon instrument de mesure, mon port d'attache le plus fiable. Ce que je peux faire se présente maintenant. Et c'est déjà beaucoup. Car une vie entière se construit un jour après l'autre.

5 JANVIER

nuit d'averse –
toutes rythmées sur mon cœur
les gouttes qui tombent

Pascale Senk

Fusionner avec la nature

Loin de n'être qu'un environnement, le cosmos, dont nous faisons pleinement partie, est notre réelle demeure. Poussières d'étoiles, enfants du ciel et de la terre, nous pouvons quelques secondes par jour nous reconnecter mentalement à ce lien si fondamental. Oui, nous pouvons toucher autant le grand calme de cet univers en expansion que la force dynamisante des orages qui l'habitent et peuvent propulser les comètes. « Je suis aussi l'univers » : tel pourrait être notre mantra pour nous consoler quand nous nous sentons seul au monde, abandonné.

6 JANVIER

début de l'année – les dattes ont encore un goût de Noël

Pascale Senk

Sentir les cycles

Les haïkus nous invitent à percevoir ce qui est nouveau, ce qui n'est pas encore tout à fait passé ; et dans ce qui est passé, ce qui allait naître. Peu à peu, nous sentons que rien ne s'achève vraiment, puisque tout se transforme en silence. Ce que nous croyions immobile est mouvant, ce qui semblait terminé donne forme à autre chose. Quelle joie !

7 JANVIER

le chemin s'efface
sans l'ami parti soudain
– premiers grands froids

Pascale Senk

Accepter son chagrin

Il est des moments d'adversité, d'insupportables retournements, de déchirements inattendus. Ceux que nous aimions disparaissent, et ne restent que la peine, la tristesse. Inutile de vouloir faire bonne figure en ces temps hostiles. Se laisser atteindre et pleurer nous ramène dans la vérité du moment. Un certain ordre peut, au milieu du chaos, être alors retrouvé.

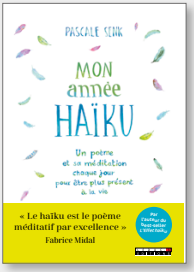
décalage horaire
l'instant déplace le présent
d'une seconde au monde

Jean-Yves Liévaux

Saisir l'instantané

Il se passe tant de choses autour de nous et en nous, souvent à notre insu. En quelques minutes, nous cessons d'être ce que nous étions auparavant. Avoir conscience de cette permanente et subtile métamorphose nous permet aussi de déceler ce qui est immuable en nous, au plus profond de notre être.

Nous espérons que cet extrait vous a plu !



Mon année haïku
Pascale Senk

J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**, **invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LEDUC.S EDITIONS