

L'art de la sieste

Sous la direction de COLLET Herve
& CHEN Wing Fun



Ed. Albin Michel, 2010

Les bienfaits d'une petite pause après le déjeuner se redécouvrent. Quelques entreprises proposent aujourd'hui des salles de repos. Une sieste, pas trop longue pour ne pas perturber le sommeil nocturne, permet de se relaxer pour repartir plus efficacement.

Si la sieste semble tabou en France, "en Chine, faire la sieste est même un droit constitutionnel institué par Mao"*

Rien d'étonnant que la sieste soit source d'inspiration pour les poètes chinois dès la dynastie Tang (618-907).

"La sieste est l'heure du repos. Du repos, c'est-à-dire de la quiétude. Dans sa mise en œuvre, la sieste est une pratique très proche, pour ne pas dire identique de la contemplation. [...] A contempler ainsi le monde, à s'imprégner de la réalité immédiate et évidente dans la plénitude de l'instant présent, à refléter, réfléchir le monde, se révèle l'harmonie spontanée du cours des choses. On réalise alors l'identité de notre nature profonde et de l'univers. [...] Il n'y a plus alors qu'à lâcher philosophiquement prise et à s'accorder au cours des choses" ... à chaque saison, quel que soit le temps.

*assis tranquillement au bord du ruisseau à l'ouest
dans le printanier le soleil blanc décline
avec son souffle arrive un mélange de senteurs
impossible de distinguer telle fleur de telle autre*
Yuan Mei (1716-1797)

*l'auvent est à l'ombre, le soleil a tourné
sur le lit une très légère brise
quelques reste frivoles de mon rêve de sieste,
le chant mélodieux d'un loriot jaune*
Wang An-shih (1021-1086)

*la journée, assis je regarde les nuages
dans l'automne clair, face à la pluie je m'endors*

*sur mes sourcils pas la moindre préoccupation
sous mon pinceau la profondeur de mille années*
Siao Ting (XIIIe s.)

*le portail en branchages solidement fermé,
la neige tombe drue
j'ai assez de bûches pour passer cette longue nuit
un véritable havre de paix pour le poète
quelques feuilles manuscrites, de l'encens
qui se consume*
Tang Yin (1470-1523)

Cette poésie chinoise, qui célèbre la paresse autant que l'ivresse, est un hymne à la vie.
La nature omniprésente est une agréable compagne, et la simplicité des propos cache parfois de profondes réflexions.

A lire par petites touches pour bien s'en imprégner.

* voir cet article sur [le site de l'express](#)

© 2002 - 2018 dominique Chipot - textes & photos

Le temps d'un instant : haïkus et petits poèmes

<http://perso.wanadoo.fr/dominique.chipot>

Photo-haïku francophone :

<http://perso.wanadoo.fr/dominique.chipot/haikufrancophone/indexphf.html>

Les informations et les images diffusées sur ce site sont protégées par les lois sur la propriété intellectuelle.

Aucune utilisation de ces informations n'est possible sans l'autorisation préalable de l'auteur.

Les haïkus cités sur ce site sont extraits des ouvrages de la rubrique '[des livres](#)' sauf ceux de la rubrique '[mes essais](#)'.

