



ISLANDE

# GRAINE DE CONSCIENCE



avec

**Jean-Philippe Jacques**

Du 3 au 10 septembre 2016

## SENSATIONS ISLANDAISES



Marcher jusqu'au lieu  
Où l'eau prend sa source  
Et attendre assis  
Que se lèvent les nuages  
**Wang Wei**

Chers voyageurs et voyageuses intrépides,

Nos pas se sont glissés dans le quotidien familial, notre rétine garde la trace des mousses, lichens, scories et autres rencontres aux couleurs improbables de cette semaine islandaise. Bref, notre escapade trouve sa place en nous, et pour la commodité, on peut distinguer un avant, un pendant et un après.

En début d'aventure, je vous invitais à nommer votre désir. Quel était-il? Si je convoque le Petit Prince, la question serait : quel renard vous apprêtiez-vous à apprivoiser ?

En fin d'aventure, je vous invitais à formuler un souhait en guise de préparation au retour à la vie « normale », afin d'injecter plus de présence attentive et attentionnée dans votre quotidien, comme antidote à toute forme d'aliénation.

Aujourd'hui, je vous invite à honorer ce que vous avez découvert pendant cette semaine. A quel endroit en savez-vous plus sur « qui vous êtes » ?

Pour ma part, cette semaine fût âpre et grandiose. Elle confirme à quel point « la méditation, n'est pas ce que l'on pense » ;-)) Les conditions ont fait que d'emblée la dimension impermanente de la vie nous a visitée et mise à l'épreuve. En effet, que ce soient les changements météorologiques ou l'âge de notre planète, mon échelle du temps a vite volé en éclat. J'ai vécu cette semaine comme un huis clos à ciel ouvert : après tout, durant 6 jours, nous n'avons guère croisé âme qui vive, en dehors du groupe, si ce n'est quelques fantômes laineux et vigoureux, par deux ou par trois, quelques oiseaux, quelques mouchillons...

C'était de la pleine conscience tout terrain, bien loin de conditions idéales de température et de pression que l'on trouve dans des centres dédiés à la pratique, où l'enjeu majeur du jour est souvent de savoir si on aura un coussin jaune ou noir, dur ou mou. Sans doute ce format vous aura interpellé de par son originalité. J'espère fort qu'il vous aura nourrit de la bonne manière. Pendant cette retraite itinérante, chaque assise, chaque moment de pratique nous mettait immédiatement face à des réalités très concrètes.

A tous, bravo pour votre présence et votre générosité durant cette semaine.

Voici quelques textes que j'ai partagés avec vous, et je vous invite à les relire tranquillement. Je joins aussi quelques « bonus » que j'avais prévu de vous lire et qui sont passés à la trappe.

Enfin, je vous invite à vous promener du côté du site « Connexion Pleine Conscience 2016 ».

<http://connexion-pleineconscience.org>

Ce sont 30 entretiens avec des intervenants francophones faisant je le crois fort un travail remarquable dans le domaine de la santé, l'éducation, le monde du travail et la citoyenneté.

Toute bonne suite.

Très chaleureusement,

Jean-Philippe

[www.ressource-mindfulness.ch](http://www.ressource-mindfulness.ch)

[info@ressource-mindfulness.ch](mailto:info@ressource-mindfulness.ch)



Si les portes de la perception étaient ouvertes, alors tout apparaîtrait à l'homme tel quel – infini. **William Blake**

Impose ta chance, serre ton bonheur et va vers ton risque. A te regarder, ils s'habitueront. **René Char**



Marcher comme un touriste, c'est marcher sur l'écorce de la terre. Marcher comme un randonneur, c'est en connaître la sève, entrer dans le mouvement, l'énergie même de l'univers, et revenir le soir avec des odeurs de nature, de forêt traversée, peut-être de sanglier dont on suit les traces... Marcher comme un pèlerin, c'est marcher proche du Souffle qui est dans la sève, avec ce qui informe la sève et donne à l'arbre son écorce, sa droiture vive au bord du chemin. Il ne s'agit pas d'opposer l'écorce, la sève et le Souffle, le touriste, le randonneur le pèlerin, mais simplement de rappeler que la terre sainte est sous nos pas. Elle n'est pas « ici », elle n'est pas « là » ; c'est notre façon de marcher, la qualité de notre marche, qui rend la terre sainte ou « profanée ». Hölderlin dit que « c'est

poétiquement qu'il faut habiter la terre », on pourrait dire que c'est poétiquement qu'il faut marcher sur terre. (...) Chaque pas nous conduit alors vers nous-même, vers celui qui habite la profondeur en nous.

**Jean-Yves Leloup**

Ce matin alors que je marchais,  
Je suis tombé en amour avec une mésange,  
Et plus tard dans la journée avec une souris,  
Que le chat avait déposé sous la table de la salle à manger.  
Dans les ombres du soir,  
Je suis tombé en amour avec une couturière,  
S'attardant devant sa machine à coudre dans l'encadrement d'une fenêtre,  
Et plus tard je suis tombé en amour pour un simple bol de soupe,  
La vapeur se dissipant comme la fumée d'un gros paquebot.  
Il s'agit ici de l'amour le plus pur, ai-je pensé,  
Pas de récompense, pas de cadeaux,  
Pas de mots rugueux, pas de suspicion,  
Pas de silence qui dure au téléphone.  
L'amour pour une noisette,  
Un air de musique, une main posée sur le siège,  
Sans désir, sans porte claquée.  
L'amour pour une plante fleurie dans la nuit,  
Une chemise propre et bien repassée, une douche chaude.  
Pas d'attente, de bousculade, de rancœur –  
Juste un petit pincement de cœur de temps à autre  
Pour cette mésange qui a construit son nid sur une branche basse,  
Pour cette souris morte,  
Encore vêtue, pour quelques temps, de son costume gris souris.  
Et mon cœur est toujours aux aguets  
Prêt à recevoir la prochaine flèche.  
Après avoir délicatement porté la souris par la queue,  
Et l'avoir jetée sur un tas de feuilles,  
Je me suis vu moi-même debout devant le lavabo,  
Regarder avec affection le savon posé là,  
Se sentant tellement chez lui dans son porte-savon vert pâle.  
Je pu à nouveau me sentir en amour de la vie,  
Quand le savon glissait entre mes mains mouillées,  
Et que je sentais au passage l'odeur de l'eau et de la lavande.



**Billy Collins**

(traduction & adaptation: jeanphilippe Jacques)



Il faut défendre le silence, car le silence est menacé.

La civilisation moderne, la civilisation de la technique pourrait bien être en train de le tuer sans que nous y prenions garde. Déjà, on peut se demander si des millions de nos contemporains n'ont pas commencé d'en perdre le goût et le besoin. Nous vivons dans la rumeur continue des grandes villes. Nous vivons parmi les voix, les sirènes, les moteurs, les clameurs, les trépidations. Le bruit est pour nous une souffrance en même temps qu'un besoin, comme si nous étions intoxiqués, et sans doute le sommes-nous. Nous travaillons à faire nos demeures imperméables au bruit, à rendre plus silencieuses nos automobiles, mais c'est pour y tourner à tout heure du jour les boutons de nos postes

radiophoniques ; pour entendre le son de paroles dont nous n'écoutons pas le sens, pour y remplir nos oreilles de musiques auxquelles nous ne nous donnons pas, car nous leur demandons seulement d'endormir nos consciences. Le bruit est un stupéfiant, et comme tous les stupéfiants, un remède à l'angoisse d'être seul.

Nous avons perdu l'amitié du silence, nous avons peur de lui. C'est qu'il faut être fort pour le supporter. Le silence n'est richesse que pour ceux qui ont une richesse en eux-mêmes. Aimer le silence, c'est aimer être seul, c'est aimer être avec soi-même. Le bruit couvre et déguise tout ce qui est vie profonde des choses. Le vrai dialogue entre l'homme et le monde, c'est dans le silence qu'il s'établit. C'est pourquoi le silence est inquiétant.

**Thierry Maulnier**

Les pierres connaissent tout des secrets de l'univers. Elles contiennent, enfouies dans leur mémoire, la mystérieuse extase qui fût à l'origine de notre monde. Et c'est dans un temps hors de notre temps, complices de l'eau venue des étoiles et du formidable éclat de la lumière solaire, qu'elles virent s'ébaucher un miracle tellement extraordinaire que les hommes, plus tard, l'attribueront aux divinités. Un miracle fabuleux que pourtant, chaque être, à sa façon, perpétue depuis la nuit des temps. Le miracle de la vie.

**Marie Chastel**



Deux enfants discutent dans le ventre de leur mère. Pour plus de clarté, nous appelons ces jumeaux Ego et Esprit.

Esprit - Tu vas trouver ça difficile à avaler, mais je crois vraiment qu'il y a une vie après la naissance.

Ego - C'est ridicule, regarde autour de toi, c'est tout ce qu'il y a. Pourquoi dois-tu toujours penser à quelque chose d'autre, au delà de la réalité ? Accepte la vie telle qu'elle est et prend tes aises.

Esprit prend un moment pour trouver le calme, mais il ne reste pas silencieux beaucoup plus longtemps - Vraiment ne te fâche pas, mais j'ai encore autre chose à dire : je crois à la notion de mère -

Ego - Une mère ! Comment peux-tu être aussi stupide ? Tu n'as jamais vu une mère, comment peux-tu envisager que ça existe ? C'est une folie : tu es ici, seul avec moi, et voilà la réalité. Maintenant, accroche toi à ce cordon, va dans ton coin et arrête de dire des bêtises, crois-moi, la mère n'existe pas -

Esprit s'interrompt mais il ne se passe pas long avant que son agitation ne reprenne le dessus - S'il te plait, écoute moi sans rejeter mon idée. Je ne sais trop pourquoi, mais je crois que ces mouvements et ces pressions que l'on sent à droite à gauche, qui nous rendent les choses inconfortables parfois, ces changements de position permanents, tout ça nous prépare à une place avec de la lumière que nous allons vivre dans peu de temps -

Ego - Maintenant, je suis sûr que tu es fou : tout ce que nous connaissons, c'est l'obscurité. Nous n'avons jamais vu à quoi ressemble la lumière, comment peux-tu envisager une telle idée ? Ces mouvements et ces pressions que tu sens, c'est ça ta réalité. Tu es différent de moi, tu es unique, et tu es seul face à ça. L'obscurité, les pressions à droite à gauche, et un sentiment d'enfermement sont tout ce qui fait la vie ; c'est ce dont tu devras t'accommoder toute ta vie. Maintenant, accroche toi à ton cordon et reste tranquille -

Esprit ne peut se retenir davantage - Je ne dirais qu'une chose de plus, et je ne t'ennuierai jamais plus : je crois que non seulement ces pressions et cet inconfort va nous mener à une certaine lumière céleste, je crois aussi que nous rencontrerons la mère face à face et nous connaissons un bonheur qui est bien au delà de ce que nous connaissons maintenant -

Ego - C'est absurde! Je n'ai jamais vu aucune maman donc c'est évident qu'elle n'existe pas.

Esprit - Je ne suis pas d'accord, ça c'est ton point de vue. Car, parfois lorsque tout devient calme, on peut entendre quand elle chante... On peut sentir quand elle caresse notre monde... Je suis certain que notre vraie vie n'a pas encore commencée...

**Henri Nouwen (traduction et adaptation : JPh Jacques)**

Je suis chez moi, je suis arrivé.  
Il n'y a qu'ici et maintenant.  
Bien solide, vraiment libre,  
Dans la réalité ultime, je m'établis.

**Thich Nhat Hanh**

Que j'oublie seulement  
De saluer en passant une fleur  
Et le jour vacille

**Anne Perrier**



L'éclair de la beauté  
Crée l'éternité à l'envers de l'œil.  
L'éclair de l'amour  
Crée l'éternité au dos de l'oubli.  
L'éclair de la vie  
Crée l'éternité sur l'autre face de la mort.  
L'éclair de l'instant  
Crée l'éternité de l'autre côté du temps.  
Toute lumière illumine.  
Et parfois éblouit.  
Mais la clarté est au revers de la lumière.

**Roberto Juarroz**

