



crédit photo: © Babov - Fotolia.com

Violence & amour

Rechercher la source

par Monto dé Patso

Suite au premier colloque international
du FIPAM, « Violences et société »,
Monto dé Patso, nous interroge...



PORTRAIT

Daniel Lazennec, ordonné sous le nom Monto dé Patso (Montagne de Paix) a pratiqué diverses disciplines: Hatha Yoga, Zen Soto, Judô, lutte gréco-romaine, deux formes de Karaté-Dô, puis l'Aïkidô avant de rencontrer en 1980 Maître Hirokazu Kobayashi qu'il suivra au Japon. Il pratique également Zazen depuis 1978 et fut ordonné moine en 1985. Il crée plus tard l'Aï-Dôï. Il dirige aujourd'hui les colloques du FIPAM.

www.fipam.org
www.centrezzen.com

Avez-vous déjà ressenti de la violence de la part d'une autre personne avant de vous rendre compte que cette dernière n'en avait aucune à votre égard? C'est au travers de votre prisme que vous avez ressenti de la violence. Vous est-il aussi déjà arrivé d'avoir produit une parole, un comportement ou un acte alors que votre conscience ne le souhaitait pas? Qu'elle est la « chose », le sentiment, l'attente ou la recherche la plus fondamentale pour les homo-sapiens? Ainsi l'amour est central et intrinsèque. Il est incarné lorsque les êtres sont en sécurité l'un avec l'autre. Mais lorsqu'ils se sentent « touchés », attaqués par la violence, imaginaire ou réelle, ils mettent inconsciemment en place une stratégie de protection de leur besoin fondamental: l'amour. La violence pourrait-elle exprimer une demande, une épreuve inconsciente que l'on essaie d'imposer à l'autre afin de ressentir dans le conflit s'il peut incarner cette sécurité... dans laquelle nous pourrions exprimer notre amour? Et comment aller vers cette expression fondamentale qui n'attend que les conditions appropriées pour s'exprimer?

Dans les siècles passés, sur tous les continents, les homo-sapiens ont dû se poser ces questions et surtout chercher des outils pour faire éclore ce trésor qu'est l'amour. Voici un de ces outils que j'ai pu valider, la pratique de la position du Bouddha. Cette position semble venir d'Asie avec le Bouddha Siddharta Gautama au

V^e siècle avant notre ère. Or, en Amérique centrale, en Europe et particulièrement en France, un peu partout sur le territoire, cette position existait aussi... il y a déjà 5000 ans, donc bien avant le Bouddha Siddharta Gautama!

Que se passe-t-il dans la « position de l'Eveil »?

D'abord, se poser, s'arrêter. Puis poser son être avec les pieds tournés vers le ciel. Placer son bassin dans la position naturelle, proche de la station debout. Développer en conscience le diaphragme, maître du psychisme, premier muscle de la colonne vertébrale, puissant stimulateur de l'hypothalamus, masseur efficace des organes et des viscères, etc. Installer les courbes de la colonne vertébrale en s'appuyant sur un axe vertical immatériel et en guidant le souffle vers le petit bassin jusqu'à la fontanelle, vers la terre et vers le ciel. Placer une partie des sens en fonctionnement: les mains dans une position particulière afin que leur expression ne soit que cela et qu'elles restent ainsi placées, même si l'envie de vous gratter le nez apparaissait! Les yeux également. Les narines en perception. Tout comme les oreilles. Ainsi que la bouche et la langue. Mettre en action le sixième sens: la bio-conscience; percevoir la force de gravité dans sa chair tout en s'érigeant au niveau du tronc. Percevoir le schéma corporel, les sensations internes (muscles, organes, os, circulation sanguine, etc.). Vivre les phases du souffle consciemment et les guider, tout du moins au début de l'étude. Développer l'attention pour tout orchestrer. Et à partir de tout cela, observer ce qu'il advient. Laisser toute production mentale, perception et sensation s'élever et rester tranquille, calme... Alors apparaissent en

vécu direct: l'impermanence, l'interdépendance avec l'extérieur de la peau, une foule d'informations que l'on ne soupçonnait pas, la perception d'éventuelle douleur dont l'être ne souffre pas. Mais, et surtout, l'expérimentation que ce que nous croyons être, « nous », avec « nos » pensées, « nos » croyances et « nos » vérités, ne sont que des informations.

Que ces informations apparaissent, disparaissent, apparaissent, etc. Qu'elles peuvent ne pas s'incarner. Que la force intérieure et la lucidité qui s'agrandissent, ouvrent la porte à l'expression de l'amour. Puis, lorsque les conditions sont réunies, apparaît l'expérience fondamentale: plus personne assis sur le coussin, plus de coussin, un vide infini, sans temps, dans l'espace infini, baigné de lumière d'amour.

Finalement, à l'insu de « notre » plein gré, un puzzle se monte servant ces nouvelles consciences et... le petit bonhomme ou la petite bonne femme respire avec les arbres, marche sur la Terre, sourit aux oiseaux et entend les fourmis « cro-onder », avec lucidité et compassion. ■

**Faire éclore
ce trésor
qu'est
l'amour.**