



Extrait du livre de **Joshin Luce Bachoux**
« Journal de mon jardin zen »

Il y eut la nuit- et une qualité de silence inhabituelle, même pour cette campagne tranquille, un calme ouaté, arrondi -, et, au matin, on découvre la dernière neige : une dizaine de centimètres qui couvre le sol, sculpte les pierres du jardin, s'empile en équilibre fragile sur les plus minces branches du cerisier...

Un côté un peu terre à terre me fait penser : « Encore ! pieds humides, routes bloquées... » mais je lui impose silence pour ne regarder que la beauté de ce dernier cadeau de l'hiver.

La neige recouvre, la neige protège : elle calfeutre le toit, évite à la terre de geler et, en secret, les jeunes pousses du printemps peuvent grandir.

Devant ce paysage, il me vient à l'esprit un terme du vocabulaire bouddhique, *metta* : cela signifie l'affection, la bienveillance, l'amitié protectrice. Je comprends ce mot, en fait, surtout à travers le geste : consoler un enfant, donner un verre d'eau à un assoiffé, tenir la main d'une personne qui va mourir.

Metta est cette attention bienveillante, cette chaleur qui se tourne vers les autres comme vers soi-même. C'est important, car nous sommes parfois notre critique le plus sévère, notre juge le plus intransigent : « J'ai encore raté-je me suis encore trompé(e). » Quel chagrin, quelle amertume dans ces phrases !

Parfois, un rien, un frôlement, un murmure nous font souffrir, comme un grand brûlé qui ne supporte pas même un souffle d'air.

Et nous nous mettons en colère, après les autres et après nous-mêmes. *Metta* est comme le baume qui apaise la brûlure, comme les paroles chuchotées qui calment la douleur.

Un maître bouddhiste contemporain a dit : « Plutôt que critiquer, il vaut mieux aider. » *Metta*, c'est déjà apprendre à nous accepter tels que nous sommes, avec nos bons et nos moins bons côtés, à lâcher un peu nos critères, nos évaluations, notre jugement.

La neige recouvre tout, sans rien exclure, sans faire de différence entre le jardin de fleurs et le tas de compost... et ce tas de compost, formé de toutes les choses inutiles, « sales », de tous les rebuts et épluchures, va macérer sous la neige, se décomposer et se transformer pour le sol.

A l'aide de cette douceur, de cette bienveillance, de *metta*, laissons-nous transformer les côtés de notre vie que nous aimerions mettre au rebut.

Nous ne sommes ni aussi parfaits que nous l'imaginons parfois, ni aussi épouvantables que nous voulons croire. Juste des êtres humains, maladroits parfois, égoïstes, mais aussi généreux, prompts à la colère ou à la jalousie, mais aussi à l'admiration et à l'amitié. Le vent se lève, la neige tourbillonne doucement, flocons légers, flocons lourds, qui vont bientôt fondre sous le soleil du printemps.

Metta : un sourire, une main tendue, un peu d'indulgence.



None bouddhiste, Joshin Luce Bachoux anime « La demeure sans limites » temple zen et lieu de retraite à Saint-Agrève, en Ardèche.
<http://www.larbredeleveil.org/lademeure/>

Son livre a été réédité en 2015 sous le titre « Tout ce qui compte en cet instant » dans la collection Points Vivre.