

## Vivre en harmonie face à tant de disharmonie ?

de Monika

Comment pourrais-je vivre en harmonie avec tout ce qu'il y a d'affreux, de destructeur, de malsain dans le monde, tout autour de moi et en moi ? Je ne veux pas être en harmonie avec cela, ne pas m'accorder au même son, je ne suis pas d'accord.

L'image de l'harmonie n'est-elle pas une image du paradis ? A vrai dire, ce thème provoque en moi de la colère et de la résistance, bien qu'il semblait si beau au départ.

Oui, je désire pouvoir vivre en harmonie, par exemple avec la nature, ne pas travailler contre elle, lui nuire le moins possible, m'identifier à elle au travers de ses lois et de ses cycles.

A nouveau, je rêve que je sors de ce système destructeur qu'est devenue notre société. Tout ceci s'accompagne de désillusion : cela n'aiderait pas et le système ne changerait pas. En plus, j'emporterais avec moi ma propre disharmonie.

Qu'est-ce que cela veut dire « vivre en harmonie » face à tant de disharmonie ?

Suffirait-il que je perçoive de temps à autre le son unique, lorsque je réussis à m'accorder avec mon vis-à-vis et que nous pouvons accomplir un court trajet en harmonie ? Suffirait-il que je ne travaille pas contre moi-même, mais que j'essaie d'unir ce qui est déchiré, suffirait-il que je sois en accord avec moi-même et en paix ? (Est-ce que l'harmonie est synonyme de paix ?)

Ce que « vivre en harmonie » ne signifie pas, c'est aborder tout avec un besoin d'harmonie ou même vouloir produire un unisson.

Je me souviens des chants à la chorale. Nous produisons des sons différents et dans certaines compositions, ils se révèlent dissonants. Mais si chacun de nous produit la note exacte, si nous nous écoutons avec attention et que nous nous accordons, alors il se crée un son (*une harmonie*) même dans la dissonance.

Cette comparaison, peut-elle être un indice pour moi pour savoir comment manier la discordance ? Je ne peux pas changer la note des autres, mais je peux essayer de chanter la note juste qui est propre à moi et la vivre. Je veux avoir la confiance que d'autres le font aussi. Je peux essayer de réexaminer mon accord encore et encore et m'aligner avec ce qui guérit, m'accorder avec ceux qui le veulent aussi. Je peux essayer de vivre de façon que cela contribue à un son harmonieux dans le Tout. Et je peux espérer que de plus en plus de personnes se laissent attirer par ce son qui est en train de se créer de manière à ce que le son de notre monde évolue petit à petit.

## J'ai un rêve

De Karsten

*Vivre en harmonie...* Cette expression fait naître en moi le mot *harmonie* bien sûr, mais également les mots *paix* et *prendre un bain*. Cependant lorsque je tends l'oreille vers le monde, j'entends des kalachnikovs et des explosions. Dans cette situation, n'est-ce pas se voiler la face que de parler d'harmonie ? Ou alors est-ce qu'une telle période ne nous offre pas la chance de comprendre plus en profondeur le sens du mot *harmonie* ?

J'essaie de saisir cette opportunité et je me souviens de l'expression *construire l'harmonie*. Cela sonne déjà différemment. Là, l'harmonie n'est plus un état de bien-être mais elle indique la direction que doit prendre notre action. C'est aussi le cas dans la musique, source originelle de notre concept d'harmonie. Plusieurs voix se mélangent et c'est le devoir des artistes de les accorder de telle sorte qu'elles engendrent l'harmonie. Mais même s'ils y parviennent, ils ne peuvent pas se reposer sur cet acquis. Ils doivent déjà chercher l'harmonie dans la mesure suivante.

Lorsque je vois les choses de cette façon, parler d'harmonie donne du sens, même dans un vacarme violent. Cela nous aide à ne pas capituler devant la disharmonie. L'harmonie nous rappelle le son originel de la création. Ce son primitif résonne en chacun de nous et nous permet de ressentir précisément cette harmonie, de la désirer et de la mettre en œuvre. C'est notre vocation de vivre en

accord avec ce son primitif et c'est seulement en réessayant sans cesse que nous pouvons trouver notre bonheur.

De parler d'harmonie au milieu du vacarme de la guerre, c'était également le devoir de notre pasteur Ute Clemens et de moi-même, quand il nous a fallu préparer le culte un jour après les attentats à Paris. Nous avons décidé d'évoquer nos rêves. Voici celui que j'ai partagé :

« Je rêve d'un monde où aucun être humain n'est prêt à donner sa vie pour une quelconque idéologie ou religion. Au contraire, je rêve que chaque être humain donne sa force et son amour pour son/sa partenaire, ses enfants, ses amis et les gens qui ont besoin d'aide.

Je rêve d'un monde où personne ne pointera une arme vers quelqu'un d'autre, personne ne sera violé ou réduit en esclavage. Je rêve que chacun puisse quitter sa maison sans connaître la peur, que chacun puisse aller dans son bistrot ou au stade de foot, que chacun puisse monter dans un bus ou dans un avion sans avoir peur.

Je rêve que partout dans le monde, les chrétiens, les musulmans, les bouddhistes, les hindous, les bahais, les sikhs ainsi que les adeptes de toutes les autres religions et conceptions du monde prient ensemble pour la paix et s'engagent courageusement pour la soutenir. Qu'ils se rappellent de la force de l'amour qui les lie profondément et qu'ils renoncent à toute forme de violence. Qu'ils éduquent leurs enfants et leurs adolescents dans un esprit de tolérance.

Je rêve d'un monde où personne ne serait obligé de quitter sa patrie ni à cause de la guerre ni à cause de l'oppression, de la faim ou d'une destruction de son environnement. Je rêve d'un monde où les hommes pourraient passer les frontières librement comme touristes ou hommes d'affaire, comme nous pouvons le faire actuellement dans l'Union Européenne et je l'espère, comme nous pourrions encore le faire dans le futur.

Je rêve d'une faillite pour tous les marchands d'armes parce que personne au monde ne voudrait plus de leurs produits. Je rêve d'un monde où les grands bâtiments des services secrets seraient vides parce que les espions ne trouveraient plus de citoyens suspects.

Dans mon rêve je vois des familles, des communautés, des amis aux quatre coins de la Terre, assis autour de tables richement garnies. Il y a assez à manger pour tout le monde, personne n'a faim. Je rêve d'un monde où personne ne serait condamné à tort à cause de sa couleur ou de ses convictions. Toutes les salles de torture et les lieux d'exécution seraient transformés en mémoriaux d'une époque révolue de l'histoire humaine.

Je rêve d'un monde où ce ne serait plus l'argent qui dicterait sa loi mais l'humanité et la raison.

Je rêve d'un monde où les hommes rient quand ils sont heureux, pleurent lorsqu'ils sont tristes et trépignent lorsqu'ils sont en colère. Je rêve que leur visage ne soit pas défiguré par la haine ou l'avidité.

## **Commencer ici et aujourd'hui**

Réponse de Jan au rêve de Karsten

Alors, surmontons la médiocrité de nos religions et de nos idéologies. Arrêtons de nous balancer nos propres opinions à la figure. Ouvrons nos bras et reconnaissons autrui comme notre frère ou notre sœur. Soyons conscients que nous sommes profondément unis les uns les autres, également avec tout l'univers. Alors, nous commencerons à soigner la Terre-Mère et autrui.

Nous allons sentir que nous nous blessons nous-même si nous blessons l'autre, que nous nous faisons du mal lorsque nous portons atteinte à la nature, que nous nous tuons nous-même si nous tuons nos frères et sœurs et que nous transformons en mendiant si nous nous enrichissons au détriment des autres.

Respectons-nous. Apprenons les uns des autres.

Chacun et chacune a son propre chemin. Écoutons-nous, comprenons-nous, apprenons à nous respecter et ayons de l'Amour pour autrui. Alors la peur n'aura plus de pouvoir sur nous. Nous allons

pouvoir regarder nos propres faiblesses et celles des autres avec compréhension et compassion pour apprendre à les transformer petit à petit.

Nous n'allons plus nous enfouir de honte dans notre for intérieur à cause de nos propres insuffisances, et arborer un masque à l'extérieur. Nous serons libres de nous voir et de nous accepter nous-même mais également d'apprendre à accepter les faiblesses et les forces de nos frères et sœurs.

Aidons-nous mutuellement à guérir les blessures qui sont en chacun de nous et qui sont enfouies au cœur de nos nations, de nos sociétés, de nos communautés religieuses ou bien au sein des peuples et dans la nature.

Ensemble, avançons sur les chemins de la guérison et de la réconciliation. Laissons notre fierté de côté pour accepter l'aide d'autrui. Alors nous réussirons à nous réconcilier avec notre propre passé ou bien avec nos passés collectifs.

Notre histoire ne pèsera plus sur nos épaules.

Notre cœur sera enfin prêt à entendre le message de nos ancêtres et nous pourrons entrer en relation avec la force de nos aïeux.

Donnons-nous la main et comprenons que le temps est venu d'entreprendre les changements nécessaires à la guérison et à la préservation de notre Terre. Ensemble, cherchons les chemins qui nous permettront de stopper le changement climatique, d'empêcher la disparition de nombreuses espèces animales, de diminuer la faim et l'esclavage dans les régions défavorisées de la Terre, et de partager équitablement les richesses.

Utilisons tout ce que nous offrent les technologies modernes pour nous sentir comme une grande famille humaine partout dans le monde.

Alors, l'absurdité de toutes les guerres se révélera et l'humanité future regardera avec étonnement ces outils étranges qui existaient au début du 21<sup>ème</sup> siècle et qui portaient le nom d' « armes ».

Ne laissons plus nos actes être guidés par des intérêts économiques et par l'avidité de nos plaisirs égoïstes. Qu'ils soient portés par l'amour de la vie, par la joie face aux miracles de l'existence.

**Commençons par nous même. Un tel monde est possible ! Et il commence ici et aujourd'hui. Chez moi. Chez toi.**

### Vivre en Harmonie (par Bärbel)

Pour le dire sans détour, je ne vis pas souvent en harmonie. Pour moi, c'est un chemin et un objectif mais trop souvent, ce n'est pas encore la réalité. Que signifie « vivre en harmonie »? Pour moi, cela signifie que le lieu et la situation dans laquelle je me trouve, mes idées et mes sentiments sont en accord, de telle sorte que je sois en mesure de ressentir à cet instant la plus grande joie possible et que quelque chose résonne en moi. Lorsque je me lance dans une analyse plus précise, je ressens les choses souvent différemment : plutôt introvertie, en attente, un peu trop observatrice. La joie de vivre peut à peine m'atteindre.

Mais je connais aussi l'intensité, la vie qui s'éveille aussi bien au travers de sentiments douloureux que par une impulsion joyeuse. Parfois, l'harmonie peut être ressentie soudainement et de manière inattendue pendant une conversation à l'occasion de laquelle il n'est pas nécessaire d'être en accord avec les pensées exprimées mais simplement par la sincérité dans l'échange et l'écoute.

Il y a presque trente ans, grâce à Swami Rama, mon professeur indien issu de la tradition himalayenne, j'ai compris d'une nouvelle façon la résonance intérieure des pensées que l'on exprime.

Dans cette perspective, il disait : « Tu as tout le savoir en toi. Chaque nouvelle connaissance acquise n'est que la re-connaissance d'un ancien savoir qui est en toi. En outre, dans les leçons qu'autrui te donne, seul compte pour toi ce qui te parle directement et ce qui t'apporte de la résonance. Tout le reste (peut-être uniquement à cet instant précis) est insignifiant. Tu peux l'oublier sans problème. » Cependant, une vérité profonde provoque toujours une résonance.

Il me semble très difficile de vivre en harmonie si je n'ai pas un fond solide sur lequel repose le sol qui me nourrit, ou sur lequel s'appuient mes convictions religieuses. Dans un travail biblique de Jörg Zink, au cours d'un rassemblement religieux à Brême, à travers le regard qu'il portait sur le passé, je pouvais reconnaître dans le lointain, les jardins florissants qui sommeillent dans mon cœur comme une aspiration.

Il nous a transportés près de trois mille ans en arrière, lorsque deux traditions religieuses existaient l'une à côté de l'autre, celle des nomades et celles des cultivateurs. Les tribus nomades avaient l'image d'un dieu masculin qui habite par-delà les étoiles. Il bénit la Terre avec la pluie. Les nomades qui, à cause de la chaleur diurne, se déplaçaient la nuit avec leur troupeau, s'orientaient avec les étoiles. « Ainsi, lorsqu'il veut s'entretenir avec Dieu, Abraham sort de sa tente et se tourne vers le Créateur qui est au-delà des étoiles. Qui connaît les étoiles trouve son chemin. Dans le désert, c'est la piété qui est en vigueur. Le Dieu du ciel précède le marcheur. S'il regarde en l'air, ce dernier atteint son but. »

Mais en-dessous, dans les profondeurs de la Terre, agissent d'autres divinités avant tout maternelles, qui rendent la Terre fertile. « Qui pourrait donner la vie, si ce ne sont les Déeses que l'on se représente comme femmes et à qui on attribue des noms féminins ? » Cette partie du savoir nomade s'est manifestement perdue aux travers des âges.

Dans les cultures matriarcales des jardiniers et cultivateurs sédentaires, il existe une autre image. Une Déesse-Mère a créé les jardins. Des prêtresses étaient gardiennes des arbres dans la forêt sacrée. « Elles veillaient sur le savoir et les lois de l'agriculture au nom de la Déesse. » Elles octroyaient le savoir acquis sur les plantes aux êtres humains pour qu'ils puissent se soigner. En retour, ces derniers donnaient des fruits de leurs jardins comme offrande. Elles gardaient la sagesse représentée par le serpent, lequel habite dans la Terre auprès de la Déesse. Il répand l'intelligence.

Les tribus nomades ignoraient tout de l'agriculture Et une profonde incertitude s'est répandue lorsque elles ont commencé à se sédentariser mille ans avant la naissance du christ. Ont-elles besoin malgré tout de divinités maternelles, pour recevoir de leur part protection et aide ? Mais parmi ces nomades, il y avait des autorités qui prononcèrent un interdit strict d'entrer dans les jardins et qui proférèrent des menaces : Dieu les chasserait dans le désert ou ne poussent que les épines et les chardons.

Cette interdiction m'est très familière. Je la porte manifestement sans la remarquer, dans mon for intérieur. Je peux contempler le jardin avec les yeux d'une naturaliste et agir en son sein mais la recherche des Déeses-Mères ne m'est pas permise. Oui la punition de l'exil du jardin d'Eden est toute proche. Où est restée la Déesse ? Quel nom porte-t-elle ? Peut-être n'a-t-elle pas besoin de nom ? Peut-être est-elle tout simplement la Terre-Mère ?

## **Le son de la cloche**

de Jan

Dans notre salle de séminaire, on trouve une cloche provenant d'un temple chinois. Elle accompagne les soirées de méditation et les journées de pleine conscience avec un son profond et qui vibre longtemps. Il faut un peu d'entraînement pour qu'elle sonne harmonieusement. L'état d'âme de celui ou celle qui produit le son est perceptible à travers les vibrations. C'est pourquoi il est important de s'accorder d'abord, de se préparer pour utiliser l'instrument de manière conforme. Je joins les paumes de mes mains devant mon cœur – cela m'aide à me concentrer. Je me prépare intérieurement et je redresse mon corps. Je guide mon attention sur ma respiration, j'inspire et j'expire en conscience.

C'est seulement à cet instant que je prends le bâton et que je me remémore un vers que je récite en silence. Il traduit l'harmonie que je ressens en moi-même à ce moment précis : « Corps, esprit et parole sont parfaitement un ».

Dans mon esprit je suis complètement en accord avec ce que je fais ; ma parole silencieuse est tout à fait liée à mon action. Il n'y a pas de pensée divergente et il n'y a pas non plus de résistance corporelle.

Lorsque je sonne la cloche, c'est précisément ce que je veux faire à cet instant – sans conflit, sans un doute, sans agitation, sans peur.

Mon cœur est ici et maintenant, avec amour.

« Mon cœur accompagne le son de la cloche. »

Le cœur humain n'a pas d'autre souhait que d'aimer. Avec le son de la cloche je peux envoyer mon amour dans le monde. J'accompagne le son de la cloche d'une bénédiction : « Puissent tous ceux qui entendent ce son se réveiller de l'oubli et reconnaître leur vraie demeure (ou : « surmonter toute peur et toute tristesse »).

En accomplissant cela, je m'imagine que les vibrations dépassent largement la salle et que le son parvient également jusqu'à ceux à qui on pense en ce moment. Je m'imagine aussi que le son de la cloche contribue à diffuser plus d'harmonie dans le monde.

La cloche d'un temple est une cloche de paix. C'est un instrument saint que je manie avec respect et devant lequel je m'incline.

« Le son de la cloche est la voix de Bouddha », dit-on dans une récitation. Elle veut nous éveiller. Elle veut nous rendre au présent, dans l'instant présent de vie. Elle veut nous ramener à nous même. Et elle le fait avec un seul son – si nous l'entendons. Si je suis tout à fait prêt pour l'appel de la cloche, je suis en harmonie avec moi et le monde – le monde et moi sont alors un.

Je vis presque en permanence dans la distraction, oubliant que le monde et moi sommes un, que même sans cloche, je suis dans le Grand Son. Dans le quotidien, c'est un effort constant et un rappel permanent.

A cette occasion, les sons et la musique qui chante en moi, les chansons qui m'accompagnent au quotidien me viennent en aide. Une de ces chansons vient de notre ami Ingo : « Remember ! » Une autre qu'on aime chanter à la fin de nos soirées de méditation, de Suzanne et Klaus : « Mögen alle meine Gedanken ... » (Puisse toutes mes pensées puisse chaque mot que je prononce et aussi tous mes actes contribuer au grand Tout.)

Je peux reproduire les deux chansons ici.

Je me réjouis si elles chantent aussi dans vos cœurs.

### **Vivre en harmonie (par Benoît)**

Avant tout, je souhaiterais me présenter brièvement car c'est la première fois que j'écris un article dans le Leinekiesel. Je m'appelle Benoît, je suis Français, j'ai 43 ans et depuis la fin du mois d'Août, j'habite au Friedenshof avec Jeanette, mon amie. Je travaille en dehors de la communauté, dans une exploitation maraîchère biologique et je travaille également dans notre propre jardin communautaire.

Que signifie pour moi, vivre en harmonie ?

Vivre en harmonie signifie se respecter soi-même, trouver un équilibre pour son corps mais également pour son esprit. La méditation matinale est un bon exercice pour se sentir en accord avec soi-même. Lorsque je médite, je sens que mon corps et mon esprit ne font plus qu'un. On peut aussi dans son activité quotidienne, être en harmonie, c'est-à-dire trouver un équilibre entre le travail manuel pour le bien-être du corps et le travail intellectuel pour le bien-être de l'esprit.

Lorsqu'on vit en communauté, il est important d'être en harmonie avec les autres membres mais également avec les visiteurs. Sans cette harmonie, aucune vie communautaire n'est possible. L'harmonie est alors synonyme de concessions, d'écoute et d'actions mutuelles dans lesquelles chacun d'entre nous a la possibilité de mettre en pratique ses qualités respectives. Des personnalités différentes (et nous sommes tous foncièrement différents !) peuvent travailler en commun et créer une harmonie.

Vivre en harmonie signifie aussi respecter l'environnement. Nous n'avons qu'une seule planète, pas d'autre lieu pour vivre. Tous nos œufs sont dans le même panier. La terre n'a pas besoin de l'humanité pour continuer à tourner autour du soleil. Si en raison de notre insouciance, nous disparaissions, notre monde, lui, continuera sa course et il est probable qu'il entamera une lente régénération. Mais nous les êtres humains, nous avons besoins de la Terre pour survivre. C'est la raison pour laquelle nous n'avons

pas d'autre choix que de vivre en harmonie avec notre environnement. Cela signifie mener une vie simple pour ne pas gaspiller nos ressources naturelles.

Mais cela signifie également que nous cessions de dépenser notre argent dans le commerce des armes. Il serait plus judicieux de l'investir dans la conquête spatiale car l'exploration du cosmos est l'avenir de l'humanité. Vivre en harmonie avec notre environnement ne signifie pas que nous devons refuser le progrès... Mais plutôt qu'il faut mettre ce progrès exclusivement au service de l'humanité toute entière. L'harmonie signifie la paix. Le contraire est la disharmonie... Et la disharmonie est le processus qui engendre inévitablement des tensions, lesquelles conduisent à la guerre et au chaos. C'est la raison pour laquelle l'harmonie est si importante car elle s'oppose aux forces de la mort.

Nous sommes encore bien loin de cette harmonie. Le monde se trouve actuellement dans une spirale de violence et d'obscurantisme. Mais nous ne devons pas capituler. Quelle que soit leur religion, je rêve qu'un jour, les hommes puissent vivre en harmonie dans mon pays, la France, et aussi dans le reste du monde.

### **Une nouvelle habitante du Friedenshof se présente (par Jeanette)**

Comme certains d'entre vous le savent peut-être déjà, deux nouveaux habitants sont arrivés au Friedenshof à la fin du mois d'Août : Benoît, mon ami français et moi-même, son amie néerlandaise. Je m'appelle Jeanette et j'ai suivi Benoît au Friedenshof. Au début, le Friedenshof était peut-être encore un lieu auquel il fallait que je m'habitue (ce qui est le cas de beaucoup de situations dans la vie). Maintenant, j'ai le sentiment de vivre toujours plus en harmonie dans mon nouvel environnement, tout du moins selon ma définition personnelle de l'harmonie.

Pour chaque être humain, « vivre en harmonie » a sa propre signification. En ce qui me concerne, j'ai emprunté le sens de ce concept à l'expression néerlandaise :

« *Alles waar 'te' voor staat, is niet goed* »

Ce qui peut se traduire par : « tout ce qui est précédé par l'adverbe 'trop' n'est pas bon ». À mon avis, cette expression tape dans le mille. Par exemple, *chaud* peut être positif, mais *trop chaud* ne l'est pas. *Doux* peut être positif, *trop doux* par contre, ne l'est pas. *Franc* peut être positif, *trop franc* en revanche ne l'est pas. En d'autres termes, l'équilibre est important. La balance de la vie ne doit jamais pencher trop à droite ou trop à gauche. C'est la raison pour laquelle, au début, il fallait que je trouve mes marques au sein du Friedenshof. Cela faisait *trop peu de temps* que j'y vivais et je connaissais *trop peu* la vie quotidienne au Friedenshof pour réussir à trouver mon équilibre. Maintenant, cela fait assez longtemps que je vis au Friedenshof pour avoir trouvé cet équilibre :

- D'une part, entre la vie avec les autres membres de la communauté et la vie que je partage avec Benoît,

- D'autre part, entre la vie à l'intérieur du Friedenshof et la vie à l'extérieur.

**Je dois alors, dans la mesure du possible, partager tout ce qui m'est important. Pour utiliser une expression adolescente, le résultat est que je suis *trop bien* au Friedenshof et que j'y vis en paix. Parfois, les choses qui sont « trop » sont donc positives...**