



## *Si le bonheur* VOUS échappe...

PAR ALEXANDRE JOLLIEN ILLUSTRATION SILKE WERZINGER

**U**ne phrase dénichée sur Internet claque comme un coup de fouet: «Si le bonheur vous échappe, soyez heureux sans lui!» Voilà qui congédie allégrement les injonctions au bien-être, la pression à changer et les marchands de rêve. Dès à présent, nous pouvons nous inscrire, et à fond, dans une dynamique de progrès, sans pour autant sortir les forceps. Maître Shunryu Suzuki dispense un fabuleux enseignement lorsqu'il nous invite à goûter l'Éveil avant l'Éveil, à connaître la liberté et la joie, là tout de suite, sans avoir gagné au loto ni réglé, forcément, tous nos problèmes.

Une histoire zen pleine d'un charme inouï peut indiquer la voie d'un salut. Un jour, un élève se présente auprès d'un grand sage pour recevoir un koan, sorte d'énigme qui a pour vocation de nous extraire du mental, de court-circuiter la pensée et de nous aider à atterrir, à vivre dans le réel et non plus dans notre monde. Tout à coup, le maître balance un vigoureux coup de pied dans un bidon et interroge son interlocuteur abasourdi: «Qu'est-ce que c'est?» Perplexe, le débutant se met à réfléchir, à se torturer les méninges pour, quelques mois plus tard, oser lâcher: «C'est l'impermanence.» «Non, pas du tout.» Devant le rejet de son enseignant, l'élève poursuit sa gymnastique intellectuelle pour tenter un nou-

vel essai. Non sans craintes et tremblements, il finit par suggérer: «C'est la vacuité.» Toujours pas. Bredouille, il repart, pas près d'échapper à ce casse-tête. Au bout de quelque temps, n'en pouvant plus, il retrouve son bienfaiteur et excédé, assène au seau un énorme coup de pied. Et le maître de dire: «Voilà, c'est tout à fait ça!»

L'enseignement magistral ici révélé est limpide: on peut deviser à l'envi sur l'altruisme, la sérénité, le calme, mais taper dans le bidon de la générosité, être véritablement en paix, voilà une autre paire de manches. Précisément, la voie du zen nous engage à revenir à la perception, au ressenti, à ce que nous voyons, touchons, sentons. Chemin libérateur, outil radical pour recouvrer cette conscience vierge, innocente et nue.

Sans cesse, nous plaquons sur la réalité des jugements. Pour nous en convaincre, un simple exercice: se regarder le matin dans la glace. Devant le miroir, comment ne pas irrémédiablement critiquer, condamner ce visage: «Il est fatigué», «Et ces énormes valises sous les yeux!», «Quelle triste mine.» Revenir à la perception, c'est s'enraciner délibérément dans ce que je vois, et non pas infiniment tourner en rond dans ma tête. Alors le quotidien peut reprendre un éclat neuf et tout peut servir à la pratique. La quatre saisons que je déguste, faut-il vraiment la commenter, la comparer avec les milliers de pizzas que j'ai descendues?

Les concepts de pizza, de soi, d'amour parfait figent la réalité et les idéaux, loin de nous rendre meilleurs, nous paralysent et nous découragent souvent. Pour l'heure, l'exercice est fort simple: essayer mille fois dans la journée de rester fidèle à la perception et voir passer les idées sans verser dans le dualisme du «j'aime», «je n'aime pas», «c'est bien», «ce n'est pas bien.» Par exemple, si la peur, l'angoisse se pointent, je ne suis pas obligé de les juger immédiatement ni de dire que c'est forcément un mal. Repérons cette immense et très fragile liberté qui consiste à, quand un scénario catastrophe rapplique, ne pas en faire un drame. Ici intervient l'ascèse, la pratique, observer ce flot de boue qui défile, ces pensées nuisibles, sans les prendre tout à fait au sérieux.

**“ Ne VIVRE que dans la ruminantion, les théories et concepts, c'est s'amputer ”**

En voilà une bonne nouvelle: nous pouvons nous libérer progressivement de cet étrange mécanisme qui nous fait nous braquer sur un élément au détriment de tout le reste. Quand j'ai peur d'être en retard, le monde se réduit à une horloge, je ne vois plus rien d'autre. Entrer dans une vision plus panoramique, c'est commencer par ressentir tout ce qui se déroule ici et maintenant. La sensation de mes pieds sur le sol, la manière dont je suis assis, la position des épaules et du dos. Ne vivre que dans la ruminantion, les théories et les concepts, c'est s'amputer, passer à côté de l'immensité de la vie, ce don qui se répand à chaque instant en abondance. ■

### ALEXANDRE JOLLIEN

A 39 ans, le philosophe valaisan a déjà publié de nombreux livres, avec un succès qui dépasse nos frontières. Si l'écrivain rencontre une telle adhésion, c'est sans doute parce qu'il touche, sans détour, le cœur. Sa chronique paraît toutes les trois semaines.