## LE TEMPS

Vendredi 24 décembre 2010



# Week-end

C'est prouvé, les lumières de couleur influencent notre état d'esprit. Proposition pratique pour le soir du réveillon *Page 24*  Et si les jouets de guerre étaient bons pour les enfants? Débat au pied du sapin *Page 26* 

Le chemin du oui,



Le philosophe s'est mis à la méditation. Il nous livre ici son journal de bord. Recueillement,

doutes,

lumières



#### Relaxe-toi, bordel!

Depuis que je m'y adonne, je ne sais plus trop ce que c'est, la méditation. Voilà quelque dix mois que je tente une heure par jour, sans exception aucune, le laisser aller. Le zen est employé à toutes les sauces.

Aujourd'hui, sur l'autoroute près d'Annecy, un panneau lumineux martèle: «Soyez zen». Et moi qui croyais que le zen ne donnait pas d'injonctions, qu'il ne fallait pas faire quelque chose ni être quelqu'un, mais juste être. Shikan taza, rien qu'être assis, ou couché, pour ma part. Tentons d'abord une brève description. Le zazen consiste à juste être assis (pour

moi, il s'agirait plutôt de gît-zen car je m'y livre allongé) et à compter les expirations de un à dix. Arrivé à dix, on revient, et ainsi de suite, pendant une demi-heure. Voilà pour la théorie. Dans la pratique, l'esprit vagabonde, saute du coq à l'âne. Entre moi et le plafond, des milliers d'images interfèrent: «Qu'est-ce que je vais faire après?», «Pourquoi ma voisine gueule comme ça?», «J'espère que j'arrive à la fin de la demiheure.» Bref, la méditation, c'est se concentrer sur le souffle et ne pas se fixer sur les idées qui passent. En somme, il s'agit de tout laisser passer. C'est la voie de la non-fixation, être comme un miroir, qui ne capte rien et ne repousse rien.

#### A quoi bon?

Normalement, je devrais pratiquer, comme on dit, sans but ni esprit de profit; alors que, dans la vie, on recherche toujours quelque chose, on travaille pour nous payer des vacances qui nous permettront de nous reposer du travail, la méditation devrait être un acte gratuit, ne rien vouloir changer en soi, ne rien convoiter, pas même de la détente. Car, la désirer, c'est s'en priver ou, du moins, créer un objet imaginaire qui me sépare de ce que donne véritablement l'instant. Mais pourquoi Diable est-ce que je m'allonge, une heure par jour? Si j'essaie de ne pas avoir de but, je me souviens cependant

### L'auteur de ce texte

La vie publique et la figure médiatique d'Alexandre Jollien commencent en 1999. C'est alors que paraît son Eloge de la faiblesse. Dans ce récit bouleversant mais très simple, le philosophe raconte son début de vie en institution pour handicapés. Des matins sombres. Et puis, Platon et l'amitié au bout du tunnel. Le livre est un immense succès. Valaisan, Alexandre Jollien est né à Sierre, le 26 novembre 1975, comme il le raconte sur son site où figure l'agenda de ses conférences. Marié à Corine, Jollien est le père de Victorine et d'Augustin. Il essaie, dit-il, de vivre ses trois vocations: père de famille, personne handicapée et écrivain. «Le Philosophe nu» est son dernier livre (Seuil). Depuis sa sortie, en août, il figure parmi les ouvrages les plus vendus. On y trouve ce qui fait tout le talent de son auteur: la vie qu'il fait dialoguer avec les philosophes classiques; le souci du mot juste plutôt que de la théorie épatante; la quête du vrai. La foi. Le détachement, oui, mais avec du cœur. St. Bo.

que le Bouddha a souvent dit que nous avions tous la nature de Bouddha en nous. Dès lors, la pratique de la méditation, c'est oser rejoindre, découvrir cette nature de Bouddha, ce calme, cette paix, déjà présente en nous.

Je tente donc de vivre à fond tout ce qui se passe durant cette heure: les hauts, les bas, les démangeaisons, les crampes, l'impatience. J'essaie de capituler à l'instant, sans vouloir rien changer. Me faire accueil, dire oui, simplement oui. Quand tout gueule en moi, je tâche d'être ici et maintenant, alors que, tout le temps, j'aimerais être ailleurs et après.

► Suite en page 24