

La joie, de la cave AU GRENIER

La joie, c'est vider et dépoussiérer ses pièces intérieures, c'est laisser grandes ouvertes les fenêtres pour que le vent de l'esprit y passe et emporte ce qu'il y a de lourd.

TEXTE ALEXANDRE JOLLIEN ILLUSTRATION TASSILO



Alexandre Jollien est une personnalité d'exception. A 37 ans, le philosophe valaisan a déjà publié *Eloge de la faiblesse*, *Le métier d'homme*, *La construction de soi*, *Le philosophe nu* et *Le petit traité de l'abandon*. Autant de livres, autant de succès qui dépassent nos frontières. Si l'écrivain rencontre une telle adhésion, c'est sans doute parce qu'il touche, sans détour, le cœur. Avec des mots simples, de la chaleur, de l'empathie. Et de l'écoute. Alexandre Jollien, qui anime de nombreuses conférences reste proche de ceux que l'existence malmène. Nous lui avons demandé de nous parler de toutes ces interrogations de l'âme. De nous donner aussi des pistes pour nous aider à mieux vivre. Retrouvez-le dans ces colonnes toutes les deux semaines.

De retour d'une retraite spirituelle, passablement allégé, j'ai à cœur de me pencher sur une simple question: comment désencombrer le quotidien? Là-bas, quatre heures de zazen, deux de marche, trois heures d'études d'un soutra ont donné à la vie un cours calme et serein. Aucun stress et pas davantage d'urgence. Il faut dire qu'avant de partir, un ami, croque-mort, végétarien et surtout grand sage, m'a mis au défi: «Laisse à la maison Natel, iPad et ordinateur portable, c'est la voie pour descendre vraiment au fond de toi!» Et ainsi je fis. Quand je débarquai dans ma cellule, je trouvai un lit, une table de nuit, une salle de bains, c'est tout et c'est beaucoup!

Dans ma valise, j'avais pris cinq exemplaires des *Sermons* de Maître Eckhart, non pour les lire mais pour les offrir. Dans ma bibliothèque, j'ai vingt-cinq copies de l'ouvrage. Certes, je pense que s'il y en a un qui peut me conduire vers la paix du cœur, la joie inconcevable et l'amour sans limites, c'est bien Maître Eckhart mais de là à m'embarrasser de vingt-cinq volumes pour me rassurer, il y a un pas énorme.

En parlant de désencombrement, je commence à comprendre que ce qui confère un sens à une chose, ce n'est pas sa valeur marchande mais sa capacité à nous aider à bien vivre. Aussi, pourquoi ne pas nous amuser à promener notre regard sur

le fatras d'objets qui envahit notre espace et bouffe notre énergie? Pour partir en retraite, j'avais empli ma valise de vieux habits à jeter après usage: chaussettes trouées, T-shirts archi-usés...

Se désencombrer pour mieux se donner à la vie

Pourquoi ne pas s'en séparer, faisant de ce petit acte salvateur le symbole d'une renaissance? Souvent, je nourris l'illusion que l'avoir nous met nécessairement à l'abri du manque. Grave erreur! Il est bon de contempler l'ensemble d'une existence

pour voir les traumatismes, les blessures mais aussi les joies. Au passage, je note que l'esprit est plus prompt à mémoriser les échecs, les trahisons et les déconvenues, bref ce qui ne va pas. Encombrements toujours. Dès lors, une ascèse joyeuse nous invite à cesser d'engranger, de retenir, pour laisser passer sans s'y accrocher ce flot gigantesque. Se désencombrer c'est, en somme, se donner à la vie sans réserve. Il n'est pas de provisions à faire pour celui qui sait découvrir l'essentiel à chaque minute.

Là-bas, le soir, harassé, je quittais pull-over et pantalon pour ne garder que mes

sous-vêtements, et ainsi j'allais sous la douche pour nettoyer mon corps et mes habits. Après une bienfaitante toilette, je disposais délicatement le linge détrempe sur le chauffage et, le matin venu, le retrouvais fin prêt. Ces gestes simples: laver un caleçon, l'essorer, placer méticuleusement une chaussette sur le radiateur après l'avoir ramassée trois fois me faisaient beaucoup de bien. Je m'aperçois que, là-bas, j'étais heureux de bénéficier d'un lavabo et d'un WC. Et au risque de prêter à sourire, j'ai à cœur de raconter qu'en partant, j'ai refermé la porte de la salle de



PHOTO: ZOË JOBIN;

* Zazen, c'est...

Une posture centrale de la pratique de méditation du bouddhisme zen. Il s'agit de se concentrer sur la respiration notamment afin de quitter la diversion et accéder à la paix.

* Soutra, c'est...

Un classique, un «canon» voire simplement un livre. Le terme s'applique à des écrits spéculatifs ou philosophiques qui recueillent habituellement les paroles attribuées au Bouddha.

* L'essentiel, c'est...

Ce qui constitue l'essence d'un être. Soit ce qu'il est vraiment, ce qui fait qu'il est ce qu'il est et qui coïncide avec ce qu'il y a de plus intime et de presque secret dans sa nature.

bains, avec beaucoup de gratitude, en lâchant un merci... aux sanitaires. Il y a certes de quoi passer pour dingue. Cependant, ce mot venu du cœur témoigne d'une prise de conscience: «Je reçois beaucoup. Les haricots qui, par exemple, roulent allégrement dans mon assiette ont été plantés, arrosés, cueillis, nettoyés, emballés, vendus, apprêtés... et je les croque sans même y prêter attention.»

Se libérer du trop

Nous désencombrer c'est savourer l'existence sans réserve, apprécier chaque minute, nous libérer du trop, de l'inutile, donner, beaucoup donner, donner l'essentiel. En moi, il y a comme une cave, un entrepôt qui stocke plein d'inutiles images, de souvenirs flétris que je peine à lâcher. Cette cave enferme le passé, les regrets, les remords et de très anciens mécanismes de défense... En moi, il y a aussi un grenier plein de plans, de projets, de stratégies. Ce grenier ne peut accueillir la moisson du quotidien s'il est déjà bourré à craquer, plein de fantasmes, de rêves, d'illusions et de calculs. La joie, c'est vider et dépoussiérer ces deux pièces intérieures, c'est laisser grandes ouvertes les fenêtres pour que le vent de l'esprit y passe et emporte ce qu'il y a de lourd. ■