

# L'esprit en vacances



D.R.

**T**out a commencé par une insistante prière lors du passage du dalaï-lama à Fribourg : « *Je rêve de serrer la main à Sa Sainteté, juste dix secondes. Aide-moi, Matthieu !* » Sans stress mais déterminé, mon ami dans le bien a tout mis en œuvre pour que je croise le saint homme. La sécurité, les imprévus, n'ont jamais désarmé la patience et la douceur de Matthieu Ricard. Et j'ai finalement reçu un sublime cadeau.

Sa Sainteté a posé doucement sa tête sur la mienne. J'ai alors eu l'impression de ne rencontrer personne, aucun « moi » propriétaire, aucune personnalité qui s'imposerait, mais simplement la vie donnée avec une infinie grandeur et une douceur absolue. J'ai deviné le but du chemin spirituel. Se vider de soi pour accueillir le présent et, limpidement, se donner. Le dalaï-lama, cet enfant de la joie qui rayonnerait même dans la plus sombre des nuits, m'a tout d'abord frappé par sa simplicité. Aucun rôle, aucune posture. Juste une présence.

Plus tard, dans un bistrot où nous partageons une fondue avec le moine français, je m'étonne de son vocabulaire. Beaucoup de « *formidables* », de « *magnifiques* », de « *splendides* » ponctuent la soirée. Est-ce de la naïveté ? Un optimisme béat et facile ? Je ne le crois plus. J'y trouve une invitation à goûter réellement la vie, à savourer l'existence, à dévoiler le miracle de chaque instant. Un « formidable » peut redonner sa valeur aux moments précieux que notre avidité oublie et que les blasés ne reconnaissent plus. Depuis la rencontre avec Matthieu, ses mots m'imprègnent. J'aime repérer ce qu'il y a de bon dans le quotidien pour y prendre appui et avancer plus léger. En sortant du restaurant, un ami lance à Matthieu : « *Alexandre est souvent à côté de la plaque quand*

*on le reconnaît dans la rue. Il ne regarde même pas les gens en face. Il ne sait que dire...* » En effet, timide et maladroit, souvent perdu, je suis la plupart du temps emprunté quand un inconnu m'accoste. Alors Matthieu, en toute simplicité, m'enseigne. En résumé, pourquoi ne pas profiter de ces rencontres données par la vie pour offrir une petite parole de sagesse, partager ce qui me fait vivre et conclure d'un souhait sincère ? À nouveau, il convient de colorer la vie ou plutôt de lui rendre sa teinte naturelle trop fréquemment dissimulée par les émotions négatives, la routine et le quotidien. En rentrant, les occasions ne manquent pas et je souris en disant : « *Chère madame, je vous souhaite une vie longue et heureuse, et la réalisation de vos aspirations les plus chères...* » Je balbutie encore mais je sens que Matthieu a raison. Plutôt que de me contenter de banalités, il s'agit peut-être de se rendre disponible à un

**Avoir l'esprit en vacances, c'est progresser très loin de la course au temps, accueillir chaque événement comme faisant partie du paysage.**



authentique partage. Plus que tout, cet homme de grande bonté me donne l'impression d'avoir l'esprit toujours en vacances. Je le vois traduire, une journée durant, le dalaï-lama, devant quelque 8000 personnes, sans aucun stress ni le moindre signe d'agitation. Il est là, tout simplement là, entièrement ouvert à ce qui advient. Je me dis qu'avoir l'esprit en vacances, c'est progresser très loin de la course au temps, accueillir chaque événement comme faisant partie du paysage. Ainsi, peut-on travailler, connaître l'échec en vacances et rencontrer l'imprévu avec un esprit libre et sans stress. La vie est peut-être une formidable agence de voyage. Chaque instant est pour le vacancier une occasion, non de gagner quoi que ce soit, mais de découvrir ce qui arrive simplement, innocent comme un enfant. Bonnes vacances à tous ! ●

**Alexandre Jollien est philosophe. Parmi ses ouvrages, *La Construction de soi* (Seuil, 2006), *Le Philosophe nu* (Seuil, 2010) et *le Petit traité de l'abandon* (Seuil, 2012).**