



Les cailloux du bonheur

PAR ALEXANDRE JOLLIEN ILLUSTRATION SILKE WERZINGER

VOICI QUELQUES ANNÉES, une âme fort bienveillante m'a offert le livre *Les cent conseils de Padampa Sangyé* qu'elle me dédicaca d'une main bien inspirée: «Que la durée de ta pratique soit celle de ta vie!» Je ne sais dans quelle cave a fini cet ouvrage. Toujours est-il que quand j'ai voulu le lire, il avait complètement disparu de la circulation. Je redemandai à mon ami un exemplaire. Et, surprise, il récrivit, mot pour mot, la même dédicace. De deux choses l'une: soit il manquait cruellement d'imagination, soit je devais mettre véritablement au centre de mon existence la pratique spirituelle. J'opte volontiers pour la seconde hypothèse et tire d'ailleurs de ce livre un nouvel élan: l'esprit humain nous joue de sacrés tours. Sans cesse, il nous plonge dans une brume bien capable de cacher le plus beau des paysages. L'exercice, c'est déjà repérer ce brouillard pour s'élever vers le soleil.

J'ai songé à Padampa Sangyé tandis que je mangeais chez des amis. Je n'avais aucune raison a priori de me morfondre. Au contraire, j'étais heureux d'être là, les discussions étaient passionnantes et la nourriture au-dessus de tout éloge. Bref, la joie, l'hospitalité, le plaisir d'être réunis, tout était parfait. Pourtant, des idées d'une noirceur abyssale n'ont pas arrêté de m'assaillir: scénarios catastrophe, peur de mourir, crainte de perdre un proche, tout y est passé. En partant, un brin agité, j'ai remarqué

un spray à la vanille. Curieux, j'ai pressé sur le bouton et je me suis pris dans les narines un parfum qui m'a tout de suite rappelé l'odeur de la crypte où j'avais rendu visite à un défunt, exactement la même. Voilà ce qui avait déclenché en mon âme tant de vagues. Le tout n'était qu'un souvenir mal digéré. Ma tristesse, mon inquiétude, tout venait de cette brise à la vanille que j'avais tout à fait oubliée, mais pas mon cerveau!

Cela peut presque ressembler à un jeu: découvrir le pouvoir d'une odeur, d'une musique, des sens sur notre mental, traquer les habitudes et les imprégnations qui nous manipulent. On peut en rire ou s'en affliger... Revenons à notre Padampa Sangyé. Il nous avertit: «Dans l'absence de constructions mentales, montez la garde sans la moindre distraction, Gens de Tingri, et votre méditation sera libre de torpeur et d'agitation.» Dès à présent, nous sommes invités à voir que notre esprit peut devenir notre pire ennemi comme notre meilleur ami. Si, du matin au soir, nous nous éreintons à vouloir lui obéir au doigt et à l'œil, il n'a pas fini de nous épuiser. Quand, par exemple, j'entre dans une pièce, je peux abandonner mon passé ou déjà repérer tout ce que le cahot de ma mémoire traîne avec lui. Se délivrer du fatras de pensées et d'émotions, c'est laisser derrière soi toutes ces couches de brume, ces anciennes habitudes, ces fausses croyances. Oui, pour être «efficace» il faut d'abord considérer l'ascèse comme un jeu: traquer les pièges avec bienveillance, oser ne pas prendre pour argent comptant tout ce que nous suggère le mental et voir que nos malaises naissent bien souvent de circonstances hasardeuses. Ainsi, il a suffi d'un peu de vanille pour plomber la soirée. En découvrant le spray, j'ai eu l'impression de courir vers la liberté: déposer là, un par un, les conditionnements comme autant de chaînes et progresser malgré les mille et une blessures qui habitent un cœur.

La pratique n'a pas de fin. Tout est sacré, tout est exercice. Avant tout, ce sont des actes que nous sommes appelés à renouveler sans nous fatiguer... A ce sujet, l'histoire du Brahmane Upagupta est édifiante. Ce contemporain du Bouddha, pour s'approcher de la

**“ Oui, pour être «efficace»
il faut d'abord considérer
l'ascèse comme UN JEU ”**

grande perfection, avait coutume, dès que la nuit tombait, de faire deux tas. L'un, avec des galets noirs, représentait chaque mauvaise action, chaque pensée nocive qu'il avait commises durant ce jour. L'autre, constitué de cailloux blancs, était là pour rappeler tous les actes purs et bienveillants. Oui, c'est en empilant les pierres blanches qu'on se libère, c'est en pratiquant la bonté et l'altruisme qu'on progresse, c'est en traquant les pièges de l'infatigable ego que l'on se délivre.

Alors en route, érigeons des montagnes de générosité... ■

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 deux semaines.