



VERS LE CHRIST AVEC LE ZEN

Philosophe, chrétien, Alexandre Jollien s'est installé à Séoul, en Corée, pour approfondir sa foi en Dieu en pratiquant le zazen. Dans un nouveau livre, il raconte son voyage intérieur.

Vous le connaissez bien... Chaque mois, Alexandre Jollien propose, dans le cahier des Essentiels, sa « chronique du philosophe ». Écrivain, auteur d'essais, chercheur spirituel, père de famille... Le parcours de ce jeune quadra ne cesse d'étonner. N'écouter que sa force intérieure et sa confiance dans la vie, Alexandre a su conquérir tour à tour la liberté de marcher, l'accès aux études, le bonheur d'être père, repoussant les limites que lui avaient imposés à la naissance une infirmité motrice cérébrale et un certain regard sur son handicap. Avec une même énergie et une curiosité insatiable, il creuse aujourd'hui le fil de la quête spirituelle, renonçant à ses théories « pour descendre au fond du fond ». Rarement disciple de l'Évangile aura cherché avec tant d'opiniâtreté, passant sa foi au creuset de la plus radicale et la plus rude des ascèses : le zazen. Allant jusqu'à s'installer à Séoul où vit son maître spirituel. Dans ses cinq précédents ouvrages (de *l'Éloge de la faiblesse* au *Petit Traité de l'abandon* ou à *la Philosophie de la joie*), Alexandre Jollien affirmait avec humour que la philosophie peut devenir notre sagesse quotidienne. Aujourd'hui, il montre, dans son journal coréen, que sa foi chrétienne en dialogue avec la tradition orientale est un travail d'abandon de chaque instant et un élan de gratitude sans cesse renouvelé. Un témoignage qui invite... à chercher toujours plus au cœur.



ÉLISABETH MARSHALL
RÉDACTRICE EN CHEF DE LA VIE, E.MARSHALL@LAVIE.FR

On associe Alexandre Jollien à la philosophie, et sans doute a-t-on raison. Par certains côtés, paradoxalement, celle-ci l'a sauvé. Plus tard, il a poursuivi son œuvre avec le zen. Mais ce que l'on sait moins, c'est que Jésus, l'homme qui porte sa croix, est son ami. Son Dieu aussi. Voyage spirituel en compagnie de celui qui est parti au bout du monde depuis un an avec femme et enfants pour mettre l'intériorité au centre de sa vie.

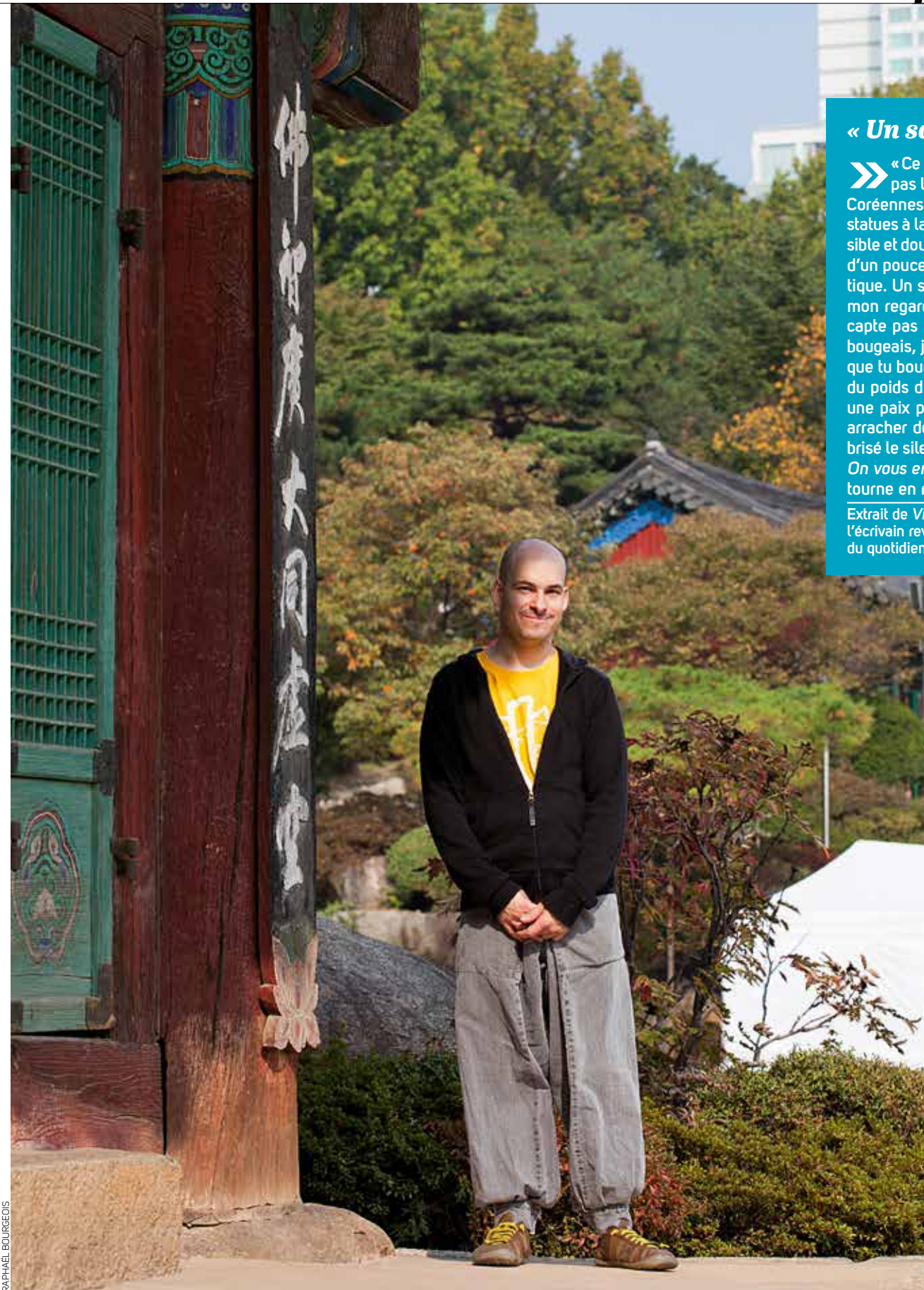
LA VIE. Quel est votre héritage spirituel familial ?

ALEXANDRE JOLLIEN. Mes parents croyaient en Dieu. Chez nous, c'était une évidence qu'un être aimant nous protégeait et, très tôt, j'ai désiré devenir prêtre. Au fond, mes parents m'ont appris l'humour, la simplicité et la bonté du monde. Même si l'existence est quelquefois cruelle, par la foi, nous savions que la vie humaine était bonne, qu'il y avait une providence

insondable. Dans ma jeunesse, quand j'étais à la maison, je passais des heures dans ma chambre à dire la messe, et ce n'était pas qu'un jeu d'enfant. Il m'arrive de regretter la foi profonde, l'innocence de mon enfance. Aujourd'hui, il me faut sans cesse rejoindre le fond du fond pour les retrouver.

Avez-vous pratiqué une forme de spiritualité dans votre jeunesse ? À l'institut ? En famille ?

A.J. Dans l'institution spécialisée pour personnes handicapées, il y avait la messe une fois par semaine. J'y allais comme à une fête, car j'y voyais l'aumônier, un véritable homme de Dieu, le père Morand. Il vivait dans une joie profonde et fut pour moi un exemple. Pour grandir, nous avons besoin de références, et le père Morand m'a donné envie de devenir philosophe afin de comprendre le monde et d'avancer vers la joie et l'amour vrai. Je me souviens aussi d'avoir éclaté de rire avec mes camarades durant l'office, et à chaque fois que cela se

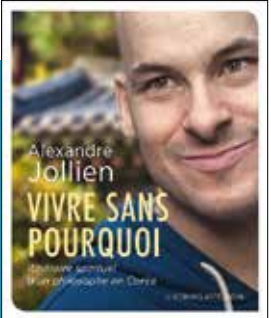


RAPHAËL BOURGEOIS

« Un sacré boulot m'attend »

« Ce matin, lors de la méditation, je n'en menais pas large. Autour de moi silence complet. Dix Coréennes dans une posture impeccable, de vraies statues à la respiration profonde et au visage impassible et doux. Même un tsunami n'aurait pas déplacé d'un pouce ces femmes rompues à une longue pratique. Un sacré boulot m'attend. Parfois je tournais mon regard vers mon père spirituel. De tout mon cœur j'espérais qu'il ne capte pas les bruits de son distrait disciple. J'avais peur, mal partout, je bougeais, je transpirais. (...) Mais si Dieu existe, qu'est-ce qu'il en a à faire que tu bouges ou pas ? Ne suis-je pas là pour me libérer de tout et surtout du poids du regard de l'autre ? Tout à coup, ça a lâché. Le grand calme, une paix profonde m'ont envahi. Je ne bougeais plus. Ce que je voulais arracher de haute lutte m'a été donné, comme par grâce. (...) Une voix a brisé le silence : "Alexandre, vous n'avez pas fait 9 000 km pour roupiller ! On vous entend ronfler !" L'ego est très binaire, soit il est surréactif, soit il tourne en rond et s'ennuie ! »

Extrait de *Vivre sans pourquoi*, d'Alexandre Jollien, Seuil. Dans son journal, l'écrivain revient sur sa vie et sa quête spirituelle en Corée. Entre philosophie du quotidien, humour et vie de famille. À commander page 71.



produisait, je n'avais aucun reproche de la part de quiconque. La confession, plusieurs fois par an, était aussi un rite libérateur. À chaque fois, j'étais étonné que le prêtre ne me juge pas, et j'avais l'impression de repartir neuf, plein de confiance, vers la vie.

La philosophie a-t-elle été pour vous une voie d'intériorité ?

A.J. Cela a été le déclic. Une fois, lors d'une sortie, je suis entré dans une librairie pour accompagner une copine, et je suis tombé sur un commentaire au sujet de Socrate qui affirmait qu'il faut chercher à vivre meilleur plutôt qu'à vivre mieux. J'ai commencé à comprendre que ma quête pour ressembler aux autres était vaine, et qu'il valait mieux descendre dans l'intériorité et commencer par se connaître. Repérer ce qui dépend de moi, ce qui n'en dépend pas, considérer la moquerie non comme de la méchanceté, mais comme de l'ignorance. Bref, Socrate et bien d'autres philosophes devenaient des compagnons de route, et tout d'un coup, je comprenais pourquoi il fallait étudier. Le savoir libérait, cassait les déterminismes et prêtait des outils pour faire route. Avec Socrate, j'ai passé des heures à regarder en face tout le fatras des préjugés, à commencer à déterminer une confiance abîmée par le fait d'avoir souffert bien trop jeune et perdu mon innocence dans un contexte trop difficile.



À quel moment avez-vous connu le zen ? La rencontre a-t-elle été décisive ?

A.J. Je crois beaucoup aux étapes, dans la vie, aux passages. La philosophie m'a d'abord donné un but, la découverte des choses de l'esprit, l'aspiration à la sagesse, celle qui donne de la valeur et du goût à l'existence, celle qui nous aide à tenir debout et à progresser loin des troubles de l'âme. Le grand absent, c'était le corps. Un jour, ma femme m'a proposé de l'accompagner à une rencontre avec Jacques Castermane. Il invitait à pratiquer des exercices spirituels qui amenaient tout naturellement vers le zazen. Pour la première fois de ma vie, j'ai connu une paix, un silence intérieur. Le mental s'était éclipsé et j'avais l'impression que mon âme était nue, sans fatras passionnel ni commentaires intérieurs. Cette expérience m'a vraiment conduit à reconsidérer ce qui était essentiel à mes yeux, ce qui me nourrissait et m'aidait à vivre. Alors, je me suis mis à la recherche d'un prêtre catholique qui pratiquait le zen. Il était important pour moi que la foi, qui ne m'avait jamais quitté et que je sentais au cœur de l'intériorité, devienne plus centrale dans ma vie.

À partir de quand avez-vous fait de la spiritualité une pratique quotidienne ?

A.J. Mon père spirituel est un jésuite, érudit et homme de Dieu. Dès que je l'ai rencontré, il m'a invité à pratiquer tous les jours le zazen et à me nourrir des Évangiles.

Mes conseils de lecture

Les Sermons de Maître Eckhart,
Albin Michel.

Le dominicain, philosophe et mystique rhénan m'apprend à me libérer de tout, y compris de Dieu pour aller vers Dieu.

La Passe sans porte,
de Huikai Wumen, Points
Sagesse. Compilation de
48 koans zen par le moine
chinois du XIII^e siècle.
Tout un itinéraire intérieur
pour se libérer du monde
de la spéculation pure et
se donner à fond dans le réel.

Les Frères Karamazov,
de Fiodor Dostoïevski,
Folio classique. L'expérience
de la vie chrétienne
dans le quotidien au milieu
des passions. Un amour
pour la condition humaine
telle qu'elle est.



Jésus, Bouddha, ces textes essentiels qui m'accompagnent

“ MON TEXTE ZEN

C'est le sutra du Diamant, attribué au Bouddha, et texte fondateur du Māhāyāna. Il est entré dans ma vie il y a quatre ans. C'est une invitation à aller au-delà des apparences, de ce que l'on plaque sur la réalité, afin de mieux vivre l'abandon. Il traite du regard narcissique.

Il nous faut aller de l'avant, sans regarder en arrière, ni se figer dans une étiquette. Comme dans le récit biblique de Sodome et Gomorrhe, où le simple fait de regarder en arrière équivalait à être transformé en statue de sel. Ce sutra souligne le principe de la non-fixation. Le Bouddha n'est pas le Bouddha, c'est

pourquoi je l'appelle le Bouddha.

D'une façon lumineuse, le Christ lui aussi est absolument dans la non-fixation. Non seulement il ne théorise rien, mais il n'a aucun narcissisme, c'est-à-dire qu'il n'est pas replié sur lui, sa vie est entièrement donnée à l'autre...

MA PAROLE D'ÉVANGILE

« Si quelqu'un veut venir après moi, qu'il se renonce soi-même, et qu'il prenne sa croix chaque jour, et me suive. »

Il ne s'agit pas de prendre la croix en bloc, d'une façon théorique ou oppressante, mais de suivre son chemin, pas à pas. Au début je n'aimais pas cette phrase, je l'interprétais

comme un renoncement à vivre alors qu'elle exprime tout le contraire. Aujourd'hui, elle résume la pratique que j'essaie de vivre.

C'est tout sauf du dolorisme. C'est au contraire un chemin de confiance et de libération intérieure. Il y a une idée de marche, de suivi du Christ au quotidien, y compris dans la blessure. J'ai longtemps pensé que porter sa croix consistait uniquement à le suivre dans sa douleur, alors qu'il s'agit aussi d'assumer la précarité de l'existence humaine, de tout ce qu'on refuse, et des joies fragiles qui peuvent disparaître du jour au lendemain, et que nous pouvons vivre à fond. ”

de notre vie. Dans la famille, on croit tous en Dieu, simplement. Et c'est un chemin de liberté de chaque jour. À mes yeux, la vie spirituelle, c'est vivre par l'Esprit et grandir dans la joie, la paix et l'amour. Tous les cinq, nous pratiquons la méditation bien que, parfois, les impératifs du quotidien nous écartent d'une assiduité parfaite. Mais très concrètement, je pense qu'il est libérateur pour une famille qu'il y ait un temps dans la journée pour écouter, prier dans le silence, dire ce qui nous a touchés, rejoindre l'essentiel quand une vie de stress peut nous faire oublier le miracle de la vie, ce cadeau.

Vous avez une spécificité : vous empruntez une voie entre zen et christianisme. Comment ?

A.J. Je suis chrétien depuis toujours, cependant ma relation avec le Christ s'approfondit aussi grâce à la pratique de la méditation zen qui m'a appris à oser descendre au fond du fond, à ne plus seulement être dans le mental et à quitter millimètre par millimètre les projections. En ce qui me concerne, la rencontre avec le Christ, c'est le lieu de l'abandon, d'un amour pur et gratuit qui ne peut être que trahi par les mots. Comment dire cette rencontre sans tomber dans le mièvre ou les clichés ? Pour moi, le Christ c'est le libérateur suprême, celui qui nous sauve de nous-mêmes et nous ouvre à un amour infini de l'autre. Aucun autre homme ne me touche autant que lui.

Par rapport à Bouddha, pour vous, qui est Jésus ?

A.J. Si le Bouddha m'aide à vivre, c'est vers le Christ que je me tourne, au cœur du désespoir comme au sommet de la joie. Suivre le Christ, le Dieu fait homme, m'invite paradoxalement à épouser toute mon humanité. Cet homme qui, comme dit François Mauriac, dans sa *Vie de Jésus*, rabotait des planches et lisait la Torah, m'aide à ne pas considérer la spiritualité comme un refuge qui me couperait du monde, qui me protégerait et m'empêcherait de vivre. Il est pour moi une invitation constante à la joie, à la non-culpabilité, à la déprise de soi et au don gratuit. Au fond, il m'aide aussi à habiter la faiblesse sans la refuser, à dire « oui » à tout et à m'engager pour le plus démuné. ♡

Ce nouvel art de vivre a transformé mon quotidien. Il me semble que j'ai commencé à prendre en compte l'affectivité et le corps. J'étais aussi invité à nourrir un constant dialogue entre le bouddhisme et les Évangiles, à lire et à méditer des sutras, par exemple celui du *Diamant* ou de *l'Estrade*, tout en fréquentant chaque jour les Évangiles. La prière est donc devenue un art de vivre, et la recherche spirituelle a cessé d'être une activité annexe pour constituer l'essence de mon quotidien, sa source.

Qu'est-ce que cela a changé dans votre vie d'avoir rencontré un père spirituel ?

A.J. Souvent, quand je suis pris de panique, j'appelle mon maître. À chaque fois, il me montre qu'on peut patauger en plein tourment et simultanément connaître la joie. La pratique qu'il m'apprend m'aide à éviter les « mais » et à accueillir mes

contradictions : j'en ai marre « et » je suis heureux, la bouffe était dégueulasse « et » la soirée fut magnifique. Je crois en Dieu « et » j'ai plein de doutes... Un père spirituel, c'est quelqu'un qui nous libère de toute tutelle, des projections et des illusions. Ce qui le caractérise, c'est à la fois un amour inconditionnel – je n'ai pas à mériter quoi que ce soit et il ne me donne pas un cahier des charges – et une lucidité qui n'autorise aucune complaisance. Il témoigne de la bonté du Père et exige en même temps le maximum de nous. Il ne nous cajole pas et ne nous entretient pas dans notre ego. J'en ai cherché un qui soit pour moi un exemple : le simple fait de le voir vivre au jour le jour est une invitation à suivre le Christ.

Menez-vous une vie de prière en famille ?

A.J. En venant à Séoul, nous avons choisi de mettre la spiritualité au centre