



## Un vaccin contre la peur et les tuiles

PAR ALEXANDRE JOLLIEN ILLUSTRATION SILKE WERZINGER

A

BAGAN, LE VOYAGEUR ÉMERVEILLÉ ne peut tourner le regard nulle part sans croiser des pagodes à lui couper le souffle. La spiritualité habite le cœur de ce pays et le quotidien des Birmans. Et comment ne pas s'émouvoir en songeant à ces hommes et ces femmes qui ont trimé dur pour bâtir ces monuments grandioses de simplicité? Le site archéologique en compte pas moins de 2830. Très fort, je serre la main d'Augustin sans jamais quitter des yeux les chiens errants qui se languissent au pied des temples magnifiques. Une troupe de marchands nous accostent: «C'est pas cher!», «je l'ai fait de mes propres mains».

A leur accent impeccable, on croirait avoir affaire à des francophones patentés, mais c'est qu'ils ont plus d'un tour dans leur sac et peuvent décliner ces mêmes phrases en anglais, en allemand, en italien et j'en passe. Quelle prouesse!

La Birmanie est un paradis pour le chercheur spirituel mais, pour moi, cette terre féconde de sagesse a failli se transformer en un véritable enfer. Avant notre périple, un bref coup d'œil aux conseils aux voyageurs m'a appris qu'en ces contrées ensoleillées pouvaient sévir la dengue, la malaria et la rage. Il n'en a pas fallu davantage pour que me prenne la fureur d'aller illico faire vacciner mon fils. J'ai commencé à avoir peur de tout.

Un Birman, au cœur pur et éveillé, m'a suggéré de méditer à fond la première Noble Vérité énoncée jadis par le Bouddha, de l'éprouver jusqu'à ce qu'elle me libère pour de bon. Chacun connaît le célèbre diagnostic: tout est souffrance. En effet, pas un seul jour ne passe sans que ça ne coince quelque part. Le défi c'est de laisser grincer allègrement. En consultant les manuels de sagesse, je découvre la notion de souffrance omniprésente, celle qui imprègne chaque seconde de notre vie. J'y trouve un puissant outil pour arrêter de tout vouloir contrôler. Au fond, il suffit de s'asseoir dix minutes sur une chaise pour s'apercevoir du mal-être tenace qui nous tient. Pas forcément un grand malheur, mais il se présente toujours un petit truc qui nous incommoder. Pourquoi, dès lors, ne pas s'amuser à faire une sorte de check-list de ce qui nous gêne, là, tout de suite: l'insatisfaction du mental, l'envie d'être ailleurs, le sentiment d'insécurité, de manque, mais aussi, plus prosaïquement peut-être, une démangeaison, les besoins du corps. «J'ai trop chaud.» – «Je m'ennuie!» – «Pourquoi il m'en veut celui-là!...» Bref, persiste comme une tension souterraine qui semble ne nous laisser jamais en paix. C'est cela la souffrance omni-présente. Au lieu de s'éreinter à échapper à tout dérangement – la mission est carrément impossible, largement au-dessus de nos forces – je peux déjà voir que le désagrément fait partie du paysage.

En un sens, il s'agit presque de s'accommoder aux mille et un inconforts qui nous tiraillent et, en tout cas, de ne pas en faire une maladie. Vouloir congédier tout embarras génère une tension insoutenable. Observons plutôt sans juger tout ce qui coince. Un e-mail me remue, et bien ce n'est que le grincement du moment, n'en faisons pas une montagne! La bonne nouvelle, c'est que l'on peut trouver la paix au cœur des contrariétés. Il y a un lot quotidien d'ennuis et, dès lors que l'on peut dire oui à tout cela, on cesse d'accuser l'extérieur et encore moins les autres. Ce qui libère c'est de voir que, quoi qu'on fasse, il y aura toujours un hic, des embûches, des obstacles. Donc, vivons sans en rajouter davantage avec nos prises de tête dans ce monde imparfait!

“ *Très fort, je serre la MAIN d'Augustin sans quitter des yeux les chiens errants* ”

Augustin me glisse à l'oreille: «Tu as vu, papa, les enfants ici sont hyperénergiques mais pas excités. Ils sourient. A Séoul, on a des iPad, de belles écoles mais les enfants sourient moins et ils sont vachement excités.» La vie spirituelle peut prendre alors une autre dimension: devenir plus généreux envers ceux notamment qui affrontent au quotidien beaucoup plus que des désagréments passagers. Oui, je retournerai en Birmanie, une fois vacciné comme il faut contre la peur de souffrir. Nous libérer de notre hyperréaction à l'inconfort pour s'engager à fond aux côtés des autres, c'est cela le voyage ultime! ■

### 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 trois semaines.