



## Se mettre à l'école du *Bouddha couché*

PAR ALEXANDRE JOLLIEU ILLUSTRATION SILKE WERZINGER

**Q**U'A-T-IL DE SI INSPIRANT? Pourquoi m'apaise-t-il aussitôt que je l'aperçois? A côté de mon lit gît un Bouddha couché. Tout droit venu de Birmanie, allongé dans un immense calme, la tête que je devine vide d'illusions et de tourments posée dans sa main, avec un lumineux sourire aux lèvres, dès le matin, il semble dire: «Coucou mon grand, réveille-toi!

Aujourd'hui, n'oublie pas: il n'y a ultimement qu'une urgence: s'engager à fond sur la voie spirituelle pour arracher les racines de la souffrance et déraciner notre addiction aux causes du malheur!»

A chaque fois que je croise cette statue du regard, je songe inmanquablement au Christ dans la tempête apaisée. Au milieu des vagues et de la tourmente, quand tout s'agite autour de lui, lorsque ses disciples paniquent, il dort paisiblement dans une barque qui prend l'eau, tout abandonné à la providence, tout enraciné dans une insondable confiance. Le défi, c'est de le suivre d'instant en instant. Et comment faire si l'on nourrit, par habitude ou à cause d'anciens traumatismes, une angoisse quasi permanente qui nous tenaille et nous étouffe? Garder au cœur de l'agitation un peu de calme ou du moins un brin de lucidité, du détachement, réclame de l'entraînement. En observant le Bouddha couché, je me rappelle que tout est impermanence: les monta-

gnes, les mers, tout finira par passer. Mes peurs, mon avidité voudraient mettre la main sur du solide, du roc. Mais rien sous le soleil ne demeure éternellement! Sa paix m'intrigue et, peu à peu, je comprends que comme un nouveau-né le sage est sans jugement, sans a priori, sans catégories. Il contemple la vie, telles des vagues sur un océan, sans s'agripper à rien, sans rien rejeter. Une cause de notre souffrance, c'est cette bipolarité qui nous sépare des choses, qui nous pousse à tout considérer par rapport au je, au moi: ma journée, mon fils, ma fille, ma femme, ma joie, mon bonheur...

Parfois, quand la méditation devient trop aride, trop perturbée par les mille et une préoccupations du jour, je me souviens que j'ai été moi aussi un enfant, un jour, et qu'il m'est arrivé, il y a fort longtemps, de faire l'expérience de la réalité sans cette armada de commentaires intérieurs, sans ce paquet de jugements et de comparaisons, sans cette jungle de pensées et de ruminations. L'exercice devient alors, pendant la journée, de quitter peu à peu tout ce fatras pour redescendre un peu sur terre: qu'est-ce que je ressens? Je peux tout simplement demeurer attentif, disponible aux sons que j'entends, aux odeurs que je perçois, aux sensations que je reçois, sans illico les mettre en boîte, sans les étiqueter, les décortiquer... Pratique salutaire qui peut nous aider à rejoindre mine de rien une paix profonde!

En compagnie de ma petite statue, je me souviens aussi que tout est interdépendance. Si je m'arrête un moment pour contempler le monde, à mon tour, je ne peux que m'émerveiller du réseau de solidarité qui nous permet à chacun d'exister. Je suis le fruit du boulanger qui fait de si bons pains, du médecin qui m'a jadis vacciné, me protégeant ainsi de bien des dangers. Et c'est un aveuglement qui me fait croire que je suis comme une île, séparée de mes semblables. D'ailleurs, c'est bien l'ignorance qui est la cause de notre mal-être. Dès que j'attribue une solidité d'airain à mon moi, quand je me prétends autosuffisant, je me voue aux pires malheurs. Au fond, grandir aux côtés du sage de la tribu des Shakyas, oser monter dans la barque de

**“ Il convient de se lever pour tendre la MAIN, pour soulager les autres ”**

Jésus, c'est abandonner l'illusion, se risquer à vivre loin des attachements et de la répulsion que l'on peut nourrir spontanément à l'endroit du réel. C'est aussi arrêter de se prendre au sérieux, quitter toute posture pour épouser le cours de la vie et, déjà, ralentir. Mais le Bouddha comme le Christ m'invitent à ne pas en rester là. Il convient de se lever pour tendre la main, pour soulager les autres, pour s'engager sur les chemins de la solidarité. Nous est donnée une sacrée audace: découvrir le repos dans l'action et même dans les tourments, oser vivre à partir du grand calme qui habite en chacun de nous. ■

### ALEXANDRE JOLLIEU

A 40 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.