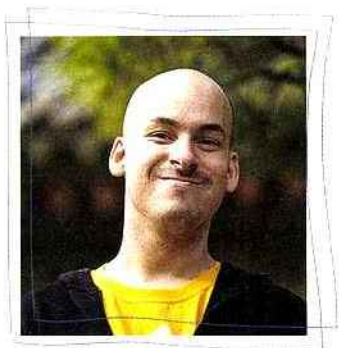




VU DE LAUSANNE

CULTIVER LA PAIX, VERS LA GRANDE SANTÉ

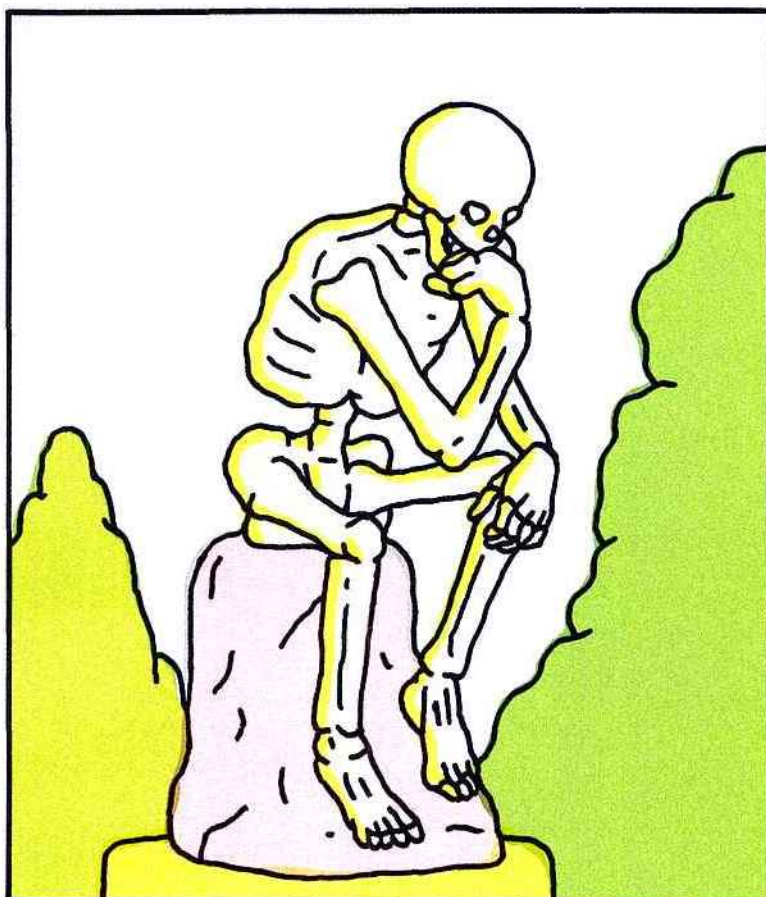
PAR **ALEXANDRE JOLLIEN**, PHILOSOPHE



Les philosophes comme les grands mystiques, mais aussi les bouddhistes, nous enseignent que la sérénité réside au fond du fond. Mais chercher à définir la paix intérieure est périlleux car cela revient à la transformer en cible, en objectif, en un idéal qui peut nous assommer puisqu'on ne saurait, par définition, l'atteindre définitivement. Sans se charger de ce fardeau d'un idéal inaccessible, nous pouvons déjà expérimenter qu'il existe autant de paix que d'individus. Il ne s'agit donc pas d'imiter une paix purement conceptuelle, mais plutôt de composer, de faire avec : trouver de la joie au cœur même des tourments. Être en paix, c'est d'abord apprendre à dire oui à l'existence, à aimer la vie avec les ressources du jour.

Se projeter dans le futur, s'accrocher à une image de soi idéale qui, forcément, est dégommée par l'expérience quotidienne génère un stress qui n'a pas fini de nous accabler. La peur de claquer ou celle de perdre un proche nous constitue peu ou prou. Il n'est que de cesser les affairments quotidiens pour s'apercevoir des fantômes, des peurs qui peuvent habiter un cœur. C'est donc un exercice salvateur que de repérer, par exemple lorsque je marque une pause pour méditer, que, dès lors que je ne suis plus stimulé par les nouvelles incessantes, par les activités, par le train-train quotidien, l'angoisse et le vide peuvent rappliquer. On ne peut pourtant s'attaquer de front à tout ce qui trouble notre quête de paix intérieure sauf, peut-être, à l'enflammer de plus belle. Tout l'exercice est d'accueillir le chaos sans en faire un drame. Nous ne sommes pas des dieux, ni totalement maîtres à bord en ce monde. Nous voyageons comme dans un train dont la destination nous échappe. Tout l'apprentissage consiste à faire confiance, à laisser être, à ne plus voir la peur, la crainte, les tourments de l'âme comme des ennemis à abattre, à dégommer l'idéal d'une paix intérieure sans ombre, pour accueillir la joie toujours disponible au fond du fond. Sur ce chemin, la méditation peut nous aider à repérer qu'au-delà des nuages se cache toujours le ciel.

Récemment, je déménageais et une mienne amie est venue me prêter main-forte. Elle a lâché une phrase qui depuis ne me quitte plus : « *C'est le bordel, mais il n'y a pas de problèmes.* » Face au chaos qui peut se lever en soi, ne pas en faire un drame, mais accueillir. Cette phrase agit comme un mantra. J'ai souvent considéré la vie spirituelle comme une conquête, voire un combat. Il fallait terrasser les fantômes intérieurs, tordre le cou aux « démons » qui nous mènent la vie dure, guérir absolument de toutes les blessures. Aujourd'hui, il me semble que la voie de la paix passe par une saine cohabitation avec toutes ses blessures. Autrement dit, il faut se départir de l'idée d'une guérison absolue, voire se guérir de l'idée de guérir pour vivre en paix. Qui a dit que nous devons être en parfait état pour trouver la joie ?



Ce qui apaise le plus, outre la famille et la pratique d'une voie spirituelle, c'est je crois, l'expérience de nous sentir aimé inconditionnellement. Autour de nous, quelques amis dans le bien nous soutiennent. Avec eux, on peut parler des pulsions qui nous déchirent comme du sujet le plus futile. On peut rigoler comme pleurer sans se sentir jugé, catalogué, condamné. Voilà qui apaise considérablement et nous invite peut-être à notre tour à apaiser celles et ceux que nous rencontrons. À ce propos, je pense à la belle parole du sage hindou Swâmi Prajnânpad qui, dans ses *Formules*, disait : « *L'amour consiste à aider l'autre à relâcher ses tensions.* » Beau projet que de se demander avant la rencontre de l'autre : que puis-je mettre en œuvre concrètement pour l'aider sans le forcer, sans m'imposer, à se détendre profondément ?

À mes yeux, la philosophie, ou plutôt l'ascèse au sens d'exercice spirituel, pourrait se traduire ainsi : « *De ton cœur, de ton âme et de l'autre tu prendras grand soin.* » On ne saurait glaner un bonheur pépère dans son coin, d'où la beauté de s'entourer d'amis dans le bien et d'être l'ami dans le bien des autres. Enfin, nous sommes des animaux politiques ou des êtres de liens et on ne peut que suivre le conseil donné par Nietzsche dans *Humain, trop humain* : chaque matin, au réveil, se demander si aujourd'hui même on peut faire du bien à quelqu'un. Belle manière d'échapper à ce réflexe de repli sur soi qui nous empêche de goûter la vraie paix. Si je repense à ce qui m'a apaisé récemment, me viennent à l'esprit tous les jeux espiègles avec les enfants, toute la fraternité avec mes amis et ma femme. Hier, avec mon ami Bernard Campan, nous regardions les nouvelles, déplorant que la crise du monde, les déboires de la politique française, les excès outrageux de Trump deviennent une sorte de feuilleton que l'on suit sans vraiment prendre conscience des terribles enjeux qui se jouent. De faire ce constat avec l'ami, d'en rire de ce rire qui nous incite à progresser, à résister, à grandir m'a plongé dans une paix immense. 🍌

ILLUSTRATION **ALAIN PILON**

L'expérience du zen nous apprend quotidiennement qu'apaiser le corps, lui donner une posture sereine, tranquille, permet immédiatement d'avoir un impact sur le mental. En Corée, où j'ai vécu avec ma famille pendant trois ans, l'un des lieux qui m'ont le plus apaisé sont les bains publics. J'y ai vu des jeunes et des moins jeunes passer des heures à se laver de fond en comble, et compris que le corps est un véhicule sacré où a lieu l'abandon à Dieu ou, dans la tradition bouddhiste, l'Éveil.

Libre à chacun de se poser cette simple question : qu'est-ce qui me réjouit fondamentalement, m'apporte véritablement la paix ? Sans tomber dans une obsession du bien-être, je pense qu'il y a quelques piliers à la joie : ralentir, consommer moins, tisser des liens, aimer inconditionnellement, tout cela relève d'un mode de vie qui nous libère et nous rend plus aimant. Avant tout, il s'agit de ne plus exiger que l'autre me console, de ne plus le transformer en distributeur automatique d'affection, autant de chemins qui nous mènent millimètre par millimètre vers la sérénité.

ALEXANDRE JOLLIEN, PHILOSOPHE ET ÉCRIVAIN, POURSUIT UNE QUÊTE SPIRITUELLE ENTRE PRATIQUE DU ZEN ET MÉDITATION DES ÉVANGILES. NÉ INFIRME MOTEUR CÉRÉBRAL, IL MÈNE DANS SES OUVRAGES UNE RÉFLEXION SUR LA CONSTRUCTION DE SOI. SON DERNIER LIVRE : « *VIVRE SANS POURQUOI* », SEUIL.

NOS SOURCES

Vivre sans pourquoi. Itinéraire spirituel d'un philosophe en Corée, Alexandre Jollien, Seuil-L'Iconoclaste, 2015.
Trois amis en quête de sagesse, avec Matthieu Ricard et Christophe André, L'Iconoclaste-Allary Éditions, 2016.
Les Formules de Swâmi Prajnânpad, commentées par Arnaud Desjardins, Éditions la Table ronde, 2003.