



# Pour vivre heureux: méditez!

**Philosophie.** Selon Jacques de Coulon, découvrir la joie passe par l'éveil de l'esprit. La démarche spirituelle rejoint ici l'interrogation philosophique. Entre Orient et Occident.

FRANÇOIS GACHOUD

V

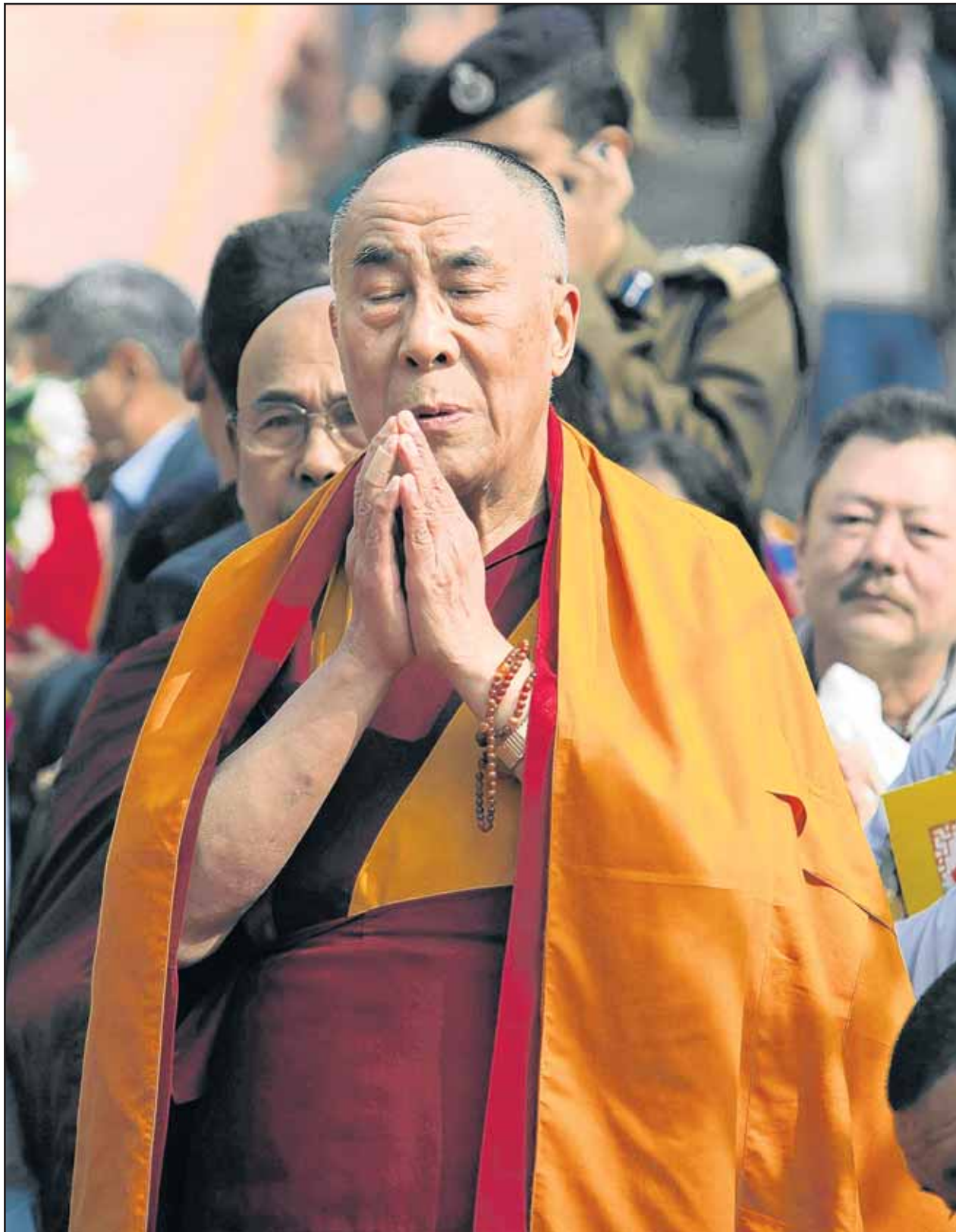
Voici un livre d'une simplicité redoutable. On croit trop souvent que la simplicité va de soi, qu'elle est donnée, qu'on y accède sans effort. Erreur! Elle est l'aboutissement d'un long chemin, le fruit d'un apprentissage qui demande patience et temps. Pour cette raison essentielle: on ne devient simple que dans la profondeur. Celle de la découverte préalable de soi et des autres. C'est la quête de cette découverte-là que Jacques de Coulon nous propose.

Au seuil du chemin, il y a cette question: à quoi les humains aspirent-ils de tout leur être? A la recherche du bonheur. Et qu'est-ce qui leur échappe? Le bonheur justement. Car nous le cherchons là où il n'est pas, dans la satisfaction immédiate de nos désirs: tout tout de suite et sans effort! Le problème, selon J. de Coulon, c'est que nous voyons le monde à l'envers. Nous nous hâtons de consommer ce que nous voulons avoir alors qu'il s'agit d'être. Nous omettons de donner toute sa place à l'esprit. Cet esprit qui est par excellence la faculté capable de nous révéler à nous-mêmes. C'est donc en l'explorant que nous pourrions comprendre qui nous sommes. Et découvrir que nous sommes bien plus que ce que nous croyons être.

## Pourquoi la méditation?

Nous sommes là au seuil d'une des questions les plus chères à la philosophie. Mais pas seulement. Car l'approche de l'esprit ne se fait pas à coup de concepts et de formules abstraites. Elle postule une démarche bien particulière. Et c'est là qu'intervient la méditation. Pourquoi la méditation? Parce qu'il s'agit à la fois de penser une réalité intérieure qui ne se voit pas et de l'expérimenter vraiment au cœur de notre vécu. Méditer, c'est au fond s'arrêter, suspendre le rythme souvent effréné de nos activités et descendre en soi pour explorer le territoire inconnu de notre vie intérieure. C'est se ressourcer en trouvant le centre de gravité caché au fond de soi.

Ce centre est bien réel, mais il est invisible. Nous sommes un peu comme la roue. Nous vivons à sa périphérie alors qu'il s'agit d'aller à son centre, le moyeu, c'est-à-dire ce lieu apparemment vide, invisible, dont tout le mouvement circulaire dépend. Nous tournons sans cesse sur la roue de la vie et ce que l'auteur nous propose ici, c'est d'apprendre à descendre au centre bien réel mais invisible de notre être intérieur. Comment conduire cette explora-



Méditer n'est pas l'apanage des sagesse orientales: c'est ce que nous rappelle Jacques de Coulon dans son dernier ouvrage. KEYSTONE

tion-là? Pas de recettes, mais des suggestions d'itinéraires et des exercices pratiques qui facilitent la découverte.

## Pure présence à soi...

Il n'est pas du tout évident de circonscrire ce lieu invisible où réside et agit l'esprit. Car il est vide de formes représentables, sans contours, sans couleurs ni dimensions, il est au-delà des représentations imagées et des concepts abstraits. Il est au fond cette pure présence à soi qui a un pouvoir absolument unique. Lequel? Celui de tout éclairer de l'intérieur. Et surtout, selon les sages, de faire briller la joie.

Nous y voilà: la joie, quand nous l'éprouvons, a, au fond de nous, ce pouvoir de tout irradier et de rendre heureux. Comprendons alors que cette révélation ne va pas sans un travail sur soi. La forme de ce travail, c'est la méditation.

L'essai du Fribourgeois Jacques de Coulon nous montre bien que toutes les grandes traditions proposent des itinéraires spirituels. Toutes insistent sur ce lieu de la joie véritable et durable. Toutes décrivent aussi l'être humain comme une triade: le corps, l'âme et l'esprit. On retrouve aussi bien cette triade en

Orient qu'en Occident: dans les conceptions juive ou chrétienne, mais aussi dans l'Inde ou le bouddhisme. Et si, comme le pensent Grégoire Palamas ou Pascal, l'esprit, ce centre invisible de notre être intérieur, se trouve dans notre cœur, nous pouvons réaliser qu'il est source de la valeur suprême: l'amour. Il s'agit finalement d'apprendre à méditer pour mieux savoir aimer. Et découvrir la joie qui monte des profondeurs. I

> Jacques de Coulon, *Les méditations du bonheur. Quarante exercices spirituels d'Orient et d'Occident*, Ed. Payot-Rivages, 238 pp.

# Sans oublier l'éloge de la vie sensible

On a parfois coutume d'opposer la vie sensible à celle de l'esprit. On a tort. C'est à distinguer bien entendu. Mais il est bon de réaliser qu'elles peuvent se féconder l'une l'autre: la vie sensible nourrit l'esprit et l'esprit donne à la sensibilité une nouvelle dimension. Emanuele Coccia l'a opportunément compris en nous proposant un essai court, dense, limpide et profond pour nous introduire aux vertus de cette riche symbiose.

Coccia part de cette évidence: nous baignons dans le sensible. Et rien ne

parvient jusqu'à notre esprit si nous ne passons d'abord par le regard, la voix, le goût, le toucher, la sensation du monde en un mot. Mais comment concilier notre immersion dans les couleurs, les saveurs, les sons, les odeurs et l'univers de nos idées, de nos valeurs rationnelles, morales, spirituelles? Après tout, les chiffres et les équations, les droits de l'homme ou les vertus n'ont apparemment pas grand-chose à voir avec nos sensations. Eh bien si! Telle est la forte intuition développée dans ce livre: le sensible est un entre-deux, une réali-

té médiane; il n'appartient ni aux choses extérieures, ni au sujet que nous sommes. Le sensible est un phénomène qui touche le corps et l'esprit sans être lui-même le corps ou l'esprit.

La meilleure manière de le comprendre est d'explorer nos images, selon Coccia. Elles n'ont ni poids ni épaisseur, mais elles nous affectent et nous parlent comme des formes qui sont hors et au-delà de leur matière. C'est ce phénomène que l'auteur développe tout au long du livre en pre-

nant l'exemple du miroir: mon image dans le miroir, ce n'est pas moi comme un objet-chose, c'est moi comme séparé de ma quantité matérielle, c'est donc moi comme réfléchi selon une forme dans laquelle ma conscience se reconnaît et peut se penser.

Autrement dit, par là nous pouvons naître au monde de nos idées, de nos valeurs et de l'esprit. Voilà qui est intéressant à découvrir. FG

> Emanuele Coccia, *La vie sensible*, tr. de l'italien par Martin Rueff. Ed. Bibliothèque Rivages, 158 pp.

du monde entier

AFRIQUE

## Source magnétique

«Après un mois d'impatience fiévreuse de ma part et de lenteurs plus ou moins déloyales...», John H. Speke s'évertue à découvrir la source du Nil. Un fleuve magnétique qui a aussi attiré Bruce, Burton, Baker, Tinne, Livingstone, Cameron et Stanley, dont les récits plus ou moins fantaisistes sont ici rassemblés dans une perspective dorénavant néo-romantique et ethnologique. Dans sa préface, Chantal Edel analyse ce magnétisme, cette quête mais aussi le colonialisme dans toute sa splendeur. JS

> *Le Nil, aux sources du mystère*, Ed. Omnibus, 1070 pp.

JAMAÏQUE

## Musique des textes

Après *Zigzag et autres nouvelles de la Jamaïque en 2010*, les Editions Zoé poursuivent la traduction de l'œuvre de la Jamaïcaine Olive Senior avec *Eclairs de chaleur*. D'autres nouvelles intimistes qui, une fois de plus, ne se fourvoient pas dans la psychologie de bazar mais traquent les rapports improbables entre les êtres. Entre violence et douceur, il y a là une subtile musique des textes, relayée par la traduction de Christine Raguet, dosant la «créolisation» de l'anglais jamaïcain. Ce qui exclut tout pathos mais renforce les discours indirects des personnages. Jusqu'à acquiescer pour certains une brutalité et une force impressionnante. JS

> Olive Senior, *Eclairs de chaleur et autres nouvelles*, Ed. Zoé, coll. Ecrits d'ailleurs, tr. de l'anglais par Christine Raguet, 215 pp.

ÉGYPTE

## Vous les femmes...

L'écrivain égyptien Gamal Ghitany est un obsessionnel amoureux, magnétisé par une présence, un regard ou une silhouette au féminin. Il décortique les mille et une rencontres avec ses «muses et égéries». Catalogue oriental qui n'a rien à voir avec Don Juan, tant les conquêtes semblent le plus souvent virtuelles. A goûter pour la lenteur languide et l'image d'inaboutissement qui s'en dégagent. JS

> Gamal Ghitany, *Muses et égéries*, tr. de l'arabe par Khaled Osman, Ed. Seuil, 346 pp.

LOS ANGELES

## Ah! ces Mexicains

Il vaut plus par les aspects politiques et sociologiques qui s'en dégagent que par ses qualités littéraires. Le premier roman de Brando Skymorse, *Les madones d'Echo Park*, donne la parole à trois générations d'immigrés mexicains à Los Angeles. Loin du paradis rêvé, un quotidien fait de gangs, de petits boulots, de misère et de nostalgie. Les damnés du rêve américain se racontent. Parfois jusqu'au tréfonds de l'être, face à la mort. JS

> Brando Skymorse, *Les madones d'Echo Park*, tr. de l'anglais par Adèle Carasso, Ed. de l'Olivier, 299 pp.

NEBRASKA

## Des nouvelles de Ron

Récemment célébré pour *Le sang des Dalton* et *L'assassinat de Jesse James par le lâche Robert Ford*, Ron Hansen nous revient avec onze nouvelles, publiées aux USA après les deux romans précités. Un recueil intitulé *Nebraska*, terre de prédilection de l'auteur. Dans la lignée de Steinbeck ou Caldwell, Ron Hansen déploie un talent particulier pour évoquer le XIX<sup>e</sup> siècle américain, des personnages parfois à la limite du surnaturel, une violence pouvant être paroxystique. Mais la loufoquerie est également de la partie. Comme quand un vétérinaire, saisi par le froid, est retrouvé gelé dans la position de l'homme qui enfourche son cheval. JS

> Ron Hansen, *Nebraska*, tr. de l'américain par V. Hugon, Ed. Buchet Chastel, 232 pp.