

«Le mieux est l'ennemi du bien»

Jésuite et maître zen, Niklaus Brantschen permet à ses congénères d'exploiter pleinement leur potentiel caché et de maîtriser leur vie autant que faire se peut. Rencontre.

Nous sommes quotidiennement submergés d'informations. De surcroît, nous devons être perpétuellement atteignables et disponibles. Que conseillez-vous?

Niklaus Brantschen: j'invite les gens à s'asseoir sur des coussins, à participer à des séances de méditation et à respirer.

Tout le monde respire. Que proposez-vous de différent?

En fait, nous ne faisons qu'aspirer de l'air en vitesse. Une bonne vraie respiration prend du temps, se fait dans la tranquillité et nous apporte le calme. Il est impossible de stocker l'air que nous inspirons, respirer nous permet juste de vivre.

Avec la frénésie professionnelle pour facteur de stress...

... parfaitement. Le cliché est simple, je tra-

vaillai, donc je suis, et plus je travaille plus j'existe. Le travail appartient aux hommes, malheureusement il n'y en a pas pour tout le monde. Mais l'être humain est plus qu'un simple travailleur.

La nature permet de déconnecter, de se ressourcer. La mode est aux balades à pied, à vélo ou en montagne. Qu'en pensez-vous?

Bouger ne peut pas faire de mal. Par contre, vouloir à tout prix chercher ses limites n'apporte rien. Le mieux est l'ennemi du bien. Je me sens plus à l'aise après un quart d'heure de promenade en forêt qu'après avoir couru une dizaine de kilomètres comme un dératé.

Quelle est la relation entre respirer calmement et spiritualité?

Spiritualité est un grand mot. Nous pensons à quelque chose de supérieur, de subliminal, et oublions notre relation à la terre et notre manière d'évoluer. Que nous soyons fermement attachés, enracinés ou sans véritables attaches, ou que nous respirions brièvement ou profondément. La racine du mot spiritualité vient du latin «spiritus», le souffle de la vie, le vent, la respiration ou encore les esprits.

Est-ce approcher la spiritualité que de se ressourcer en divers endroits?

Ce n'est pas le cas lorsque vous passez vite fait d'un lieu à l'autre pour emmagasiner un maximum d'énergie. Si vous prenez le temps de séjourner à l'un ou l'autre endroit, c'est différent. La spiritualité ne s'acquiert pas à toute vitesse.

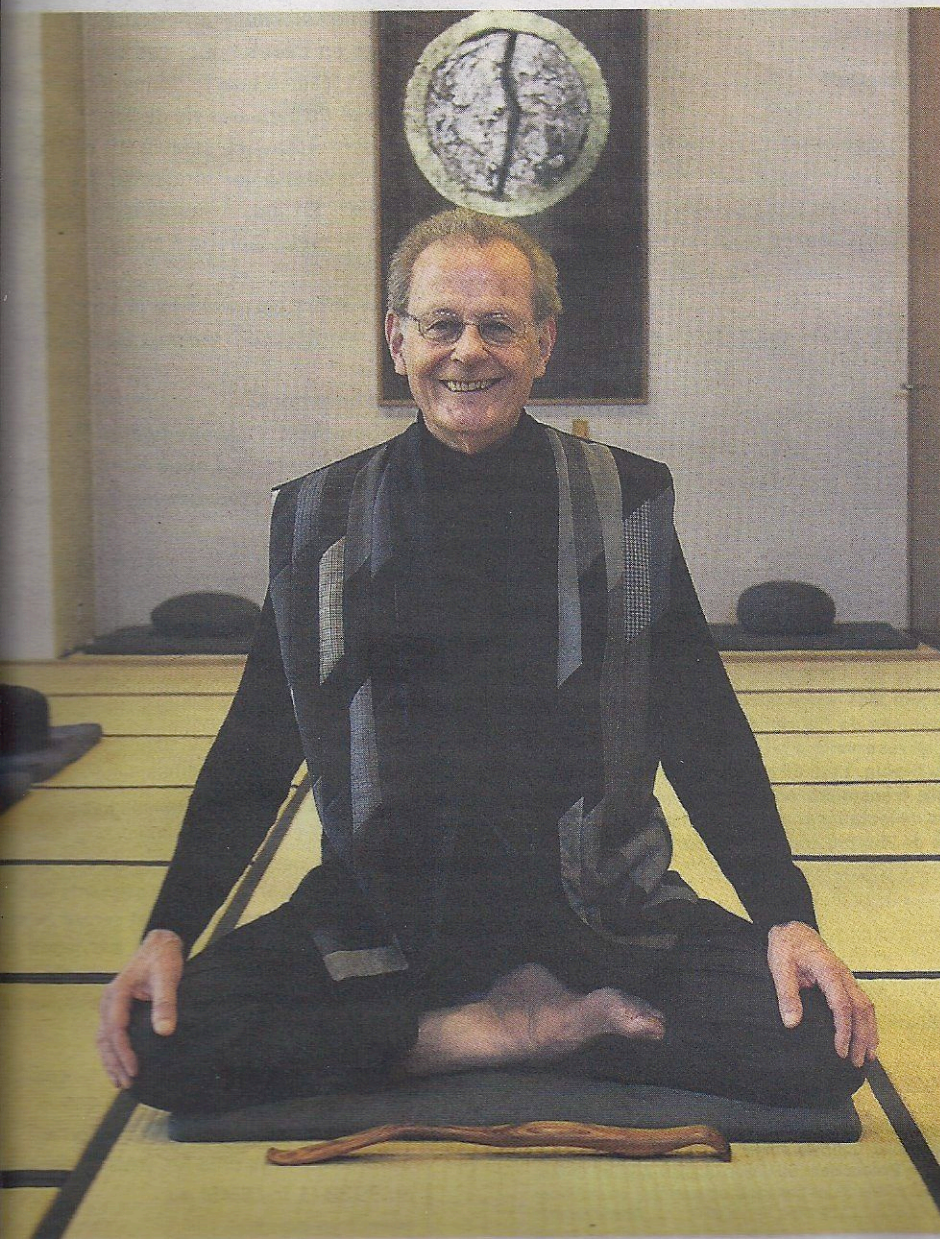
Chercher le calme est-il synonyme d'introspection?

Mieux encore! Dans l'agitation perpétuelle, le meilleur de moi reste en plan. Lors d'une retraite au calme, non seulement je me retrouve, mais encore je retrouve les autres. Celui qui est en paix avec lui-même voit les choses et les gens différemment.

Tranquillité et mouvement sont d'égale importance. Vous bougez beaucoup?

Il est d'essentiel de se mouvoir, quelle que soit la manière. Le principe consiste à courir lorsque l'on peut, à marcher quand cela devient difficile, voire à ramper. Une brève promenade suffit à éveiller mon esprit et à le rendre aussi vivant que créatif. «

Propos recueillis par Christian Bützberger



Profil

Niklaus Brantschen, jésuite et maître zen, dirige l'institut Lassalle qu'il a fondé à Bad Schönbrunn, près de Zoug. Son dernier livre est intitulé «Mehr als alles. Denkanstöße aus Zen und Christentum». Il est édité par les éditions Kösel, à Munich.