

LÂCHER-PRISES (2/7)

Méditer pour apprendre à s'écouter

A Mont-Soleil, au sommet du Jura bernois, un centre de méditation initie à la technique ancestrale bouddhiste Vipassana. Dix jours en silence pour reconnecter corps et esprit, non sans efforts

JULIE HENOCH

Il y eut ce moment étrange où, en pleine journée, assise parmi une septantaine de personnes en position du lotus, à écouter des chants rauques, j'ai ouvert les yeux et me suis demandé ce que je faisais là. Comme d'un coup la crainte d'un sectarisme. Eprouvée par ces longues heures immobiles, le corps très endolori et l'esprit agité par tout un charabia fait de souvenirs brumeux, de mélodies entêtantes, de plans sur la comète et de drôles d'images mentales, j'ai vraiment voulu partir.

«Vue profonde»

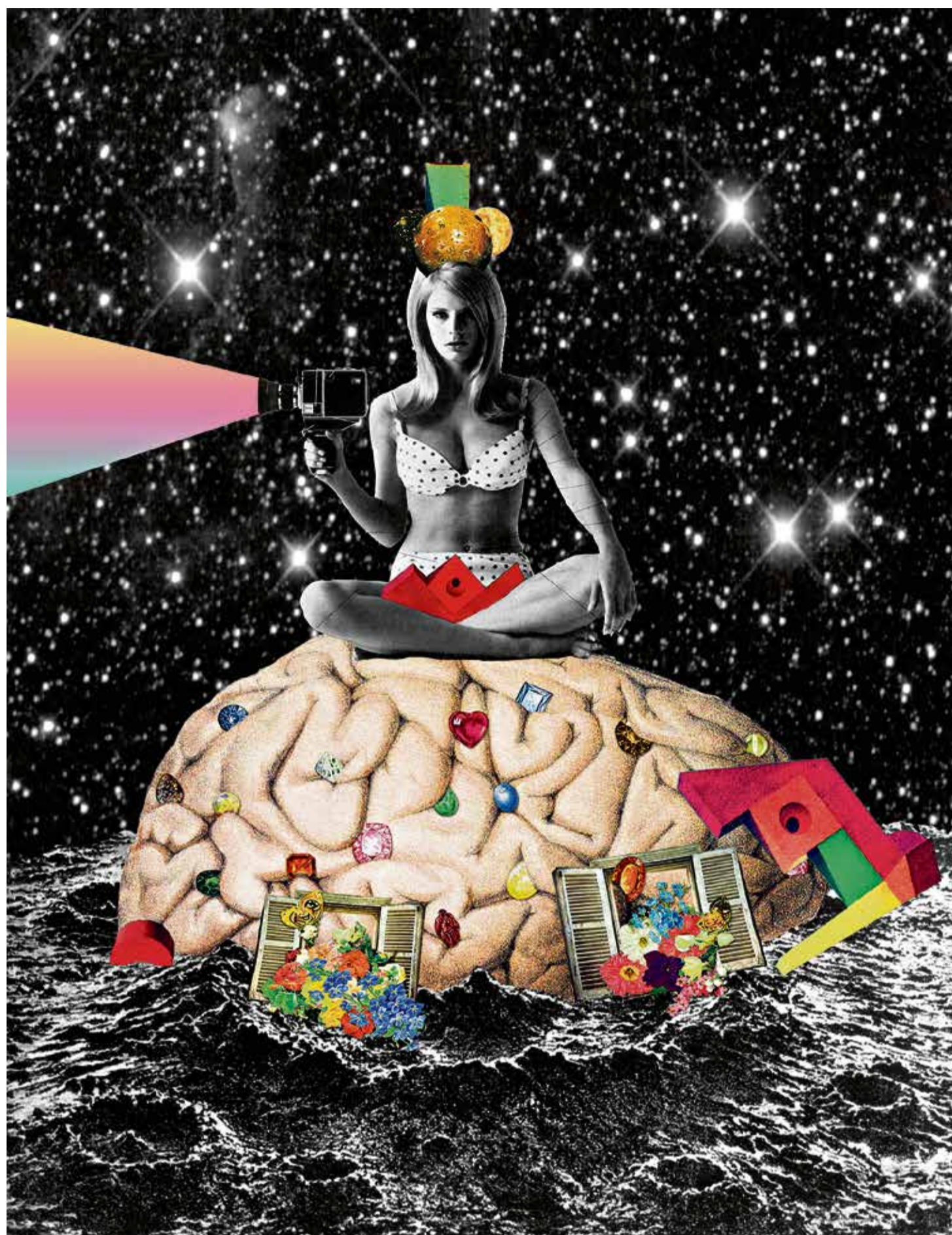
Cela faisait deux jours que nous étions silencieux, censés nous concentrer sur notre respiration sans la modifier, en prenant garde de toujours ramener la pensée vers cet unique exercice lorsque l'esprit le perd de vue. L'enseignante m'avait repérée, et enjoignant du regard à persévérer. Je ne savais pas encore combien les corps s'harmonisent en groupe lorsqu'on médite, comment ils vibrent à une certaine fréquence, et qu'il va de soi qu'un pratiquant assidu perçoit, même les yeux fermés, ce qu'il se passe autour de lui.

Notre ancre: le centre de méditation Vipassana, Dhamma Summeru, à Mont-Soleil, dans le Jura bernois. Le plus petit des quelque 200 répertoires dans le monde. A l'origine de la méthode, S.N. Goenka, un ancien businessman indien qui a redécouvert et démo-

cratisé la pratique ancestrale en Birmanie dans les années 1970, après avoir souffert de terribles migraines. Universel, l'enseignement Vipassana reprend l'épisode de Siddhartha Gautama sous l'arbre de la Bodhi, procédé qui en fit «un être éveillé», autrement dit un bouddha. Pour atteindre le bonheur, avait-il découvert, il faut acquiescer une «vue profonde» afin de «voir les choses telles qu'elles sont».

D'une discipline draconienne, la retraite de dix jours alterne des séances de méditation de l'aube au soir, avec des pauses repas et des balades dans l'enceinte de ce bâtiment aux airs de colonie de vacances. Il est expressément demandé de ne pas quitter le cours avant la fin, ce qui en effraie plus d'un, mais c'est avant tout par crainte que cela puisse être psychologiquement déboussolant, tant les participants voyagent au cœur de leurs perceptions.

Outre la complexe théorie en sanscrit qu'on aborde pendant le séjour, l'objectif principal est de repartir apaisé, libéré de certaines «impuretés mentales» qui «créent souffrances et maladies». Chaque soir, après la diffusion d'un discours d'une heure de S.N. Goenka, les participants peuvent briser le «noble silence» et parler à leurs enseignants en tête à tête. La structure fonctionne sur un système de don: l'enseignement, tout comme le gîte et le cou-



(EUGENIA LOLI)

vert sont gratuits, mais la liste d'attente est longue.

«Scanner» son corps

Passé les trois premiers jours de concentration sur sa respiration puis sur une zone autour de son nez, on parvient peu à peu à sentir chaque sensation subtile, du frémissement des poils au battement du sang dans les vaisseaux. Dès le quatrième jour, les participants doivent atteindre cette qualité d'ob-

servation de toutes les zones du corps, qu'on «scannera», littéralement, de haut en bas, durant les six jours restants. L'enjeu? Observer la douleur, creuser les ressentis, trouver un état d'équanimité en toute situation et prendre conscience par l'expérience que tout passe, d'autant plus rapidement si on ne s'attache pas aux sensations.

On en vient peu à peu à se murmurer gaiement «oh, une douleur, voyons voir comment elle passe»,

et il en va de même pour les sentiments. En méditant, l'esprit quitte la concentration, des souvenirs et des pensées nous traversent alors et amènent avec eux leurs lots de joies ou de peines. Toutes ne se manifestent pas de façon identique dans le corps. La pratique de Vipassana aide à les percevoir, à mieux les reconnaître, et à prendre la mesure, immense, du lien tenu qui existe entre la pensée et le corps.

Force est de constater que l'on en ressort en se sentant extraordinairement bien dans ses baskets, ouvert et attentif, comme délesté d'un poids, sensibilisé par ces mouvements en soi et autour de soi. Et il y a quelque chose d'étonnamment rassurant de réaliser combien tout bouge, change puis disparaît sans arrêt. C'est beau, en somme, de se sentir à ce point au cœur du vivant. ■

COMME EN VACANCES

«DÈS LE RETOUR À PARIS, JE ME FANE»



ANNE NIVAT
JOURNALISTE
ET REPORTER
DE GUERRE
FRANÇAISE

Si l'été était un sorbet? Acidulé au citron bien sûr.

En vacances, que faites-vous quand vous ne faites rien? Je lis.

Votre saison préférée? L'été.

Dans quelle saison de votre vie êtes-vous actuellement? En pleine croissance.

Qu'est-ce que l'été fait grandir en vous? La nécessité de l'osmose avec la nature.

Plutôt road movie en décapotable ou plutôt easyJet? Ni l'un, ni l'autre. Tous les moyens de transport terrestres sont les bienvenus.

Etes-vous un enfant de l'été? Oui.

Été poilu, été foutu? Certes.

Le plus bel été de votre vie? Celui que je vis en ce moment.

La pire odeur sentie pendant un été? Le feu dans les pinèdes.

Le livre que vous vous êtes promis de lire cet été? Les essais de Montaigne.

Plutôt crawl ou plutôt brasse? Plutôt dos crawlé.

Un endroit de rêve pour passer des vacances estivales en Suisse? Les thermes de Vals.

Où votre bronzage s'arrête-t-il? Sur les marques de mon bikini.

La plage de vos cauchemars? Sur la Côte d'Azur bétonnée.

Le tube de l'été qui vous fait encore frissonner? Aucun, j'ai tout oublié.

Est-ce que l'été vous rend belle? Dès le retour à Paris, je me fane.

La chose que vous emportez toujours en vacances et dont vous ne vous servez jamais? Une tablette.

Le repas que vous ne feriez jamais pendant l'été? Une viande en sauce.

Un job d'été qui vous a marquée? Stagiaire dans un magazine, à Berlin.

Votre plus beau maillot de bain? Celui que je porte en ce moment.

Votre plus bel amour de vacances? J'ai tout oublié.

Un été sans vacances, c'est... Quand je suis en vacances, je travaille à ma table

de bureau en noyer et c'est un vrai plaisir.

Qu'est-ce qui est mieux: être ou avoir été? Être et le savourer, à chaque instant.

Votre rituel de l'été? Nager le matin tôt et courir le soir.

Un sport à pratiquer en été? Du Pilates dehors.

Des résolutions pour la rentrée? Aucune.

Et si le soleil ne revenait pas? C'est impensable.

PROPOS RECUEILLIS PAR AURÉLIE KOHLER
@Aure_K