

HIMALAYA

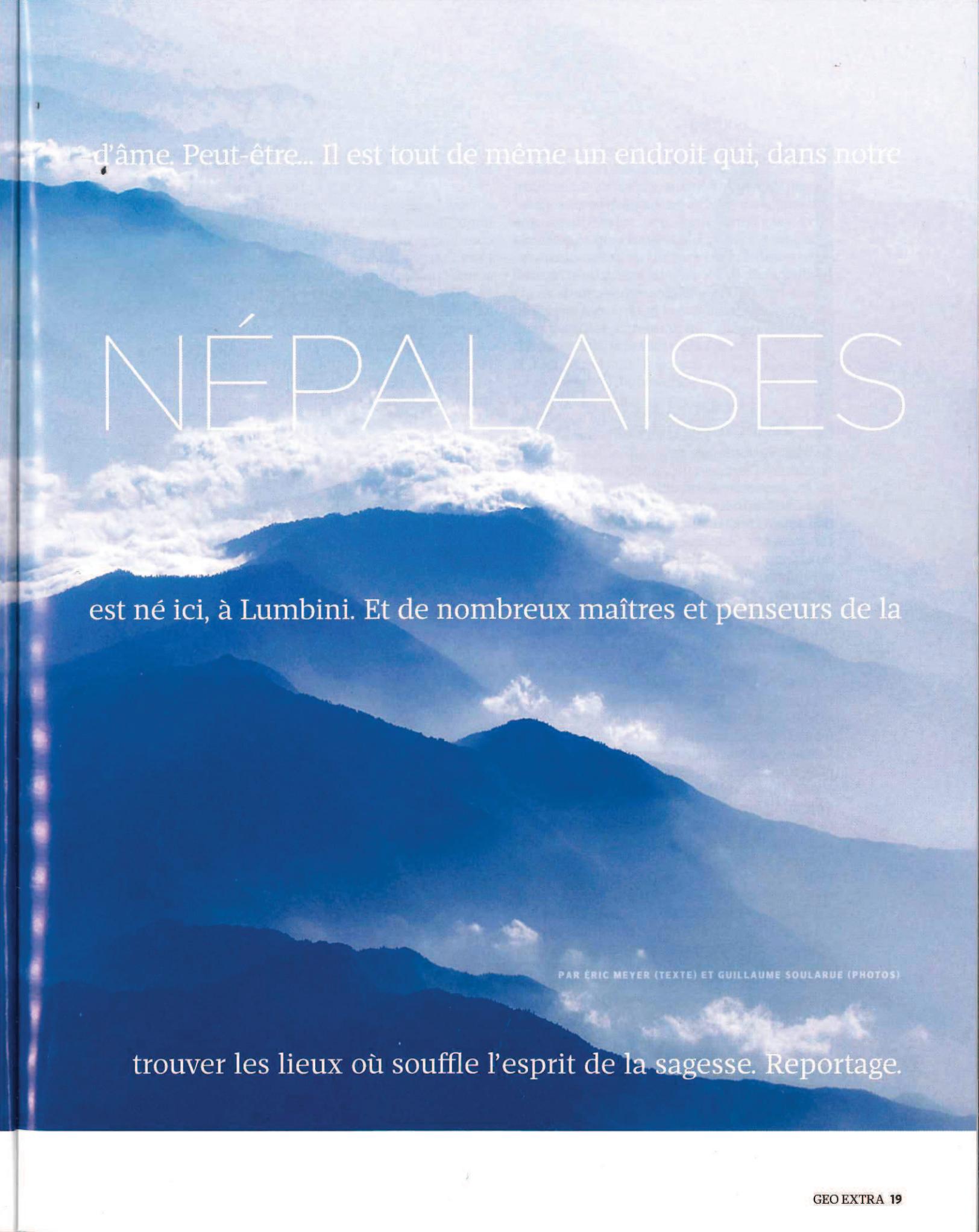
Le paradis, disent les bouddhistes, n'est pas un lieu, mais un état

MÉDITATIONS

imaginaire, représente cette terre de sérénité : le Népal. Bouddha

La méditation
peut commencer
dans l'avion
(ici, les sommets
qui dominent
Katmandou).

méditation continuent de venir sur les chemins de Katmandou



d'âme. Peut-être... Il est tout de même un endroit qui, dans notre

NÉPALAISES

est né ici, à Lumbini. Et de nombreux maîtres et penseurs de la

PAR ÉRIC MEYER (TEXTE) ET GUILLAUME SOULARUE (PHOTOS)

trouver les lieux où souffle l'esprit de la sagesse. Reportage.

Pour un voyage aux sources de la méditation, le commencement est parfait. L'avion dessine de grands cercles à hauteur des cimes. Une brume bleue enveloppe les basses montagnes. Plus loin, se dresse la face noire et blanche de l'Everest, avec son garde du corps, le Lhotse. A ses côtés, l'Annapurna, le Dhaulagiri, le Manaslu, les «8 000» mythiques de l'Himalaya. *Hima*, la neige, *alaya*, le domaine. Le sanctuaire des maîtres de la sagesse. Soudain, un grésillement. La voix du commandant de bord. «Atterrissage impossible, pour cause de pollution». C'est courant, expliquent les habitués du vol. En cause : le brouillard d'hiver, mais aussi la pureté d'air vicié qui flotte au-dessus de Katmandou. Quand, finalement, quelques heures plus tard, l'appareil touche terre, on comprend pourquoi il a dû tourner en rond. L'air est épais et jaune. Sur le parking, un véhicule démarre, hybride dépareillé, entre carriole et estafette, en lâchant une fumée anthracite. Il cale et repart en s'enveloppant d'une seconde écharpe jaunâtre. De nombreux piétons ont posé un masque, sur le nez et la bouche. C'est l'heure de pointe, les carrefours sont bloqués. Les motos à l'arrêt. Les chèvres et les chiens peuvent traverser, tranquilles. Un agent essaie de se frayer un passage entre les voitures. Flic ici, ce n'est pas un métier, mais une punition.

Et Katmandou qui pleure, tousse et crache, n'est pas vraiment l'endroit idéal pour s'initier à la méditation. Bouddha, jadis, prêchait sur la colline de Swayambhunath. Il y a encore, comme à l'époque, des singes et des pins, des goyaviers et des figuiers, mais avec beaucoup de CO² au-dessus... L'université américaine de Yale a établi un classement des pays en fonction de la qualité de l'air. Le Népal arrive 177^e sur 178 (la France 56^e). Maîtres de la sérénité, défenseurs de la vie et de la nature, qu'avez-vous fait ? Oublié le *naldjor*, l'union avec la nature, l'équivalent tibétain du mot yoga ? Comment, dans ce vacarme, réussir à trouver le calme intérieur, celui menant à l'illumination et à l'Éveil ?

«La journée promet d'être très occupée. Ce sera difficile de trouver une heure pour méditer», aurait dit un jour Gandhi. Et de conclure : «Il va donc falloir que je médite deux heures.» Le soir tombe devant le grand stupa de Bodnath, à Katmandou, et on dirait que les Népalais ont entendu le conseil du Mahatma. Ils sont venus par centaines, après le travail. Des femmes allument des bougies sur les

autels. Des hommes déposent des offrandes sous les grands yeux de Bouddha peints sur la tour, qui percent la nuit. Les moines ont revêtu, sur leur robe couleur lie de vin, une doudoune légère, de même teinte, de la marque North Face. Sans doute une contrefaçon, les boutiques alentour en sont remplies. Des centaines de fidèles tournent autour du stupa, l'un des plus grands du monde, construit au XIV^e siècle. Ils marchent d'un bon pas, leur haleine dessine de petits nuages, et ils tournent, tournent... Dans le sens des aiguilles d'une montre – et n'essayez pas de faire l'inverse, la foule vous happerait. Ils tournent 108 fois en principe, car il y a 108 planètes dans l'astrologie védique. Cent huit fois, à raison de deux minutes le tour en marchant vite, j'ai compté, voilà qui prend du temps avant de rentrer à la maison. Dans une main, ils tiennent un *mâlâ*, un collier de perles, avec 108 perles bien sûr, faites de graines du rudraksha, un arbre local. Le collier sert à compter les tours, comme les chapelets chez nous aident à compter les *Notre Père*. Dans l'autre main, certains tiennent un iPhone et bavardent. Car il existe une appli, gratuite, qui compte aussi les tours.

«Cherchez à explorer la lenteur extrême»

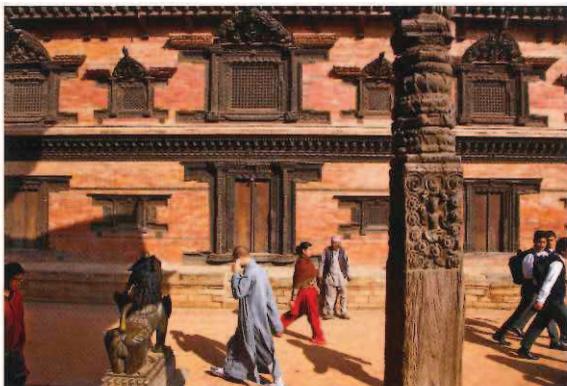
Question : pourquoi tourner autant, quel est le but ? En France, on se pose ce genre de question : si une personne marche ou court, c'est qu'elle a un but, non ? Elle court pour faire ses courses, elle court entre deux portes, deux réunions, deux avions. Je me souviens de ce propos de Peggy Ménager, une prof de yoga en Bretagne, dont l'un des exercices consiste à marcher, simplement marcher. «Soyez à l'écoute, disait-elle, de la manière dont vous déroulez vos pas. Ne laissez aucune autre pensée intervenir. Et dites-vous une chose : ralentissez, encore et encore, car vous irez toujours trop vite. Cherchez à explorer la lenteur extrême.»

A Katmandou, de toute façon, il n'y a guère le choix. La route vers le temple de Pashupatinath ressemble aux autres, engorgée. On finit à pied, par de petites ruelles où les rigoles de pisse coulent entre les autels de pierre. C'est mardi, jour du bonheur, les habitants déposent des offrandes autour des lingams et des yonis, des statues dressées parfois au milieu du chemin et qui symbolisent l'énergie masculine, celle du dieu Shiva, et féminine, de la déesse Shakti. Il y a des pétales de fleurs posées sur le seuil des maisons, toujours plus bas que la taille d'un homme, pour obliger le visiteur à se bais-

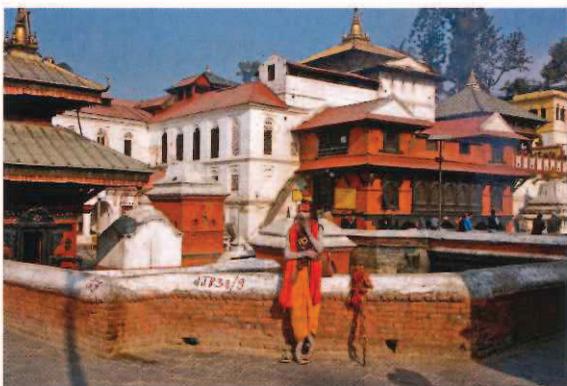
L'OBJECTIF DES
PLUS FIDÈLES : FAIRE
108 FOIS LE TOUR
DU STUPA DE BODNATH
APRÈS LE TRAVAIL...



Tolérance : hindous et bouddhistes prient à Swayambunath.



Quiétude : matin calme dans la cité royale de Bakhtapur.



Dépouillement : un sâdhu, à Katmandou, sur un lieu de crémation.

ser et à montrer respect à son hôte. Les chiens errants dorment dans le caniveau, roulés en boule, personne ne les chasse, ils sont le «véhicule» de Shiva et accompagnent les défunts dans l'au-delà. La religion, ici, est dans la rue, dans la vie. Peter Matthiesen, un naturaliste américain, l'écrivait déjà, dans *Le Léopard des neiges*, ce récit de l'expédition qu'il fit au Népal en 1973 : «Nous, Occidentaux, appelons cela – avec un mélange de fascination et de mépris – du “mysticisme” ou de “l'occultisme”. Mais pour des cultures moins aliénées, voilà qui n'est qu'un autre aspect de la réalité.»

**95 % d'hindous,
95 % de bouddhistes**

Pashupatinath est l'un des grands temples du Népal. Bouddhistes et hindous arrivent ici de tout le pays, d'Inde aussi, pour adorer Shiva. Des familles, assises par terre, confectionnent des offrandes qu'elles iront porter par la porte ouest, aux pieds du Taureau d'or. Une mère de famille finit de composer son panier de mèches de coton, 125 000 filaments, assemblés à la main. Le père souffle dans une conque, pour chasser les mauvais esprits. On récite des mantras, pour entrer en résonance avec Shiva. Et Ram, un guide, explique que les relations avec les dieux sont comme celles entre les hommes. «Il faut que s'installent des vibrations.» Ram est hindou, «comme 95 % des Népalais», dit-il ; sa femme, bouddhiste, «comme 95 % des Népalais». Une manière de dire combien ici les religions se mélangent dans une volonté de tolérance mutuelle. Les dieux des uns sont souvent les dieux des autres, seul le nom diffère. Au temple de Swayambhunath, les hindous adorent la déesse Saraswati, les bouddhistes la même, appelée Manjushree. Dans le temple hindou de Pashupatinath trône une statue de Bouddha. A Katmandou, la déesse vivante Kumari est bouddhiste de naissance, mais devient, une fois élue à cette fonction de prestige, hindoue.

S'il est une leçon de méditation que propose le Népal, c'est bien celle-là : la tolérance. Sur la place du temple, des centaines de pigeons s'envolent au-dessus des taureaux sacrés. Un bouc descend les marches. Un bouc ? Comme le coq, le canard ou le buffle, il est considéré par les hindous comme impur, véhicule du démon. Lui et ses semblables sont sacrifiés par milliers lors de la fête de Gadhimai, tous les cinq ans, dans la plaine du Terai, à 160 kilomètres au sud de Katmandou. Le plus grand sacrifice d'animaux au monde, une ●●●

●●● boucherie gigantesque. Les bêtes vivantes sont saignées par des prêtres pour plaire à Gadhimai, déesse de la puissance. Les activistes, cette année, ont hurlé fort. Et Brigitte Bardot a écrit au président népalais pour lui demander de faire cesser le massacre. Et les bouddhistes n'aiment pas ça. «Il faut que nous apprenions aux jeunes générations que l'on peut faire des sacrifices sans forcément tuer, dit Ashok Basnyat, le directeur d'une agence de treks et fin connaisseur des sentiers et traditions népalaises. Si un bouddhiste veut adorer la déesse et sacrifier un bouc, au lieu de faire couler le sang, il accrochera une clochette au cou de l'animal et le libérera sur la place du temple de Pashupatinath. Vous voyez le bouc qui court devant nous ? Il porte une clochette...

– Et les 84 000 dieux hindous, comment cohabitent-ils avec Bouddha, l'Unique ?

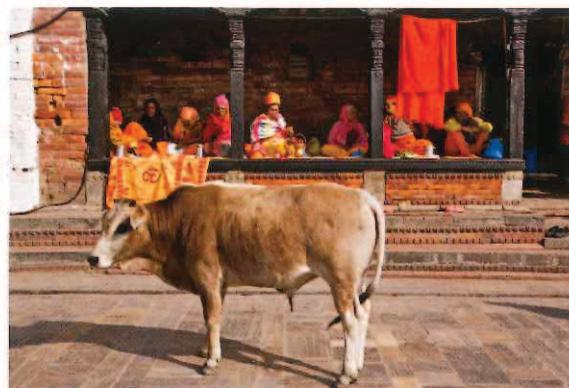
– Ils sont simplement les différentes manifestations du même. Comme différentes branches du même arbre. A Dhulikhel, dans le jardin de l'hôtel, le directeur a affiché cette pensée de Gandhi : «Les religions sont différents chemins qui conduisent au même but. Quelle importance si l'on prend telle ou telle voie, à la fin, on arrive à la même destination.»»



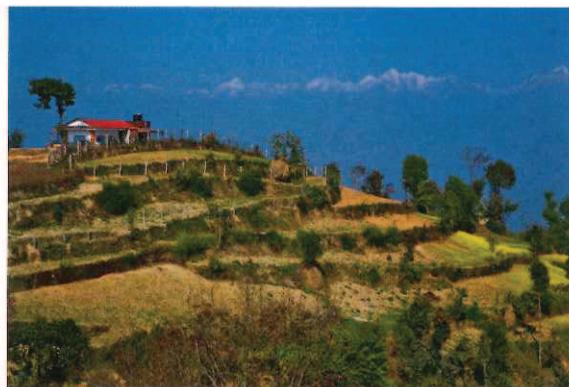
La mort est dans la vie



La destination finale. Elle est là, derrière Pashupatinath, là où coule la rivière Bagmati. A l'arrière d'une ambulance blanche, un corps repose, couvert d'un linceul orange et de colliers de fleurs. Au milieu du *ghât*, l'escalier menant à la rivière, un autre cadavre est posé sur une plateforme, au-dessus de l'eau grise. On distingue son visage. La famille a bâti le bûcher, cinq couches de bois empilées, cinq comme les cinq éléments de la nature, l'espace, l'air, le feu, l'eau, la terre. Dans quelques instants, le père ou le fils (toujours un homme) viendra recouvrir le tout de paille de riz et allumera la mèche. Plus loin, un autre corps déjà se consume. Un préposé rince une troisième dalle, à grands jets d'eau. De la plateforme encore fumante, il repousse les restes qui tombent dans le lent courant de la rivière. Dans l'eau, quelques ombres noires se penchent pour repêcher des bagues ou des colliers laissés sur les défunts et qui auraient échappé au feu. Un *sâdhu* salue, se fait prendre en photo – il paraît qu'il y a de faux *sâdhus*, pour les touristes. Tout autour, les singes font les singes, et des grimaces aux dieux. Des femmes en veste jaune, sac à main à l'épaule, le *tika* rouge peint sur le front, «tchattent» sur leur téléphone.



Sacré : un taureau... sur le parvis du temple de Pashupatinath.



Nature : les terrasses de Dhulikhel, propices à la méditation.



Enseignement : jeunes moines au monastère de Namu Buddah.

AU NÉPAL,
84 000 DIEUX
HINDOUS COHABITENT
AVEC BOUDDHA,
L'UNIQUE

Dans ce ballet funèbre, orange et rouge, la vie et la mort se donnent la main. Les vivants ne dissimulent pas les défunts, ils les saluent, ensemble.

Le lieu et l'ambiance sont propices pour nous ramener au but premier de la méditation : parvenir à percevoir la véritable nature de l'existence... Mais il rappelle aussi que les religions, censées conduire les hommes à la sagesse, les envoient parfois sur le chemin de la barbarie. Au-dessus de tous ces bûchers qui se consomment, trônent des dizaines de temples blancs, dédiés à Vishnou. Et aux femmes aussi qui, selon la tradition hindoue dite du Sati, devaient s'immoler par le feu sur le bûcher même de leurs maris, lorsque ces derniers décédaient avant elles (l'inverse n'étant évidemment pas possible). «On les droguait», lâche Ram. Cette coutume, la «crémation des veuves», fut abolie au Népal en 1920 seulement.

21 600 respirations par jour

«Inspirez, expirez... Sentez l'air entrer par vos narines, descendre le long de votre gorge, se répandre dans vos poumons, gonfler votre abdomen.» Basnet se tient devant moi, assis, jambes croisées, mains sur ses genoux, pouces effleurant à peine les index. Ce soir, dans la salle de méditation de Dhulikhel, village perché à 1 500 mètres d'altitude, l'air est pur, la nuit, tombée vers 18 heures, a fait plonger la température vers zéro. Les étoiles s'allument dans le ciel, demain on verra l'Himalaya, c'est sûr. «Inspirez... Expirez... Sentez comme l'air qui entre dans votre corps est froid, chaud celui qui sort.» Basnet ne bougera pas pendant 45 minutes. Il m'avait prévenu. Voilà l'exercice de base de la méditation, qu'il enseigne : se concentrer sur son souffle.

Méditation : le mot a la même racine que «médicinal» ou «médicament». L'art de prendre soin des pensées. Et pour cela, de savoir se concentrer sur sa respiration. Ne laisser aucune pensée traverser son esprit. Etre là, pleinement, dans l'instant présent, sans laisser place aux projections vers le futur (l'incertain amène l'anxiété) ou aux souvenirs (ils suscitent la nostalgie). Se tenir dos droit, bras et mains relâchés, épaules aussi. Détendre le visage, la mâchoire, la langue. Poser son regard devant soi, ni trop près, ni trop loin. Et tenir... Le froid entre dans la pièce. J'ai des crampes, Basnet n'a toujours pas cillé. A ses côtés, un panneau, où un cercle est dessiné, au centre duquel se trouve un rond noir. Je devine l'exercice suivant. Poser son attention sur ce point, sans dévier, comme le maître archer. «Ce sera pour une autre fois», tranche Basnet. Sous-entendu :

quand vous saurez respirer. Sakyong Mipham Rinpoché, un maître du bouddhisme tibétain, et marathonnier, l'écrit dans son livre, *Running with the Mind of Méditation* (*Courir avec l'esprit de la méditation*) : «Nous respirons 21 600 fois par jour. Et de la même façon qu'on entraîne son corps à bouger, il faut entraîner son esprit à rester immobile.»

Une sagesse de la passivité ?

Ce matin, le rideau de nuages est encore baissé, mais on sent que la scène va s'ouvrir. Vers 10 heures, le spectacle commence. Le Langtang, 7 200 mètres de haut, apparaît, posé sur son édreton de brume. A sa gauche, l'Annapurna, l'Everest reste caché. C'est un autre monde là-haut, posé sur notre monde. De la vallée, on entend monter les coups de klaxons, étouffés. Nous marchons jusqu'à Namu Buddha. Quatre heures en pente douce, à travers les cultures en terrasses. Des enfants chantent à l'entrée d'une école, posée sur un pré. Des femmes passent, qui portent sur leur dos de grands sacs d'herbe d'au moins 10 kilos. Et tout le long, côté nord, l'Himalaya défile, une dentelle blanche posée sur des champs verts et jaunes, du blé, avec de la marijuana entre les épis. Au loin, on aperçoit le monastère de Thrangu Tashi Yangtse. Un important sanctuaire tibétain. De jeunes moines prennent le soleil sur une terrasse qui plonge sur d'autres terrasses, vertes. L'histoire officielle raconte que c'est ici, au sommet de cette colline, que Bouddha, dans l'une de ses vies antérieures, aurait rencontré une tigresse mourante à qui il aurait sauvé la vie. Une vieille dame veille sur l'autel et range les offrandes, y compris une bouteille de Coca, vide.

Sur la colline voisine, on aperçoit le monastère de Shechen, celui où Matthieu Ricard vient méditer. Des guirlandes de drapeaux de prière verts, rouges, bleus, jaunes et blancs, dessinent l'empreinte du vent dans le ciel. Les moulins à prière sont lustrés, et dans le temple, achevé en 2008, Bouddha trône devant de grandes défenses d'éléphant et des bols d'eau. Le bâtiment, propre et lumineux, contraste avec les masures des villages. Ici, comme ailleurs au Népal, elles s'ouvrent sur des rivières de détritrus. Passe encore pour les pelures de légumes, mais le plastique ! Ici, une chèvre secoue son museau encombré par un paquet de chips, là des poulets picorent des bouteilles en PVC. Comment un pays où la religion, si présente, accorde tant d'attention à la notion de pureté, accepte-elle cette blessure infligée à la nature et à l'homme ?

●●● On se déchausse bien sûr pour entrer dans le bâtiment où siège le «patron» du lieu, Khenchen Thrangu Rinpoché. Rinpoché est un titre donné à un lama tibétain réincarné. L'homme, 82 ans, sourit, il dégage calme et sérénité. Il pose une écharpe blanche autour de ma nuque, signe de bénédiction. A ses côtés, un grand fauteuil avec un joli coussin pour méditer, des fleurs et des fruits, des offrandes par dizaines, et un petit bureau étroit, devant lequel est posé un climatiseur, moche. Question : «Comment vous, les bouddhistes, qui prônez le respect de la nature et des animaux, acceptez-vous que votre pays soit si pollué ? Ne devriez-vous pas vous mobiliser davantage ?» Sous-entendu : consacrer moins de temps à la méditation et davantage à l'action ?». La réponse, via le traducteur tibétain, puis népalais, sera brève : «Katmandou a connu un afflux très important de population ces dix dernières années. Mais vous verrez... Les choses s'arrangeront.»

Quand ? Comment ? Avec quelle méthode ? Khenchen Thrangu Rinpoché sourit et salue. Il n'en dira pas plus. Il ne mentionnera même pas le Thrangu Environmental Club, qui effectue le tri des déchets dans les hameaux du coin, poubelle bleue, verte et jaune, comme chez nous. La méditation mène-t-elle à une sagesse de la passivité ? La pensée orientale fuit-elle la réalité ? «Le bouddhisme prône-t-il l'inaction sur le monde ?», demandait le philosophe Jean-François Revel à son fils, Matthieu



Recueillement : le vent est le messager de la prière.

Ricard, dans leur livre-dialogue, *Le Moine et le Philosophe*. Ce à quoi le moine répondait : «Le bouddhiste pense que vouloir agir sur le monde sans s'être d'abord transformé soi-même ne peut mener au bonheur durable.» Traduction : l'action sur soi passe avant l'action sur le monde.

Je descends la colline de Namo Buddha. En bas, dans le village, une femme jette son seau d'eau usée sur le parterre. Une ampoule nue tremble sur un fil. Un sac plastique s'accroche aux drapeaux de prière. La vallée s'ouvre sur des champs de mandariniers qui brillent comme des arbres de Noël. Les écoliers en uniforme bleu rentrent chez eux en riant. De temps à autre, la robe rouge d'un moine glisse au travers d'un champ de colza jaune. Je me souviens de cette phrase d'un prophète de la méditation : «Le paradis, c'est l'endroit où vous vous dites : à cet instant, je ne voudrais être nulle part ailleurs.»

ERIC MEYER

SI VOUS VOULEZ FAIRE LE VOYAGE

Nos conseils pour visiter les hauts lieux de la méditation dans la vallée de Katmandou.

◆ QUAND PARTIR ?

La bonne saison va d'octobre à mars. En décembre et janvier, les nuits sont fraîches. Les mois d'avril et mai voient fleurir les rhododendrons (très beau !) mais il peut faire 30°C à Katmandou. La période qui va de juin à septembre doit être évitée à cause de la mousson et de la chaleur.

◆ COMMENT Y ALLER ?

● **De façon autonome.** Pas de vols directs depuis la France pour Katmandou. Une solution agréable : partir avec Turkish Airlines, via Istanbul. Une fois au Népal, mieux vaut prendre un chauffeur car les routes sont mal signalées et dangereuses. Les temps de trajet sont longs. Il faut parfois deux

heures pour faire 30 kilomètres. ● **Avec une agence.** Amplitudes, à Toulouse, qui a construit ce voyage, organise des séjours sur mesure. Son directeur et fondateur, Jose Martinez, est un fin connaisseur de l'Himalaya et de ses itinéraires de trek.

Il a les bons contacts sur place. Site : www.amplitudes.com. Tél. : 05 67 31 70 00.

◆ QUE LIRE DANS L'AVION ?

Le Léopard des neiges, de Peter Matthiessen (éditions Gallimard, 1978).

La vallée de Katmandou se situe au centre du Népal, à l'altitude moyenne de 1 350 mètres.

