

Souvenirs de deux centres de méditation

en Birmanie

par Jacques vigne

Je me suis rendu en Birmanie pendant quatre semaines à la fin de la mousson 2016. Comme on pouvait s'y attendre, le temps était chaud et humide, mais supportable, et les grandes pluies de mousson avec une majesté qu'il fallait vivre pour la connaître. Un jour, entre 2 et 10 heures du matin, il a plus continûment avec une intensité semblable à celle des forts orages en France, sans discontinuer et quand on s'attendait au bout d'une heure ou deux à ce que l'intensité de la pluie diminue quelque peu, elle augmentait encore.... Ce qu'il y a de curieux aussi, c'est que dans la plaine de Yangoon, malgré des pluies massives, on n'entend pratiquement pas de tonnerre.

J'ai d'abord commencé par une phase d'acclimatation en Birmanie où j'ai visité deux villes du Nord dans les montagnes, Pyi Oo Lwin, la station estivale des Anglais du temps de la colonisation, et Hsipaw, ancienne capitale des régions du nord. J'en ai profité pour terminer mon livre sur méditation et neurosciences *Pratique de la méditation laïque* qui va paraître en février 2017 aux éditions du Relié. J'ai passé quelques jours après à Sagaing, près des anciennes capitales de Mandalay et d'Inwa sur les bords de la grande rivière de Birmanie, l'Ayeyarvady. Il s'agit de la plus grande agglomération bouddhiste du pays, avec en tout, 5000 moines et moniales, de nombreux temples et stupas sur les collines, une université bouddhiste ouverte aussi aux occidentaux qui veulent étudier le Dharma, et surtout, dit-on, une centaine de centres de méditation. J'ai ensuite refait la route en sens inverse pour me rendre dans deux centres de méditation qui se trouvent par hasard à 800 m de distance dans la même rue de la grande banlieue nord de Yangoon, et assez différents dans leurs enseignements malgré leur proximité géographique.

Le premier dont je parlerai est celui de d'U Indaka, le *Changmyay Myang Meditation Center*. J'étais, au moment où j'y ai résidé, le seul Occidental sur place. La mousson ne les pousse guère à venir. U Indaka est un moine de 65 ans qui a étudié à Amarapura, une ancienne capitale du nord de la Birmanie située près de Mandalay. Il est recommandé par Tenzin Palmo pour ses retraites centrées sur *mettâ*, la bienveillance. Pendant une semaine, deux ou quatre, on se concentre exclusivement sur ce sentiment. Moi-même, je n'ai effectué qu'une semaine, je reconnais que c'était court, mais en même temps une véritable expérience de focalisation sur un sentiment, à travers une phrase. En effet, la méthode de d'U Indaka consiste à répéter un mantra – lui-même extrait directement de la tradition bouddhique ancienne : « Puissent tous les êtres se trouver bien, heureux et apaisés ». Il y a des petites

variations suivant les jours et selon les personnes qu'on cible pour ces vœux de bienveillance, cela pourra être « puisse mon enseignant être bien, heureux et apaisé ». Ou « Puisse cet ami, etc. » ou encore « Puisse cet inconnu... ou enfin « Puisse cet ennemi être bien... »

Ce qui m'a frappé dans ce centre était la qualité de silence des gens, alliée à la lenteur des gestes. Dans beaucoup de centres de méditation en Birmanie, les déplacements lents pour les activités quotidiennes et la procession solennelle pour les repas, etc. sont un exercice en soi de pleine conscience. Une semaine à ce rythme est réellement une bonne thérapie du stress, et au-delà, relie à notre côté sacré. En effet, la lenteur associée au silence fait que des activités quotidiennes communes ou personnelles deviennent des actes liturgiques. Même des personnes au visage tout à fait ordinaire deviennent soudain les grands prêtres d'un rituel qui semble jaillir tout droit de la nuit des temps.

Cette lenteur et ce silence étaient d'autant plus frappants que l'ambiance extérieure était plutôt bruyante. Le centre est près d'une grand-route, l'aéroport n'est pas très loin, et en plus, les deux ou trois premiers jours, il y avait une fête plutôt tonitruante dans un temple voisin, avec le micro toute la journée. Malgré cela, le silence et la lenteur des gens mettaient naturellement dans une ambiance de retraite, comme si on avait résidé dans un ermitage en montagne. Les méditations de groupe étaient silencieuses, moines et laïcs ensemble, hommes et femmes séparés, nous n'étions dans l'ensemble que cinq ou six laïcs et deux moines à nous retrouver pour plusieurs sessions par jour. J'étais le seul occidental. Du côté des femmes, il y avait peut-être une trentaine de laïques et cinq moniales. En tant que retraitant, j'avais droit à un entretien quotidien avec U Indaka, en général le matin ; sa question habituelle pour commencer l'entrevue était : « Faites-vous rayonner *mettâ* ? » Cette interrogation devenait un accompagnement durant les journées où je pouvais m'apercevoir qu'il n'était pas si facile justement, de faire rayonner *mettâ*, même quand on avait toute la journée pour essayer de le faire...

J'ai presque 50 ans d'expérience de visites de centres de retraite et de méditation dans diverses traditions, mais celui-là est le premier où je n'ai pas vu de récitation de textes sacrés, de prières ou de vœux avant le repas. Les moines rentrent d'abord dans la salle à manger, en se déchaussant à l'entrée, montent sur une sorte de plate-forme qui leur est réservée, saluent l'image du Bouddha peinte sur le mur du fond et ensuite se retournent pour regarder les laïcs. Les laïcs, n'étant pas comme les moines devant aller pieds nus recevoir et manger leur nourriture, se déchaussent seulement à leur place pour saluer le Bouddha et les moines. Dans un moment poignant, moines et laïcs se regardent pendant peut-être 10 ou 20 secondes dans un grand silence, puis on s'assoit pour manger. En général un moine reste debout pour surveiller que tout se passe bien. Souvent il ne fait rien, il observe seulement. Il me faisait penser au prêtre qu'on appelle spécifiquement le *brahmane* dans le sacrifice védique, qui ne fait rien mais a pour seule fonction d'observer que, durant le rituel, tout se passe bien et selon les règles.

Les laïcs en retraite ont un uniforme, c'est surtout pour les hommes comme pour les femmes, le longy (prononcer *londji*) marron, sur une chemise claire, on demande de ne pas avoir de T-shirts avec des inscriptions, les retraites n'étant pas là pour faire de la publicité à

des marques de vêtements... Les femmes ont en général une jolie écharpe qui s'enroule de l'épaule gauche jusqu'au flanc droit, de couleur marron aussi, sur une chemise blanche. Pour se déplacer dans le réfectoire, elles marchent les mains jointes, on a l'impression de voir une miniature médiévale du Siam, et on leur imaginerait presque des couronnes pointues de reines et de *bodhisattvas* comme on voit sur les peintures et statues de Thaïlande et Birmanie.

Une dame âgée était particulièrement impressionnante par sa présence. Elle avait la tenue des nonnes coréennes en gris, mais devait être quand même restée laïque puisqu'elle n'avait pas les cheveux rasés. Elle était plutôt grande, ce qui n'est pas fréquent en Birmanie, avait peut-être 75 ou 80 ans, elle allait et venait particulièrement lentement, mains jointes, avec une présence incroyable. Je l'imaginais volontiers avoir été de la bonne société, peut-être même une femme d'affaires, mais là, le silence et surtout la lenteur lui conférait directement une dimension sacrée. L'ensemble de la vie du centre de méditation aurait pu faire penser à la vie des Chartreux, en particulier telle qu'on peut la ressentir dans le film *Le grand silence*. Une différence reste bien sûre la présence des femmes, on peut même dire que leur nombre était majoritaire.

Les familles qui donnaient le repas et qui pouvaient venir de Thaïlande, de Malaisie, de Taiwan, ou de Chine, étaient présentes à l'entrée du réfectoire, et nous saluaient les mains jointes, tout cela bien sûr en silence. Ensuite, elles montaient à la table du chef du monastère, et procédaient au don de nourriture de façon rituelle. Pour ces familles, c'est un honneur d'offrir un repas ou une journée de nourriture à la communauté, elles s'inscrivent des mois à l'avance pour cela, et prennent la plupart du temps des photos-souvenirs pour les garder précieusement dans leurs archives familiales. Le système de fonctionnement de ces centres reste fondé sur le don.

La nourriture était variée et de qualité, j'étais servi sur une table individuelle et je ne mangeais en général que la moitié de ce qui était servi, et ceci même sans intention spéciale de faire de jeûne. Les chants étaient présents dans la vie de monastère, pendant peut-être deux heures ou deux heures et demie par jour, avec des récitatifs très simples. Ne comprenant pas le birman, j'en étais dispensé.

Tout ce silence était donc meublé pour moi par la petite question habituelle de U Indaka lorsque je le retrouvais à l'entretien du matin : « Faites-vous rayonner *mettâ* ? » Cela me permettait de réaliser qu'il ne s'agissait pas d'un travail si facile que cela, mais j'avais au moins la satisfaction de m'y essayer régulièrement. Un des conseils de départ du vieux moine était à propos des douleurs physiques pendant la méditation, et il était plutôt simple : « Ne vous en occupez pas, laissez-les aller ! » Venant de quelqu'un qui a non seulement l'autorité de sa propre expérience, mais aussi celle de 25 siècles de tradition monastique méditative, le conseil a porté ses fruits, et effectivement, les douleurs sont passées, avec un coup de pouce des endorphines, dirait-on de nos jours. J'ai pu ainsi mieux me concentrer sur la venue de ce «goût de *mettâ* » dont U Indaka parle si souvent et qui en fait un signe de progrès. Il conseille de faire un mois de méditation de *mettâ* intensive pour pouvoir ensuite aller plus profondément dans *vipassana*. Il reconnaît comme les autres maîtres du Theravâda que c'est *vipassana* qui mène au nirvâna. Cependant, comme le fait remarquer aussi Tenzin Palmo, les

expériences de paix profonde qu'on peut avoir par les méditations de pacification, *samatha*, comme par exemple cette concentration à long terme sur *mettâ*, permettent de nettoyer au fur et à mesure les remontées tensionnelles et négatives qui surviennent pendant la pratique de *vipassana*. Pour prendre une image concrète, elles sont comme le savon qui permet de nettoyer les taches, c'est-à-dire les tensions qui se présentent au fur et à mesure au cours de la pratique.

Le centre de U Tejaniya qu'on appelle Shwe Oo Min du nom de son maître, est très différent dans son enseignement. Celui-ci se rapproche plus du zen, du védanta ou de la non dualité, il est donc assez radical. U Tejaniya insiste sur le fait qu'on met d'habitude trop de tensions dans ses efforts de méditation, et qu'on a tendance à trop réifier les objets en leur donnant une qualité absolument bonne ou mauvaise. En fait, les objets extérieurs ou intérieurs qui se présentent à notre attention arrivent là par la nature même du mental, ils ne sont ni bons ni mauvais. L'important est de retourner la conscience vers l'esprit qui observe, et de vérifier qu'il ne réagit pas par avidité, ou aversion, à la survenue des objets des sens physiques ou subtils. Ainsi, on développe les qualités de non-attente et d'objectivité vis-à-vis de son monde intérieur, et on se libère de tas de souvenirs qui s'accrochaient à nous par les réactions automatiques d'avidité ou l'aversion qu'on y associe. Par beaucoup de points, cette pratique fait penser à une vaste cure de désensibilisation selon les thérapies comportementales et cognitives : les images qui posent problème, par exemple phobiques, sont évoquées tout en les vivant dans un état de relaxation profonde, et ainsi, leurs racines mêmes de tensions dans le corps sont coupées, et on s'en libère.

Du point de vue organisation, le centre de U Tejaniya était beaucoup plus grand, avec environ 300 retraitants laïcs et peut-être une trentaine de moines. Pendant la semaine où j'y étais, il n'y a pas eu d'entrevue avec le maître de méditation mais on avait ses trois livres à lire en anglais qui étaient assez explicites et donnaient de nombreux conseils pour réussir sa pratique. U Tejaniya insiste sur le fait que la prise de conscience ne demande que très peu d'énergie, citant dans ce sens l'expression anglaise *be aware* « être conscient, vigilant », le terme *be* indiquant bien qu'il s'agit plus d'un état d'être que d'une action dépensière d'énergie. Cette conscience était au centre des préoccupations pendant toute la journée, en alternant la méditation assise et la marche consciente à son rythme. Un Français qui a passé de longs mois dans ce centre, m'a parlé d'un vieux paysan birman qui était resté à méditer debout sans bouger pendant cinq heures d'affilée. C'était un homme simple. En quittant cette méditation après autant de temps debout, ce qui n'est pas facile du tout, il n'a pas fait de grands discours, il n'a rien enseigné, il a pris le balai pour aider au nettoyage...

J'ai pu sortir une ou deux fois du monastère en procession avec les moines pour le *pinda dâna*, la quête de nourriture. Ils s'en vont vers six heures du matin environ, tous pieds nus, les laïcs comme nous qui veulent aller faire les courses au village les suivent avec respect et pour la plupart avec chaussures... Dans leur système, ils reçoivent surtout du riz blanc donné principalement par les femmes qui attendent sur les bords de la rue du village. Les enfants se prosternent devant les moines, certains donateurs mieux organisés ont même préparé sur le bord du chemin une table où ils ont disposé ce qu'ils voulaient donner aux moines. Des grands-mères toutes cassées avec leur canne et leur chapeau pointu du Siam

viennent avec les personnes du village recevoir la bénédiction. Le tout se déroule dans le plus grand silence, lissé et policé par 25 siècles de tradition quotidienne.

On peut établir un parallèle entre le développement des mouvements de méditation de pleine conscience en Occident, et l'ouverture politique et économique de la Birmanie depuis quelques années. Malgré tous ses problèmes et un pouvoir militaire encore trop influent, ce pays est quand même un des rares mondes à avoir dans son équipe gouvernante, comme la personne la plus influente, un prix Nobel de la paix : Aung Sang Suu Kyi.

Jacques Vigne

Septembre 2016