

Une visite chez les bouddhistes

Par frère Nathanaël et les frères du noviciat

En 1981, la première communauté bouddhique de Nalanda était fondée en France. Située à Labastide-Saint-Georges, près de Lavaur, cette communauté compte 25 moines assistés d'une quinzaine de bénévoles et de laïcs assurant des services d'intendance et de cuisine sous la direction de Tendar. 40 ans après, cette communauté poursuit sa dynamique de croissance par l'acquisition et la rénovation de bâtiments proches du lieu originel. Cette communauté s'inscrit dans le bouddhisme tibétain (Mahayana), celui du Dalai-Lama, leur guide et chef spirituel.

Depuis plusieurs années, nous entretenons des échanges et des rencontres amicales avec les moines cette communauté. Ainsi, le 14 juin dernier, plusieurs frères sont allés leur rendre visite pour une journée. À cette occasion, nos frères du noviciat ont été conviés. Pour chacun, ce fut une expérience nouvelle de rencontre et de dialogue interreligieux. Aussi, nous partagent-ils, en quelques lignes, leurs impressions. Frère Guillaume met l'accent sur la conférence du matin de Guéshé Gyaltzen, l'enseignant titulaire de la communauté. Frère Augustin évoque ses échanges au sujet de sa foi chrétienne. Enfin, frère Paul évoque lui aussi la conférence tout en s'essayant à une modeste comparaison avec le christianisme. Nous les remercions pour leurs contributions.

1. Quelques éléments sur la méditation en pleine conscience (par frère Guillaume)

Au cours de notre visite, nous avons pu bénéficier d'un enseignement donné sur la méditation en pleine conscience par un lama en tibétain (avec une traduction instantanée heureusement !). Cet enseignement est hélas très partiel car le temps imparti était trop court pour couvrir un sujet aussi vaste (il faut aussi noter que l'enseignement commence et finit par une prière). Nous rapportons ici quelques éléments qui nous semblent intéressants.

L'attachement au corps est pour nous une cause de souffrances et il faut donc s'en libérer, en commençant par l'attachement à notre propre corps. Pour chacun des quatre « poisons » liés au corps (sa couleur, sa forme, son toucher, son caractère digne de respect ou d'admiration), il faut partir de la contemplation de notre propre corps et imaginer sa décomposition en cadavre puis en squelette. À ce stade, la couleur, la forme, le toucher et le caractère digne de respect ou d'admiration liés au corps ont disparu : ce sont les quatre « antidotes » aux quatre « poisons ». En revenant ensuite à la contemplation de notre propre corps tel qu'il est actuellement, on peut expérimenter que celui-ci a perdu sa puissance d'attachement.

Le problème principal rencontré lors de la méditation est le fait que notre esprit est encombré de multiples pensées. Pour y remédier, il faut d'abord contempler notre respiration car elle n'a ni couleur, ni forme, ni toucher et n'est pas digne de respect ou d'admiration.

On peut commencer par compter des cycles de dix inspirations/expirations en contemplant son corps et en visualisant le trajet de l'air dans le corps, ainsi que l'impact physique de la respiration sur lui. On peut alors faire l'expérience d'avoir l'esprit centré sur un seul objet (ici la respiration) puis réaliser que cette expérience est agréable.

2. De riches échanges (par frère Augustin)

Une fois l'enseignement terminé, nos hôtes nous ont offert le déjeuner. Ce repas, ainsi que le temps de visite qui a suivi, a été l'occasion d'échanges intéressants, où on pouvait entendre tout à la fois de l'anglais, du français et du tibétain traduit sur le vif.

Pour ma part, si je n'ai pas vraiment discuté avec des moines « expérimentés », j'ai en revanche eu l'occasion d'échanger longuement avec de jeunes moines en formation, et surtout avec des bénévoles, tous de différentes nationalités occidentales et déjà plus ou moins familiarisés avec la tradition bouddhique du Tibet. Ainsi, c'est surtout eux qui avaient à cœur de nous interroger, très curieux d'en savoir plus sur la foi et l'engagement de moines chrétiens catholiques. Il était assez frappant que plusieurs d'entre eux avaient reçu un début de formation chrétienne, souvent lointain et qui les avait manifestement peu marqués. Mais face à nous, les questions fusaient, nombreuses : « qui est Jésus pour vous ? », « qu'est-ce que ça signifie de dire qu'il est Fils de Dieu ? », « et l'Esprit-Saint, qu'est-ce que c'est en fait ? »...

C'était la première fois que je me trouvais dans cette situation, à devoir formuler le contenu de ce que je crois en suivant un chemin de crête délicat. Il s'agissait en effet d'éviter deux écueils : d'une part les énoncés théologiques motivés par un souci d'exactitude doctrinale, qui ne parlent pas au cœur, et d'autre part des formules consensuelles simplistes, qui restent creuses. En outre, il fallait prendre en compte l'identité de ceux à qui nous nous adressions : non pas des personnes simplement en recherche, mais qui vivent déjà elles-mêmes d'une tradition spirituelle radicalement différente de la nôtre. Heureusement, je bénéficiais des quelques bases acquises cette année dans mon cursus d'études, où se trouvait opportunément un module consacré au bouddhisme. Certains interlocuteurs ne craignaient pas de nous mettre un peu en difficulté, ou du moins de pousser les conséquences de ce que nous disions, nous conduisant ainsi à aller plus loin, pour préciser notre pensée et trouver les mots pour la dire. Cet « exercice » pour moi inédit s'est révélé très enrichissant, et d'autant plus agréable qu'il s'est déroulé en toute convivialité, dans la plus grande bienveillance mutuelle.

3. Un première expérience (par frère Paul)

C'était la première fois que j'allais dans un monastère bouddhiste. C'était impressionnant de voir la vie monastique dans une autre tradition religieuse. Nous avons été accueillis par les moines qui nous attendaient au parking. Frère Daniel a été reconnu comme un vieil ami. Ensuite, nous sommes allés au monastère pour écouter la conférence sur la médiation en pleine conscience. L'enseignant parlait de notre corps qui est la cause de nos propres souffrances. La méditation est un chemin de libération. Notre esprit est toujours encombré de multiples pensées. C'est pourquoi nous sommes invités à « contempler » notre respiration pour nous débarrasser tout ce qui nous empêche de vivre véritablement.

La respiration est quelque chose de si naturel que nous n'y prêtons pas attention. Cependant, il est vrai que chaque être humain a pris un jour sa première respiration, ce qui équivaut à son entrée dans ce monde. Il a reçu la vie de Dieu. Chaque fois qu'il respire, il reçoit à nouveau ce don de la vie. À la fin du parcours terrestre, il y aura une dernière expiration, qui équivaudra à rendre la vie à Dieu. On pourrait donc dire que la vie est le souffle. Et "nom", dans la tradition judéo-chrétienne, signifie "présence". Connaître quelqu'un par son nom, c'est connaître son essence, l'essence de la personne. En écoutant cette conférence, j'ai eu l'impression que les Pères du désert ont fait de même en Égypte. Bien que

le christianisme en Occident n'ait pas développé une formation aussi systématique que le zen ou le yoga, la méditation sous diverses formes était pratiquée dès les premiers siècles. La pratique de la méditation n'a pas pour but de déboucher sur des concepts et des théories de plus en plus précis, mais simplement d'ouvrir les yeux et de faire l'expérience de la réalité telle qu'elle est, sans préméditer ni nommer quoi que ce soit.

Dieu est dans le moment présent. Il n'est ni dans le futur ni dans le passé. Il est ici, maintenant, et veut être avec nous ici et maintenant. Le Catéchisme l'appelle, d'après saint Jean de la Croix, " la prière de l'amour silencieux ", en notant que dans ce type de prière les mots ne sont pas discursifs mais des étincelles qui allument le feu de l'amour (CEC 2717). Cette tradition de méditation chrétienne est transmise depuis près de deux millénaires, principalement dans les monastères.

Je suis vraiment enchanté d'être allé au monastère bouddhiste, ce séjour m'a aidé à grandir dans ma propre tradition religieuse et monastique et en même temps je suis devenu plus ouvert au dialogue interreligieux.