

Téléportation à Tiruvannamalai

La première fois que j'ai entendu parler de *Vipassana*, c'était en Inde, au printemps 2011. Pour terminer un livre, j'avais loué une maison à Pondichéry où je suis resté deux mois, presque sans parler à personne. Mes journées, immuablement réglées, commençaient par la lecture du *Times of India* dans le seul café où, à ma connaissance, on faisait des

expressos. Puis, en longeant des rues qui se coupent à angle droit et qui, bordées de bâtiments coloniaux décrépits, s'appellent avenue Aristide-Briand, rue Pierre-Loti ou boulevard du Maréchal-Foch, je retournais d'un pas pensif travailler à mon roman d'aventures russe, *Limonov*. Je me couchais très tôt, à l'heure où les innombrables chiens errants de Pondichéry entament un concert d'aboiements dont j'ai appris à distinguer quelques voix, et me levais très tôt aussi, réveillé par le point du jour et par des coassements de geckos. Cette routine casanière, sans visite de musées ni de monuments, sans obligations de tourisme, est mon idéal de séjour à l'étranger. Une fois, tout de même, je suis allé à Tiruvannamalai, qui est un haut lieu de la spiritualité indienne car c'est là qu'a vécu et enseigné le grand mystique Ramana Maharshi et que se trouve encore son ashram. Le haut lieu m'a fait très mauvaise impression : foire aux gurus et aux séminaires spirituels, attirant des meutes de faux sadhus occidentaux, hâves, hagards, crasseux, respirant à la fois la prétention et la souffrance – et c'est toujours à cela que je pense quand des pratiquants de yoga me parlent de retraites en Inde où ils espèrent recueillir l'enseignement ancestral de grands maîtres. Tiruvannamalai ou Rishikesh, supposé être le berceau du yoga, sont à mon avis les endroits au monde où on a le moins de chances de recueillir l'enseignement d'un grand maître, aussi

peu que de tomber place du Tertre sur un peintre original. Bertrand et Sandra, les seuls amis que je m'étais faits à Pondichéry, m'avaient adressé à un Français qui habitait là-bas. Vêtu d'une robe couleur lilas, il se nommait Didier et se faisait appeler Bismillah. Interrogé par moi sur son parcours spirituel, Bismillah m'a confié qu'une étape importante pour lui avait été un stage *Vipassana* : dix jours de méditation intensive qui faisaient, selon son expression, un grand ménage dans la tête. Pratiquant à ma petite échelle la méditation et n'étant a priori pas ennemi d'un grand ménage dans la tête, j'avais envie d'en savoir plus mais j'ai été un peu refroidi en apprenant que si Bismillah, à l'étape suivante de son parcours spirituel, s'était retrouvé à Tiruvannamalai, c'est attiré par la perspective d'un séminaire de téléportation. Il avait été, avouait-il, déçu. Ça m'a laissé songeur. La téléportation consiste à se déplacer d'un lieu à un autre instantanément, et par le seul pouvoir de l'esprit. On disparaît à Madras, l'instant suivant on reparaît à Bombay. Une variante est la bilocation : on est dans les deux lieux *à la fois*. Plusieurs traditions créditent de tels exploits de rares et grands saints, comme Joseph de Cupertino, mais les autorités religieuses restent à ce sujet prudentes, pour ne rien dire des scientifiques. Je me suis demandé si un gars qui espère faire une telle expérience en s'inscrivant en ligne à un séminaire ouvert à tous, à

peu près comme il espérerait voir des raies manta en s'inscrivant à une journée de plongée sous-marine, faisait preuve d'une exemplaire ouverture d'esprit ou s'il fallait pour avaler un tel bobard – et, après, se déclarer déçu – être un peu con.

On est la pour ça.

Amitié des narines

L'air entre dans mes narines. J'observe son entrée.
L'air sort de mes narines. J'observe sa sortie. C'est
calme, régulier. J'observe la façon dont l'air touche

l'intérieur des narines. C'est léger, subtil. Les narines sont un bon support pour l'attention parce que ce sont des zones très richement innervées. Il se passe tout le temps quelque chose dans les narines. On peut méditer deux heures sur les narines, sans s'ennuyer. Cette session commence bien : mes narines sont mes meilleures amies. Quand on s'éloigne de l'entrée pour s'enfoncer un peu dans leurs cavités elles deviennent des grottes, immenses. Plus on les explore, plus on longe leurs parois, plus elles grandissent et se remplissent de sensations : picotement, grouillement, fourmillement. Pulsation : oui, une pulsation, qui recouvre pratiquement tout le reste. Quelque chose pulse. J'observe ce quelque chose. Je m'identifie à cette pulsation. Ce n'est pas désagréable, cela s'observe sans déplaisir. C'est bien. C'est bien, sauf que la posture s'est affaissée. Tassée. Il faut que je la redresse, sans cesser pour autant de suivre le passage du souffle à l'entrée de mes narines, sans lâcher pour autant la pulsation au fond de mes narines. J'étire la colonne vertébrale, je pousse vers le ciel le haut de mon crâne. C'est beaucoup à faire en même temps, le mental profite de cet embouteillage pour s'échapper. Le mental s'échappe tout le temps. Il s'échappe du présent, il s'échappe du réel – qui sont la même chose, puisque seul le présent est réel. Le maître tibétain Chögyam Trungpa avait coutume de dire que nous ne dédions au présent que 20 % de

notre activité cérébrale. Les 80 % qui restent, certains les tournent plutôt vers le passé, d'autres plutôt vers l'avenir. Moi, par exemple, j'anticipe beaucoup et me remémore peu. La nostalgie m'est étrangère. On peut y voir la marque d'un caractère confiant, optimiste, allant de l'avant, je crains que ce ne soit plutôt celle d'un caractère obsessionnel parce qu'on sait très bien qu'on ne changera pas le passé alors que l'avenir, on peut garder l'illusion de le contrôler. Pour me retenir sur cette pente, je me répète souvent la magnifique sentence juive : « Tu veux faire rire Dieu ? Parle-lui de tes projets. » Ça ne m'empêche pas de continuer à le faire rire. Quand il a envie de se changer les idées et de rire un bon coup, je suis sûr que Dieu me regarde, assis sur mon zafu, suivant le fil de ma respiration, scannant l'intérieur de mes narines et en même temps pensant à mon petit livre souriant et subtil sur le yoga. À son format, à ses chapitres, à ses intertitres. Je suis déjà en train de faire des phrases, de me demander à combien de définitions de la méditation j'en suis arrivé, et c'est à ce moment que je me rends compte que les pensées m'ont emporté : passé présent, Chögyam Trungpa, parle à Dieu de tes projets, livre à venir, phrases du livre à venir, succès du livre à venir... Il est temps de revenir aux narines. Il est temps de revenir à l'air qui passe dans les narines. Inspire, expire, *inhale*, *exhale*. L'air est un peu plus frais quand il entre,

un peu plus chaud quand il sort après le long circuit qu'il a fait à l'intérieur de soi. Dehors. Dedans. Quand est-ce qu'il est encore dehors, quand est-ce qu'il est déjà dedans ? Huitième définition possible de la méditation : on observe les points de contact entre ce qui est soi et ce qui n'est pas soi. Entre l'intérieur et l'extérieur.

Les frères Térieur

M. et Mme Térieur ont deux fils, des jumeaux. Comment les appellent-ils ?

Ils les appellent Alex et Alain.

J'adore cette blague. Chaque livre que j'écris, je pense à un moment ou à un autre qu'il pourrait s'appeler *Les Frères Térieur*. Quoi que je fasse, je me demande si je le fais plutôt sur le terrain d'Alex ou sur celui d'Alain. Un reportage dans la Jungle de Calais, c'est Alex qui y va, une session *Vipassana* dans le Morvan, c'est Alain. Alex enquête sur le terrain, Alain observe sa respiration sur un zafu. Alex Térieur est *yang*, Alain Térieur est *yin*. Tous deux respirent. Mais alors, qui fait quoi ? Qui inspire ? qui expire ?