



Méditation

EN CALIFORNIE, l'institut Esalen fascine depuis cinquante ans les candidats à la paix intérieure.

Liste d'attente transcendante, prix en lévitation... **LE VOYAGE** au centre du bonheur se mérite car il exauce les rêves les plus intimes, du développement personnel à la spiritualité orientale. Reportage ponctué de **TÉMOIGNAGES** made in France. Échappée zen.

PAR CHRISTELLE LAFFIN, ENVOYÉE SPÉCIALE À BIG SUR, AVEC ISABELLE GIRARD, DALILA KERCHOUCHE ET MORGANE MIEL

LE VOYAGE INITIATIQUE COMMENCE SUR LA MYTHIQUE ROUTE 1, DIRECTION BIG SUR, AU SUD DE SAN FRANCISCO. Des lacets étroits d'une route côtière protégée sur 160 km, sauvage et quasi inhabitée, vue imprenable sur le bleu du Pacifique. Pour se rendre à Esalen, sur les traces de Henry Miller et de Jack Kerouac, pas d'autre option que d'emprunter cette bande d'asphalte à une voie, qui tutoie la roche du massif de Santa Lucia, le ciel et l'océan. Le panneau à l'entrée de l'institut légendaire, « Seulement sur réservation », rappelle à la réalité les curieux égarés. Les 17 000 happy few qui passent le poste de sécurité chaque année doivent réserver longtemps à l'avance, parfois des mois. « J'étais en liste d'attente pour une retraite de méditation silencieuse en 2011 », raconte Mélanie, une San Franciscaine de 38 ans, inscrite aujourd'hui à l'atelier « Cultiver les sens et le bonheur grâce au yoga et à la méditation de pleine conscience ». « Hélas, aucun désistement. Le catalogue 2013 est arrivé, j'ai réservé dès que j'ai pu me libérer. » C'est son premier séjour à l'institut Esalen, à l'instar de sa

PHOTOS ROBERT STURMAN, DOUG ELLIS

LES CLÉS DU NIRVANA

compagne de chambre, Adriana, procureur brésilienne, yogi et méditante régulière. Elle a fait le voyage de São Paulo pour seulement trois jours d'atelier. « Beaucoup d'autres retraites s'en sont inspirées, mais je viens découvrir l'originale. »

L'INSTITUT, FONDÉ EN 1962 PAR DICK PRICE ET MICHAEL MURPHY, au retour d'un séjour à l'ashram de Sri Aurobindo, à Pondichéry, s'est défini d'emblée comme un centre d'éducation alternative et éclectique, influencé par des philosophes, artistes et penseurs spirituels. Une université consacrée à l'exploration du potentiel humain, inspirée par l'écrivain Aldous Huxley (auteur du « Meilleur des mondes » et des « Portes de la perception »), soit tous les aspects de la réalisation de soi. La falaise d'Esalen a vu défiler l'aristocratie de la contre-culture, attirée par cette aura pionnière en psychologie humaniste et spiritua-

lité orientale (mais aussi diplomates soviétiques et américains au temps de la guerre froide, pour des rencontres informelles). Dans les années 1960, Jane Fonda y a aidé en cuisine, l'auteur Hunter S. Thompson (« Las Vegas Parano ») y a fait office d'agent de la sécurité, et Joan Baez, Ravi Shankar ou encore la chanteuse Joni Mitchell y ont régulièrement donné des concerts. Dans ses bains d'eau chaude naturelle, nichés sur la corniche, il n'était pas rare de croiser Timothy Leary, le pape du LSD, Steve McQueen, la Beat generation, Jack Kerouac et Allen Ginsberg. Berceau, sur la côte Ouest, de la gestalt-thérapie, l'institut, perçu comme étant un centre de recherche psychanalytique pointu, a parfois été taxé de repaire hippie. Le boom du développement personnel aux États-Unis puis en Europe, auquel il a grandement contribué, a changé son image. ►

“Ralentir pour aller plus vite”

ANDRÉ COMTE-SPONVILLE,
philosophe
“prendre le temps de vivre”



COMMENT ? « Je pratique la méditation depuis dix ans, rarement à Paris, mais tous les jours dans ma maison de campagne. Je m’assieds en tailleur, les mains posées l’une sur l’autre, paumes vers le haut.

L’instant idéal ? Le matin, presque au réveil. C’est le moment, pour moi, le plus lucide, le plus calme, le plus vif. L’après-midi, les risques d’endormissement ou de rêverie sont plus grands... »

POURQUOI ? « Pour le plaisir de méditer : un peu de silence, d’immobilité, d’attention pure, cela fait du bien ! C’est prendre le temps de respirer, de vivre, d’habiter le présent, qui est l’éternité vraie. Ce que cela m’apporte ? Un peu plus de recul face à l’agitation et aux soucis du quotidien.

Le corps est plus sage que l’esprit. »

✓ **Dernier livre paru :** « *Le Sexe ni la mort, trois essais sur l’amour et la sexualité* », éd. Albin Michel.



FACE À L’OcéAN.
À l’ombre d’arbres centenaires, la propriété de 50 hectares a été pensée comme un espace zen. Un cadre majestueux pour les stagiaires en quête d’introspection et de contemplation.



“À Esalen, les vibrations sont uniques”

ELIETTE ABÉCASSIS,
romancière
“me déconnecter du quotidien”



COMMENT ? « Chez moi, dans mon espace personnel, que ne pollue aucune vibration qui m’incommode.

Ces moments de méditation, que je pratique le jour du shabbat, sont pour moi essentiels. Je suis là, et j’essaie de réfléchir à mes objectifs, au sens que je veux donner à ma vie, et je me demande si je suis contente de ce que je suis devenue. »

POURQUOI ? « J’ai vraiment besoin de me déconnecter de la vie quotidienne pour me recentrer sur moi-même. C’est un moment de purge, où je sors de l’espace technologique dont les règles nous sont imposées sans que souvent nous le souhaitions. À s’y soumettre, on risque de se perdre. »

« **DANS MON GROUPE, JE VOIS BEAUCOUP DE CADRES STRESSÉS PAR LEUR TRAVAIL. QUI SOUHAITENT APPRENDRE À GÉRER LEUR ANXIÉTÉ** », observe Melanie. Et sur les 500 ateliers, conférences, séminaires et stages offerts chaque année dans les domaines de la psychologie, de la sexualité, de la créativité et de la spiritualité, un nombre croissant a pour objet une forme de méditation, y compris le yoga. « C’est un besoin physiologique de base, comme se nourrir ou dormir. On l’a oublié », analyse Michael Murphy. À 82 ans, le cofondateur d’Esalen médite au moins deux fois par jour. « Beaucoup de maux, comme la dépression, les troubles compulsifs ou la colère chronique, peuvent être prévenus et traités par la méditation, observe-t-il. La crise a augmenté la course à la “fonctionnalité”. À la seconde où l’on se sent vaciller, on prend une pilule, un verre, on fait chauffer sa carte de crédit. Ici, on apprend à attendre patiemment des résultats. Ralentir pour

PHOTOS ANTOINE LE GRAND/MADAME FIGARO, KAI JUENEMANN/FIGARO PHOTO.COM, DOUG ELIUS ET D. R.

aller plus vite ! » Megan, 61 ans, retraitée de l’enseignement qui suit le cours de massage, s’est levée à 6 heures pour passer un moment privilégié dans la salle de méditation, cabane en bois perchée au-dessus d’une rivière, au nord du domaine. « Les vibrations, ici, sont uniques », s’enthousiasme-t-elle. Entre deux sessions d’atelier, « Allez, au bain ! » est une injonction martelée aux Esaliens. Un retour aux sources... d’eau chaude fréquentées bien avant l’existence de l’institut, et dont la politique de « maillot optionnel » colle à l’héritage hippie d’Esalen.

« **LES EAUX M’APPELLENT !** » **RACONTE TRISHA, UNE TEXANE, KINÉSITHÉRAPEUTE À SAN FRANCISCO.** À 730 \$ (560 €) le week-end en chambre triple et 1 245 \$ (957 €) en chambre solo premium, elle admet que ce spa “ n’est pas donné, mais qu’il lui remonte le moral comme nulle part ailleurs”. Un séjour à Esalen permet de se déconnecter. Les portables, sans réception, sont aux abonnés absents. Et ▶

CHINE LANZMANN, coach
“discerner ce qui est important”



COMMENT ? « Je pratique la méditation en pleine conscience depuis cinq ans, vingt minutes au réveil, vingt autres le soir, au bureau avant de rentrer chez moi, assise sur un coussin, en position

du lotus. Je veille à être dans la gratitude : qu’est-ce qui m’a fait du bien aujourd’hui ? Cette question me permet de m’endormir en me sentant bien ! »

POURQUOI ? « Couper le flot des pensées, un flux qui nous semble fondamental, mais en réalité, il est toxique. L’interrompre m’aide à discerner ce qui est important, et, le soir, à être plus disponible pour mes enfants. À développer mon leadership aussi : pour en faire preuve, il faut être centré sur soi, non sur ce que pensent les autres. »



MOMENTS SUSPENDUS.
Au lever du soleil et le soir, bercés par le ressac en contrebas, le corps et l'esprit se laissent envahir par une douce torpeur.

FRÉDÉRIC LENOIR,
philosophe et écrivain
“m’extraire de l’agitation
des pensées”



COMMENT ? « Tous les matins, au réveil, depuis trente ans – j’ai un coin dans ma chambre avec une bougie et de l’encens tibétain. J’ai tellement pratiqué qu’il m’arrive de décrocher de mon mental et d’entrer dans

un état méditatif en marchant dans la rue. »

POURQUOI ? « Pour m’extraire de l’agitation des pensées et des émotions, accéder à mes états d’âme profonds. Aussitôt, l’esprit est plus lucide et plus pénétrant. J’aime beaucoup la technique “tonglen”, dite de la méditation par la compassion : je visualise des personnes en souffrance et je leur envoie de l’énergie positive. J’inspire de la lumière noire et j’expire de la lumière blanche. »

✓ **Dernier ouvrage paru :** « *Nina* », coécrit avec Simonetta Greggio, éd. Stock.

“Ici, on a vu des miracles...”

l’accès au WiFi n’est ouvert qu’en dehors des repas, pour favoriser les échanges sur les tables communes et déguster en pleine conscience le menu quotidien bio et bon, débordant de fruits et légumes frais du jardin. « Les médias sociaux, nos smartphones nous donnent l’illusion de communiquer », rappelle Ira Israel, le psychothérapeute qui conduit l’atelier sur la méditation. « Or, on ne s’est jamais sentis aussi seuls. Et la première cause non physiologique de dépression est le sentiment de déconnexion aux autres. » Cet traducteur de scénarios pour Luc Besson voit la méditation comme un « nettoyage du disque dur et la mémoire cache de notre cerveau ». Le but étant de débrancher l’esprit critique « qui nous pousse à abandonner une séance de méditation parce que l’on se trouve nul ! » renchérit-il. Durant ce week-end, Ira a offert à ses étudiants « des outils qui aident à trouver un sens à la vie ». Ceux que Stephan, 61 ans, médecin généraliste, fatigué de prescrire de plus en

plus d’anxiolytiques à ses patients, est venu chercher pour eux... et pour lui.

« **PRENDRE UNE PILULE, AUX EFFETS QUASI IMMÉDIATS, EST PLUS FACILE QUE DE S’ASSEOIR DEUX FOIS DIX MINUTES** par jour pendant des mois avec des résultats incertains », déplore Ira Israel. « La méditation requiert discipline et persévérance. Elle les développe aussi », insiste-t-il. Après un week-end à enchaîner yoga de relaxation (nidra) et vinyasa (flot), cours de physique quantique (!) et de méditation metta (de bienveillance), Adriana repart au Brésil gonflée à bloc. Melanie ambitionne de consacrer au moins cinq minutes, matin et soir, à sa nouvelle pratique, sans se faire d’illusions sur la pérennité de ses bonnes résolutions. « Mais j’envisage déjà un nouveau séjour piqûre de rappel », se réjouit-elle. « Esalen n’est pas Lourdes, mais on y a vu des miracles, conclut un Michael Murphy malicieux. Comme celui de transformer la méditation en addiction. » ■

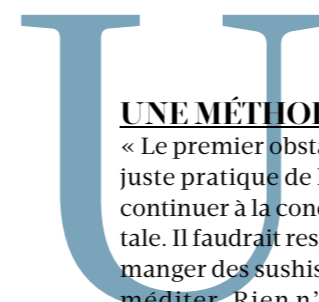
PHOTOS DOUG ELLIS, GIAN MARCO SHIERGATO, PHILIPPE MATSAS/OPALE



“MÉDITER,
C’EST COMBATTRE
CE QUI NOUS REND
INHUMAINS”

Philosophe, **FABRICE MIDAL** * est l’un des plus fins interprètes de la méditation bouddhiste, qu’il enseigne **HORS DES SENTIERS BATTUS**. Explications.

PAR PHILIPPE NASSIF



UNE MÉTHODE COSMOPOLITE

« Le premier obstacle qui aujourd’hui empêche une juste pratique de la méditation, c’est sans doute de continuer à la concevoir comme une pratique orientale. Il faudrait respecter un décorum, être zen, voire manger des sushis et s’habiller en kimono pour bien méditer. Rien n’est moins exact. La méditation bouddhiste est née en Inde, elle s’est ancrée ensuite au Tibet puis au Japon : or ce sont là trois pays très différents ! La méditation est dès le début une pratique universelle que n’importe quelle culture peut s’approprier. C’est ce qu’ont très bien compris les pionniers du bouddhisme américain, tels Jon Kabat-Zinn – promoteur de la méditation en pleine conscience –, Jack Kornfield ou Sharon Salzberg. Eux ont su enseigner la méditation dans sa rigueur et sa simplicité. Et c’est ce mouvement que je travaille à promouvoir en France. Voilà pourquoi j’ai appelé l’école que j’anime “école occidentale de méditation”, et j’enseigne en veste et chemise. »

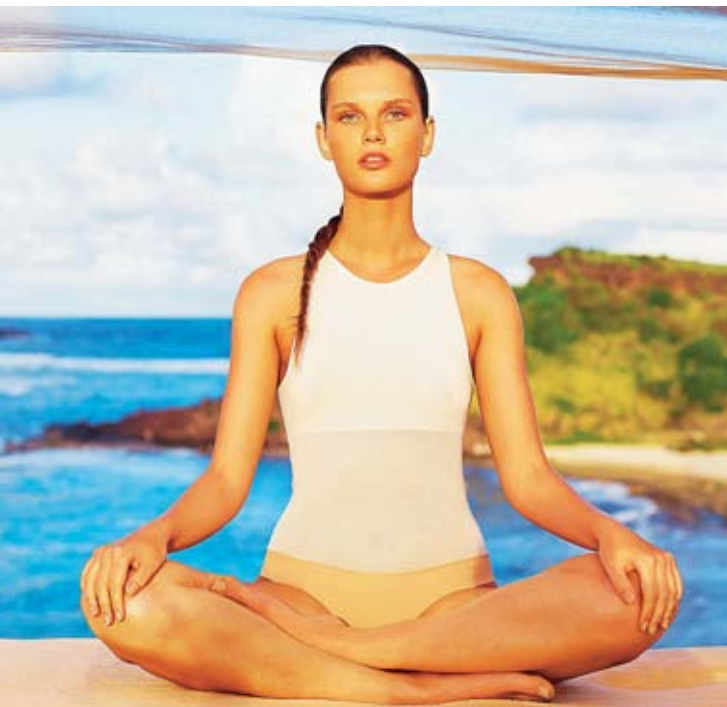
RETROUVAILLES AVEC LE PRÉSENT

« L’essentiel de la méditation consiste à développer un sens d’attention ouverte au moment présent. Elle nous permet, par contraste, de prendre conscience des modes d’inattention primordiale qui sont les nôtres. Nous vivons en pilotage automatique, en accordant peu d’attention à ce que nous faisons – par exemple, lorsque l’on déjeune sans se rendre compte de ce que l’on a mangé. Du coup, on a le sentiment d’être perdu, de flotter, de ne pas vraiment saisir ce qui se passe. Or, contrairement à ce qu’on pourrait croire, la méditation n’est pas une activité mentale. Elle est du côté de l’incarnation : à travers le souffle, elle permet une inscription corporelle de l’esprit. Enfin, on vit souvent sous la pression du quotidien dans un état de stress permanent. Cela passe notamment par un ressassement de nos soucis. Nous sommes victimes d’une croyance qui consiste à se dire : plus je vais penser à un problème, plus j’ai de chances de trouver une solution. Mais les psychologues, eux, comprennent qu’au contraire plus nous ressasons, plus notre situation se dégrade : nos pensées obsessionnelles nous empêchent d’avoir une relation simple et directe à la situation. Méditer, ce n’est donc pas la même chose que se promener dans la nature. Il ne s’agit pas seulement de jouir du présent, mais de travailler de manière extrêmement précise avec ce qui empêche notre rapport au présent. C’est un courageux travail de désobstruction. »

VERS UNE NOUVELLE RENAISSANCE DE L’OCCIDENT ?

« Il n’est pas selon moi question de karma ou de réincarnation. L’enjeu n’est pas d’embrasser une nouvelle croyance, mais au contraire de renouer avec un état que tout le monde a connu dans le passé en Occident, ►

“Entrer en méditation sans souci de rentabilité”



et que nous, modernes, avons perdu : un rapport direct à l'expérience. Ce diagnostic a été posé depuis plus d'un siècle par les plus grands philosophes, qu'il s'agisse de Nietzsche, Bergson, Husserl, Walter Benjamin, Simone Weil, Merleau-Ponty ou Heidegger. Le phénomène qu'ils pointaient n'a fait que s'aggraver depuis. La méditation est donc une réponse aux questions que ces penseurs se posaient, non une sagesse floue. Cette actualité philosophique de la méditation m'amène à penser que l'Occident pourrait connaître une nouvelle Renaissance en opérant un détour par une pratique orientale – tout comme la première Renaissance s'est appuyée sur un détour par l'Antiquité grecque. »

CULTIVER SA VULNÉRABILITÉ SANS FOCALISER SUR SON STRESS

« La méditation est souvent présentée comme un outil de gestion du stress : méditer permettrait de reprendre ses esprits, de recharger ses accus, de devenir plus cool et donc d'être plus performant. Ce

n'est pas du tout mon point de vue. Car il s'agit, au contraire, de combattre ce qui aujourd'hui nous rend inhumains : la façon dont nous sommes instrumentalisés par le capitalisme financier. Mais surtout, si vous pratiquez en ayant un but précis, vous ne méditez pas, puisque la méditation consiste en un pari d'entrer en rapport avec la réalité présente telle qu'elle est – et non telle que nous voudrions qu'elle soit. Alors, bien sûr, la méditation a des conséquences bénéfiques profondes sur notre vie. Mais à condition d'y entrer gratuitement, sans but, sans souci de rentabilité. La méditation, comme l'amitié, implique une ouverture à l'inconnu, un risque. Ce n'est pas chercher à être plus fort, mais au contraire à cultiver “l'art d'être vulnérable”. »

L'INVITATION À LA VIE POÉTIQUE

« Dans mes livres, j'opère un constant aller-retour entre l'expérience de la méditation et les œuvres de Rilke, Kafka, Rothko, Cézanne ou Debussy – entre autres. C'est que pratiquer la méditation m'a permis de vraiment comprendre que l'art, avant d'être un enjeu de connaissance, consiste en une ouverture attentive à ce qui est – en surmontant les habitudes et l'usure du temps. Un artiste ne peut répéter ce que chacun connaît, employer les mêmes phrases ou les mêmes images. Il doit découvrir une parole ou un regard neuf. En ce sens, la méditation comme l'art moderne sont profondément liés : ils défont la toile d'araignée de nos conceptions et “ouvrent les portes de la perception”, pour reprendre l'expression du poète William Blake. Nous découvrons alors que le monde, loin d'être simplement un ensemble de lois mécaniques, est vivant – et tendre. Je crois que nous avons plus que jamais besoin de retrouver la tendresse du monde. » ■

✓ *Dernier essai paru* : « *la Tendresse du monde, l'art d'être vulnérable* », éd. Flammarion. Fabrice Midal est également l'auteur de « *Pratique de la méditation* », éd. Le Livre de Poche.