

MAINOIR EN FORÊT, *Massachusetts*

Verlu dans les forêts au centre du Massachusetts, est né en 1992 un monastère à méditation abrite un centre de méditation d'inspiration vipassana créé dans les années flower power. Trois grands bâtiments en briques pour les dortoirs et les chapelles, d'une sobriété scandinave : ici, on apporte ses draps, hommes et femmes vivent séparés et la nourriture est exclusivement végétarienne, comme dans la plupart des lieux d'obédience bouddhiste. Cette frugalité s'accorde avec le lieu des grands bois alentours. Les journées se passent en silence, dès 3 heures du matin, ponctuées d'enseignements et de discussions, le soir, parfois de cours de yoga. On vient pour faire retraite durant un week-end, une semaine ou trois mois, en rêvant de revenir pour tester le magnifique « refuge de la forêt », réservé aux méditants aguerris qui cherchent une expérience plus radicale et loin du monde.

Insight Meditation Society, www.imsos.org

MAÎTRE CHARISMATIQUE, *Dordogne*

Fondée en 1992 par le moine zen Thich Nhat Hanh, la communauté aux deux mille cinq cents membres cohabite au bien-être un peu ce que Dharamsala est un monastère, un symbole de paix. Chaque année, des dizaines de milliers de retraitants affluent vers ces quatre hectares de Dordogne, parfois en famille, pour s'ouvrir à la pleine conscience. Qu'on soit bouddhiste ou pas, peu importe. On médite en silence, ou en chantant – la musique accompagnée à la pratique spirituelle et offre un moyen précieux de ramener l'esprit au corps pour être pleinement présent. Les coups de gong incitent à tout moment au recentrage, à la conscience de la respiration. Seul témoin de ce lieu quasi mythique, aéré par la présence d'un maître au charisme comparable à celui du dalaï-lama : l'abbé, maître de l'excellence. collegespirituels.net

COLLINES CALMES, *Angleterre*

La tradition bouddhiste thérapeutique guide les pas des moines et moniales de ce beau monastère niché en pleine campagne anglaise, dans les collines de Chiltern du comté de Buckingham. À Anavatani, seigneurs itinérants en pull, on accueille volontiers les familles avec des enfants, y compris adolescents. Les retraites font aussi expérimenter la frugalité (pas de repas après midi), vestimentaire (les bijoux sont proscrits) et psychique (on ne prend rien qui ne soit pas donné). Dans ce lieu où les habitants ont fait vœu de pauvreté, le cœur revient à l'essentiel. De 3 heures à 23 heures, les journées égrèntent méditations, chants, silences, en position assise et en marchant. Une diète aussi physique que spirituelle. www.anavatani.org



LA VALLÉE BLEUE, *Afrique du Sud*

L'un des dix meilleurs centres de méditation du monde, selon CNN, se trouve dans les montagnes du KwaZulu-Natal, au-dessus des méandres de la rivière Umkomas. Dans ce parc de 120 hectares, de multiples chemins mènent au nirvana : au détour d'un sentier, croiser une hindouille béate ou contempler la vallée qui s'étend dans toutes les nuances de bleu. Comme dans les autres centres de méditation bouddhiste, on peut y pratiquer l'assise tranquille, en silence, en observant sa respiration – guidée par des enseignants – mais il est aussi possible de s'exercer seul. D'autres types de stages permettent également d'explorer la pensée et la philosophie bouddhistes ou de pratiquer la pleine conscience pendant des cours de cuisine, de tai-chi, de poterie, de percussions ou de photo. Autant de manières d'accéder au Général tout en se recommandant à soi-même. *Buddhist Retreat Center, www.brc.org.za*



Illustration: Ghosh, Bhattacharya, Manojkumar, New York, La Presse

LE SILENCE DES MONTAGNES, *Suisse*

Au-dessus d'Interlaken et de son lac frangé de montagnes enneigées, ce long chalet réécaille pas que les amateurs de panoramas somptueux et de randonnées en altitude. On y pratique surtout la méditation vipassana, c'est-à-dire une pleine conscience dans sa forme la plus simple et la plus essentielle, basée sur l'observation silencieuse de la respiration. Des sessions inspirées du bouddhisme tibétain permettent aussi de développer ses qualités de compassion et de bienveillance. Les retraites, de deux jours à quatre semaines, se déroulent en allemand ou en anglais, mais en dehors des enseignements, c'est le silence silencieux qui règne. *Centre Retireberg, www.retire.ch*

CHALET JAPONISANTS, *Californie*

La baie de San Francisco, épave mondiale du surfer, est à quelques dizaines de kilomètres de ce lieu de retraite vipassana, où les plus grands maîtres – le dalaï-lama, Thich Nhat Hanh et Ram Dass – ont donné des conférences ou enseigné. Dans les collines blanches de Woodacre, c'est un campus d'élegants chalets japonais qui aurait pu dessiner Philippe Starck, où adultes et adolescents viennent faire une pause. Après avoir goûté le silence assis sur son zafu, on pratique la pleine conscience en marchant sur les sentiers, attentif aux bêtes et aux nombreux oiseaux, mais aussi en migrant et en exerçant un petit travail d'intérêt collectif. Qi gong et yoga peuvent compléter cette cure de bien-être. La pleine conscience est ici enseignée à l'américaine, avec un pragmatisme chaleureux, sur des périodes de trois jours à deux mois. *Spirit Rock, www.spiritrock.org*

CROISIÈRE LÂCHER-PRISE, *Birmanie*

À partir du mois de novembre, sur les eaux de l'Irrawaddy et du Chindwin, les deux fleuves-nés de Birmanie, glisera un nouveau bateau dédié au bien-être intérieur, le Sanctuary Ananda. Ce temple flottant fera pour la première fois la route le long des palais et des champs immémoriaux, jusqu'aux jungles peu explorées du nord, en offrant aux voyageurs des visions propices au lâcher-prise. À bord, chacune des 23 suites loge un tapis de yoga pour l'initiation à la méditation, sous la houlette d'une maître birmane. À Bagan, elle même les novices pratiquer au cœur du site archéologique de pagodes, stuppes de femmes au soleil levant. www.sanctuaryretreats.com

Remerciements à Coré Anderson et Fabrizio Chiesi pour leurs conseils précieux.

