

Dans le silence du Pancha Karma

Par Kankyo Tannier. Photos : Manuela Böhme



> **Kankyo Tannier**

est nonne bouddhiste de la tradition zen sôtô et réside depuis 2001 au monastère Ryumonji, près de Strasbourg. Elle anime le blog *Daily Zen* avec des chroniques du quotidien.

À travers des stages ou ateliers, elle fait connaître la pratique de la méditation zen auprès du grand public.

Offrande d'encens

VOYAGE

Vendredi 7 novembre - 21h30

Embarquement, direction l'Inde millénaire... Le séant posé sur les sièges rutilants du nouvel Airbus A380, mes yeux contemplent — grands ouverts — le tarmac de Roissy-Charles-de-Gaulle. Des lumières clignotent un peu partout, illuminant le soir qui descend. Au loin, la banlieue parisienne est éclairée comme en plein jour. Une fois de plus, je suis perplexe quant à nos modes de vie occidentaux et cette abondance de lumière déferlant tout droit des centrales atomiques.

Depuis plusieurs années, mon intuition me dit qu'il y a autre chose — quelque chose d'important — à aller chercher là-bas, à sept mille kilomètres. Retourner à la source, refaire le chemin à l'envers, mettre ses pas dans les pas du Bouddha... Décollage !

Samedi 8 novembre - 2h30

Il sera dit que l'Inde devra se mériter... Nous faisons escale à Doha, capitale du Qatar, dans un immense aéroport flambant neuf et quasi désert. Deux heures d'attente au milieu des boutiques de luxe, des voitures de sport rutilantes et des voyageurs aux yeux exorbités. Tout est fait pour « créer le désir », comme si la soif (*trishna* en sanskrit) ne renaissait pas d'elle-même, minute après minute, tel un Phénix survitaminé ! Manque, puis désir, puis satisfaction éphémère et à nouveau le manque... La roue du *samsara* se reflète sur les jantes d'une Ferrari étincelante et je me sens soudain l'âme d'un guérrillero : nous ne voulons pas de ce monde ! La révolution intérieure est en marche et le pot de terre se tient joyeusement face au pot de fer.

Samedi 8 novembre - 10h00

Nous y voilà ! Premiers pas sur le sol de l'Inde, terre du vénéré Sakyamuni Bouddha.

À l'extérieur, un taxi nous attend pour rejoindre Mangarai, petit village près de Coimbatore, notre destination finale. Je voyage avec B., un ami de longue date, magnétiseur et pratiquant de la voie tantrique tibétaine. Le but de notre voyage est initiatique : passer quatre semaines dans une clinique ayurvédique en pleine montagne, pour y pratiquer un rituel ancestral, le *Pancha Karma*. Quatre semaines loin de tout, avec une alimentation réduite au minimum, des soins traditionnels aux plantes et — surtout — de longues plages de silence pour purifier l'organisme, corps-esprit.

Quatre semaines loin de tout, avec une alimentation réduite au minimum, des soins traditionnels aux plantes et — surtout — de longues plages de silence pour purifier l'organisme, corps-esprit.

Par pure coïncidence, je découvre que notre chauffeur est également celui de l'ashram du Yogi R. (ndlr : qui a demandé à garder l'anonymat) que je souhaitais vivement rencontrer. Il passe un coup de fil et nous reprenons la route. Deux heures plus tard — tout est si simple ! — rencontre avec le maître.

Il est grand, vêtu de blanc à la manière des yogis, barbe grisonnante et yeux vifs. Mais ce qui émane surtout de sa personne, est un mélange harmonieux de sagesse et de douceur. L'entrevue initiale est courte car il est midi, heure de la méditation de la mi-journée. Maître R. nous invite à y prendre part. Quelques heures à peine après avoir posé le pied sur la terre du Bouddha, je me retrouve donc assise en zazen, entre amis : Devas, Kamis et autres bodhisattvas veillent sur nous.

Maître R. dirige l'ashram avec deux compagnons yogis, d'une soixantaine d'années comme lui. Tous trois rayonnent paisiblement, publicité vivante pour la Voie millénaire du yoga : une rencontre merveilleuse qui imprégnera de sa lumière toutes les semaines suivantes !

Mercredi 12 novembre

Voici quelques jours que je suis ici, dans cette clinique ayurvédique où se niche une multitude de temples shivaïtes et autres arbres sacrés. La jungle entoure les lieux avec, entre elle et nous, un fossé de deux mètres de profondeur, ultime protection contre les éléphants et les léopards. Interdiction d'aller s'y promener, et



Les thérapeutes du Shirodhara



Le rituel du feu

nos suppliques d'Indiana Jones en goguette n'y changeront rien. Jour après jour, moment après moment, le rituel de *Pancha Karma* se déroule dans une atmosphère de prières et de spiritualité. Des *pujas* (cérémonies d'offrandes) ont lieu chaque matin en l'honneur de différentes divinités hindoues. Des rituels du feu, célébrés sur demande, accompagnent les malades sur le chemin de la guérison. Chaque matin également, un Brahmane vient faire résonner les cloches traditionnelles et chanter des mantras. Offrandes de lumière, de chants, de sourires, de délicieuses friandises : l'œuvre de purification passe aussi par toutes ces pratiques, dans lesquelles l'univers entier, grand protecteur, se reflète.

Dimanche 16 novembre

La première semaine de *Pancha Karma* s'achève. Après avoir soigneusement défini notre constitution ayurvédique (*Pitta*, *Kapha*, *Vata*), s'être renseignés sur nos souhaits et nos éventuels « petits bobos », les médecins prescrivent un traitement à base de plantes : mixtures à avaler huit fois par jour et différents types de massages, emplâtres, purges et autres onctions curatives. Plus qu'un traitement médical, je suis venue en Inde en quête de frugalité et dépouillement. La chambre est minimaliste, les sanitaires ad hoc : parfait pour l'ascèse. Mais je réalise assez vite, avec un certain malaise, que cette sobriété relève du luxe pour un indien lambda. Ces derniers vivent à plusieurs dans des pièces minuscules, avec souvent une simple toile au dessus de leur tête.

Mercredi 19 novembre

Coïncidences et synchronicités sont ici un lieu commun : comme si l'Inde s'inscrivait dans un espace-temps différent, comme si les règles du « monde ordinaire » étaient doucement entamées par une sorte de réalité quantique... Alors rien d'étonnant finalement à ce que la clinique se soit installée à l'endroit même où Pantanjali, yogi mythique et fameux auteur du *Yoga Sutra*, a vécu, il y a des millénaires.

Chaque matin, au lever du jour, Ammukutty nous propose une pratique de hatha yoga. Les plus courageux — une poignée — se retrouvent sur la terrasse d'un des bâtiments, juste en dessous du rocher de Pantanjali. Dans cette atmosphère, chaque détail des *asanas* (postures) se transmute en prière du corps. À l'arrivée en

« Offrandes de lumière, de chants, de sourires, de délicieuses friandises : l'œuvre de purification passe aussi par toutes ces pratiques, dans lesquelles l'univers entier, grand protecteur, se reflète. »

Inde, la rencontre avec Maître R. et ses amis yogis a imprégné la moindre de mes cellules. Alors, tandis que l'astre vénérable s'élève à l'horizon, s'élève aussi ce vœu profond : poursuivre la pratique quotidienne à mon retour en France.

Samedi 22 novembre

Plongée dans le Grand Silence. Hier a commencé la phase principale du rituel, *Shirodhara*, l'acmé de la cure, soigneusement préparée lors des semaines précédentes : une purification progressive des toxines physiques et mentales. Chaque jour, pendant près d'une heure trente, les thérapeutes balayent doucement mon front avec de l'huile chaude, dans un balancement hypnotique. Six jeunes femmes attentives sont à l'œuvre lors de ce soin, dans une harmonie parfaite : certaines réchauffent l'huile, d'autres en répandent lentement sur le corps en mode « bain amniotique », la dernière caresse doucement la tête tout en faisant couler l'huile de droite à gauche en filet continu. L'effet conjugué de ces onctions sonne comme un retour à la source, une réinitialisation primordiale des cellules, celles d'avant la naissance, ou d'encore bien avant...

Cette semaine de *Shirodhara* conjugue ouverture totale et grande vulnérabilité. Le corps amaigri — je pèse 47 kg — reçoit chaque information avec acuité. Les consignes imposées — doucement mais fermement — au pratiquant du *Pancha Karma* sont à l'avenant : ne pas quitter la chambre pendant sept jours complets, silence et arrêt pur et simple de toute activité. Toute. Sans exception. Les médecins m'enjoignent ainsi d'arrêter la méditation.



En haut à gauche : rituel hindouiste
En bas à gauche : Kannon, l'arbre aux mille bras
Ci-contre : Maître R.
Ci-dessus : soin aux plantes

Mercredi 26 novembre

Au matin du quatrième jour, quelque chose s'est posé... Après quatre — longs — jours à lutter contre l'inertie imposée et à faire bonne figure. J'ai envie de lire, d'écrire, de me balader, de passer des longues heures en méditation... Interdit. C'est surtout ce dernier point qui cristallise mon énervement. Je m'étais soigneusement préparé un programme de pratique en prévision de *Shirodhara* : méditation, rituels, yoga etc... Tout est tombé à l'eau. Alors je peste : « ils n'y connaissent rien à la pratique spirituelle ces médecins : m'interdire de méditer, n'importe quoi ! »... Alors je maugrée, rouspète puis m'énerve d'être en colère quand — soudain — un matin, devant la fenêtre de ma chambre, tout change ! Dehors, les premiers rayons du soleil traversent le feuillage scintillant d'un arbre aux milles branches : Kannon Bodhisattva, une fée à la chevelure verte. L'arbre majestueux est porteur d'un message. « Tout est là. Arrête de faire. Arrête de bouger. Arrête de chercher. Laisse la place... Si tu bouges trop, tu ne vois plus. » Les trois prochains jours s'écouleront en « temps suspendu » :

« Tout est là. Arrête de faire. Arrête de bouger. Arrête de chercher. Laisse la place... Si tu bouges trop, tu ne vois plus. »

je suis réfugiée dans les branches de Kannon. Chaque moment comme un trésor, chaque instant pleinement vécu, chaque petite chose soudain devenue grande, tout simplement.

Vendredi 5 décembre

C'est le moment de quitter l'Inde. J'ai appris la ferveur. J'ai appris le silence. J'ai appris le non-faire. Et pour poursuivre ma route, j'emporte la lumière, offerte un jour, par un arbre aux mille bras. ●

Kankyo Tannier : <http://www.dailyzen.fr>