

## PRÉFACE

S'émerveiller pour se réveiller du sommeil de l'apathie, et vivre l'instant avec bienveillance pour s'éveiller à la nature des êtres et des choses, voilà le programme du voyage auquel nous convie Dom Ananda.

C'est ce voyage qu'il a lui-même entrepris et qu'il poursuit depuis des années. Il s'agit donc ici d'expérience de vie plutôt que d'écriture littéraire, de conscience sur le vif plutôt que de réflexions intellectuelles, de pleine conscience plutôt que de dépaysement divertissant.

C'est ce voyage mis en mots que Dom Ananda nous offre aujourd'hui. À son fils d'abord, à qui le livre est dédié, afin qu'il puisse découvrir ce qu'il ne connaît pas de la vie de son père. À nous toutes et tous ensuite, qui restons tellement souvent prisonniers de nos conditionnements intérieurs et extérieurs.

Aller au contact du monde. Regarder. Vivre. Et partout embrasser la vie !

En vérité, voyager c'est toujours aller au centre de soi-même et, partout, le cœur ouvert, accueillir le monde ouvert.

Si le cœur est fermé, le monde ne peut y entrer ou s'y refléter. Aussi, Dom, en nous parlant de la beauté et de la bonté des personnes rencontrées en chemin, nous

dévoile-t-il sans le vouloir la beauté et la bonté de son propre cœur.

Lorsque Dom est venu à La Roche-sur-Yon à l'invitation de l'association MYPAM pour y parler en public de son voyage dans l'Himalaya, après que mon frère – également professeur de yoga – l'a rencontré, il m'a dit : « Dom a des yeux bons ». C'est tout à fait cela : la bonté de Dom se voit de manière flagrante dans ses yeux, dans son regard, et c'est un signe qui ne trompe pas.

Dans la voie de l'intériorité – appelée « bouddhisme » en Occident – il est question de s'appliquer à développer « le regard pur » sur les êtres et les choses. Et mon Maître Shri Sengdrak Rinpoché disait : « Quand le cœur est pur, tout est pur. » Dans le *Bodhicharyavatara*, Shantideva<sup>1</sup> écrit également : « Le Dharma du Bouddha s'accomplit / Tant à partir des êtres ordinaires que des vainqueurs<sup>2</sup> : / Quel est donc cet usage de ne pas respecter / Les êtres tout autant que les vainqueurs ? » Tout est dit dans cette expression et ces deux citations ! Et je crois que Dom Ananda est un exemple pour leur mise en pratique !

Dans sa préface à mon dernier petit livre, le poète, traducteur, calligraphe, éditeur et professeur Najeh Jegham cite ce passage essentiel de l'Œuvre d'Ibn 'Arabî :

« Mon cœur est devenu capable  
d'accueillir toute forme,  
il est pâturage pour gazelles,

1. Shantidéva, Skt. Śāntideva (vers 685-763), était un philosophe indien de la voie du milieu du bouddhisme Mahāyāna. Son ouvrage le plus célèbre est le *Bodhicaryāvatāra*, titre rendu en français par « La marche vers l'éveil » (ou encore par « Vivre en héros pour l'éveil »), traduction française de référence aux éditions Padmakara, Plazac, 2015.

2. Le mot « vainqueurs » est une des épithètes qui désignent les bouddhas, car ils ont vaincu l'ignorance, cause des perturbations émotionnelles et des souffrances qui en découlent (parfois il peut encore être rendu en français par « victorieux »).

couvent pour moines,  
 temple pour idoles,  
 Ka'ba pour qui en fait le tour,  
 tables de la Thora et feuillets du Coran.  
 Je crois en la religion de l'amour  
 où que se dirigent ses montures  
 car l'amour est ma religion et ma foi. »<sup>3</sup>

Je sais que ce texte poétique parle nécessairement et invariablement à Dom puisqu'il le vit dans son cœur. D'ailleurs, à la manière du moine-poète japonais Ryōkan Taigu<sup>4</sup>, nous pourrions dire que « ce poème n'est pas un poème », car ce poème est beaucoup plus qu'un poème : il dit la vérité de l'amour !

Si nous sommes plusieurs parmi ses amis à avoir incité Dom à proposer son livre à la publication, c'est parce que nous sommes convaincus qu'un tel récit de vie peut apporter beaucoup à tout un chacun.

Il n'y a pas de doute à ce sujet : plus qu'un témoignage et un partage, ce récit est une perle de douceur et de lumière, une pépite d'amour et de sagesse pour notre époque !

Lama Jigmé Thrinlé Gyatso,  
 Le jardin de Mila, Landevieille, Vendée,  
 10 décembre 2019.

---

3. Ibn 'Arabî (1165-1240), *Turjumân al-ashwâq*, traduit par M. Gloton, *L'Interprète des désirs*, Albin Michel (1<sup>ère</sup> édition 1996)

4. Ryōkan Taigu (1758-1831), moine et ermite zen, poète et calligraphe japonais. Au Japon, sa douceur et sa simplicité ont fait de lui un personnage très populaire et même légendaire...

## INTRODUCTION

Ce livre est un chemin d'expériences, une histoire de vie, un partage dans le but d'inspirer, d'inciter chacun à se réveiller et découvrir pleinement le potentiel de son être.

Ce livre ne fait la promotion d'aucune religion, d'aucun dogme, il s'adresse à tous.

Il n'a pas été écrit par un maître mais juste par un simple chercheur, un novice.

Ce récit est un voyage pour découvrir qu'il existe des outils pour traverser et transformer des moments difficiles en moments merveilleux.

Nous recherchons tous sur terre le même bonheur, la même paix intérieure.

Des guides et des sages nous ont montré et nous montrent encore le chemin, à nous de nous laisser inspirer, et de découvrir en nous-même cette liberté, par notre propre expérience.

Nous ne sommes que de passage sur terre, un bref instant. Alors profitons pleinement du peu de temps que nous avons pour nous éveiller à la vie et à l'amour.

En cette période où le monde s'inquiète des changements à venir, cette histoire nous recentre sur notre propre travail intérieur, car en nous pacifiant nous-même nous contribuons à pacifier le monde qui nous entoure.

Notre chemin de vie est comme une histoire que nous écrivons chaque jour, une création.

En prenant conscience de cette réalité, illuminons chaque moment de notre vie et rendons-les précieux, pour le bonheur de tous les êtres.

Dom Ananda

**I****LA SOUFFRANCE  
COMME TERREAU**

À l'âge de 30 ans, je ne crois pas m'être déjà posé la question de savoir si ma vie est intéressante ou nourrissante. À vrai dire, je ne me pose pas beaucoup de questions. Je dois travailler et gagner de l'argent, construire une vie de famille, acquérir une maison, une voiture et une belle télévision. Mes parents et tous mes amis vivent comme cela, c'est ma seule façon de voir les choses.

J'occupe un poste de manager dans un restaurant où je travaille intensément et termine tard, souvent vers 4 heures du matin. Je bois et fume beaucoup.

Je ne suis pas souvent à la maison et je ne prends pas soin de ma vie de couple.

Puis un enfant arrive très vite, mais je ne prends pas le temps d'être avec lui. Même si je ne me sentais pas prêt à être père, la naissance de mon fils Théo me rend heureux, elle donne un sens à mon travail fastidieux. Malheureusement, avec le temps, la relation avec ma compagne se dégrade et nous nous séparons alors que notre fils vient tout juste d'avoir trois ans.

C'est à ce moment-là que quelque chose se brise à l'intérieur de moi, l'édifice sur lequel je me suis construit s'écroule, et toutes les souffrances emmagasinées par le passé remontent.

Je me sens dévasté, une descente aux enfers commence alors. Un sentiment de lassitude et une énorme perte d'énergie s'installent, mon cerveau ne peut trouver le calme, une tristesse assombrit chaque instant de ma vie, je n'ai plus la moindre envie. Les médecins me disent que je suis entré en dépression. Pendant une année je suis perdu, par trois fois je tente

de me suicider. La troisième fois, après avoir avalé assez de substances pour en finir. Je suis sauvé de justesse, me réveille dans une cellule psychiatrique aux Urgences de l'hôpital et plonge dans un autre environnement, celui d'un malade, peut-être même d'un fou...

Je suis brisé, submergé par mes tourments, je ne sais plus à quoi m'accrocher.

On m'envoie ensuite dans une clinique où je découvre les traitements médicamenteux, ceux que l'on vous prescrit pour ne plus penser, pour dormir, pour végéter. Le nombre de gouttes que vous absorbez permet de savoir depuis combien de temps vous séjournez dans l'établissement : plus vous en prenez, plus vous êtes là depuis longtemps.

Je suis envahi par la sensation d'être nul et inutile, de ne plus pouvoir supporter le fardeau de mes émotions, d'être plongé dans un tourbillon où il est impossible de sortir la tête de l'eau.

Aucune activité n'est proposée dans cette clinique, il y a seulement une machine à café et une salle de télévision...

Après plusieurs semaines, nous organisons entre patients des soirées d'échanges, de chants, de partage. Une personne réussit à fuguer de temps en temps pour se ravitailler au village en café, thé et petits gâteaux...

Les soirées sont fraternelles. Chacun témoigne, partageant son histoire sans tabou. Je découvre ainsi que je ne suis pas seul à souffrir, que la souffrance touche tout le monde, du plus jeune au plus ancien : ruptures amoureuses, deuils, pression à l'école, au travail ou dans la famille, mauvais traitements... Chacune de ces situations et bien d'autres encore peuvent faire basculer, ôter tout sens à la vie. D'ailleurs, la majorité des patients ont essayé de mettre fin à leurs jours.

Le fait de prendre le temps de s'écouter

mutuellement est un grand soulagement et le meilleur des remèdes.

Après quelque temps, la salle télé se retrouve déserte, la machine à café sans monnaie. Les soirées n'étant plus du goût de la clinique, et les patients trop demandeurs d'activités, nous sommes plusieurs à avoir été autorisés à partir.

Avec le recul, cette expérience a été la plus grande et la plus belle leçon de ma vie, celle qui m'a permis de reconnaître ma propre souffrance et mes difficultés, de ne pas me considérer comme plus fort ou moins fort que d'autres, mais d'accepter ma condition d'être humain vulnérable et fragile, de toucher et de ressentir non seulement cette souffrance intérieure mais aussi de ressentir la souffrance de l'autre.

Cette période a été une bénédiction car elle m'a réveillé et m'a propulsé sur un chemin de recherche, pour trouver des réponses à mes questions sur cette souffrance et des outils pour me guider vers un bonheur authentique.

À la sortie de l'hospitalisation je suis libre mais toujours sous traitement médicamenteux. Un ami proche vient me voir à la maison et me conseille de partir à l'étranger, de changer d'air, de sortir de mon environnement et de m'éloigner quelque temps de mes amis et de ma famille.

Virginie, la mère de mon fils, m'encourage aussi sur ce chemin. Je prends alors la décision de partir en Thaïlande, un pays que j'aime et dans lequel j'ai déjà travaillé.

Je trouve là-bas une petite île sans électricité, sans routes ni voitures. Un unique bateau y accoste chaque matin, on saute sur la plage et le bateau repart.

Sur cette île je fais la rencontre de Thaïlandais qui deviennent ma deuxième famille. Je peux me détendre et me reposer, je vis avec le minimum dans une petite

cabane en bois au fond de la jungle.

Il n'y a ni bars, ni magasins, pas de distractions et très peu de touristes. Sans électricité, sans téléphone, le temps coule plus lentement.

Monsieur Moo et madame Lek m'accueillent. Moo est d'une grande bonté et d'une grande humilité, toujours souriant et joueur comme un enfant. Lek, sa femme, s'occupe de chacun comme une mère attentionnée. Ils prennent soin de moi comme d'un fils. J'arrive dans ce paradis avec trois mois d'antidépresseurs prescrits par le psychiatre pour supporter mon séjour, car pour lui partir à l'étranger n'était pas une bonne idée.

À peine arrivé, je remets à Moo mes médicaments pour qu'il en fasse don à un hôpital du continent, je veux maintenant guérir sans aide chimique. Les premiers jours sont très difficiles, mon corps est comme en manque, mon ventre tremble, j'ai des sueurs et reste prostré dans le cabanon.

Pourtant, chaque matin, Moo m'emmène pêcher dans sa petite barque et fait la même chose le soir au coucher du soleil. Doucement, il m'apprend à pêcher. Nous parlons peu, bloqués par la barrière de la langue, nous passons des heures sur l'eau en silence et rentrons la plupart du temps bredouilles mais heureux.

Depuis l'océan, la vue de l'île est magnifique au lever du jour, la lumière du soleil se projette sur la jungle, faisant ressortir son vert éclatant. Au coucher du soleil les aigles pêcheurs tournoient dans un ciel aux couleurs rouges, roses et orangées se reflétant sur la mer comme dans un miroir.

Toute cette beauté et le temps partagé dans la simplicité me permettent de reprendre rapidement de l'énergie et de la joie de vivre, je passe des heures à discuter, marcher, nager, jouer.

Lek me nourrit d'une cuisine thaï délicieuse et je passe du temps avec des amis canadiens et autrichiens

qui vivent six mois de l'année sur l'île.

Mes nouveaux médicaments sont faits d'amour, de joie, de partage et de simplicité. La noirceur de la vie se change en lumière, la vie redevient belle. Après trois mois sur l'île, je me sens merveilleusement bien et rêve de m'installer ici.

Cependant, en France, mon fils qui vient tout juste d'entrer à l'école, commence à ne plus supporter mon absence, il demande son papa. Pas d'autre choix, je dois rentrer, prendre mes responsabilités et m'occuper de lui.

De retour de Thaïlande, je trouve un travail et partage la garde de mon fils une semaine sur deux. Je suis heureux mais souhaite changer ma façon de vivre.

Ma vie prend un autre tournant lorsqu'un ami, Bruno, m'offre un livre d'Alexandra David-Néel<sup>1</sup> intitulé « Le lama aux cinq sagesse » : ce petit récit m'ouvre à un nouveau monde. Avant, je lisais peu, je suis maintenant pris d'une frénésie de lecture.

Je m'immerge dans le bouddhisme tibétain. Je rêve la nuit de monastères magnifiques à flanc de haute montagne, de grands espaces, de drapeaux de prières flottant au vent, de *lamas*<sup>2</sup>, de moines aux pouvoirs surnaturels, de *yaks*<sup>3</sup> et de *tsampa*<sup>4</sup>. Des chants et des tambours résonnent dans mes rêves.

Après les livres d'Alexandra David-Néel, je découvre tous ceux du maître tibétain Chogyam Trungpa que je ne comprends que partiellement, mais cela ne me décourage pas.

Je suis happé, assoiffé, ne pouvant m'arrêter. Je me plonge dans les livres du Dalaï Lama, Arnaud

---

1. Alexandra David-Néel (1868-1969) : écrivaine, voyageuse, exploratrice, cantatrice, journaliste. En 1924 elle fut la première femme d'origine européenne à séjourner à Lhassa au Tibet.

2. Lama : enseignant et maître du bouddhisme tibétain.

3. Yak : grande espèce de ruminant à longue toison vivant dans l'Himalaya.

4. Tsampa : farine d'orge grillé, aliment traditionnel de base au Tibet.

Desjardins, Krishnamurti, Anthony de Mello, Ramana Maharshi, Mata Amritanandamayi, Paramahansa Yogananda... Pendant une année entière je passe mon temps à dévorer. Quelque chose de puissant demande à être nourri à l'intérieur de moi.

Je trouve dans chaque livre des explications à la souffrance et des manières de la transformer, une nouvelle façon de concevoir la vie. Je me nourris d'enseignements. Cette traversée fait naître en moi une vision nouvelle, celle du monde de l'esprit.

La suite survient naturellement. Un soir, en échangeant avec Pern, une amie qui finissait une retraite en Thaïlande avec le maître bouddhiste Thich Nhat Hanh, je lui dis qu'elle a de la chance de vivre en Asie et de pouvoir rencontrer un tel maître. Elle me répond en riant que ce maître vit dans un monastère à seulement quelques heures de chez moi. Le message est limpide et la semaine suivante je suis dans le train pour le monastère du Village des Pruniers<sup>5</sup>.

---

5. Village des Pruniers : village monastique fondé par Thich Nhat Hanh dans le Périgord.

**« Cette expérience m'a permis de reconnaître ma propre souffrance et mes difficultés, de ne pas me considérer comme plus fort ou moins fort que d'autres, mais d'accepter ma condition d'être humain vulnérable et fragile, de toucher et de ressentir non seulement cette souffrance intérieure mais aussi de ressentir la souffrance de l'autre. »**

**« Mes nouveaux médicaments sont faits d'amour, de joie, de partage et de simplicité. La noirceur de la vie se change en lumière, la vie redevient belle. »**

## TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACE	5
INTRODUCTION	9
RESPIRE LE MONDE	11
I - La souffrance comme terreau	11
II - Un maître pour apprendre	19
III - La voie du yoga	29
IV - En quête de liberté	39
V - L'inspiration	53
VI - Séjours en ashram	63
VII - Élèves à Mysore	71
VIII - Retour au Népal	77
IX - Dans les pas du Bouddha	87
X - Varanasi - La voie intérieure	93
XI - Sarnath et Vipassana	103
XII - L'arbre de la Bodhi	111
XIII - Kushinagar - Larmes et joie	123
XIV - Rishikesh, terre des yogis	133
XV - Thaïlande - Ancrage et enseignements	143
XVI - Perte d'identité et retour	155
Épilogue	165
ANNEXES :	169
Les Quatre vérités des sages	170
L'Octuple sentier des sages	171
Les huit branches du yoga	172
Recettes	173
LECTURES	177
REMERCIEMENTS	179
TABLE DES MATIÈRES	183