

À la recherche de la sobriété heureuse

Inde - Népal - Japon



Un voyage qui réunit deux personnes. Un couple dont les visions et les envies se rejoignent. Une façon de s'arrêter, de se retrouver, de se connaître. De respirer. De vivre.



L : J'aime l'Asie depuis que je suis tout petit. J'ai déjà eu l'occasion de voyager à Bali, en Indonésie, au Japon et en Thaïlande, et les différences dans la culture de chacun de ces pays m'ont beaucoup plu. Bien avant d'avoir pu y aller, j'avais découvert la culture du Japon à travers les *manga*, notamment *Dragon Ball*, que j'affectionnais énormément. Je me suis très vite intéressé à toute la culture japonaise et j'ai pris des cours de japonais en première année du collège dans la perspective d'un futur séjour là-bas. Je m'intéresse également à la méditation. Cela fait bientôt six mois que j'ai commencé à méditer avec des techniques de pleine conscience et l'état d'esprit et le mode de pensée de ce genre de méthodes est très en accord avec la spiritualité bouddhiste. Cela m'a de fait donné l'envie d'approfondir ma connaissance de pays comme l'Inde, le Népal et le Japon car la spiritualité y est très importante.

Après notre rencontre, ma compagne A et moi avons remarqué que nous avons des perspectives très similaires et que nos envies et besoins étaient en union. Nous avons donc décidé de prendre une année sabbatique pour partir ensemble. L'idée première – mais implicite – qui se cachait derrière notre envie de partir était de reprendre notre souffle après tant d'années passées dans le même système. Cela se traduit pour nous, entre autres, par le fait de chérir la nature. Nous avons décidé de ces trois destinations, c'est-à-dire l'Inde, le Népal, et le Japon, car nous pensons que chacun de ces pays pourra nous apporter quelque chose d'intéressant et de différent.

Pour ce voyage, mon envie est très différente de ce que j'ai pu avoir l'occasion de vivre jusqu'à présent : j'aimerais pouvoir profiter le plus possible de la nature en l'admirant, proche des gens. J'ai récemment lu *Vers la sobriété heureuse*, un livre de Pierre Rabhi qui explique comment il a réussi à faire l'expérience du bonheur dans la modération en se reconnectant à la nature, et je me suis dit que c'était un concept dont on pouvait s'inspirer, avec A, étant donné qu'elle avait, elle aussi, lu et apprécié le livre. J'ai toujours eu cette idée utopique de vivre en autarcie, en auto-suffisance à la manière des agriculteurs des anciens temps et je pense que ce voyage me permettra de me faire une idée plus concrète de ce mode de vie.



A : Dans ma famille, la spiritualité n'est pas essentielle, mais pourtant on y est libre de croire ce que l'on veut. Le goût du voyage et des découvertes m'a été inspiré par ma mère, qui est dotée d'un enthousiasme impressionnant, que ça soit pour la connaissance, la nature ou les rencontres. L'année de mes 11 ans, nous sommes partis pour une année sabbatique avec mes parents en Australie, Thaïlande et Viêtnam. J'ai été fascinée par les temples que nous avons vus et les personnes que nous avons rencontrées. Depuis, je recherche sans cesse cette sensation de liberté et d'union avec le monde, et de paix intérieure. En grandissant, j'ai cherché mon fonctionnement, mes valeurs. Je suis également pour le partage des connaissances et des cultures, pour la sobriété, le retour à la simplicité. Comme L, mon rêve serait de vivre de ce que je crée, de retourner aux valeurs de la terre. Après ces 4 années de collège, j'ai besoin de voir plus loin que mes études, retrouver du calme et me retrouver. L'idée de ce voyage est partie avec L, de par une envie commune de spiritualité et de nature. L'Inde me fascine particulièrement. Je fais du Yoga, sans cours à l'aide d'un livre nommé *La Bible du Yoga* de BKS Iyengar, et j'écoute très souvent Ravi Shankar, sitariste de renom, j'embaume l'air de ma chambre d'encens... Je l'aime aussi car elle est pleine de contrastes. Elle oppose des villes, bondées et polluées mais recelant une architecture magnifique et des couleurs abondantes, et la nature, où espèces rares et végétations luxuriantes ne cessent de fasciner et d'amener l'âme plus loin. La photo ci-dessus, comme celle de la couverture, m'hypnotise. Je trouve que les femmes indiennes sont d'une beauté exceptionnelle, si mystérieuse, pudique, féminine et gracieuse. Si l'Inde m'attire, c'est aussi parce que c'est le pays du Yoga, le berceau de cette discipline extraordinaire qui dépasse l'entendement tant elle est efficace sur le corps et l'esprit et aussi pour l'hindouisme, qui est une religion autant ancienne que riche. Le Népal m'inspire par la

tolérance qui y règne, sa grande histoire et sa culture si riche, le Japon par sa rigueur, sa simplicité, son extravagance et son paradoxe entre tradition et modernité. Ce voyage, sorte d'itinéraire spirituel, me permettrait de rencontrer le monde et de m'unir avec celui-ci. Je me réjouis à l'idée de rencontrer de nouvelles personnes. Je me réjouis de ce temps dans de nouvelles contrées car, avec mes pulsions de création (histoires et poèmes), je vais nourrir mon âme d'images inoubliables, de souvenirs qui forgeront mon imaginaire à jamais. Aller à la rencontre de ces pays, c'est se faire une idée pour soi-même d'un monde que l'on croit connaître et qui pourtant est si mystérieux. Ce voyage, c'est un moment de pause avec le monde, pour trouver du temps pour se connaître en mettant en arrière-plan les obligations quotidiennes. Après cette année sabbatique, peut-être saurais-je mieux le sens de ma vie, mon but. Ce qui est sûr, c'est que l'université m'attend, en sciences de l'environnement ou une autre branche de droit. Pour finir, je tiens tant à L que je vois mon avenir avec lui et c'est un départ vers notre vie ensemble que ce voyage représente.

La sobriété heureuse

Il est temps de s'arrêter

Respirons

Nous allons vivre.

Qu'est-ce que la sobriété heureuse ? Nous la trouvons dans le contentement du paysan après une journée de travail, dans le sourire de l'enfant qui joue avec l'eau. À l'heure de l'excès, de la surconsommation et de l'invention de pseudo-besoins par la société, la modération est de mise. Dans ce voyage, nous voulons apprendre des paysans et habitants locaux. De nos jours, de nombreuses personnes prônent ce retour à la simplicité, dont Pierre Rabhi, agro-écologiste et philosophe, qui en est le symbole. Cet homme a théorisé ce concept qu'il a appliqué fervemment durant sa vie. Parti de rien, il s'est servi de ses mains et a dénigré les « Trente Glorieuses », qu'il a vu modifier les mentalités vers un autre Dieu, le dieu Argent.

Il démontre le paradoxe qui est que pour vivre simplement, dans notre société, il faut tout de même avoir de l'argent (obligation d'avoir des assurances, un compte en banque, de prendre l'avion/la voiture pour propager ses idées sur l'écologie...) Ce sont des réalités qui doivent être changées mais que l'on doit malheureusement accepter pour l'instant. Il faut alors changer sa manière d'agir, de consommer et de penser.

Ce voyage s'inscrit dans cette logique car nous voulons nous imprégner de chaque instant et faire l'expérience d'une autre manière de vivre, plus lente. En allant dans les hauts lieux spirituels de chaque pays, en vivant avec l'habitant, nous voulons vivre une expérience qui va au-delà du simple voyage. Une expérience humaine. Nous voulons partir avec le moins de biens possible.

Pourquoi ce voyage ?

Après une quinzaine d'années passées à vivre la même routine, il faut dire stop. Tout va beaucoup trop vite et, dans un moment charnière de nos vies, nous avons besoin de ce temps si précieux pour retrouver ce qui fait de nous des êtres de la nature. Alors que nous ne savons pas où se passera la suite de nos études, nous voulons avoir la possibilité de trouver une spiritualité qui semble bien trop négligée dans notre mode de vie. La recherche de la simplicité, de la modération sont des valeurs que l'on aimerait tenter d'approfondir durant ce périple dans ces trois pays où la spiritualité tient une grande place.

Le projet et le but, le fil conducteur

Nous voulons partir à la découverte de trois civilisations qui ont beaucoup de différences mais aussi de similitudes. De par leur forts liens avec les diverses religions qui y sont présentes, nous pourrons ainsi découvrir le mode de pensée prédominant. En allant à la rencontre de l'autre, en cherchant à intégrer des valeurs diverses de celles que l'on connaît, nous voulons attraper une bribe d'un autre mode de vie. Loin du consumérisme, plus proche de l'homme.

Malgré des itinéraires plus ou moins définis, nous voulons nous mouvoir au gré de nos envies, sans réellement savoir exactement combien de temps nous passerons dans chaque lieu, afin de laisser une certaine place au hasard.

Tout au long de notre voyage, nous voulons rendre compte de notre expérience en usant des mots (textes écrits, poèmes...) et des images (dessins, photos...). Le but est de capturer un fragment de la vie des gens que nous rencontrerons et de capter l'essence de chaque moment de notre voyage afin de partager ce que nous verrons. Pour finir, il est nécessaire de dire que les itinéraires provisoires que nous avons défini sont basés sur les hauts lieux spirituels (Bénarès, Lumbini, Koya San, par exemple).



Forêt de l'Himalaya, Inde

Dans notre imaginaire, le voyage n'est pas fait de villes et de routes mais surtout de paysages où la tranquillité de la nature règne. C'est dans un tel cadre que la recherche de la sobriété heureuse est le plus favorable, bien que l'on puisse la trouver aussi dans des lieux bondés. Notre but serait donc de faire un grand nombre de randonnées et pèlerinages, ainsi que de se rendre dans de grands lieux de recueillement spirituel comme Benarès et Lumbini pour pouvoir trouver la paix. Dans le Désert du Thar en Inde, dans les alentours du Lac de Pokhara au Népal, dans les sentiers de Koya San, nous pourrions faire des randonnées et de la marche dans le but de pouvoir s'arrêter et apprécier. Loin de la foule. La nature fera entièrement partie de notre retour aux sources, hors du temps.

Ce voyage initiatique nous permettra-t-il de trouver la sobriété heureuse ?

Spiritualités et influences



Stupa de Boudhanath à Kathmandou

L'hindouisme, le bouddhisme, le shintoïsme ; ces trois croyances sont intimement liées de par leur histoire et leur géographie. Ces trois pays contiennent une diversité religieuse impressionnante, ceci dû au fait que la tolérance y est une valeur centrale. L'Empereur Ashoka, par exemple, au troisième siècle avant J.-C., avec son *ahimsa* (non-violence), a toléré le bouddhisme et l'a promu en érigeant de nombreux stupas. En Inde, bien qu'il y ait une majorité d'hindous (environ 80%, comme au Népal), d'autres croyances y sont présentes (musulmane, sikh, chrétienne, bouddhiste, jaïniste, etc.) Ce qui nous intéresse, c'est aussi le respect porté aux animaux par le végétarisme (trois quarts de la population en Inde). Au Népal, la religion bouddhique est fortement influencée par le bouddhisme tibétain. La philosophie bouddhiste est quant à elle tolérante de par le fait que n'importe qui peut y adhérer et suivre de la manière qu'il l'entend les enseignements de Bouddha. La croyance shinto populaire est sans dogme, morale ou hiérarchie. Elle est en quelque sorte fondée par le bas, c'est-à-dire que c'est le peuple qui la fait vivre. Le shinto est très proche de la nature et du culte des ancêtres ce qui fait que le Japon est un pays très attaché aux anciens.

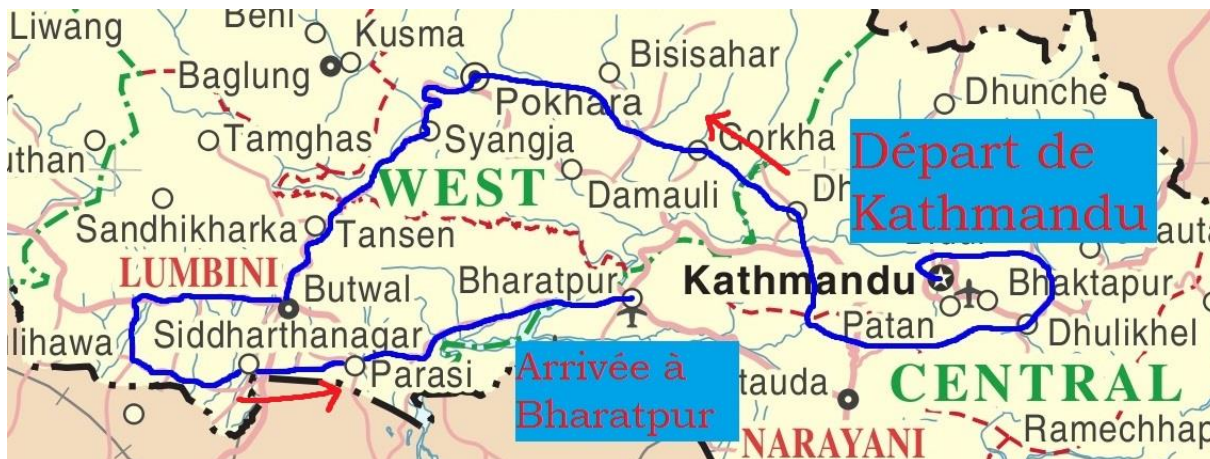
Ces trois religions ne sont pas des religions au sens où l'on l'entend, mais plutôt des croyances, des mythologies, des manières de penser et d'agir. Ce sont des philosophies et c'est pour cela qu'elles sont si présentes dans la vie de tous les jours et dans les traditions. Même dans la vie moderne, les rites sont respectés. Comme toutes les religions, ou croyances, elles ont leurs faiblesses mais il n'empêche que les connaître et en faire l'expérience est très enrichissant.

Itinéraires

Inde :



Népal :



Japon :



Budget pour environ 4 mois (de début février à fin mai)

Inde : environ CHF 20.- par jour pour la nourriture et le logement pour deux

Environ CHF 400.- pour les trajets (train, bus, etc.) pour deux

Résultat : environ CHF 1600.- pour deux mois en Inde à deux

Népal : environ CHF 15.- par jour pour la nourriture et le logement pour deux

Environ CHF 50.- pour les prix additionnels (péages, entrées dans certaines villes) pour deux

Environ CHF 200.- pour les trajets pour deux

Résultat : environ CHF 700.- pour un mois au Népal à deux

Japon : environ CHF 30.- par jour pour la nourriture et le logement pour deux

Environ CHF 500.- pour les trajets pour deux

Résultat : environ CHF 1400.- pour un mois au Japon à deux

Billets d'avion : environ CHF 1'300.- par personne

TOTAL : environ CHF 6300.- pour les deux

Financement : argent gagné durant l'année dans divers emplois intérimaires et économies personnelles