

Mon voyage extraordinaire «Dans les hauteurs spirituelles»



«Ce qu'il faut chercher et trouver c'est la douceur sereine d'une inébranlable paix.»

Alexandra David-Neel

La place du voyage dans ma vie

J'adore voyager. La première fois que je suis parti tout seul, j'avais 14 ans. J'ai décidé de passer deux mois au Canada pour un échange linguistique dans une famille d'accueil. Une expérience qui m'a donné le goût du voyage. C'était l'aventure, sortir de ma zone de confort, prendre du recul sur mes habitudes et ma vie quotidienne m'ont beaucoup plu. À 16 ans, j'ai réitéré l'expérience en partant en Australie pour trois mois dans une famille d'accueil. Partir vers l'inconnu, développer ma créativité, rencontrer de nouvelles cultures, d'autres façons de vivre, telles étaient mes motivations.

Ces voyages m'ont donné le goût de la découverte d'horizons nouveaux.

Un voyage intérieur : mon cheminement jusqu'à la méditation

Tout a commencé avec l'hypnose. Autour de moi, on disait que cette pratique était réservée au spectacle. Intrigué, me demandant si ce n'était qu'une supercherie, j'ai cherché à en savoir plus, tout d'abord sur Internet, puis dans les livres. Lorsque j'ai tenté de pratiquer, j'ai été profondément touché par cette expérience. Une véritable découverte de ses capacités intérieures, des possibilités de travailler sur soi-même pour grandir, guérir et finalement, être une meilleure personne. Cette découverte m'a amené à m'intéresser aux rêves, à la méditation et aux voyages astraux. À travers ces pratiques, une porte s'est ouverte. J'ai réalisé que mon cerveau est une machine extraordinaire, capable de repousser les limites de la réalité. Ma curiosité pour les potentialités du cerveau et plus largement du fonctionnement de l'Homme ne cessait de grandir. J'y ai trouvé un tel intérêt que le choix de ma future orientation en médecine est apparu comme une évidence. L'étude de la médecine m'offrira la possibilité d'apprendre à connaître le corps humain et son fonctionnement. En parallèle, je continuerai à approfondir mes connaissances en hypnose et en méditation ainsi qu'à partager ces pratiques avec d'autres, les utiliser pour apporter du bien-être et guérir. Mon projet est d'étudier les différents types de médecines afin d'en réunir leurs avantages respectifs, ainsi mettre en lien différentes approches pour disposer d'un plus grand nombre d'outils me permettant de soigner.

Aujourd'hui, je médite tous les jours et j'y apporte beaucoup d'importance. J'ai aussi approfondi mes connaissances théoriques, lu des livres dédiés à ces sujets. Je continue de discuter, échanger et partager avec des personnes, professeurs, initiées, pratiquant la méditation ou le yoga.

L'envie de partir en Inde, dans le berceau de la méditation, est née rapidement. Ce sera ma destination pour un voyage autour des différentes techniques de méditation. Une phrase de Giacomo Casanova résume bien ma démarche : « L'homme qui veut s'instruire doit lire d'abord, et puis voyager pour rectifier ce qu'il a appris ».

Pourquoi la méditation ?

Respirer, se détendre, prendre du recul, prendre conscience de ses émotions, se détacher de son mode de penser habituel sont des habitudes rares et précieuses. Or, nous sommes sans cesse pris dans des idées, notre attention est constamment sollicitée, nos pensées sont souvent dirigées vers ce que nous aurions dû faire avant ou ce qu'il serait bien de faire plus tard. La méditation permet de se recentrer pour vivre l'instant présent.

Chacun l'expérimente à sa façon. Personnellement, la pratique régulière m'a permis d'être moins tourmenté par mes sentiments et pensées négatifs. Plus largement, j'ai appris à faire connaissance avec mes émotions sans être contrôlé par celles-ci.

La plupart des pratiquants sont des adultes, voire des personnes âgées, mais j'ai la conviction que ma génération pourrait et devraient s'y intéresser davantage. D'autant plus qu'elle est la plus touchée par les conséquences du numérique : la dispersion de l'attention et la perte de concentration. Avoir la capacité de se focaliser sur l'action du présent est un enjeu crucial dans notre société de l'information, de l'interconnexion où tout se passe rapidement. Preuve en est la popularité grandissante de cette pratique en occident, certainement le signe d'un besoin profond.

Quand j'ai commencé à parler de la méditation à mes amis, j'ai constaté que certains lui attribuaient des connotations religieuses, d'autres en avaient seulement une vague idée. Dans tous les cas, aucun ne pratique. Je trouve cela dommage et j'essaie aujourd'hui de convaincre mon entourage d'essayer. Comme moi, ils pourraient expérimenter ses bienfaits.

Vous avez déjà sûrement entendu parler de la méditation « en pleine conscience ». En effet, cette méthode fait beaucoup parler d'elle grâce à sa facilité d'accès. Elle ne constitue cependant qu'une des multiples manières de pratiquer la méditation. Il existe en réalité un grand nombre de méthodes de cette pratique ancestrale. Le but de mon voyage est d'abord découvrir puis d'approfondir mes connaissances sur les différentes méthodes, pour ensuite les comparer et enfin tenter de faire un travail de synthèse pour en sortir le meilleur.

L'aventure est un état d'esprit et une quête de moi-même faisant écho avec le but profond de ce voyage

Je n'ai pas établi un programme très détaillé du voyage, avec l'heure précise des transports et des activités. Un plan entièrement élaboré à l'autre bout du monde ne pourra pas prendre en compte les opportunités offertes sur le moment. Surtout, il me paraît difficile aujourd'hui d'avoir conscience de la réalité des choses avant de les avoir vraiment vécues. Un voyage se crée aussi de lui-même, en acceptant d'aller manger avec l'inconnu rencontré le jour même ou en faisant un détour pour visiter un lieu qui vous frappe l'œil ou dont une personne du pays vous a parlé. C'est avec ouverture d'esprit et une attitude d'aventurier que j'évoluerai dans ces pays. Une manière d'aborder la vie très différente de celle qu'on vit tous les jours.

« Un des grands malheurs de la vie moderne, c'est le manque d'imprévu, l'absence d'aventures » dit Théophile Gautier. On s'efforce de vouloir tout contrôler car on craint l'inconnu. Cette peur inutile nous conditionne, elle nous enferme dans nos habitudes et elle n'encourage pas le développement. « En route, le mieux c'est de se perdre. Lorsqu'on s'égaré, les projets font place aux surprises et c'est alors, mais alors seulement, que le voyage commence. » Nicolas Bouvier.

Je cherche à sortir de mon quotidien, je veux découvrir le monde ainsi que moi-même. Bertrand Piccard, explorateur et psychiatre pratiquant l'hypnose que j'apprécie beaucoup, dans son livre « Changer d'altitude » résume bien cette philosophie en une phrase : "L'aventure est ce moment de rupture où nous réalisons qu'il ne suffit plus, comme ordinaire, de nous contenter de reproduire automatiquement ce que nous avons appris. Il faut alors accepter les doutes, les points d'interrogation et même les utiliser pour stimuler notre créativité et nous retrouver capables de produire de nouvelles solutions, des attitudes, des stratégies, des comportements inédits." Cette attitude nous force à puiser profondément dans nos ressources, nous découvrir ainsi.

Il est nécessaire de saisir cette philosophie pour comprendre pourquoi je ne planifie pas tout à l'avance dans les moindres détails. Un des aspects importants de ce voyage réside dans le travail sur moi-même, dans une démarche de développement personnel, toujours en lien avec le but principal de mon voyage : la méditation.

Bien sûr, il ne s'agit d'arriver à New Delhi sans savoir où je vais et ce que je veux. J'organiserai ce voyage en amont mais uniquement dans les grandes lignes. Il me faut une certaine structure pour ne pas être complètement désorienté.

Il ne s'agit pas non plus de faire confiance à n'importe qui, accepter n'importe quelle invitation naïvement, en pensant que celle-ci ne peut qu'être bénéfique. Voyager nécessite toujours des règles de sécurité, d'autant plus en Inde et au Népal où les modes de vie sont très différents des nôtres. On connaît tous des histoires de touristes dont le voyage se termine en catastrophe.

J'ai choisi de me rendre dans différents retraits de méditation au nord de l'Inde et au Népal. Ces endroits constitueront le fil rouge de mon voyage. Le reste du planning sera alimenté au fur et à mesure.

Les étapes indispensables

● Rishikesh

Dans la tradition hindouiste, la méditation est l'une des huit étapes permettant d'accéder au divin. Dans cette culture, la méditation est intégrée à la religion. Ainsi les hauts lieux de culte Hindous sont également des centres de méditation. Rishikesh en est l'un des principaux pour des raisons historiques. Depuis cette ville, un pèlerinage consiste à marcher sur une des montagnes sacrées de la chaîne de l'Himalaya. Cependant, ce lieu insolite est la plupart du temps enneigé. Les conditions météorologiques font qu'il est accessible seulement à un certain moment de l'année. Je compte faire ce pèlerinage et passer du temps à Rishikesh. Cette ville se situe à la base de l'Himalaya, les pèlerins y ont développé une multitude d'Ashrams en vue de se préparer à la grande marche qui les attend. Cette ville a été rendue célèbre par les Beatles en 1968, quand le groupe s'y est rendu en quête de sens. Mon arrêt dans cette ville sera une étape indispensable pour cultiver l'art de la méditation.

● Shiva Yoga Peeth

Mon premier arrêt dans un ashram sera à Rishikesh. Cet ashram m'a été conseillé par une enseignante de yoga à Genève. Elle y a fait sa formation pour pouvoir ensuite l'enseigner en Suisse. J'ai pris contact avec une professeure de yoga/méditation qui vit là-bas. Elle a étudié tous les types de méditation et elle pourra donc me présenter une première approche plus globale. Le directeur du « shiva yoga peeth » s'appelle Swami Sudhir.

● Pèlerinage Himalaya

Gangotri, un des lieux de pèlerinage les plus célèbres en Inde fera partie de mon voyage, car on peut y trouver des bassins sacrés consacrés aux divinités Trimutri, Brahma, Vishnou et Shiva. Beaucoup de croyances sont associées à cet endroit, car c'est là où le Gange (fleuve sacré d'Inde) prend sa source. Gangotri sera le point de départ de mon pèlerinage sur l'Himalaya. Je choisis d'aller en Inde à la période où il est possible d'effectuer cette marche. Avec une altitude tournant autour des 4'000 mètres et entouré d'autochtones, cette expérience promet d'être forte en émotions. Un challenge autant mental que physique, car il s'agira de vivre 20 jours dans conditions extrêmes. Cette expérience est une manière de repousser mes limites et d'en apprendre plus sur moi.

● Dhamma Suvatthi Sravasti Vipassana Centre

Après être parti de Rishikesh, je m'orienterai vers l'est pour m'arrêter dans un autre centre entièrement consacré à la méditation. Je resterai au minimum 10 jours pour apprendre l'enseignement de la méditation « Vipassana » selon S.N. Goenka, qui est l'un des piliers de cette méthode de méditation. Après l'avoir étudié pendant 14 ans, il l'a enseigné à des dizaines de milliers de personnes et a contribué à la rendre accessible.

● Centre Ayurvédique

Puisque je m'intéresse à la médecine traditionnelle, une fois sur place j'aimerais profiter des centres ayurvédiques. Ces endroits font partie de la culture indienne. Il est difficile de les comparer à des hôpitaux car les locaux ne s'y rendent pas uniquement quand ils sont malades. C'est plutôt un centre de bien-être, où l'on fait des retraites deux semaines par année dans le but de se ressourcer. On y pratique différents types de médecines alternatives.

● Katmandou

À la fois artistique, culturelle et spirituelle, cette ville promet d'être intéressante. On y trouve beaucoup de lieux qui valent la peine d'être visités.

● Maharishi Vedic Foundation

Je m'y rendrai pour apprendre la méditation transcendante. Cette technique est très répandue dans le monde entier grâce à sa facilité d'utilisation et ses résultats probants. Selon ses promoteurs, elle a été enseignée à plus de 6 millions de personnes. Contrairement aux techniques de méditation qui s'insèrent dans une pratique religieuse plus large, celle-ci est neutre et se focalise sur des manières de maximiser le potentiel du cerveau.

● Shechen

Shechen est le nom du temple de Matthieu Ricard, un homme que j'admire. C'est un moine bouddhiste français qui a longtemps partagé son expérience avec des scientifiques pour développer une véritable « science de l'esprit ». Il représente en quelque sorte ce que je veux faire de ma vie : établir des liens entre les connaissances occidentales et orientales. C'est pour cette raison qu'il me tient à cœur de visiter son temple et résider quelques jours dans le « Shechen Guest House ».

Mon voyage se terminera ici.

Date et durée

Je partirai à mi-août, pour pouvoir accéder à l'Himalaya. Je prévois une durée de 6 mois minimum. C'est la raison pour laquelle j'entreprends une année sabbatique.

Je compte pratiquer le "*Slow travel*". Comme son nom l'indique, c'est une manière plus lente de voyager. Un rythme plus lent permet de *vivre* une destination plutôt que simplement la visiter. Prendre le temps de découvrir un lieu en profondeur, éprouver les choses sous différents angles et même s'ennuyer, pour mieux comprendre le pays. Admirer le paysage, observer, écouter, ressentir et tenter de comprendre comment vit la population locale. Se déplacer à un rythme effréné en passant des sites touristiques à un autre risquerait de me faire passer à côté d'une grande partie de la découverte du pays. C'est une logique qui épouse ma philosophie de la méditation.

Itinéraire

1. New Delhi, Inde
2. Rishikesh, Inde
3. Gangotri, pèlerinage
4. Shravasti, Uttar Pradesh, Inde
5. Katmandou, Népal



Hébergement

Quand j'arriverai à l'aéroport de New Delhi, je serai entouré de taxis et de rickshaws qui me proposeront de me transporter, ça va crier dans tous les sens et le choc risque d'être brutal. J'aurai donc préalablement réservé une chambre dans une auberge de jeunesse. Je serai rassuré d'avoir un point de repère dans cette mégapole, une façon d'aborder ce début de voyage plus sereinement. Ces endroits sont souvent fréquentés par de jeunes voyageurs et je pourrai donc déjà faire quelques rencontres.

Dans la mesure du possible, j'aimerais beaucoup utiliser le "coachsurfing" qui offre la possibilité de

dormir chez l'habitant et prône ainsi le partage. Le concept réunit déjà des millions adeptes à travers le monde, il est vrai plutôt aux USA et en Europe, mais j'espère pouvoir m'en servir en Inde. Bien que ce service soit entièrement gratuit, le but n'est pas d'abuser de la gentillesse et de la générosité des logeurs. L'hôte se trouve en quelque sorte récompensé par un moment spécial avec un inconnu et cela peut être l'occasion, par exemple, de partager ses meilleures anecdotes. C'est donc une relation donnant-donnant. Il faut que je puisse être capable de recevoir comme de donner. Ainsi, j'aimerais beaucoup apporter mes modestes talents de cuisinier, que ça soit dans un ashram ou chez un autochtone. Je cuisine depuis mon enfance et mon entourage apprécie mes bons petits plats.

Ce concept sera idéal pour rencontrer des locaux et dormir chez l'habitant, mais il est possible que certains jours, je ne trouve personne pour m'héberger. Il est possible aussi que je veuille dormir tout seul de temps en temps. C'est pour ces raisons que je prévois un budget pour l'hébergement.

Transports

Le réseau ferroviaire étant bien développé en Inde, je privilégierai les transports en commun permettant de voyager à moindres coûts. Certainement plus lent, je parcourrai le pays au rythme de la dynamique locale. Le bus et le train seront les moyens que j'utiliserai afin de me rendre de New Delhi à Rishikesh et ainsi de suite. Je prévois de prendre les billets sur place, car le prix sera sans doute moins élevé.

Un voyage seul, mais pas trop

"Voyager sans rencontrer l'autre, ce n'est pas voyager, c'est se déplacer." Alexandra David Neel

J'ai pris la décision de partir seul. J'entreprends un voyage spirituel et je veux être en immersion totale. Un ami ou un membre de ma famille représenteront un lien avec ma vie genevoise, mais je cherche à me détacher le plus possible de mon mode de penser habituel. De plus, le fait d'être seul me poussera à interagir avec les gens. On en vient à un des aspects les plus intéressants du voyage : *les rencontres*.

La magie du voyage ne serait être sans les rencontres. Découvrir un pays passe par rencontrer les gens qui y résident. À mon sens, c'est une façon plus complète de voyager. Que ce soit un voyageur ou un autochtone, le fait d'être seul me prédispose à rencontrer un maximum d'individu durant ce voyage.

Une caméra et un carnet de note

Je projette de prendre une caméra pour garder des souvenirs de scènes, d'ambiances, d'images. L'idée n'est pas de filmer le voyage dans son intégralité et de passer mon nez derrière la caméra. Cela serait assez contradictoire dans un voyage qui tourne autour de la méditation et l'instant présent.

Une fois retourné à Genève, j'aimerais ensuite faire un montage vidéo. J'aime beaucoup les films et ça serait l'occasion de m'essayer en tant que réalisateur d'un petit film documentaire personnel. Rien de très sérieux, mais cette vidéo aura une grande valeur à mes yeux et je m'imagine déjà la visionner avec mes petits-enfants après un dîner de famille.

Budget

J'estime le cout de ce voyage à 6'000 francs environ. Étant donné la façon dont j'aimerais le vivre, il est difficile d'établir un chiffre précis. J'ai néanmoins fait quelques estimations et posé des hypothèses pour avoir une idée du montant.

			francs
<u>hébergement</u>			
"coachsurfing".	<i>gratuit</i>		
auberges de jeunesse	nombre de nuits	180	
	cout moyen estimé par nuit	7	
			1'260
<u>ashram</u>			
souvent gratuit ou très peu couteux, je prévois quand même un budget pour le treck, les pratiques encadrées			1'000
<u>nourriture</u>			
	nombre de jours	180	
	nombre de repas par jour	3	
	cout moyen estimé par repas	3	
			1'620
<u>transports</u>			
avion Genève - New Delhi			800
aller - retour			
bus New Delhi à Rishikesh			
Inde -> Népal -> Inde			800
<u>dépenses personnelles et imprévus</u>			
	nombre de semaines	24	
	somme moyenne estimée par semaine	15	360
			5'840

Je suis très motivé à faire ce voyage. Malheureusement, mes économies actuelles ne me permettent pas de l'entreprendre. Dans le cas où mon projet ne serait pas retenu pour le prix des Voyages extraordinaires, je travaillerai en été et partirai en hiver. Malheureusement, je devrai alors manquer le pèlerinage dans l'Himalaya, impossible à cette saison.

Le voyage que je voudrais entreprendre est exceptionnel à plus d'un titre.

Le thème central en est la méditation. Le choix des pays et des lieux à visiter en découle tout naturellement : l'Inde, le Népal, les ashrams. Si mon but est de me rendre dans les lieux les plus singuliers pour la pratique de la méditation, je voudrais aussi découvrir ces pays fascinants, leur histoire et civilisation et approcher les mystères qu'ils renferment.

Mais ce voyage serait aussi un voyage intérieur, une découverte de moi-même. Comment le collégien genevois, plutôt aventureux et curieux peut se transformer en élève d'un maître hindouiste ? Que peut m'apporter cette pratique ? Comment je peux l'intégrer dans ma vie, la partager avec d'autres ? Comment pourrai-je m'en servir dans la médecine dont j'ai choisi de faire mon métier ? Ce sont les questions que je tente d'élucider.

Votre aide serait précieuse dans cette aventure autant extérieure qu'intérieure.



Les livres qui m'ont le plus inspirés pour ce voyage

Alexandra David-Neel : Voyage d'une Parisienne à Lhassa, Librairie Plon, 1927

Bertrand Piccard : Changer d'altitude, Stock, 2014

Matthieu Ricard et Wolf Singer : Cerveau et méditation, Allary Editions, 2017

Eckhart Tolle : Le pouvoir du moment présent, Ariane Editions, 2000

Kévin Finel : L'autohypnose, un manuel pour votre cerveau, L'originel, 2004