A photograph of a person with a backpack crossing a simple wooden bridge over a river. The river is filled with large, light-colored rocks. The background is a dense, green forest. The text is overlaid on the top half of the image.

FRÉDÉRIC LENOIR
**LES CHEMINS
DU SACRÉ**



Avant-propos

Aussi loin que remontent mes souvenirs, j'ai toujours été touché par la beauté du monde. Enfant, déjà, mon cœur était rempli de joie par la contemplation d'un rayon de soleil qui filtrait à travers le feuillage du marronnier près de la maison, ou le bruissement si harmonieux du vent dans la cime du grand saule au fond du jardin. Cet amour de la nature s'est aussi accompagné d'un émerveillement et d'une interrogation lancinante sur le mystère du monde et l'énigme de l'existence : d'où vient cette harmonie universelle ? Pourquoi la vie est-elle apparue ? Notre existence a-t-elle un sens ? Comment réussir sa vie ?

Ces questions m'ont conduit à m'intéresser, dès l'adolescence, aux grands courants philosophiques et spirituels du monde. Mes études de philosophie et de sociologie des religions m'ont permis d'approfondir ce questionnement, et mon engagement dans une voie monastique, pendant trois ans, de vivre intensément cette quête du sacré. J'entends ici « sacré » au sens anthropologique et non sociologique du mot. Alors que le sociologue Émile Durkheim propose une distinction entre le sacré et le profane pour rendre compte du phénomène religieux, Rudolf Otto parle du sacré comme un phénomène universel : le sentiment de crainte

et d'émerveillement que l'être humain ressent devant la puissance de la nature et le mystère de la vie. Ce sentiment primordial est à l'origine de toutes les traditions religieuses de l'humanité, mais il n'est pas réductible aux religions : on peut très bien le vivre en dehors de toute croyance ou sentiment d'appartenance à une lignée croyante. On peut ressentir le sacré en contemplant un coucher de soleil sur la mer, le vol d'un oiseau, le spectacle de la voûte céleste, la naissance d'un enfant.

Dans mon ouvrage *Les Métamorphoses de Dieu*, publié en 2003, j'ai déjà souligné le fait que nombre de nos contemporains sont justement aujourd'hui en quête de sacré au-delà des grandes traditions religieuses historiques et se sentent plus proches de la quête de sagesse, telle qu'elle est proposée en Orient comme en Occident par les sages de l'Antiquité, ou bien

des religions animistes et premières de l'humanité, pour qui le sacré est partout dans la nature. C'est donc du sacré en ce sens universel et anthropologique, qui inclut les religions tout en les dépassant, qu'il est question ici. Cet ouvrage est le fruit de nombreux voyages, effectués entre juillet 2019 et mars 2020, dans une quinzaine de pays, sur les cinq continents. Ils m'ont permis de rencontrer des hommes, des femmes et des enfants qui vivent une expérience du sacré sous des formes très diverses. Ce projet est né d'une collection de films documentaires pour la chaîne de télévision franco-allemande Arte. Depuis de nombreuses années, deux amis me demandaient de réaliser une collection documentaire sur les grandes religions du monde : Bruno Patino, alors PDG de la Cinq avant de devenir le patron d'Arte, et Claire Barrau, que j'ai connue lorsqu'elle était la productrice de la très belle

émission de Frédéric Lopez, « Rendez-vous en terre inconnue ». J'ai longtemps hésité, car je ne souhaitais pas écrire et réaliser un film de plus sur les religions du monde. M'est alors venue l'idée de faire la collection sous l'angle plus vaste du sacré, à travers ses diverses expériences : celle de la nature, de la marche, de la solitude, de la sagesse, de la beauté... ce qui permettrait de mêler des quêtes religieuses et spirituelles laïques. Claire et Bruno ont tout de suite adhéré au projet et je me suis attelé avec Claire, pendant près de deux ans, à l'écriture de la collection que j'ai proposé d'appeler *Les Chemins du sacré*. Dès le départ, j'ai aussi imaginé que ces voyages exceptionnels pourraient donner naissance à un livre. Comme je suis passionné de photographie, j'ai souhaité illustrer cet ouvrage par des photos prises lors de ces voyages. Mais comme je souhaitais que

les personnes rencontrées gardent tout leur naturel, je les ai photographiées avec mon smartphone, ce qui a très bien fonctionné. J'ai ensuite utilisé aussi un petit appareil compact pour avoir une meilleure résolution, notamment pour les paysages. Et c'est finalement à partir des photos que j'ai construit cet ouvrage et ce récit de voyage, car j'avais surtout envie de donner à voir la beauté du monde et des personnes que j'ai rencontrées. Le sacré, en fin de compte, se lit plus dans un visage ou un paysage qu'à travers des mots.



L'animisme, qui considère que la nature est habitée par des esprits invisibles, est la première religion de l'humanité. De nos jours encore, sur tous les continents, des hommes et des femmes restent reliés de manière intime à la nature, au sein de laquelle ils perçoivent des esprits ou des forces invisibles avec lesquels ils cherchent à communiquer.



L'EXPÉRIENCE
DE LA
NATURE





GUATEMALA, QUETZALTENANGO

LE FEU DES VOLCANS

Au Guatemala, quatre femmes guides spirituelles mayas réalisent un rituel chamanique face à un jeune volcan en activité.





Les quatre femmes déposent leurs paniers, se tournent vers le volcan et commencent leurs prières. Le jour se lève et nous voyons le jeune volcan commencer à cracher une épaisse colonne de fumée.






« Et d'un autre côté, lorsqu'une personne traverse une bonne période dans sa vie, il est important de remercier l'univers pour ce qui lui arrive car les quatre dimensions doivent être équilibrées. »

À la fin de la cérémonie, les femmes s'enlacent avec affection et Lina se livre à un rite chamanique de purification, qui consiste à souffler de la fumée de tabac sur chacune des participantes. Le rituel a duré plus de six heures. J'ai été touché par sa beauté et la foi intense de ces femmes chamanes. Mais une des choses qui m'a le plus ému, c'est d'assister à plusieurs manifestations du jeune volcan pendant la cérémonie, comme faisant écho aux prières ferventes de ces femmes.





PÉROU, AMAZONIE

LA LIANE SACRÉE

L'aspect exceptionnel de certains lieux a amené les hommes à les considérer comme habités par un esprit puissant. C'est le cas de Mayantuyacu, situé en pleine forêt amazonienne, au Pérou. Mayantu veut dire la « force de la nature » et Yacu signifie « le grand esprit de l'eau ». C'est là que je vais faire la connaissance de Juan Florès Salazar, un guérisseur traditionnel péruvien qui va m'initier au secret des plantes et notamment de l'ayahuasca, la « liane sacrée ».





« Pour connaître les propriétés d'une plante, je dois d'abord l'essayer sur mon propre corps. Je réalise des diètes de huit jours pour ressentir l'effet qu'elle provoque sur moi-même. Après cette expérience, mon corps enregistre le pouvoir de cette plante, ce qui me permet par la suite de l'utiliser sur un patient. Les plantes sont nos maîtres. En tant que guérisseur, je suis à l'écoute de leurs enseignements. Je suis un étudiant des plantes. Elles possèdent un esprit, une force qui nous parle et nous guide pour reconnaître leurs pouvoirs pour guérir tel ou tel mal. Chaque fois que je découvre une plante, je me livre à elle afin qu'elle me révèle son savoir et qu'elle puisse travailler avec moi, et moi avec elle. »

L'utilisation de plantes pour atteindre un état d'extase est aussi ancienne que l'humanité. Les Grecs rendaient leur culte à Dionysos en buvant du vin et de nombreux peuples ont consommé des drogues pour entrer en communication avec le surnaturel. Certaines plantes semblent détentrices d'une sorte de secret cosmique. Ceux qui les utilisent décrivent un sentiment de fusion avec le cosmos qui se rapproche d'une expérience mystique. Ce sont des expériences dans lesquelles l'être humain n'a plus l'impression d'être en dualité avec le monde : il a le sentiment d'appartenir à un tout qui le dépasse.









C'est ce qu'a écrit Romain Rolland à propos de l'expérience mystique, qu'il appelle le « sentiment océanique » : une expérience que peut réaliser tout être humain, dans laquelle, à un moment donné, sous l'effet de la beauté, de l'amour, le réel devient tellement présent que notre ego s'abolit, notre moi qui nous sépare du réel s'efface, et nous avons le sentiment de n'être plus qu'une goutte d'eau dans l'océan.

Je souhaite terminer ce voyage auprès de ceux qui cherchent le sacré dans la nature en compagnie d'un vieil ami, Hubert Reeves, qui aime tant contempler la voûte céleste dans sa maison de Malicorne, dans l'Yonne, en écoutant de la musique classique. Le célèbre astrophysicien est aussi un conteur et un poète qui ne cesse de s'émerveiller devant la beauté et le mystère du monde. « L'univers est fait d'atomes. On s'est demandé longtemps d'où venaient ces atomes qui n'étaient pas présents au début de l'univers. On a découvert que ces atomes sont fabriqués par les étoiles. S'il n'y avait pas d'atomes dans l'univers, il n'y aurait pas de vie. Nous sommes des poussières d'étoiles. Il faut admettre que nous sommes dépassés par la profondeur du mystère de l'univers. Bien sûr, avec la science, nous avançons dans la connaissance de ses lois, mais il faut renoncer à l'idée qu'on puisse un jour arriver à tout comprendre. »



RENCONTRE AVEC HUBERT REEVES







JAPON, KYOTO

ZAZEN ET ART DU THÉ

Rencontre à Kyoto, la capitale spirituelle du Japon, avec le moine zen Keinin Magami qui me propose, après une longue séance de méditation assise silencieuse en compagnie de quatre autres moines, de vivre la très belle cérémonie de l'art du thé.



望閣樓



À quelques pas de l'agitation du quartier de Gion se trouve Kennin-ji, le plus ancien temple zen de la ville, fondé au début du XIII^e siècle par un célèbre moine bouddhiste, Eisai.









Servir le thé est un moment unique que Keinin Magami veut me faire partager. Nous nous rendons dans une maisonnette située au fond du jardin en marchant sur de larges dalles de pierre disposées sur l'herbe. Pour pénétrer dans la maison de thé, il est nécessaire de se déchausser et de se baisser. L'entrée très basse de cette pièce exiguë oblige les gens haut placés à se rabaisser. Elle permet ainsi de laisser son statut social derrière soi. L'art du *chanoyu*, ou cérémonie du thé, comprend quatre grands principes : respect, harmonie, pureté et tranquillité. « L'harmonie et le silence sont les bases fondamentales de l'art du thé », m'explique Magami.

Professeur de médecine émérite, docteur en biologie moléculaire du Massachusetts Institute of Technology, Jon Kabat-Zinn s'est intéressé aux effets positifs de la méditation sur le stress et l'anxiété. Il est l'initiateur d'une méthode de méditation laïque appelée la Mindfulness, qui connaît un développement fulgurant en Occident. Je le retrouve dans un centre de retraite, non loin de New York. Après un temps commun de méditation, il me confie : « J'ai compris que la pratique de la méditation était une histoire d'amour avec le miracle d'être en vie. Ce n'est pas une histoire d'amour narcissique, mais une compréhension de comment nous sommes profondément connectés et de comment notre vie ne tient qu'à un souffle. Il ne s'agit donc pas d'acquérir un système de croyance. C'est plus voir la vie comme un laboratoire et devenir tel un investigateur de son propre corps, de son esprit, de son cœur et de la nature de la réalité. »



RENCONTRE AVEC JON KABAT-ZINN







ÉTHIOPIE, SHEIKH HUSSEIN

LE PÈLERINAGE À SHEIKH HUSSEIN

J'avais posé la question à mon ami Nicolas Hulot, lui qui a sillonné la planète de bout en bout : « Quel est le pays du monde qui t'a le plus touché ? » Il m'avait répondu, presque sans hésiter : « L'Éthiopie, tant pour la beauté des personnes que des paysages. » J'attendais donc de faire ce voyage avec une impatience particulière.







Je m'assieds assez longtemps près d'une fenêtre par laquelle filtre un peu de lumière, à côté d'une vieille femme et d'une fillette d'une dizaine d'années. La vieille femme se met à pleurer et à gémir tandis que la fillette semble absorbée par ses prières ou ses pensées en contemplant le tombeau du saint avec un regard presque extatique. Cette scène m'émeut profondément et je ne peux m'empêcher de

l'immortaliser par quelques photos prises discrètement. Plus tard, je recroiserais la fillette avec sa mère en dehors du sanctuaire et je découvrirais son prénom. Je pense que je n'oublierai jamais ton visage si émouvant dans le tombeau, Mobina. C'est avec tous ces visages et sourires gravés dans mon cœur que je quitte à regret le lieu, pour me rendre auprès d'un ermite chrétien, dans le Nord de l'Éthiopie.





JAPON, YAMAGATA

LES MONTAGNES SACRÉES DE DEWA SANZAN

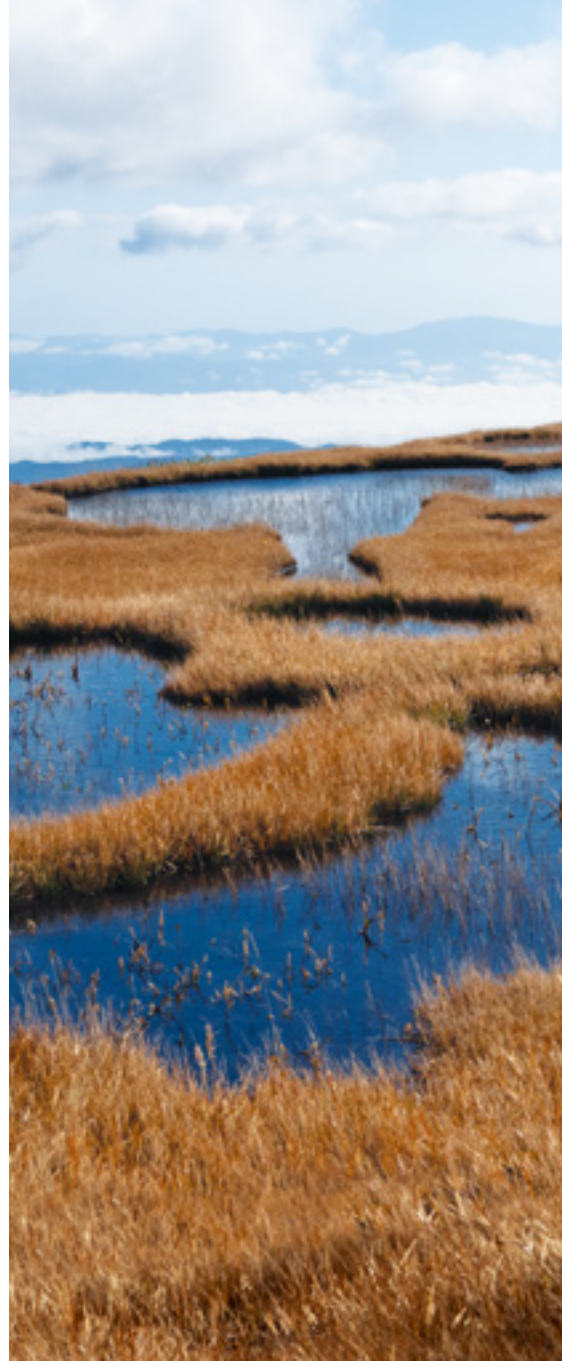
Située à environ cinq cents kilomètres au nord-ouest de Tokyo, la région de Dewa Sanzan est considérée comme un haut lieu de culte au Japon. Les trois montagnes qui dominent le paysage de cette vallée agricole, le mont Haguro, le mont Yudono et le mont Gas-san, sont vénérées depuis plus de mille quatre cents ans. Leur caractère sacré est associé à la pratique du shugendō, une philosophie mêlant des éléments bouddhistes, taoïstes, animistes et shintos.





« À chaque pas, on récite des mantras qui vont nous aider à atteindre cet état particulier où l'on fait partie d'un tout. Il ne s'agit pas de comprendre cela, mais de le ressentir. »

Par ses épreuves corporelles et ses parcours rituels, le shugendō amène le pratiquant à se confronter à lui-même. « Être initié, c'est apprendre à mourir », disait Platon, voyant dans l'initiation la possibilité de disparaître et de renaître. « Lorsque nous naissons, nous ne pensons à rien, explique Maître Hoshino. Nous nous agrippons au sein de notre mère pour survivre, par instinct. C'est l'origine de la perception humaine. Lorsque nous grandissons, au fur et à mesure de l'acquisition de nos connaissances, nous avons tendance à oublier la perception que nous avons lors de notre naissance. Du coup, notre force de réflexion devient trop grande. »

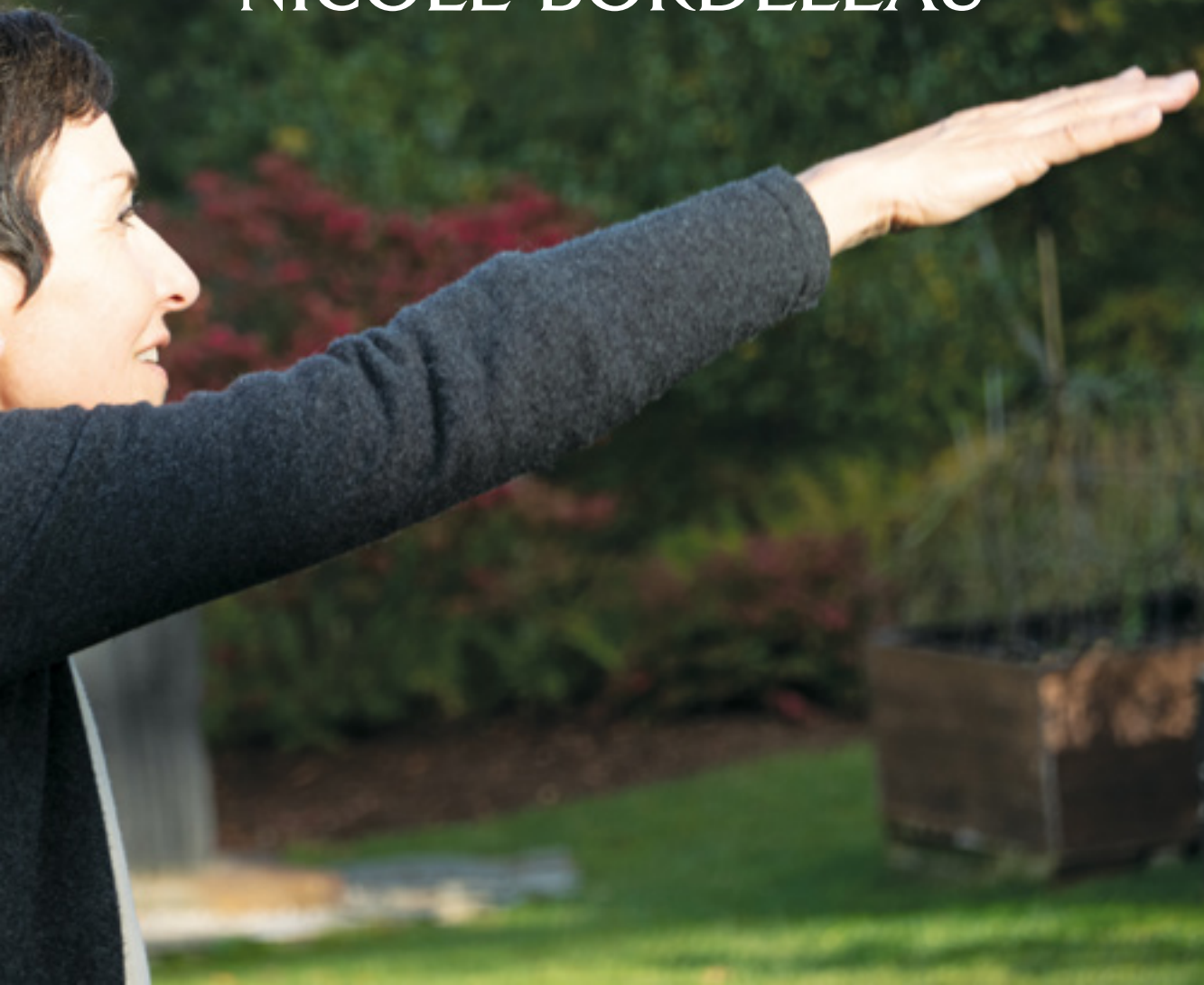




C'est avec joie que je retrouve dans les cantons de l'Est, non loin de Montréal, une amie chère : Nicole Bordeleau. Après une longue maladie, Nicole a trouvé dans le yoga indien et le chi gong chinois une pratique qui travaille sur l'énergie et le souffle. Depuis une vingtaine d'années, elle dispense des enseignements et des exercices tournés vers la paix de l'esprit et la guérison intérieure. « Le plus grand des professeurs de chi gong, c'est la nature, me confie-t-elle. La nature nous enseigne comment respirer. Comment bouger. Comment demeurer immobile. Comment s'enraciner. Comment s'apaiser. La pratique du chi gong, à travers les différents mouvements, enseigne au corps à revenir à son état naturel. Le chemin du sacré pour moi, c'est aussi lever les yeux vers le ciel, se reconnecter avec quelque chose de plus beau, de plus grand que soi. Et le lien pour moi avec cet espace-là, c'est mon souffle. C'est lui qui me garde en lien avec le Tout. »



RENCONTRE AVEC NICOLE BORDELEAU







ÉTHIOPIE, TIGRÉ

LE VIEUX MOINE COPTE

Mon voyage continue en Éthiopie, dans la région du Tigré, qui borde les frontières de l'Érythrée et du Soudan. Devant moi, s'étend le massif du Gheralta, un des plus beaux paysages de l'Éthiopie. Je me rends, par un chemin escarpé, dans un petit monastère perché sur ces montagnes à la rencontre d'un vieil ermite copte orthodoxe.

J'ai rendez-vous avec Abba Tesfay, un moine copte âgé de 84 ans. Il est le prêtre de l'église de Maryam Korkor et a voué toute sa vie à la prière. Il m'attend en lisant un énorme manuscrit vieux de plusieurs siècles, le *Sinsikar*, qui relate la vie des saints. Il est, pour Abba Tesfay, la source dans laquelle il puise sa foi. « En lisant les livres et en découvrant tous les martyrs, tous ceux qui ont donné leur vie à Dieu, j'ai réussi à tout quitter, me dit-il. Cela m'a réellement aidé à me couper du monde extérieur. Il y avait des pères avant moi ici et j'essaie d'être comme eux. Je cherche à ce que le Seigneur Jésus-Christ réponde à mes prières. »











« Depuis plus de quarante ans, je m'intéresse aux quêtes spirituelles et aux sagesses si diverses du monde. La réalisation d'une collection documentaire pour Arte m'a permis de voyager à travers les cinq continents sur les traces du sacré. De l'Australie à l'Éthiopie, du Pérou au Japon – en passant par la France, la Turquie, le Guatemala, les États-Unis, le Canada, l'Inde ou le Népal –, j'ai traversé des paysages sublimes et j'ai rencontré des femmes, des hommes et des enfants dont la ferveur spirituelle et l'humanité m'ont bouleversé. Je les ai photographiés et j'ai mis par écrit le récit de ces voyages afin de partager ces moments uniques. Ainsi est né ce livre. » F. L.

Frédéric Lenoir est philosophe, sociologue et écrivain. Il est l'auteur d'une cinquantaine d'ouvrages vendus, dans 25 pays, à plus de 7 millions d'exemplaires. Les Chemins du sacré est son premier récit de voyage et livre de photographies.

ISBN 979-10-329-0357-5

XX € TTC France

Photo de couverture : © Cécile Foucher
Photo de 4^e de couverture : © Yvain Bois

arte **ET** les protagonistes