

Dharamshala, le 30 décembre 2024

Lettre de Vœux 2025
Du Dr. Jacques VIGNE

Bonjour à toutes et à tous, je vous écris pour l'envoi des vœux de cette année de Dharamshala. Je suis avec un groupe de 17 Français, des disciples de Lama Zopa principalement, qui m'ont invité à me joindre à eux pour rencontrer en personne le Dalai-lama, ce que nous avons fait ce matin. Nous sommes donc passés, un à un, devant lui après avoir offert une écharpe blanche ou de couleur, certains lui ont même dit une phrase ou deux. Je lui ai dit que j'étais en lien avec le Liban (en particulier par les groupes zooms que nous faisons depuis environ trois ans) et lui ai demandé d'envoyer de la paix dans toute cette région. Il nous touchait sur la joue. C'était pour chacun de nous des moments à la fois tranquilles, forts et beaux.

J'ai passé un mois, du 21 novembre au 21 décembre, dans un monastère de la forêt au Sri Lanka. Il est situé au-dessus des plantations de thé près du sommet d'une petite montagne au-dessus de Kandy, la capitale traditionnelle en plein centre de l'île. J'y suis resté un mois, où j'ai alterné des périodes de semi-retraites avec des périodes de retraites plus strictes. Le fait de savoir qu'il y a des moines qui méditent depuis 23 siècles dans ces forêts sri-lankaises en suivant le même type de méthode donne un vrai soutien pour sa propre pratique.

L'année a été marquée par de beaux séjours en Inde, déjà jusqu'en début avril, puis 15 jours pour un voyage au Ladakh en août. En février, nous avons fait un voyage spirituel au Maharashtra avec des Lyonnais, et de nouveau pour trois petites semaines en octobre avec cette fois-ci un groupe de Bretons, qui nous ont fait voir la fin de *Durga puja*, la plus grande fête de l'année à Calcutta. Puis, nous sommes allés visiter pendant une semaine le Sikkim, avec sa belle tradition bouddhiste tibétaine et le troisième sommet du monde, le Kanchenjunga, et enfin Bodhgaya, le lieu de l'illumination du Bouddha ainsi que Bénarès pour *Diwali*, la fête des lumières fin octobre.

Mes tournées habituelles en France et autour se sont poursuivies, avec beaucoup de belles et vraies rencontres, de séminaires avec des petits ou de grands groupes. Les deux retraites de Bretagne en juillet ont été particulièrement intenses. J'ai pu aller aussi deux fois rencontrer des groupes de pratiquants allemands en août et septembre pour une semaine à chaque fois. Je me suis arrangé pour faire les conférences en allemand. Certes, la traduction automatique m'a bien aidé, mais j'avais quand même retravaillé mon allemand, par exemple en lisant assez souvent les nouvelles dans cette langue.

Un travail de fond pendant cette année a été de terminer mon livre *Sourire au-delà du souffrir* avec comme sous-titre *La méditation entre traditions et neurosciences-Soulager les douleurs et les angoisses*. C'est Marc de Smedt qui le prend, de nouveau aux éditions Le Relié, parution prévue mi-mars 2025. Ma dernière partie sur les religions était, d'après Marc, très intéressante, mais aurait produit un livre trop gros, je l'ai donc beaucoup réduite pour la version papier. Tant mieux pour vous, je peux vous faire passer maintenant comme document joint en avant-première du livre, un pdf de presque cent pages de texte complémentaire qui vous donneront des idées bien précises sur la manière dont les religions ont fait face à l'un des problèmes principaux de l'humanité : la souffrance. Leur message, moyennant un peu de traduction, est toujours actuel. <https://www.jacquesvigne.org/nouveau>

Marc de Smedt publiera également en septembre un livre de 12 interviews avec Tenzin Palmo effectuées par mon vieil ami libanais, Lwiis Saliba. Le titre provisoire est *L'enseignement de Tenzin Palmo expliqué par elle-même*. Il est professeur de religion dans une université francophone de Beyrouth, et aussi professeur de journalisme et responsable de la partie culturelle d'un des principaux magazines libanais en arabe. Il a relu toute l'œuvre de Tenzin Palmo et lui a demandé de développer certains points qu'elle a mentionnés. Cela donne un livre riche, et il a aussi utilisé la même méthode pour m'interviewer sur mes livres, nous avons donc une trentaine d'heures de ces interviews que nous avons commencé à transcrire et relire pour en faire aussi deux ou trois nouveaux livres. C'est un projet à long terme.

Les projets sociaux que nous soutenons en Inde se développent. Jeanne Péré que nous aidons à Bodhgaya depuis plus de 10 ans a reçu la Légion d'Honneur de la part de l'Ambassadeur de France à Delhi. Celui-ci est même venu, avec son épouse et le Consul de Calcutta, visiter sa petite école de 150 élèves à 2 km du temple où se trouve l'arbre de l'illumination du Bouddha. L'Ambassadeur a payé de sa poche pour soutenir l'école de Jeanne, s'excusant qu'il pouvait difficilement débloquer des fonds officiels pour une petite école comme celle-ci, il n'avait pas de programme pour cela. Si l'Ambassadeur, qui a « d'autres chats à fouetter » dans ce pays d'un milliard 400 millions d'habitants, prend soin de déboursier de son propre salaire pour cette petite école, pourquoi pas nous ? www.mummyjee.org

L'école DEVA pour enfants handicapés de Bénarès suit aussi son cours, avec un programme d'éducation pour enfants qui eux, sont doués pour les études. Nous avons reçu pour cela en particulier un don important de Rashid Ganthy, un généreux bienfaiteur de la Réunion, qui nous soutient chaque année, comme le fait aussi mon neveu Roland Vigne avec sa société, pour aider nos associations Deva-Europe et Humanitaire Himalaya. Qu'ils en soient remerciés. On pourra avoir sur les sites correspondants une idée des actions en cours, que ceux qui sentent de les soutenir n'hésitent pas à le faire via ces sites. www.deva-europe.org et notre site de base www.humanitairehimalaya.com, qui a besoin de quelques mises à jour mais est toujours fonctionnel.

Je vis depuis 2022 ce qu'on pourrait appeler des « années cadeau » dans la mesure où j'ai guéri d'un cancer de la prostate. Ceci donne plus d'intensité à l'existence, et m'inspire à utiliser au mieux ces années de « bonus », si je puis dire, pour moi-même et pour les autres.

Les vœux, dans la méditation bouddhiste, sont très importants. C'est une manière de protéger les autres, déjà par la pensée, car tout commence avec celle-ci. Ils permettent également de dépasser le nombrilisme, voir la paranoïa de base ordinaire. Comme le disait le Bouddha : « Quand on se protège soi-même, on protège les autres, quand on protège les autres on se protège soi-même »

Les gens qui suivent par les programmes tout ce que je fais me demandent où je trouve l'énergie pour les différentes actions que j'effectue. La réponse est simple : « en me recentrant ». Une autre manière de dire la même chose est de souligner le fait qu'on peut dépasser l'opposition qu'on fait d'ordinaire entre son bien-être et le bien-être des autres, comme le dit le Bouddha dans sa formule que nous venons de citer. Quand on sent que ce qu'on fait est juste, l'énergie vient – et en abondance.

Il y a de très beaux moments avec le groupe de Lama Zopa : si vous êtes intéressés un minimum par le bouddhisme tibétain, n'hésitez pas à nous suivre par le lien suivant <https://chat.whatsapp.com/LVLCxVLbKrxJZirrvujb2e>

Je serai avec eux jusqu'au 1^{er} Janvier après-midi, puis ils continueront par une petite semaine à Bodhgaya, l'endroit de l'illumination du Bouddha au Bihar. Ils y rencontreront différents maîtres du *Mahayana*.

Nous avons ouvert un groupe de travail pour aller parler de méditation, yoga, sciences et de quelques nouvelles thérapies en Algérie, en particulier au CHU de Mostaganem près d'Oran. Nous allons partir avec un groupe du 15 au 20 avril là-bas. Nous serons des thérapeutes et des professeurs de yoga, l'idée étant de lancer des formations en lien avec le CHU, et aussi un centre de yoga indépendant qui pourra faire venir des enseignants de hatha-yoga et de méditation pour des formations sur place. Nous sommes soutenus dans ces projets par la maison mère de la confrérie Alawiya, que j'avais fréquentée quand j'ai été psychiatre en Algérie. Ils sont très ouverts, leur Sheikh Khalid Bentounès a épousé une Française, vit dans l'arrière-pays niçois et a écrit des livres comme moi chez Albin Michel. Ils pensent que leur pays, comme beaucoup d'autres, pourra bénéficier d'une présentation assez scientifique de la méditation pour tous, y compris et déjà dans le domaine de la santé. Si ce groupe débouchait à un moment ou à un autre sur un congrès en bonne et due forme, ouvert au grand public, nous vous le ferons savoir par le canal de cette lettre de nouvelles. Un site va aussi ouvrir vers mi-janvier, en lien avec une association qui se crée pour ce projet : *tarazen*

Les voyages en Inde dans lesquels j'interviens en qualité d'enseignant de méditation, se poursuivent. La Kumbha-méla entre le 19 janvier et le 2 février, une cure ayur-védique comme nous avons souvent fait à Isola di Cocco au Kérala du 2 au 20 mars, avec possibilité d'une

troisième semaine à l'ashram de Mâ Anandamayî dans le nord à Hardwar, (organisé par l'association ARRCC de la Réunion) et le « top », c'est le cas de le dire, le pèlerinage au Mont Kailash que nous reprenons pour la troisième fois avec Dinesh Sharma, du 25 mai au 13 juin. Récemment, nous avons ajouté la visite à Tenzin Palmo du 26 septembre au 12 octobre. Nous commencerons par visiter les hautes vallées de culture tibétaine dans le nord de l'Himachal Pradesh, y compris celle du Lahul où Tenzin Palmo a médité pendant onze ans et demi dans une grotte, avant de redescendre la rencontrer dans le monastère de femmes de DGL qu'elle a fondé près de Dharamshala, nous finirons d'ailleurs par visiter cette petite ville où réside le Dalaï-lama.

Les programmes détaillés de nos voyages sont déjà sur mon site www.jacquesvigne.com, sauf pour celui de Tenzin Palmo qui y sera dans un second temps. Il faut dérouler la page d'accueil qui est assez longue jusqu'au milieu pour trouver les voyages. Ils sont aussi sur www.jacquesvigne.org - [INDE/VOYAGES](#). L'organisation technique des voyages en groupe est assurée par OssMooZ, marque commerciale « Voyage Bien être » de la SAS Emisphair – IM 042100023 / Aéroport - 42160 ANDREZIEUX BOUTHEON. Les inscriptions sont à adresser sur le mail suivant : contact@ossmooz.fr

Il me revient, au moment de terminer cette 'Lettre de vœux', un vrai conseil de mon vieux maître Swami Vijayânanda à propos de la méditation, où beaucoup disent, comme certains néo-védantins, qu'il n'y a rien à faire : « C'est vrai qu'il n'y a rien à faire, mais il y a beaucoup à défaire »... Je vous souhaite donc de beaucoup défaire à l'intérieur, afin de voir bien plus clairement le fond, et de « faire » de façon plus juste à l'extérieur.

Je vous mets ci-dessous une photo de la saison des pluies dans le monastère de la forêt à Ceylan près de Kandy où j'ai achevé un mois de retraite, à 100m de la maisonnette où j'habitais et essayais de méditer...

