

## Comment intégrer la pratique dans le quotidien

Notes de conférence par Caroline GERE

*Caroline est une fille de la Méditerranée, elle est de Roquebrune-Cap-Martin, un vieux village médiéval du X<sup>e</sup> siècle perché sur les rochers et dans les jardins de la Côte près de Menton. Jeune professeur d'anglais, elle s'est retrouvée directement – par hasard ? – lors de son premier séjour en Inde, en Himalaya, dans l'ermitage de Mâ Anandamayî où réside Jacques Vigne. Depuis, elle a au fond du cœur cette Inde, comme 'le grand Autre' de notre culture occidentale, et s'apprête à y repartir pour trois mois – seule avec plus d'expérience de la vie – afin de découvrir en profondeur le pays, et établir des contacts spirituels qui pourront l'aider dans sa vie intérieure. (Jacques VIGNE)*

J'attendais ce jour depuis plusieurs semaines. Jacques Vigne, Vigyânânda de son nom initiatique - le psychiatre occidental, l'ermite himalayen, le pèlerin, l'érudit, le penseur et l'auteur d'ouvrages qui témoignent de son expérience sur la voie du Yoga et du *Védanta*, en Inde depuis près de vingt ans - est de passage à Menton au cours de sa tournée européenne de conférences et stages. Danielle Perrier-Jacquetty va l'accueillir au centre de yoga qu'elle dirige. C'est aujourd'hui, samedi 10 mai 08, qu'il abordera, pour nous et avec nous, la question suivante : comment intégrer la pratique (spirituelle) dans le quotidien ?

Il est vêtu de blanc et se tient en position du lotus, assis par terre sur un coussin, comme nous ; une trentaine de personnes venues de plus ou moins loin pour assister à cette conférence. Il entre dans le vif du sujet dès ses premières paroles, et nous situe : nous allons parler de la lumière, non pas celle qui est présente sans but ni fondement, mais plus précisément cette lumière qui est cohérente, et qui peut agir, telle celle d'un laser. Qu'on la nomme grâce ou volonté divine, éveil spirituel, il s'agit en tout cas de ce qui peut être vécu et atteint par le corps et l'esprit de chacun. « Que ma pensée soit dans ma parole et inversement » : ces paroles des *védas* n'ont rien de nouveau mais il n'est pas inutile de rappeler que c'est dans l'intégrité et l'unité *per se* que le chemin peut commencer.

Il est rapidement question de la distinction entre l'être et le faire : ne pas s'identifier à son action, au fruit de son travail, si l'on souhaite que les émotions liées à l'action et au ressenti ne viennent perturber la stabilité de l'être, dont l'identité est comme immuable, au delà de l'affectif. Jacques Vigne prend pour exemple un grand maître védantin du XX<sup>e</sup> siècle, Nisargadatta Maharaj et son livre : le livre sur le maître s'intitule *Je Suis Cela*, et le maître, montrant le livre, déclare : « Je ne suis pas cela ».

Selon la pensée indienne (qui éclairera cette conférence), l'action ainsi que le fruit de l'action sont implicitement liés au *Karma*, qui responsabilise chacun face à l'éternel, à travers ses nombreuses existences sur la voie du *Moksha* ou *Mukti*, qui est la libération finale du *Samsâra* (le cycle des renaissances) et qui peut être atteinte par la pratique du yoga, dans l'humilité, dans l'amour de l'action pour elle-même et non pour les fruits de celle-ci. Le *Karma* invite l'individu à choisir l'action juste, qui est elle-même indépendante des motifs émotionnels, parce qu'inscrite dans un parcours

dont les causes et effets dépassent la dimension de la vie dans laquelle l'individu évolue, le *Karma* s'inscrit lui-même dans la ou les lois éternelles et justes qui portent le monde et la création: le *Dharma*. Le droit chemin, le devoir, la règle morale sont des mots qu'on emploie pour traduire le *Dharma*: il est à la fois ce ciment qui soutient la vie sur terre et la vérité qui régit l'ordre du monde. Dans sa présentation du *Mahâbhârata*, le grand poème du monde, l'auteur rappelle que « le *Dharma*, s'il est protégé, protège. S'il est détruit, il détruit<sup>1</sup> ».

Vigyânânda pourrait nous raconter de manière très didactique les récits fondamentaux de la pensée indienne, tant il est imprégné de la culture du pays aux mille visages, au travers de ses langues, de ses textes sacrés et traditions. Or, il s'applique à recentrer son discours sur la pratique de la spiritualité dans le quotidien en occident et expose ce qui tend à s'opposer dans notre perception et à s'unifier dans celle des indiens: la contemplation et l'action, l'être et le faire. « Celui qui reconnaît l'inaction dans l'action et l'action dans l'inaction est sage parmi les hommes; c'est un fidèle véritablement consacré qui accomplit parfaitement toutes les actions.<sup>2</sup> »

Le corps est un outil, le mental à la fois une force et une épreuve, et seul l'esprit pur et spontané, éveillé, guidé par la lumière *Ananta*, peut s'investir pleinement dans l'action juste. « La véritable action ne déplace pas, elle transforme ». Ce que nous disent ces mots, c'est qu'à chaque action, aussi répétitive ou ingrate soit elle, un sens profond peut être associé par l'esprit. Faire la vaisselle, préparer un repas, travailler bénévolement peuvent alors prendre une dimension spirituelle sur laquelle chacun peut se concentrer par le service (*seva*) désintéressé et plus profondément par le *Karma Yoga* qui lui, va à la racine et remet en cause l'idée pourtant évidente pour la plupart: « C'est moi qui suis l'auteur de l'action ».

Vigyânânda le sage de l'Inde, qui n'a pas oublié ses affinités avec le monde chrétien, évoque dans une certaine mesure l'amour inconditionnel, l'amour christique, qui donne la clé de la dévotion et de l'action qui ne sert pas l'ego. Jacques Vigne le psychiatre relie l'âme à la psyché en soulignant la nécessité d'avoir une image positive de soi. L'immunité du psychisme repose en effet sur la confiance en soi, qui devrait nous porter du noyau familial vers la société dans la conscience pleine de la valeur de soi et de l'action juste. La confiance en la vie (et en la mort), le sentiment d'être protégé, l'amour de soi et de son prochain, voilà ce que la foi (la croyance en une force supérieure) peut apporter à chacun, y compris aussi aux individus déséquilibrés mentalement, en souffrance, en déroute, ou en recherche.

Jacques Vigne argumente et conteste le principe de la loi de la jungle qui est prôné (à tort, par les fatalistes pessimistes, qui n'observent pas le phénomène dans son ensemble) dans notre monde occidental. En effet, c'est bel et bien grâce à la compassion que la société humaine a pu se développer. A travers l'histoire du monde, il s'avère que la coopération est plus importante que la compétition: au jour d'aujourd'hui, le développement durable et l'économie nouvelle en fournissent des exemples concrets. A l'échelle microcosmique, les neurones miroir agissent dans l'empathie, et par mimétisme, permettent à un être de reproduire l'action d'autrui, et

---

<sup>1</sup> Le *Mahabharata* raconté par Jean-Claude Carrière dans le livre qui porte le même nom

<sup>2</sup> *Bhagavad Gita* (Le Chant du Bien-heureux, un épisode du *Mahabharata*) Chapitre IV, verset 18.  
<http://www.theosophie.fr/Web03/BG/bg-1.htm>

par là même, autorisent l'apprentissage du langage et des gestes de la vie sociale. Nous, êtres humains, fonctionnons naturellement sur le mode solidaire, du fin fond de nos cellules jusqu'aux frontières de l'univers. Tout est dans l'action, et la manière dont nous l'abordons : le conseil du sage, pour donner un sens à l'action, est de viser la perfection, continuellement, et d'agir dans l'amour.

Vigyânânda laisse place aux questions, qui sont nombreuses, et qui concernent la vie spirituelle dans notre monde occidental, matérialiste, au cœur de nos contraintes et de nos habitudes. Il nous suggère avant tout, en s'appuyant sur le *Flow*<sup>3</sup>, de trouver le juste milieu (non sans rappeler la Voie du Milieu du Bouddha) entre l'action automatique (qui ne demande pas beaucoup d'effort de concentration) et compliquée (qui ne doit pas l'être excessivement) pour qu'il puisse y avoir satisfaction. Le mental, en étant par exemple présent à un *mantra* pendant l'action, est concentré sur le positif et peut engendrer la satisfaction de l'action parfaite, même s'il s'agit, encore une fois, d'un geste quotidien comme faire la vaisselle, passer le balai ou manipuler des aliments pour la préparation d'un repas. Concrètement, les mises à l'épreuve de la part de la vie sont nombreuses, lorsqu'elle nous demande d'accueillir avec joie et sérénité ce qui est imprévu, ou d'éviter la colère quand l'occasion se présente... Les images choisies sont légères, ou grossières selon le point de vue, mais manifestement en résonance avec notre vie de tous les jours, et mettent bien en évidence la dualité de ce qui est à la fois simple et difficile, à admettre, à concevoir, à faire.

La clé du sage, du *yogî*, est peut-être en partie dans la retraite spirituelle (qui prend parfois la forme du silence, volontaire, telle une retraite prise à l'intérieur de soi). Il s'agit selon Vigyânânda de se centrer, pour réviser les actions faites et à faire, et d'examiner la quantité d'ego qui est en jeu. Aussi, la conscience pleine dans l'action est la voie qui mène à la satisfaction, non pas de l'ego mais de ce qu'on pourrait appeler l'âme, satisfaite de respecter son *Dharma*. Comment expérimenter la conscience pleine dans l'action ? Par exemple, à travers un exercice à la fois simple et difficile : compter à rebours les respirations de dix à zéro lors d'une méditation. La consigne est en effet extrêmement simple, cependant, le mental, «tel un singe fou<sup>4</sup>», se joue bien des règles et met en déroute quiconque lui laisse libre cours.

Intégrer la pratique dans le quotidien est à la fois un jeu d'enfant et un chemin de croix : c'est ce que j'avais pressenti lors de mes réflexions personnelles, et au cours de mes discussions passées avec Vigyânânda - j'ai eu la chance de faire quelques marches avec lui en Himalaya en 2002, et nous avons alors abordé de nombreux sujets, toujours dans la simplicité et l'accessibilité qui caractérisent les échanges avec lui - et Jacques Vigne le maître spirituel confirme encore aujourd'hui que ce travail sur soi est une véritable discipline (le sens premier du mot *yoga*) qui repose sur des rituels et un sens profond de l'engagement. Ceci étant, cet effort constant et difficile est rendu possible par la simplicité de la vérité immuable : le droit

---

<sup>3</sup> Flow theory, la théorie du Flow, établie par le professeur Mihaly Csikszentmihalyi, définissant « l'état de se sentir bien, [...] l'expérience optimale » [http://jean.heutte.free.fr/article.php3?id\\_article=54](http://jean.heutte.free.fr/article.php3?id_article=54)

<sup>4</sup> Image employée par Krishna dans la *Baghavad Gita*, et reprise dans de nombreux discours opposant le mental et la conscience.

chemin est nécessairement celui qu'on veut emprunter, parce qu'il est le seul qui ne soit pas illusoire.

Non loin de lui, Geneviève Koevoets (de son nom initiatique Mahâjyoti) est la coordinatrice bénévole grâce à qui Jacques Vigne n'a à se soucier de rien pendant son séjour en Europe, c'est sur elle aussi qu'il peut compter pour collaborer à ses travaux de traduction et de rédaction, et pour développer les voyages spirituels que Jacques Vigne organise avec Dinesh Sharma, son assistant indien. A la fin de la conférence, Jacques Vigne répond aux questions qui n'ont pas été posées par de courts entretiens individuels, et il nous donne rendez-vous demain dimanche 11 mai 08, pour une journée de stage de méditation au cours duquel nous tenterons d'expérimenter certains des aspects de la spiritualité abordés plus haut. J'y serai.

Pour en savoir plus :

<http://www.anandamayi.org>

<http://www.jacquesvigne.fr.st>

<http://www.actionsjacquesvigne.com>

<http://www.teerthtravels.org>

Caroline GERE