

Méditation et réalisation

Aïlé, Beyrouth, le 5 mai 2015

Cette conférence a été prononcée en deux endroits différents du pays druze, près de Deir-ul-Qamar 'le Monastère de la lune' dans le Shouf, et à Aïlé, la petite ville qui sert de station estivale à la capitale, dans la montagne à 20km à l'est de Beyrouth, sur la route de Damas. Elle a été organisée par un lieutenant-général en retraite, Mr Fadil K El Demachki, qui a lancé une organisation humanitaire et de développement The World Bank of Liban dont il m'a mis par sympathie immédiatement parrain. Il m'a surnommé à la fin de sa présentation Saidna Abu Ali Jacques Vigne, ce qui correspond à un titre d'enseignant chez les druzes. Le public était principalement druze et chrétien, il était ouvert et attentif, même si certaines notions étaient nouvelles.

Je dois d'abord vous remercier pour m'avoir demandé ce sujet de conférence, qui est profond. Souvent, on m'invite à parler d'une façon ou d'une autre de psychologie. À ce niveau, on cherche à réparer le mental, mais il y a aussi une autre manière de faire qui consiste à le dépasser, à aller au-delà. C'est l'objet des voies de la connaissance dans différentes traditions mystiques.

En venant de l'Inde pour parler maintenant à un public principalement druze, je dois faire mémoire de Swami Chidânanda qui n'hésitait pas à venir enseigner le yoga et la méditation en pleine guerre civile au Liban. Il avait rencontré Kamal Joublatt. Récemment, j'ai rencontré avec un groupe de français à Rishikesh le disciple et successeur de Swamijî, Swami Vimalânanda qui a maintenant 85 ans. Il se souvient bien de ses tournées où il accompagnait Chidânanda au Liban, et vous envoie tous ses vœux. De plus, il me revient en mémoire l'itinéraire d'Yvonne Stark, une belge devenue secrétaire de Kamal Joublatt et qui était en même temps une fidèle de Mâ Anandamayî en Inde. Elle avait écrit un article pour le journal en anglais de celle-ci, que j'ai traduit pour la version française du périodique. Elle raconte entre autres comment, pendant la guerre civile, le salon de son appartement à Beyrouth a reçu un obus. Tout a été détruit à l'intérieur, sauf la photo de Mâ Anandamayî dans son cadre qui n'avait pas été touchée... Les druzes se relient à l'Inde en particulier par leur croyance en la réincarnation. Je vous ai apporté à ce propos, le livre récent de Myriam Gablier sur *La réincarnation-une enquête aux frontières de la mémoire*, aux éditions de la Martinière en 2014. J'ai fait partie des personnes qu'elle a interviewées pour écrire ce livre récent, et elle a su y associer des notions traditionnelles de l'Inde avec des réflexions et des études scientifiques sur le sujet.

Je ne me définis pas comme un grand méditant, mais j'ai certainement été à l'école de grands méditants, comme Swami Vijayânanda, pendant 25 ans. Il a lui-même passé 60 ans continus en Inde, principalement en méditation, y compris 18 ans en solitude dans l'Himalaya. Depuis qu'il a quitté son corps en 2010, je me suis relié à une autre personne, aussi une grande méditante, Tenzin Palmo. C'est la plus ancienne moniale occidentale selon la tradition tibétaine, elle a fait ses vœux il y a juste 50 ans, et elle a vécu 11 ans et demi dans une grotte.

Nous allons traiter le sujet en trois parties, déjà comprendre plus précisément avec une référence à l'Inde ce en quoi consiste cette recherche du bonheur qui anime les êtres humains, puis parler des méthodes de méditation qui peuvent mener à ce bonheur, en insistant sur les voies de la connaissance

qui sont moins connues au Moyen-Orient et en Occident, puis enfin parler du cas particulier des déviations de la dévotion. L'extrémisme religieux qui a secoué et secoue encore plus maintenant votre région est directement liée à ces déviations de la dévotion, il s'agit donc d'un sujet important à traiter avec quelques détails.

La recherche du bonheur

Nous pouvons reprendre pour organiser la réflexion sur cette recherche du bonheur les quatre buts de la vie donnés dans l'hindouisme, ce qu'on appelle les *purushârtha-s* :

1. *Artha*, le niveau matériel : il est clair que la vie est plus heureuse quand celui-ci est bien en place. On a fait des études de psychologie sociale sur le rapport entre argent et bonheur, et on a constaté en résumé que si quelqu'un était très pauvre, un supplément d'argent correspondait régulièrement à un supplément de bonheur. Cependant, si les gens avaient déjà à peu près de quoi vivre, il n'y avait plus de rapport entre les deux. Dans une autre étude, on a suivi psychologiquement une série de personnes qui avaient gagné le gros lot dans diverses loteries, pour voir si elles étaient plus heureuses. En fait, ce n'était pas le cas. Déjà, elles déménageaient en général des quartiers populaires où elles habitaient jusque-là dans des quartiers riches et perdaient donc la proximité de leurs anciens amis et de leur milieu habituel. En plus, elles se mettaient à imaginer que les amis anciens ou nouveaux ne les fréquentaient maintenant que pour leur argent, et ont développé donc une sorte de paranoïa. Dans l'ensemble donc, ils n'étaient pas plus heureux.
2. *Kâma*, le niveau amoureux et affectif : il a son importance, les jeunes pensent que celui-ci leur rapportera tout le bonheur sur un plateau d'argent, mais la réalité est bien plus complexe, comme on sait. L'amour de couple est certes un premier grand pas pour sortir de son ego, mais souvent, il retombe rapidement dans un ego à deux, voir une ignorance à deux.
3. *Dharma*, l'action juste dans la société par exemple pour l'éducation des enfants et la profession. Là encore, il y a certainement des possibilités pour développer un niveau de bonheur, mais il s'accompagne de nombreux soucis. Les enfants vers 3-4 ans en général ne posent guère de problème et apportent du bonheur, mais après, ils créent toutes sortes de préoccupations. Statistiquement aussi, ces enfants dans lesquels on avait tant de grands espoirs ont peu de chances de devenir de grands génies, et on peut s'estimer content quand ils réussissent à gagner leur vie honnêtement, ainsi qu'à s'occuper décemment de la famille qu'ils auront fondée. Ainsi, dans ces trois niveaux de la vie concrète, on observe un certain nombre de raisons profondes et durables de frustration par rapport à ce qu'on espérait consciemment ou inconsciemment. Pour dépasser cette frustration, le travail sur soi est le quatrième but, l'œuvre fondamentale que propose la tradition de l'Inde.
4. *Moksha* : la libération. Cette libération vient d'une conscience intense de soi-même, c'est la grande aventure de l'être humain. Elle est accompagnée naturellement d'une meilleure connaissance des autres, qui débouche sur un altruisme à la fois profond et spontané. Du point de vue neurologique, ceci est rendu possible par les neurones miroirs. Ils ont été découverts par Rizzoli dans les années 1990 en Italie. Il s'agit d'une des trouvailles les plus importantes des vingt dernières années en neuropsychologie. Ces neurones nous permettent d'imiter automatiquement les mouvements que nous voyons chez l'autre en face de nous, en particulier les expressions de son visage. En les imitant, on les ressent en nous, et on peut ainsi percevoir ce que perçoit l'autre en temps réel. Ces neurones miroirs sont fondamentaux pour pouvoir développer les qualités humaines en famille ou en société, mais ils sont beaucoup plus frustes chez les animaux.

Ce travail de fond sur la conscience de nous-mêmes nous donne une joie de haute qualité. Einstein lui-même disait que la plus grande des joies, c'est celle de comprendre. Il parlait bien sûr de la joie du scientifique et de ses découvertes, mais il avait aussi une orientation spirituelle, et il incluait certainement dans cette joie le fait de comprendre celle de se comprendre soi-même par l'intériorisation. On rejoint ainsi un travail de base du *védânta*, qui est de développer *chid-ananda*, la félicité de *chid*, la conscience.

Les méthodes méditatives pour arriver au bonheur

Pour vous parler aujourd'hui, je suis revenu de l'Inde, un pays où j'ai passé une petite trentaine d'années pour mes recherches en psychologie et spiritualité, ainsi que pour ma propre pratique. Le sous-continent indien est un pays où l'on a exploré de multiples chemins spirituels. Le terme yoga lui-même signifie au départ méthode. La force de l'Inde est qu'elle a su respecter la diversité des lignées de maîtres spirituels, ce système permettant d'associer à la fois la variété et le sérieux dans le travail intérieur. On distingue en mystique deux grandes voies, celle de l'amour centré sur la répétition d'un nom de Dieu et la dévotion à celui-ci, et celle de la connaissance, plus psychologique, qui s'intéresse directement à ce qui se passe dans son propre mental, avec l'intention fermement annoncée dès le départ, de le dépasser. Nous allons développer davantage dans cette partie les voies de la connaissance, qui sont peu connues au Moyen-Orient et en Occident. Nous nous référerons en particulier à la grande école de non dualité de l'hindouisme, le *védânta*, et du bouddhisme dans son ensemble, avec l'influence notable au premier siècle après J.-C. de Nagârjuna, qui a inspiré le bouddhisme tibétain, en particulier dans sa forme non duelle du *dzog-chen*.

Commençons d'emblée par une image tibétaine pour faire sentir le génie de la voie de la connaissance : le mental ordinaire est comme un chien auquel on lance un os : il court directement après l'os. Le mental du méditant qui suit la voie de la connaissance, au contraire, est comme le lion : il se retourne vers celui qui a lancé l'os et le dévore. Ceci signifie qu'au lieu de méditer sur un objet devant nous, on se demande quel est cet ego qui propose sans cesse des objets à notre attention, on se retourne vers lui, et en le regardant en face, on s'aperçoit qu'il n'a pas d'existence propre, c'est donc comme si on le dévorait.

Un texte connu des *Upanishads* exprime bien l'essence de cette voie de la connaissance : « Ce n'est pas ce que l'on voit mais ce par quoi on voit qui est le Brahman, et non pas ce que les gens adorent ! » Le texte continue à mentionner de la même façon le sens de l'audition, puis les autres sens, et finit par le sixième sens qu'est le mental, en disant : « Ce n'est pas ce qu'on pense mais ce par quoi on pense qui est le Brahman, et non pas ce que les gens adorent. » Du côté de l'islam, on retrouve des séries de propos typiques du *védânta* et de la non-dualité dans les dits de Bayazid Bistami. Celui-ci est considéré comme le père du soufisme, et a vécu au huitième siècle en Perse. Son grand-père était zoroastrien. C'était l'époque du plein développement du *védânta* en Inde.

Pour mieux comprendre le sujet, on peut dire que la voie de la connaissance relie à l'Unité, mais il s'agit d'unité inclusive. Selon elle, il y a un Absolu, qu'on appelle le Brahman en Inde, et on peut l'adorer comme on veut. Ceci est très différent du monothéisme biblique, lui aussi centré sur une unité, mais qui est exclusive. Il y a qu'un seul Dieu qui est le bon, les autres dieux sont vécus comme des concurrents, et on finit même par les décrire comme mauvais, diaboliques, et encore pire, comme complètement inexistantes. C'est une évolution qui s'est faite progressivement, après une première rigidification qui est venue du prophète Osée, et une seconde bien plus tard dans le christianisme avec Saint-Augustin. Ce dernier a insisté sur la notion que les dieux, autres que le Dieu unique du monothéisme, n'avaient pas d'existence. Il s'agit aussi en fait d'une croyance. Du point de vue

psychologique, il est bon d'avoir une vision critique de cette idée de St Augustin. Si dans la vie, d'autres personnes nous gênent, on pourra les critiquer ou dire des choses peu aimables sur elles, mais on restera dans le domaine de la névrose. Par contre, si on bascule dans la certitude qu'elles n'existent pas, on rentrera dans celui de la psychose. L'affirmation d'un monothéisme agressif et exclusif avec déni massif de l'existence même des autres dieux, correspond donc assez exactement à cette bascule dans la psychose. Le propre des psychotiques, c'est qu'ils restent longtemps dans leur coin à renforcer progressivement leurs idées délirantes, jusqu'au moment où ils les expriment par des crises de violence dissociative qui peuvent être dévastatrices. On peut établir ici un parallèle certain avec l'histoire du monothéisme chrétien et musulman dans leur expansion. Ils ont paru relativement tranquilles lorsqu'ils restaient entre eux, mais régulièrement, ils ont agressé leurs voisins sous prétexte qu'ils étaient polythéistes, ont détruit leurs temples, leur prêtres et leur identité sous forme de génocides culturels et les ont soumis, plus ou moins de force, à leur idéologie religieuse qu'il pensait supérieure par la mécanique des conversions forcées ou non éthiques. On estime à plus de 80 millions le nombre de morts qu'a fait, par exemple, l'invasion des catholiques espagnols et portugais en Amérique du Sud et Centrale entre 1494 et 1650. Sur l'autre « front » de l'expansion du monothéisme, c'est-à-dire celui de l'islam en Inde, on estime aussi à environ 80 millions de morts le nombre des victimes entre les premières attaques de Mohamed de Ghazni en l'an 1000 et celle de Babar qui a renversé le sultanat de Delhi en 1525 à la bataille de Panipat. Dans les deux cas, il s'agit de quatorze ou quinze fois plus de morts que l'Holocauste, mais ces chiffres sont mis de côté par un négationnisme soigneux de la part des croyants : ils préfèrent de loin se présenter comme des victimes innocentes et indéfiniment persécutées, c'est beaucoup plus confortable psychologiquement. Dénier l'existence des dieux des autres, cela revient en bonne partie à dénier leur existence comme autre et par conséquent à essayer de les réduire au « même » par exemple, au moyen des conversions forcées. Cela n'a pas été sans faire nombre de dégâts et de morts.

Revenons-en aux voies de la connaissance. Leur approche de l'Absolu est simple, *sad-chid-ananda* dans le *védânta*, qu'on pourrait traduire par *félicité de la conscience de l'être*. De même, le Bouddha a donné comme premier enseignement à son fils Rahula, qui à l'âge de onze ans voulait devenir moine : « Observe ton souffle. Au début, cela te donnera de la paix, ensuite de la joie, et au moment de la mort, cela t'accompagnera pour effectuer le grand passage en pleine conscience ». C'est par le souffle que nous sommes en vie, il correspond finalement à notre être. Le Bouddha explique donc que, quand nous en sommes conscients régulièrement, cela finit par nous donner de la joie, on retrouve donc cette joie de la conscience, *chid-ânanda* du *védânta*. Dans sa méthode, le Bouddha recommande l'observation du souffle naturel qui induit une quiétude. Elle se répand ensuite en tache d'huile aux sensations, aux émotions, aux contenus du mental et finalement à cette tendance à la crispation qui est bien enracinée en nous. Vient alors le grand 'lâcher prise' qui mène au Nirvana. On retrouve la félicité de la conscience de l'être comme dans le *védânta*. C'est là où ces deux grandes voies de connaissance se rejoignent.

Nagârjouna, à la fin du premier siècle et au début du second, a continué l'œuvre du Bouddha. Il a déboulonné tous les systèmes de philosophie et de croyance de son époque, par une logique implacable. Quand ses opposants réagissaient en disant : « Vous aussi, vous avez un système ! », il répondait : « Non ! Je me contente de démonter les systèmes des autres ! » En fait, c'était un vrai mystique, il avait une expérience directe de l'Absolu et il poussait ses disciples, ou lecteurs, à se mettre eux-aussi directement en face de cette expérience au-delà de tout système. Un enseignant comme Krishnamurti au XXe siècle a repris à sa manière ce type d'approche.

La méthode du *védânta* consiste en une concentration massive sur le Soi en tant qu'être-conscience-bonheur. C'est presque une dévotion au Soi, avec cependant cette différence majeure que

ce Soi ne peut jamais être l'objet, il sera toujours du côté du sujet, car il est constitué de conscience pure. Le paradoxe, c'est qu'on ne peut pas être conscient de la conscience, mais par contre on peut quand même être la conscience.

Ce niveau non-dual dont nous parlons est très élevé, et on a besoin de méthodes pour s'en approcher. Le Bouddha a décrit la sienne dans les soutras d'*Anapanasati* et de *Sattipatthana*. De son côté, le *védânta* a été souvent associé au yoga par la tradition hindoue. Ce n'est pas le lieu ici de développer cette voie, mais nous pouvons quand même mentionner que l'essentiel de la méditation yoguique est de faire entrer l'énergie dans l'axe central, en rendant symétrique la sensation des narines et ensuite des deux côtés du corps. Cela correspond du point de vue de l'électroencéphalographie à la synchronisation des deux hémisphères du cerveau quand le sujet entre en méditation profonde.

En conclusion de ces deux parties, nous pouvons souligner que l'être humain moderne a une aspiration à une vie spirituelle et/ou religieuse qui soit efficace pour l'aider à se transformer lui-même en une meilleure personne. Il ne se laisse plus facilement récupérer par des formes religieuses, associées de façon plus ou moins habile à une politique violente. Il a une aspiration à une pratique adulte, qui ne tombe ni dans l'infantilisme ni dans des délires de toute-puissance. N'est-ce pas tomber dans ces deux travers que d'imaginer par exemple qu'il y a un Dieu, évidemment invisible, qui a offert toute la Terre sur un plateau d'argent à une communauté donnée, sous prétexte qu'il était dès au départ son dieu tribal ? Une véritable pratique d'intériorisation cherchera de façon plus modeste et réaliste à développer les deux qualités fondamentales de l'être humain : l'attention et l'altruisme. Si elles sont pratiquées à la perfection, ce sera l'essentiel.

Les déviations de la dévotion

Ceux ou celles qui glissent dans le sectarisme, voire le fanatisme, sont convaincus d'être animés d'une grande dévotion envers leur dieu. C'est justement pour cela qu'ils sont dangereux pour eux-mêmes et pour les autres, selon la formule qu'on utilise en psychiatrie lorsqu'on établit un certificat à un malade mental. On peut considérer que le Daesh est la dernière monstruosité en date d'une longue série de débordements non éthiques de la dévotion. Déjà, on peut voir un clin d'œil de la langue française dans la proximité des deux mots « dévotion » et « déviation ». Nous allons maintenant analyser différents points :

1) L'ocytocine.

Nous pouvons renouveler la réflexion sur ce problème ancien du sectarisme et de la grégarité en prenant connaissance des effets psychologiques normaux d'une hormone appelée ocytocine. Étymologiquement, il s'agit de l'hormone de l'accouchement, *tokos*, rapide, *oxus*. Elle favorise aussi la relation de tendresse entre la mère et l'enfant, dans le couple également entre hommes et femmes, et dans la famille et le groupe, d'où l'idée de certains neuropsychologues de la prescrire à des sujets qui avaient des problèmes relationnels, depuis l'autisme jusqu'à la timidité simple. Dans le premier cas, on a certes observé un effet positif, mais dans les autres cas de renfermements sur soi, moins importants, l'effet n'était pas bon : la prise de l'hormone a surtout augmenté 'l'émotionnalité' : si une personne par exemple sourit au sujet, celui-ci la considère immédiatement comme un grand personnage, voire il tombe amoureux d'elle. Au contraire, si quelqu'un d'autre se permet une légère critique ou fait la moue, elle deviendra immédiatement aux yeux du sujet le pire des ennemis. De même, ceux qui sont dans le groupe seront automatiquement considérés comme bons, ceux qui sont en dehors automatiquement comme mauvais. On retrouve donc ici, de façon très claire, le fonctionnement paranoïaque primaire typique du sectarisme et du fanatisme. Si vous êtes d'accord avec le fondateur de votre religion,

vous êtes immédiatement un grand homme, même si votre comportement éthique n'est guère recommandable ; au contraire, si vous le critiquez ou tout simplement vous n'en tenez pas compte, vous ne valez plus grand-chose et vous êtes soupçonnés du pire, même si vous avez par ailleurs un comportement hautement éthique. On peut donc émettre l'hypothèse plausible que la dévotion, en intensifiant l'amour, augmente l'ocytocine, y compris avec ses effets secondaires négatifs. La vérification scientifique de cette possibilité ne paraît pas si difficile : nous pourrions comparer un groupe témoin, qui a une activité tranquille comme la lecture, à un groupe qui s'adonne à des pratiques dévotionnelles, quelle que soit la tradition. On mesurera l'ocytocine avant et après, et on pourra supposer qu'elle ne sera pas augmentée dans le groupe témoin, alors qu'elle le sera dans le groupe qui s'est adonné aux pratiques dévotionnelles.

2) *L'ombre de Jung*

Du point de vue de la psychanalyse classique, le mécanisme de l'ombre, bien mis en évidence par Jung, est celui qui aide à comprendre le mieux les déviations de la dévotion. Plus on accumule de l'amour dans la partie consciente du psychisme, plus la haine augmente dans la partie inconsciente, comme si elle était rejetée là par une sorte de processus de filtrage automatique. Il y a une tendance au clivage entre ces deux parties du psychisme et celui-ci peut atteindre une intensité psychotique. On le voit dans la paranoïa, où la personne est intensément convaincue d'être pure, et que ceux qui ne sont pas d'accord avec elle, ne peuvent être qu'hautelement impurs. Cette séparation au couteau avec toute une partie du monde extérieur est le reflet en miroir du clivage interne. La sagesse est de comprendre ces alternances et contradictions, et d'aller au-delà des contraires, ce qu'on appelle dans le védânta *dvandvâtîtam*, *dvandva*, signifiant les paires d'opposés.

3) *Neurologie de l'amour et de la colère*

Dans leur livre pionnier sur la méditation et l'imagerie cérébrale, d'Aquili et Newbergⁱ décrivent deux centres qui fonctionnent constamment en alternance, celui de la perception des obstacles et celui de l'expérience de l'espace pur. On comprendra facilement que plus on voit d'obstacles, moins on ressentira l'espace pur, et vice versa. Dans l'amour physique, il n'y a plus d'obstacles, la séparation habituelle entre les corps et les esprits s'effondre par la force de l'impulsion vers la fusion. Il en va de même pour l'amour mystique, qui est présenté comme une sublimation de l'amour physique. En fait, la colère aussi donne une impression de pseudo-unité : nous croyons tout d'un coup que nous avons la capacité d'anéantir la terre entière, c'est-à-dire de supprimer tous les obstacles de façon violente et ceci est ressenti comme une sorte d'expérience de l'espace pur. On retrouve donc la stimulation du même centre. Cela explique bien la puissance de cette émotion qui allie amour mystique et colère, en l'occurrence le fanatisme.

4) *L'addiction à la Loi.*

Pour les islamistes, il s'agira de la charia. De manière générale, les sujets qui présentent une personnalité ou un délire paranoïaque, attachent une grande importance à montrer que la Loi est de leur côté. Ils font des tas de procès à leurs opposants pour essayer de le prouver, la plupart du temps ils les perdent car la base même de l'objet de leur plainte aux tribunaux est délirante, et les juges s'en aperçoivent ; à ce moment-là, ils décident de faire leur propre justice et cherchent à assassiner leur opposant. On retrouve ici point par point le fonctionnement des islamistes radicaux. On peut définir maintenant l'addiction comme la situation suivante : ne pas pouvoir s'empêcher de poursuivre la recherche d'un plaisir, qui pourtant est destructrice à long terme et crée même à court terme beaucoup plus de problèmes que de satisfactions. Nous avons effectué sur ce thème de l'addiction à la charia une petite étude d'une douzaine de pages qui se développe en deux phases : déjà, comprendre le lien entre la neurobiologie de l'addiction, des comportements qu'elle entraîne d'une

part et le vécu amoureux d'autre part. Dans une seconde phase, on rapprochera l'expérience amoureuse ordinaire de cette expérience d'amour mystique dévié qu'est l'attachement passionnel à la charia. Cette critique de l'attachement excessif à la loi n'est pas nouvelle, elle a déjà été effectuée par les druzes qui vivent au milieu des musulmans depuis leur formation en tant que communauté, il y a environ un millénaire et qui ont vu dès début tous les problèmes que pouvait provoquer cet attachement excessif à la loi et à sa lettre. Nous reprenons donc cette critique de façon plus moderne et scientifique grâce au rapprochement à l'addiction dans le texte qui va avec celui-ci : « L'obsession du retour à la charia est-il une forme d'addiction ? »

ⁱ D'Aquili et Newberg *Ce pourquoi Dieu ne cessera pas d'exister*, Editions du Rocher, 2001, et pour l'édition originale, *The Mystical Mind*, Fortress Press, New York, 1998.