

Vie intérieure, vie dans le monde.

St Jean de Sixt, le 31 août 2019

Par Jacques Vigne

Quand on parle du rapport entre vie intérieure et vie dans le monde, on parle aussi de spiritualité de l'action. On ne peut pas vivre sans agir. Même les Chartreux dans le christianisme, qui sont très contemplatifs, coupent du bois pour l'hiver et ont leur office à chanter et leur prière à réciter, ce qui est une forme d'action.

Le point central pour développer une spiritualité de l'action et ainsi harmoniser la vie intérieure et la vie dans le monde, pourrait être exprimé de cette façon : « Faire les choses bien pour la joie de les faire bien ». Cela pose la question de la perfection. Certains psychologues critiquent le perfectionnisme en disant que c'est une position intenable et que finalement cela rend malheureux. C'est vrai qu'il faut être réaliste et comprendre le niveau où l'on est. Cependant, quel que soit son niveau et ses contraintes de temps disponible, il est bon d'essayer de faire les choses du mieux possible. On revient à une voie du juste milieu. Comme le dit la sagesse ancienne, par exemple Shantidéva dans la tradition bouddhiste : « S'il y a problème il doit y avoir des solutions, et s'il n'y a pas de solution, il n'y a pas de problème ». En effet, dans ce cas, on accepte les choses telles qu'elles sont et on continue dans sa vie.

Un second point fondamental pour comprendre la spiritualité de l'action, c'est de transformer les obstacles en progrès. Dans le contexte théiste, on dit que tout est l'action de la Providence, y compris les éléments négatifs qui nous arrivent, à ce moment-là il faut comprendre que ces derniers sont là pour renforcer notre force intérieure et nous libérer en nous donnant un sens de détachement. Ce même type d'attitude se retrouve à peu près à l'identique dans la voie bouddhiste, mais sans avoir besoin d'une entité extérieure qui s'appelle Dieu et qui administre la Providence. À ce moment-là, il s'agit plutôt d'une psychologie spirituelle qui regarde en face la question de l'obstacle dans la vie : il y a régulièrement deux attitudes possibles, s'énerver contre lui en pensant qu'il est injuste et qu'il ne devrait pas être là, il s'agit d'une forme de colère qui nous fait du mal. On pourrait comparer cela au fait de se heurter le petit doigt de pied sur une pierre quand on marche en sandales sur un chemin caillouteux, et de s'énerver tellement qu'on donne un grand coup de pied à cette pierre : le résultat sera qu'on aura encore plus mal... L'attitude juste est de considérer que l'obstacle nous réveille et représente un moyen de progresser.

Un maître de méditation bouddhiste, Thich Nath Hanh, raconte que lorsqu'il a commencé son noviciat de moine, le maître des novices leur a donné 15 poèmes à apprendre par cœur, et que le premier vers du premier poème était : « Le matin, je me réveille et je souris ! » On peut interpréter ce vers de façon plus large, en comprenant que ce qui nous réveille, ce sont toutes les difficultés de la vie quotidienne et toutes ces choses qui ne se passent pas comme elles le

devraient ou comme nous voudrions qu'elles se passent. Si on réussit à les prendre avec le sourire, on progresse. Si elles ne font que nous amener à nous plaindre ou à pleurnicher, on régresse.

Pour progresser dans la spiritualité de l'action, nous avons vu qu'une recherche de perfection est fondamentale. Cela ne veut pas dire vivre en permanence dans la culpabilité de ne pas être parfait, mais plutôt de clairement chercher à progresser. Pour cela, il peut être utile de se référer aux théories récentes du flux en psychologie. L'idée centrale est simple : accomplir des actions qui ne soient pas trop faciles, sinon on risque de s'ennuyer, ni trop difficiles, sinon on risque de se décourager car on ne réussira pas à les faire. En ce sens, il y a un aspect de la recherche de perfection qu'il ne faut pas perdre de vue : cela permet de dépasser complètement l'ennui, qui est un sérieux obstacle pour beaucoup de personnes. En effet, quand on a eu toutes sortes de plaisirs et qu'on a vu que cela ne donnait pas le bonheur, il n'y a que deux solutions : l'ennui et la dépression, ou alors le questionnement spirituel en profondeur.

La motivation est fondamentale : quand on la comprend dans le sens large, même s'occuper de soi peut être considéré du point de vue altruiste : en menant une vie saine et en s'occupant de sa santé, on réduit le risque d'attraper des maladies graves et de devenir dépendants des autres. Même en se lavant les dents et le corps, ce qui semble égoïste, on réduit le risque de mauvaises odeurs qui importunent les autres. Il en va de même pour la méditation, en nettoyant quotidiennement les négativités provoquées par les hauts et les bas de la vie, on évite les « mauvaises odeurs psychiques » qui perturbent la relation aux autres. Si on n'observe pas très régulièrement les réactions de son ego, on développe une rigidité qui nous empêche d'être en vrai miroir de l'autre, c'est-à-dire qui ne nous permet pas que le courant passe avec lui. Nous pouvons citer à ce propos les recherches récentes et importantes du Docteur Barbara Frederickson, par exemple dans son livre *Love 2.0* qui a été traduit en français sous ce titre avec une préface de Matthieu Ricard. Elle explique clairement qu'il y a plus que les mimiques gestuelles qui se mettent en miroir quand le courant d'amitié ou d'amour passe entre deux personnes, ce sont carrément les activités cérébrales elles-mêmes qui rentrent en miroir. Même la résistance galvanométrique cutanée de parties du corps données évolue en miroir, c'est-à-dire en d'autres termes que les deux personnes sentent des parties données de leur corps de façon identique au même moment. Tout cela est possible quand on met de côté l'ego, avec sa rigidité et sa stupidité.

Voyons maintenant la spiritualité de l'action dans quelques traditions :

1) *Le christianisme*

Il a développé une spiritualité de l'action, et de l'équilibre délicat qu'on doit trouver par rapport à la contemplation. Souvenons-nous de la parabole de Marthe et Marie, Marthe étant plus active et Marie plus contemplative, et Jésus disant que c'est Marie qui a choisi la meilleure part. Cependant, cela n'empêche pas qu'il y a dans le christianisme toute une série d'ordres religieux actifs, et que bien sûr les fidèles sont fortement invités à pratiquer les valeurs de leur religion dans la vie quotidienne. La vie des moines est aussi intéressante à ce sujet. Ils sont censés avoir la plupart du temps une activité qui leur permette de soutenir le monastère économiquement, ou au moins assurer la plupart des tâches pratiques de celui-ci. D'emblée, le moine est mis en face

d'une réalité : dans le monastère, toutes les journées sont pareilles, s'il veut de ce fait échapper à l'ennui, il n'y a donc au fond plus qu'une solution, travailler à la perfection dans l'action quotidienne. Même quand on vit dans le monde, si on regarde en profondeur la réalité, on peut s'apercevoir que les journées sont pratiquement pareilles malgré quelques efforts de distractions ou de vacances. Si on prend les choses avec un grain de sel, on peut dire que le fonctionnement des distractions et des vacances est lui-même répétitif. La recherche de perfection, dit-on dans ce mouvement inspiré par le bouddhisme, des origines de la pleine conscience, est importante déjà pour sortir de l'ennui. Le vrai mystique a les pieds sur terre et la tête dans le ciel. Vous traitez parfois des gens de tendance mystique en disant qu'ils n'ont que la tête dans le ciel, mais ce n'est pas si facile d'avoir vraiment la tête dans le ciel. Et certainement, ce n'est pas parce qu'on a les pieds sur terre qu'on a aussi la tête dans le ciel. Il y a donc un travail réel à faire pour développer les deux niveaux en parallèle avec une force égale.

2) *L'hindouisme :*

On distingue quatre yogas dans la pratique spirituelle de l'hindouisme, le yoga de la connaissance, *jnana* yoga, de la dévotion, *bhakti* yoga, le yoga des pratiques méditatives appelé aussi *yoga royal*, et le yoga de l'action, *karma* yoga. Celui-ci a deux niveaux, le niveau du départ qui est la capacité de service, d'aider les autres de façon bénévole sans rétribution d'argent, et même, ce qui est plus difficile, sans la rétribution d'une reconnaissance affective. Dans ce sens, les parents qui élèvent des enfants qui grandissent auront en général largement de quoi pratiquer ce second niveau. Une motivation à l'action qui est liée à la reconnaissance affective reste fragile. On voit assez fréquemment par exemple des couples qui paraissent parfaits beaux, riches, intelligents et même apparemment altruistes, mais dont l'un d'eux s'effondre complètement en dépression quand l'autre meurt de façon imprévue ou part finalement pour vivre avec une autre personne. Cela prouve clairement que la motivation à l'action est due à l'attente de reconnaissance affective, d'où une fragilité de fond. Le niveau supérieur est le véritable *karma* yoga, on oublie complètement la notion qu'on est l'acteur, on dit en sanscrit le *karta*. À ce moment-là, l'action devient une joie en soi. Bien que ce niveau ne soit pas du tout facile à atteindre, car il nécessite un dépassement complet de l'ego, c'est à lui qu'il faut viser. La Bhagavad-Gita a comme un de ses enseignements principaux le fait d'accomplir l'action sans en désirer le fruit. Elle a inspiré et continue à inspirer des centaines de millions d'hindous dans leur vie quotidienne.

3) *Le bouddhisme :*

Le bouddhisme ancien est en apparence très monastique, mais dès le début le Bouddha définit sa *sangha*, sa communauté, comme une table avec quatre pieds, les moines, les moniales, les laïcs hommes et les laïques femmes. Cependant, avec un certain émoussement de la compréhension de départ, on en est arrivé à des situations où seuls les moines méditaient et les laïcs s'estimaient heureux de gagner leur salut en faisant des donations au monastère... Heureusement, il y a eu des corrections de cette tendance et dans le monde bouddhiste, beaucoup de laïcs se sont mis à la méditation de façon soutenue à la fois sous forme quotidienne et sous forme de retraite régulière. Le bouddhisme *Mahayana* a développé tout particulièrement la spiritualité de l'action. Un de ses auteurs de référence est Vimalakirti, dont le nom signifie littéralement : «

louange de ce qui est immaculé ». L'idée derrière ce nom est l'image du lotus dont les pétales restent immaculés malgré la proximité de la boue de la mare dans laquelle il pousse. Non seulement cela, mais le lotus a besoin de la boue pour pousser, et donc notre spiritualité a besoin de la nourriture des difficultés de la vie dans le monde pour devenir à la fois forte et belle. Dans le bouddhisme tibétain, on trouve une série d'enseignements qui sont directement orientés vers un développement de la spiritualité dans la vie quotidienne. On les appelle collectivement les *lojongs*, ce qui signifie « changement de l'attitude de l'esprit ». On ne demande pas au monde de changer, mais on change notre attitude par rapport à lui. Par exemple, on ne s'attend pas à ce que le monde fasse disparaître toutes les pierres et les épines sur le chemin, mais on met des chaussures... Dans ce sens, un sage faisait remarquer quelque chose de très simple : « on ne comprend pas le monde, et ensuite on s'en plaint ! » La compréhension du monde nous donne une stabilité dans un environnement où il n'y en a guère, cela favorise une action utile. Sans vouloir faire de publicité, c'est certainement le bouddhisme tibétain qui a le plus développé l'équilibre entre la sagesse et l'action altruiste, entre la vacuité et ce qu'on appelle les « moyens habiles » qui sont des instruments permettant de développer ce qui est juste à la fois dans notre vie intérieure par la méditation et dans la vie extérieure par le service. Cela est symbolisé dans les rituels par le croisement des deux poignets en face de la poitrine : la main gauche passe à droite et tient la cloche symbolisant le féminin et la sagesse, et la main droite passe à gauche et tient le *dorjé*, en sanscrit *vajra*, cet instrument de métal consistant en deux cônes réunis et symbolisant les moyens habiles.

Une formule centrale d'un texte comme *lojong* de Chekawa écrit au XIII^e siècle est très simple : « En ce monde qui est consacré à la négativité, faire de chaque obstacle un moyen de développement spirituel ». Voilà de quoi pratiquer sa vie durant ! Un autre verset insiste sur le fait qu'entre les sessions de méditation, on doit voir l'action comme un rêve. Ceci aide à nous détacher de toutes sortes d'émotions perturbatrices, et de blocages mesquins qui, sinon, encombrant notre mental au quotidien. Un autre verset conseille de toujours utiliser des paroles appropriées, cela peut être par exemple de consacrer les mérites spirituels que nous retirons de nos actions d'une méditation au bien de tous les êtres. Cela peut être aussi d'utiliser des formules qui nous relient à notre idéal spirituel d'une façon ou d'une autre, ce qu'on appelle le *mantra*. Dans l'hindouisme aussi, le mantra est fondamental et on dit dans la voie de la dévotion qui l'utilise beaucoup que si on expire sans réciter de mantra, on expire pour rien... beaucoup de Tibétains ne sont pas loin de ce point de vue. Une autre façon de toujours utiliser des paroles appropriées est, quand on fait une méditation donnée, de décrire en des mots simples ce qu'on est en train de faire. On peut rythmer ces paroles sur l'inspir et l'expir, et il est mieux de faire des formules symétriques continues en utilisant des rythmes de 4 syllabes qui sont tout à fait équilibrés. Notons en passant que si on récite quatre syllabes sur l'inspir, une syllabe de pause poumons pleins, quatre syllabes sur l'expir et de nouveau une syllabe de pause poumons vides, on retrouve le rythme de la cohérence cardiaque, ce qui aide bien à calmer tout le système autonome et donc la base du mental.

Du point de vue technique, une bonne manière de relier la vie intérieure et la vie extérieure est de s'entraîner à pratiquer les yeux ouverts. Cette pratique est connue aussi dans le yoga de l'Inde, en particulier dans l'école du Shivaïsme du Cachemire sous le nom de *Shambhavi mudra*, l'attitude de l'épouse de Shiva qui s'appelle

Shambhavi, celle qui a la nature, *bhavi*, équanime, *sham*. On voit le monde extérieur et intérieur avec la même paix, qui survient quand on médite correctement les yeux ouverts. Il n'est pas facile de réellement développer la méditation les yeux ouverts à long terme quand on a médité pendant des dizaines d'années les yeux fermés, mais on peut s'entraîner quand même en comprenant ce pourquoi on le fait : unifier la vie extérieure et la vie intérieure.

4) *La spiritualité laïque.*

Confucius et Mencius expliquaient déjà dans la Chine du cinquième siècle avant J.-C. que pour être heureux et rendre les autres heureux, nous avons besoin de deux qualités fondamentales, dont toutes les autres découlaient : l'attention et l'altruisme. Ceci reste valable de nos jours, et comme la pratique de ces qualités ne nécessite ni croyance en Dieu ni rituel, on peut la qualifier de laïque. Cela dit, si l'on veut des exercices précis de méditation qui développent l'attention en allant vraiment loin, une connaissance des pratiques traditionnelles sera d'une grande aide. Mais effectuer des pratiques de base même sans le contexte traditionnel aidera de toute façon. De manière générale, l'esprit de la spiritualité laïque est qu'il n'y a pas de copyrights pour les pratiques de méditation, elles sont comme des logiciels utiles à l'humanité et qu'on peut partager. Cela ne signifie pas que le partage soit gratuit, car il faut quand même payer de sa personne pour pratiquer ces méditations, par exemple en travaillant régulièrement au quotidien, à ce moment-là seulement on aura des résultats stables.