

Sagesse de la méditation laïque et sagesse du védânta

Par Jacques Vigne

Cette conférence développe et élabore certains thèmes de mon ouvrage *Pratique de la méditation laïque* paru en 2017 aux Editions du Relié.

L'ambiance générale de la modernité va dans le sens d'une laïcisation, même s'il y a certains domaines de la société ou certains pays où le religieux reste très important. Dans l'ensemble, ce qui était du domaine religieux est exploré de façon scientifique et rapporté à des lois et des phénomènes naturels, y compris dans le champ de la psychologie, y compris aussi dans celui de la psychologie de la croyance. On détaille par exemple maintenant beaucoup mieux le pouvoir de l'esprit sur le corps. Des vertus a priori religieuses comme la joie, l'altruisme, la gratitude, et le travail de détachement ou les états d'extase, sont maintenant étudiés au moyen d'une psychologie assez rigoureuse et scientifique. Il en va de même pour les phénomènes parapsychologiques : L'Inexploré a ouvert par exemple une collection aux Editions de la Martinière, avec de nombreux titres sur ces sujets, comme *La conscience au-delà du cerveau* du Dr Charbonnier ou *Le pouvoir guérisseur de l'amour* de Stéphane Allix. J'envisagerai d'abord ce que la laïcité a signifié et signifie pour l'Occident, puis je parlerai des points de rencontre principaux entre méditation laïque et *védânta*, et je vous résumerai les points essentiels de mon ouvrage qui est sorti en 2017 aux Editions du Relié.

Importance de la laïcité pour l'Occident.

D'emblée, faisons quelques distinctions importantes : déjà entre laïcité inclusive et exclusive. La première accepte toutes les religions ainsi que l'agnosticisme, mais évite seulement qu'une des religions cherche à avoir le monopole et à influencer à son avantage personnel la politique du pays. L'Occident a une longue histoire d'interférence entre le pouvoir relativement centralisé des Eglises et le pouvoir politique, et cela a été un travail de fond important de la modernité d'arriver à séparer les deux. Dans l'hindouisme, la question est très différente dans la mesure où il n'y a pas de pouvoir religieux centralisé. La structure même de la religion étant pluraliste, il y a moins besoin que ce pluralisme soit défendu en tant que tel par une laïcité militante. Shri Aurobindo observait déjà clairement il y a presque un siècle que la notion occidentale de laïcité était aussi naïve que ses croyances religieuses monothéistes. Après 40 ans de réflexions sur ce genre de sujets, je pense qu'il y a beaucoup de vrai dans cette réflexion. Swami Vijayânanda, avec lequel j'ai passé 25 ans et qui a vécu continûment pendant 60 ans en Inde dans les ashrams de Mâ Anandamayî, disait simplement : « Les hindous ont trouvé le bon truc : ils affirment qu'il y a un seul Absolu, mais qu'on peut l'adorer comme on veut ! » Cela revient en fait à une laïcité ouverte à la notion d'Absolu.

La laïcité exclusive, quant à elle, pose problème. Elle souhaite en fait plus que contenir le pouvoir des religions, vouloir en finir avec elles. Elle a mené au XXe siècle à de grands totalitarismes comme le Stalinisme et le Maoïsme, avec respectivement un déficit de population de

90 millions et de 160 millions de personnes. L'humanité n'a pas besoin de cette laïcité totalitaire, de même qu'elle n'a pas besoin de totalitarismes politiques ou religieux. A propos de ce dernier en Occident et de son lien avec le totalitarisme du communisme, il sera bon de méditer en profondeur la parole du philosophe Bertrand Russel : « Le communisme est une hérésie du christianisme » On réfléchira aussi sur le titre de l'ouvrage du philosophe Jean-François Revel : « Ni Marx, ni Jésus ». Son fils Matthieu Ricard a interprété ce titre à sa manière en devenant bouddhiste... Quand des idéologies veulent s'imposer, qu'elles soient marxistes, chrétiennes ou islamiques, elles ne favorisent ni la méditation laïque, ni même la méditation dans leur tradition, car elles ont peur que les gens se mettent à penser par eux-mêmes, en particulier que des mystiques prennent leur indépendance et acquièrent plus d'autorité que la hiérarchie officielle.

Pourtant, notre société a besoin de méditation, et il y a de multiples signes qui vont dans ce sens : je reviens par exemple de l'île de la Réunion, où j'ai pu intervenir dans un collège dont un ami est le principal. Nous avons pu organiser une conférence de deux heures, avec une heure de présentation de la méditation laïque, une demi-heure de pratique et une demi-heure de questions-réponses. Toute l'équipe des professeurs du collège était présente, environ 70 enseignants. Mon ami qui connaît bien le milieu éducatif m'a dit que c'était la première fois dans l'histoire de l'Education nationale qu'il y avait un tel événement. Certes, assez souvent maintenant des professeurs introduisent un peu de méditation en début de cours, mais il n'y avait pas eu de présentation ni de pratique officielle de méditation pour toute l'équipe enseignante d'un collège. Dans le milieu des prisons aussi, la nécessité d'une méditation laïque se fait sentir. Nous avons réintroduit, avec une amie créole de la Réunion et enseignante de yoga, le hatha-yoga accompagné d'un peu de méditation dans la prison principale de l'île, celle du Port, avec environ 400 détenus. Ils avaient déjà eu cette possibilité durant dix ans. Cela ne veut pas dire que tous vont venir, mais qu'ils auront au moins la possibilité de le faire s'ils le souhaitent, et ceci est important, ne serait-ce que pour éviter les rechutes dans la délinquance dès la sortie du centre de détention. Je me suis aussi rendu en janvier 2017, à l'île Maurice, où la population parle à la fois français et hindi, en plus de l'anglais. J'ai fait une initiation à la méditation pour la centaine de détenus de la prison de la capitale, Port-Louis, en français et en hindi pour certaines parties plus directement liées à la culture de l'Inde. En effet, les Mauriciens parlent souvent le hindi en plus du créole, du français et de l'anglais. Etait présent le directeur général de toutes les prisons de l'île, qui a été très content de cet enseignement et qui a déclaré ensuite à tous les prisonniers qu'il allait se mettre au type de méditation que je leur avais fait faire, car il se sentait lui-même plutôt stressé et en avait besoin. Il a ensuite conseillé sagement aux détenus de se mettre à la pratique le jour-même, avant qu'ils n'oublient les instructions qu'ils venaient de recevoir... Cependant, je leur ai envoyé par la suite le dossier audio de mon intervention, et j'ai laissé aussi une clé avec l'enregistrement de toute une série de stages de méditation guidée, pour que ceux qui voulaient s'entraîner puissent le faire. Tout ce travail en institution est grandement facilité quand on peut faire référence à un concept clairement défini de méditation laïque. La méditation se développe à l'hôpital, en particulier celle de la 'pleine conscience' qui peut mettre en avant une longue série d'études scientifiques la validant. Ces études sont importantes dans le contexte laïque du système de santé actuel. Il s'agit de jouer le jeu de la médecine et de la science, et de faire preuve d'humilité des deux côtés. Celui des méditants, en acceptant que certains éléments de ce qu'ils affirment à propos de la méditation puissent ne pas être validés scientifiquement, et de la part des scientifiques pour reconnaître que la méditation avec sa longue expérience traditionnelle mérite d'être un sujet d'étude en soi et peut contribuer à résoudre des problèmes qui sont peu accessibles à la psychologie et à la médecine moderne. Pour que les études soient plus convaincantes, il faut qu'elles aillent plus loin que là où elles s'arrêtent actuellement : elles sont pour l'instant souvent centrées sur le changement d'un seul

facteur biochimique, psychologique ou social, or elles devront étudier dans un groupe de méditants les changements à tous les niveaux

Toutes ces interventions sont rendues possibles par le développement de la notion de méditation laïque qui permet d'intervenir dans les institutions publiques. C'est grâce à cette évolution, qu'en particulier en Inde le yoga a pu rentrer par la grande porte dans le fonctionnement du gouvernement en étant associé à l'ayurvéda et à d'autres médecines traditionnelles dans le nouveau ministère intitulé Ayush, un mot sanskrit qui signifie „vie“ mais qui est aussi l'acronyme d'ayurvéda, yoga, unani (la médecine grecque transmise par les arabes) siddha (l'ayurvéda du Tamil-nadou) et homéopathie.

Quand on réfléchit aux causes du développement de la méditation laïque, on se doit d'ajouter un réel rejet de toute une partie du grand public contre les religions, en particulier monothéistes, comme vecteur de violence et manière d'envenimer, voire d'absolutiser régulièrement des conflits ethniques ou économiques ordinaires. Un des signes de cette évolution est le petit livre récent de Tobie Nathan *Quand les dieux sont en guerre*. Je l'ai acheté et il me reste à le lire en détail, mais l'idée principale est qu'il y a des conceptions des dieux, ou de Dieu, qui favorisent au fond la radicalisation et la guerre plus que la paix, et qu'il faut voir ce problème en face, rien ne sert de le refouler. Tobie Nathan est à la fois psychothérapeute et psychanalyste spécialisé en ethnopsychiatrie, et a été récemment travailler comme conseiller culturel à l'Ambassade de France à Tel-Aviv et donc on peut dire qu'à ce titre, il a été au cœur de la tourmente moyen-orientale. Il peut donc parler de ces sujets de l'intérieur si l'on peut dire. Ce contexte n'est pas du tout étranger à l'importance qu'a pris le yoga et la méditation laïque dans notre société, et nous revenons au sujet de notre conférence.

Je visite de temps à autre le Liban pour des conférences et séminaires. Je me suis aussi rendu en novembre 2017 à Jérusalem pour un congrès sur 'psychiatrie et religion'. Ils ont été déchiquetés pendant 20 ans par une guerre civile avec une base confessionnelle assez claire, et leur voisin la Syrie est de nouveau déchiré par ce genre de guerre civile. Cependant, j'ai bien vu que le plus grand nombre n'est guère capable de concevoir la notion de médiation laïque de façon indépendante. Comme leur identité religieuse est blessée par ces guerres, ils s'y accrochent d'autant plus, au lieu d'être capables de réfléchir dessus et de la relativiser. A cause de cela, j'ai le sentiment qu'ils sont dans une sorte d'impasse, et j'en suis triste. Une bonne image de cette situation est un enfant qui aurait une mère violente qui lui donnerait des claques et qui ne pourrait que crier "Maman, Maman" quand il en reçoit car c'est tout ce qu'il sait faire à son niveau de développement. Les Moyen-orientaux actuels invoquent Dieu pour les tirer de leurs malheurs, sans s'apercevoir que leur conception étroite et exclusive de Dieu est au fond grandement en cause dans l'origine même de ces misères. Cela ne sert pas à grand chose de jouer à l'autruche et de dénier cette réalité. Si on est dans le déni de la réalité, on ne trouve pas de solution à long terme pour sortir des problèmes et ils se reproduisent à chaque génération. Quand on regarde par exemple les origines de l'islam, il ne s'agissait pas d'une conversion des polythéistes comme le dit la légende, mais déjà de luttes fratricides entre différentes sectes religieuses à mi-chemin entre judaïsme et christianisme. On les appelait les judéo-nazaréens, donc, quelque part, rien n'a changé depuis 14 siècles, et c'est quand une violence se répète sans changement qu'on doit poser la question d'un fonctionnement pathologique, cette façon de voir est la base même de la psychothérapie moderne. J'ai écrit là-dessus et mon livre *L'illusion missionnaire* sur la violence de l'expansion chrétienne, est disponible en ligne. Un ami qui a organisé ce grand congrès à Jérusalem sur 'psychiatrie et religion' en novembre 2017, lui-même psychiatre et chef de service à Paris et qui vient juste de prendre sa retraite, m'a confié qu'au début, il pensait que ce que j'écrivais sur la violence monothéiste était excessif, lui-même étant un juif pratiquant et engagé, mais maintenant, en voyant

l'évolution des choses, il pense que mon analyse psychologique de ce phénomène est juste. Quand tout va bien les choses sont calmes en apparence, mais quand il y a des problèmes, et il y en a régulièrement, la violence ressort sous forme de progrms et de persécutions d'une façon ou d'une autre. Ceci n'est pas une fatalité des religions. Les religions dharmiques, c'est-à-dire nées en Inde comme l'hindouisme, le jaïnisme et le bouddhisme ont pu coexister sans prendre les croyances métaphysiques comme prétextes de guerre. Cependant, quand les invasions de l'islam ont commencé avec une agression bien réelle vaguement justifiée par des croyances et des pseudo-arguments théologiques, ils ont été obligés de se défendre pour ne pas être détruits par la vague de violence, et cela a largement conditionné l'histoire médiévale du sous-continent indien et continue à l'influencer en partie.

Analogies entre méditation laïque et védânta

Le *védânta* prône un retour direct au Soi dans le cœur, au-delà des rituels et des croyances en tel ou tel dieu.

Nous allons voir un certain nombre d'analogies, puis aborder certaines différences.

Le facteur de simplicité est important. Quand une méditation est simple, elle a plus de chances d'être universelle, à condition évidemment que cette simplicité ne soit pas fondée sur de la croyance pure. Le *védânta* étant fondé sur le retour constant à l'être, la conscience et la joie, il réduit au minimum la question de la croyance, et assure un type de méditation au fond simple. La méditation laïque recherche aussi cette simplicité.

La méditation laïque, pour avoir une portée large, doit beaucoup avoir à faire avec le corps. A sa manière, le *védânta* a aussi beaucoup à voir avec le corps dans le sens qu'il revient régulièrement à la proposition fondamentale *deham naham, soham* « Je ne suis pas ce corps, je suis Cela ». Pour séparer ainsi le Soi des processus corporels, il faut très bien connaître ceux-ci et surtout les nœuds qui les relient au mental de base et à travers lui à l'esprit en général

L'absence de rituels et de prêtrise. En principe, le *védânta* n'a pas de rituels, et les *sannyasis* ne sont pas censés en pratiquer. Ils sont dispensés de la récitation des mantras, qui sont eux-mêmes fort liés à la culture religieuse environnante. Ils reviennent simplement au Om, qui est à l'interface supérieure entre le religieux et le ciel et aide à sublimer les formes et concepts dans le Soi.

Le *védânta* ne valorise pas la notion de martyr, contrairement à la plupart des religions issues de la Bible. Il est sans doute trop intelligent et pas assez passionnel pour croire que mourir en masse pour des idées métaphysiques puisse prouver quoi que ce soit de leur validité. C'est un point fondamental qu'il ne faut jamais perdre de vue, sinon on bascule de la religion dans une pensée à tendance totalitaire, une définition d'une idéologie totalitaire, qu'elle soit politique ou religieuse, étant celle pour laquelle on est invité à mourir. Et quand on est près à mourir pour une croyance métaphysique, on est prêt à tuer pour elle, c'est une loi psychologique bien connue. Et comme le disait Voltaire, quand on est prêt à tuer une personne au nom de Dieu, on peut en tuer mille. C'est là que la violence prend des proportions épidémiques, et que la méditation laïque prend d'autant plus d'importance comme prévention et remède de fond à cette pathologie.

J'ai eu hier même (avril 2018, date d'une des relectures de ce texte) un bon exemple du lien entre *védânta* et psychothérapie. Il s'agit d'un jeune chef de service de pédopsychiatrie qui est devenu récemment chef du pôle psychiatrique de la région de Marseille, qui s'occupe donc aussi des adultes. Il n'a jamais été tenté par la psychanalyse dont il voyait, trop, en tant que scientifique, l'aspect finalement de système de croyance. Cependant il a été impressionné par le côté direct de la méditation déjà de 'pleine conscience', et ensuite de façon plus large par la voie de la connaissance qui correspond au *védânta*. Il l'a découverte à travers la lecture d'Eckhart Tolle qui a écrit l'ouvrage bien connu *Le pouvoir du moment présent*. Il affirme que ces enseignements l'aident

considérablement dans sa pratique de psychiatre.

En ce qui concerne les différences, nous pouvons mentionner les suivantes :

- L'absence d'ego est recherchée avec une intensité plus grande dans le *védânta* que dans la spiritualité laïque, en particulier parce que la perspective métaphysique du *védânta* est plus claire sur ce point que celle de la méditation laïque.
- Le *védânta* s'adresse à des chercheurs qui ont a priori une préparation approfondie, la spiritualité laïque se veut pour tous.
- Le *védânta* est traditionnellement adapté aux *sannyâsi*, alors que la spiritualité laïque ne met pas le renoncement au centre de ses préoccupations, même si elle sait reconnaître l'utilité pratique du détachement.

Mon ouvrage *Pratique de la méditation laïque*

Il s'agit d'un livre de plus de 350 pages, publié en février 2017. J'ai senti le besoin d'approfondir ce sujet déjà car j'ai été amené à souvent travailler en milieu laïc, depuis l'hôpital, qu'il soit en France ou en Algérie, jusqu'aux prisons et jusqu'à mes stages réguliers d'initiation à la méditation qui accueillent depuis maintenant plus de trente ans des participants de tous les horizons religieux ainsi qu'un bon nombre d'agnostiques. Par exemple, bien que je n'aie pas un grand nombre de chrétiens pratiquants dans ces stages, j'ai malgré tout régulièrement des personnes de culture chrétienne. J'ai animé au fil des années des séminaires au Liban avec un « cocktail » unique de chrétiens, de musulmans chiites ou sunnites et de druzes, ce qui fait le charme de ce pays quand ça se passe bien, et en fait le drame quand ça se passe mal. J'ai été invité assez souvent par l'Association Marocaine de Yoga où le public est composé en grande partie de musulmans libéraux, de quelques musulmans traditionnels associés à quelques visiteurs ou expatriés français. Je reviens aussi d'un séjour d'un mois en Chine qui a testé mes « capacités laïques » selon les critères de l'empire du Milieu...

Après avoir présenté ce que signifie la méditation laïque et m'être appuyé en particulier sur ce qu'en dit le Dalaï-lama dans son ouvrage *Au-delà des religions*, je consacre deux parties détaillées à l'observation du souffle naturel et à la marche méditative. Respirer, marcher, quoi de plus universel ? Je continue sur la profondeur physiologique et psychologique du souffle en expliquant le lien entre les dernières recherches sur le système autonome et la capacité de modifier en profondeur des traits de personnalité venant de la toute petite enfance. Pouvoir calmer à volonté le système sympathique par des techniques psychocorporelles traditionnelles ou modernes est un excellent levier thérapeutique, beaucoup plus puissant qu'on ne le pense en psychiatrie et psychothérapie et qui peut avoir un large spectre d'indications thérapeutiques, souvent dans des pathologies auxquelles on ne pense pas à priori, comme les états-limites, la schizophrénie et les troubles du comportement alimentaire. Je me fonde pour comprendre les bases physiologiques de l'extase sur l'évolution du système autonome et sur la capacité des animaux, pratiquement depuis l'origine, à se paralyser eux-mêmes. Cette extase, surtout quand elle vient de l'approche systématique, et au fond tout à fait raisonnable, des pratiques méditatives du yoga ou du bouddhisme, paraît bien être un des grands fleurons de l'évolution des espèces. Je conclus par la présentation des dernières découvertes sur le rapport entre méditation et neurosciences.

Vers un au-delà de la religion.

Il s'agit d'une aspiration largement partagée à travers le monde de nos jours, bien que son intensité dépende des régions bien sûr. Pour en revenir à la formule de Vivekananda que nous avons cité au début : « Il faut critiquer les enfants qui ne vont pas au temple, ainsi que les

vieillards qui y vont toujours », nous pouvons nous demander quoi faire en ce qui concerne les enfants qui « n'ont jamais été au temple », c'est-à-dire ceux qui n'ont jamais eu de formation religieuse. Ils sont nombreux de nos jours. Je pense que l'approche de la méditation laïque peut tout à fait les aider mais cela ne les dispensera pas, dans la suite de leur évolution, d'acquérir un minimum de culture religieuse et, surtout s'ils veulent aller loin, de lire les grands mystiques. Ceux-ci ont atteint un niveau au-delà de la religion, et peuvent donc toucher souvent aussi le cœur des pratiquants de méditation laïque. J'ai animé à Châlons-en-Champagne un stage de méditation. C'était organisé dans une salle du Centre hospitalier régional par une amie qui y a été 25 ans praticienne hospitalière. Elle est d'Iran, a vécu là-bas jusqu'à 18 ans et elle y retourne de temps à autre. Elle dit qu'il y a dans le pays tout un mouvement discret mais puissant, en particulier chez les jeunes pour un au-delà de la religion, en particulier de l'islam donc. Cela peut prendre la forme d'une étude de la culture iranienne préislamique, de la lecture de soufis comme Rumi qui parlent clairement d'un niveau au-delà de la religion, de pratiques de yoga ou de méditations d'origine indienne, mais sans référence au panthéon hindou, ou encore de la lecture en groupes privés composés de poètes ou intellectuels contemporains, interdits par le gouvernement parce qu'ils parlent directement du dépassement de la religion.

Le Dalaï-lama a écrit en 2010 un livre dont le titre même est au-delà de la religion. Il explique qu'il existe un certain nombre de valeurs humaines incontournables, comme l'altruisme ou l'effort pour s'améliorer soi-même par exemple. Elles représentent un besoin comme l'eau. Les croyances religieuses cependant ne sont pas indispensables, elles sont comme le thé ou la tisane qui vient colorer et donner un goût particulier à l'eau. Il a réfléchi pour sélectionner, à partir des pratiques qu'il suit lui-même, celles qui sont utiles à tous, comme la compassion et la claire vision intérieure, en laissant cependant tomber d'autres qui sont spécifiquement bouddhistes comme la méditation sur la vacuité. Il a repris ce thème dans son dernier livre d'entretien avec Sofia Still-Rever *Manifeste pour une responsabilité universelle*. Après de nombreuses explications sur ce sujet, il propose une petite série de méditations pour le bien de la planète. Elles sont simples et on peut les considérer comme laïques.

Si on va dans le sens des diverses théologies, il n'y aura jamais d'unité entre les religions, car les théologies sont faites pour diviser et séparer même des confessions qui sont voisines. Cependant, on retrouve un dénominateur commun entre les diverses formes religieuses et l'agnosticisme quand on en revient aux besoins fondamentaux de l'être humain, aimer, être aimé, développer un travail qui ait un sens profond, ou encore pouvoir suivre librement l'itinéraire de vie qu'on ressent comme le meilleur pour soi. On sera alors dans le domaine d'une psychologie ouverte au spirituel, ou d'un religieux ouvert au psychologique et on donnera un fondement solide à une spiritualité laïque.

Pour aller plus loin

Jacques Vigne *Pratique de la médiation laïque* aux Editions du Relié, 2017

Louis Genet :

Manuel de méditation laïque 2017

Exercices de méditation laïque 2019 Aux Editions Dervy.

Louis Genet reprend dans ces livres nombre de méditations que j'enseigne oralement dans les stages depuis bien des années.

Le Dalā-lama *Au-delà de la religion* Fayard, 2012 Un ouvrage auquel Sa Sainteté lui-même apporte beaucoup d'importance. Facilement disponible en anglais encore aujourd'hui sous le titre *Beyond Religion*