

De la peur de l'épidémie à l'épidémie de la peur

Réflexions à la lumière du Yoga

Par Vigyananand (Docteur Jacques Vigne)

En cette période où beaucoup de projets individuels et collectifs sont annulés à cause de l'épidémie de coronavirus, c'est le moment de se souvenir de la parole de Mâ Anandamayî : « Souvent, vous n'avez pas à aller chercher le renoncement, il vient à vous de lui-même ! » La sagesse est alors de faire comme si on l'avait voulu... Cela mène à une bonne méditation sur le fait qu'en ce monde, les choses sont changeantes comme les vagues de l'océan ; c'est pourquoi il faut savoir faire de l'impermanence son amie. Les gens considèrent d'habitude la permanence comme leur pire ennemi. C'est une tendance à inverser.

Intérioriser de façon bénéfique ce ralentissement imposé par l'épidémie.

L'épidémie de coronavirus est un sérieux ralentissement non seulement pour l'économie, mais pour cette accélération même qui s'était insinuée progressivement dans notre vie quotidienne. Qu'on le veuille ou non, on doit apprendre à voir les choses avec plus de lenteur. Cette lenteur, cette perspective où la mort est aussi plus présente peut nous donner une profondeur accrue, comme on voit plus profondément avec deux yeux qu'avec un seul, et qu'on voit plus loin spirituellement avec l'ouverture du troisième œil du yoga, qui est celui de Shiva. C'est finalement quand survient un ralentissement, et encore mieux un arrêt des automatismes qu'on se réveille. Pour comprendre cela, il suffit de se souvenir de ces moments où l'on somnole, bercé par le ronronnement d'un train de nuit et qu'on est tout d'un coup réveillé quand celui-ci s'arrête.

En face de cette obligation de ralentissement, de cette sorte de coup d'arrêt du sort, nous avons le choix entre être plus intériorisés et trouver en même temps de nouvelles solutions pour venir en aide aux autres qui sont dans la difficulté, soit à cause de l'infection directe par le virus, soit à cause des problèmes matériels entraînés par les restrictions aux déplacements. L'autre choix est de se laisser aller dans le sens de la distraction-destruction : malheureusement, même quand on est confiné chez soi, on a quand même accès à Internet et ces sites où l'on peut voir des millions de films, de livres ou de musiques pratiquement gratuitement. Il est donc tout à fait possible de ne pas s'intérioriser du tout même en passant la journée entière confinée entre quatre murs ! Il faut bien être conscient de cette tentation, et savoir faire le bon choix.

Ce ralentissement général de la société des individus, causé par les restrictions actuelles, est aussi une sorte de clinique de thérapie, et en ce sens-là, elle nous fait du bien. Cela me fait penser à une réflexion de Swami Vijayânanda. Ancien médecin français devenu disciple de Mâ Anandamayî, il a passé 60 ans en Inde dont 18 en solitude dans l'Himalaya. J'ai travaillé pendant 25 ans avec lui, et on lui demandait de temps à autre pourquoi il était resté tant de temps en solitude. Il répondait souvent : « Cela a été pour moi un moyen de ralentir le mental

». Voilà qui peut sembler trop simple et même un peu décevant. Cependant, dans la conception du Yoga, quand le mental se ralentit, la boue qu'il contient peut décanter, et on parvient à voir son fond directement. Il s'agit donc d'un travail à long terme. En ce sens, de bons centres de retraite servent de « cliniques de ralentissement » pour une société qui souffre d'« accélérisme » aiguë ou chronique. Un autre conseil de Swami Vijayânanda pour intensifier son progrès spirituel était d'économiser son énergie. Le retour à soi qu'impose le confinement va directement dans ce sens, pourvu qu'on sache comprendre son message. Comme le disait Nietzsche, le véritable courage est celui qu'on a face à soi-même. Tout simplement rester chez soi représente une possibilité de premier pas pour développer ce type de courage, et a en quelque sorte une valeur initiatique, surtout quand on l'a très peu fait dans sa vie. Dans les cultures primordiales, l'initiation de l'adolescent ou de l'adolescente passe souvent par une période de quelques jours, seul en forêt. Au-delà de la capacité de survivre et de se nourrir dans ce milieu complètement naturel, il y a la séparation du cocon familial et social et l'apprentissage direct de la solitude. Pour beaucoup d'individus modernes 'hyper-socialisés', devoir rester chez soi quelques jours ou semaines sera sans doute une grande première. C'est leur responsabilité d'en faire bon usage.

On oscille finalement entre deux extrêmes, se réfugier dans les distractions multiples pour tuer le temps, et de l'autre côté, rester paralysé par une fixation apeurée évidemment aussi entretenue par les médias. Dans le premier cas, on sera une sorte de drogué qui se gave de films pour ne pas voir le mal-être extérieur et intérieur. Il y a malheureusement beaucoup de gens dans ce cas. J'ai lu récemment une étude qui expliquait qu'en France, les gens passent en moyenne deux heures par jour sur un écran, principalement à regarder des films et fréquenter les réseaux sociaux, sachant que ceux-ci sont pollués par une violence verbale facile où les gens se défoulent impunément et de façon au fond irresponsable. Même l'actualité qui paraît d'un niveau et d'un intérêt quand même supérieur ne correspond en moyenne qu'à une durée de deux minutes sur deux heures. Quand on constate cela, on a le droit d'être triste et on en est réduit à émettre des vœux universels de bonheur du genre : « Puissent tous les êtres être bien, heureux et apaisés »...

Il y a une voie du juste milieu à trouver, d'un côté en profitant d'une solitude relative pour ralentir son mental comme le recommande le yoga, et d'un autre côté en se tenant suffisamment au courant de la réalité de la situation extérieure. Du temps qui se libère soudainement représente une porte qui s'entrebâille vers la lumière de l'expérience profonde. On doit la pousser pour la passer, et ne pas laisser n'importe quel courant d'air, c'est-à-dire n'importe quel caprice ou divertissement la faire se refermer en la claquant. Pour prendre un point de vue critique, on pourrait dire qu'il y a une formule qui paraît banale mais qui est en fait pernicieuse : « Oui, mais je regarde cela parce que c'est intéressant ! » Il y a des milliards de choses intéressantes, pourtant, notre vie est limitée dans le temps, c'est ce que nous rappelle aussi cette période d'épidémie. Il faut donc savoir ce qu'on cherche. Un vide relatif de son emploi du temps est déjà une manière de toucher cette vacuité, un terme par lequel les bouddhistes désignent la Réalité sous-jacente. Une fois, le Bouddha a pris une poignée de feuilles sur le sol dans une forêt et a demandé à ses disciples s'ils comprenaient ce qu'ils voulaient dire. Devant leur air intrigué, il leur a expliqué : « Ces quelques feuilles représentent l'enseignement que je vous donne, celui qui mène à la Libération. Il est bien moindre en quantité que toutes les connaissances possibles, qui elles, sont aussi nombreuses que toutes les feuilles de la forêt ! »

Les causes profondes de l'épidémie et la tentation de toute-puissance.

Quand on s'intéresse aux causes de cette épidémie, il y a deux possibilités principales, et les deux sont reliées clairement à une dérive de l'humanité affligée par des idées de toute-puissance. La version officielle est qu'il s'agit d'un virus qui vient des animaux sauvages tués et vendus sur les marchés de Chine. Pourquoi donc les êtres humains veulent-ils se nourrir d'animaux tués alors que les plantes suffisent ? Il y a quelques centaines de millions de végétariens sur cette planète qui en sont la preuve vivante et qui montrent qu'effectivement, les plantes sont suffisantes. N'est-ce pas un sentiment de toute-puissance qui pousse un certain nombre d'êtres humains à se dire qu'il est normal que les animaux sacrifient leur vie pour satisfaire, non pas leurs besoins, mais seulement leurs désirs ?

Idées de traitement de la peur en cette période d'épidémie.

Déjà, certaines attitudes et remèdes généraux sont bons pour prévenir ou guérir la peur. J'en ai parlé dans mon article *abhaya*, la non-peur, qu'on trouvera sur mon site. Il y a bien sûr l'idée générale que la pensée est créatrice, en ayant donc beaucoup de pensées de peur, on a plus de risques de prophétie auto-réalisatrice. Cependant, c'est un argument qui a aussi ses limites, car un tant soit peu d'anxiété peut pousser à prendre des mesures plus strictes pour contenir l'épidémie au niveau individuel et collectif, et c'est a priori un bien. Là encore, il ne faut pas perdre ni le sens du juste milieu, ni le bon sens.

Puisque nous sommes dans une perspective du yoga pour faire face à cette épidémie, nous pouvons réfléchir sur l'archétype de la danse *Tandava*, la danse de mort de Shiva. L'histoire est la suivante : à cause d'un conflit avec son père le roi Daksha qui avait refusé d'inviter son mari Shiva à un grand sacrifice qu'il organisait, Sati s'est suicidée en se jetant sur le bûcher allumé pour ce sacrifice. Shiva est accouru, a pris le cadavre de sa femme sur son épaule et s'est enfui en semant la mort et la destruction sur son passage, à cause de sa fureur et aussi de son deuil. Vishnou, voyant cela et étant lui-même responsable de la protection du monde, est venu discrètement par derrière et a coupé en morceaux le corps de la déesse pour en débarrasser Shiva. Il en est ressorti 52 parties qui, en tombant sur terre, ont fait chacune naître un temple à la déesse. On peut distinguer au moins deux niveaux d'interprétation de ce récit, métaphysique et psychologique : du point de vue métaphysique, cela signifie pour l'hindouisme qu'il y a une seule grande déesse, la Mahâdévî, et que les multiples déesses adorées dans ces 52 temples n'en sont que des facettes. Du point de vue psychologique, ce récit représente une critique de l'attachement passionnel qui mène à la destruction. Est-ce que cela peut s'appliquer à notre situation présente ? Oui en un certain sens : déjà à un niveau concret, ceux qui sont très attachés à leur style de vie et qui ne veulent absolument pas en changer ne prendront pas les mesures de protection adéquate, et risquent plus leur propre destruction et celle de ceux ou celles qu'ils contamineront. C'est un aspect des choses, même si ce n'est pas le seul. Au premier niveau et pour beaucoup de gens, sortir le soir, partir en vacances à l'autre bout du monde représente le meilleur de la vie, mais ils ne voient pas la mort qui est aussi par derrière en cette période, de même que Shiva ne comprenait pas que sa femme était morte et qu'il s'y attachait comme si elle allait revenir à la vie. Mâ Anandamayî faisait là-dessus un jeu de mot signifiant en hindi, *vishaya*, *visha* : les objets des sens, *vishaya*, sont des poisons, *visha*. Elle précisait même, des poisons lents qui nous minent notre énergie sans qu'on s'en aperçoive. Évidemment, cela ne va pas dans le sens de la société de

consommation mais plutôt dans celui d'une sagesse profonde. Reconnaissons cependant que pour bien méditer sur ce sujet, on sera considérablement aidé par le fait d'avoir déjà éveillé un certain niveau de joie intérieure. En cette période de confinement, le « corps aimé-cadavre » de Sati qu'on doit lâcher, correspond à nos projets à court et moyen terme, et même pour beaucoup, à notre gagne-pain. Si on le lâche de bon cœur, ce sera une aide au progrès spirituel, si on le fait avec acrimonie, ce sera un obstacle. Une bonne solution sera aussi de faire comme certains italiens, qui lâchent leur liberté de se déplacer...en chantant sur leur balcon ! Dans la voie de la *bhakti*, de la dévotion hindoue, on dit que si on expire sans chanter de mantra, on expire pour rien.

Un traitement de la peur de l'épidémie est de savoir rire de la mort : pour cela, la culture mexicaine est experte, elle offre des tas de représentations ironiques autour de ce sujet, comme des squelettes habillés en mariés, ou avec le chapeau haut-de-forme et le cigare, ou encore en train de faire du vélo ! Prendre les mesures raisonnables pour se protéger du virus et pour protéger les autres n'empêchent pas de rire de notre situation présente. On sait d'ailleurs que le rire renforce l'immunité, il faut donc savoir l'utiliser à bon escient en ce moment.

Dans l'ensemble, l'être humain n'aime pas trop l'incertitude, et c'est pourtant la situation dans laquelle nous sommes. Personne, même les experts, n'arrivent bien par exemple à estimer la durée de la situation épidémique. Cela est une raison de plus de lâcher prise, et par exemple de méditer sur cet adage zen : « D'instant en instant, ouvrir la main, l'esprit ». Dans ce sens aussi, un grand maître de méditation de la forêt thaïlandaise, Ajahn Chah, conseillait une méditation à laquelle il attachait une grande importance, et qu'il définissait même comme cruciale : celle du « Pas sûr ! » À chaque fois qu'une sensation, qu'une émotion, qu'une pulsion remonte en nous, on y répond par le : « Pas sûr ! » Cela ne veut pas dire qu'il faille douter des valeurs fondamentales de l'être humain ou de la nécessité de faire un travail spirituel, mais il faut simplement remettre en question notre fonctionnement automatique, nos sensations-émotions qui nous portent dans un sens ou dans l'autre, sans que nous n'en ayons vraiment conscience. Il est donc bon d'être capable d'accepter que l'avenir même proche n'est pas sûr, et réussir à en sourire.

Dans ce sens également, il y a ce poème zen dont la première ligne dit : « Le matin, je me réveille et je souris ». Chaque journée recèle sa portion d'incertitude ; si on voit celle-ci d'avance en souriant, on part du bon pied pour son activité quotidienne. Et même plus, ce n'est pas simplement le matin au réveil qu'il faut apprendre à sourire, c'est devant tout ce qui nous réveille mentalement, c'est-à-dire toutes ces choses petites ou grandes qui ne se passent pas comme on voudrait. Et à l'évidence, une épidémie n'est pas ce que souhaitent les êtres humains. Donc, elle nous réveille, et si on prend ce réveil avec un sourire, elle peut devenir une cause d'Eveil. Il y a juste un *r* a laissé tomber entre pour passer d'un terme à l'autre, c'est comme le "*rrrra*" de l'irritation...

La tendance des groupes humains est de stimuler leur énergie et leur unité en se saisissant d'un bouc émissaire. Ce mécanisme est régulièrement négatif et crée des tas de problèmes, mais prendre le coronavirus comme bouc émissaire pour stimuler notre lutte contre lui est par contre une attitude acceptable. Par ailleurs, on ne peut pas parler de la peur de cette épidémie présente sans mentionner la tendance à prédire, voire même à souhaiter la fin de la civilisation actuelle, par une sorte d'effet domino ou de « collapsisme », comme disent les Anglais. Effectivement, une épidémie qui tuerait une bonne partie de la population irait dans ce sens.

Du point de vue psychologique, qu'y a-t-il derrière ces peurs ? Certainement un énorme sentiment de culpabilité qui est particulièrement prononcé en Occident. Par exemple, dans l'hindouisme et le bouddhisme, les notions de fin du monde et d'Apocalypse sont bien moins présentes, même si elles ont aussi leur vision de la fin du monde. L'Occident moderne sent bien au fond qu'il a des tas de comportements qui ne sont pas justes, et que la modernité en elle-même est devenue le plus grand prédateur que la planète ait jamais connu. D'où une culpabilité refoulée qui a tendance à se manifester sous forme de délire. La vraie difficulté est de faire la ligne de démarcation entre une crainte raisonnable, une possibilité d'avenir franchement négatif à ne pas négliger et un franc délire apocalyptique.

Dans les yoga-soutras de Patanjali, II, 16, on dit *heyam dukhamanâgatam*, « on doit éviter les souffrances à venir ». Cela évoque l'enseignement central du Bouddha dans les quatre nobles vérités, *ariya-saccha*, la souffrance, son origine, sa fin et le fait qu'on puisse en venir à bout complètement¹. Cet évitement vient de la compréhension, et dans les circonstances actuelles, déjà de la prévention de la contamination ainsi que de la prévision d'un traitement correct si l'on est contaminé, mais de manière plus générale, on prévient la souffrance due au changement en défaisant, en désagrégeant ses propres fixations mentales, qu'elles soient grossières ou subtiles.

Rester à la maison procure un grand repos, et celui-ci devient une nourriture de l'âme. La langue française ne nous fait-elle pas un clin d'œil en rapprochant les mots « repos » et « repas » ? De plus, la discipline à avoir en cette période d'épidémie nous donne des limites, elles peuvent en elles-mêmes devenir une méditation si l'on se souvient de cet adage zen : « Quand on accepte ses limites, on devient sans limites ». Le sens est clair, c'est à nous de l'intégrer à notre vie en comprenant comment il s'applique à chaque cas particulier.

Cette situation de pandémie, dans son côté inattendu, stimule notre attention. Si nous y ajoutons l'altruisme, nous aurons ces deux qualités fondamentales nous permettant, non seulement d'être heureux, mais aussi de rendre les autres heureux, la vigilance et la bienveillance.

¹ On verra à ce propos le livre très intéressant de SN Tendon publié par le Vipassana Research Institute d'Igatpuri *A Re-Approasal of Patanjali's Yogasutras in the Light of Buddha's Teaching*. On peut le commander aux Etats-Unis. Un autre livre plus important en nombre de pages sur le même sujet et à peu près avec le même titre, est à paraître en juin chez Routledge and Keagan, par Prtadeep Gokhale.