

Extraits de l'introduction du livre de Jacques Vigne 'Pratique de la méditation laïque'

Je suis heureux de voir la parution de ce nouvel ouvrage, dans la lignée de mes précédents sur la psychologie spirituelle et la méditation. L'expansion de la méditation dans le monde occidental est plus qu'un phénomène social, elle pourrait bien être une des solutions de fond à notre crise du monde moderne. Paradoxalement, on peut dire que la « religion » qui se développe le plus aux Etats-Unis actuellement est la méditation laïque, avec 20 millions de pratiquants déclarés, et sans doute bien plus qui l'effectuent par eux-mêmes et pour eux-mêmes sans éprouver le besoin de le déclarer officiellement.

Une notion déjà ancienne qui devient une clé pour le monde moderne

La notion de méditation laïque, en fait, n'est pas nouvelle : en particulier en Inde, avec le jaïnisme et le bouddhisme, on a établi déjà depuis bien longtemps des voies qui n'avaient pas besoin de la grâce d'un Dieu personnel pour fonctionner. Après la synthèse de Nagârjouna vers le premier siècle après J.-C. qui a produit le bouddhisme Mahâyâna, Shankarâchârya a effectué une nouvelle synthèse en encourageant un accès direct au Soi dans un monde traditionnel qui avait un goût marqué pour la relation à un dieu personnel à travers le rituel et donc la prêtrise. Dans une présentation du *jñana-yoga* aux occidentaux, Vivekananda a fourni à la fois des bases traditionnelles solides et un second souffle contemporain à une spiritualité laïque. Comme il l'a souligné lors de son discours de Chicago en 1893, les violences au nom de Dieu entre groupes de croyants sont déjà en elles-mêmes une raison suffisante pour chercher à sortir de l'ornière et à évoluer en profondeur. Non seulement on peut, mais on doit se réveiller de ce cauchemar absurde qu'est cette guerre sainte qui a tendance à remonter son visage plutôt laid à chaque génération. S'il faut pour cela laisser tomber de vieilles idées auxquelles on était attaché, pourquoi pas ?

C'est ce discours de Chicago qu'à évoqué Jon Kabat-Zinn lors du congrès d'avril 2012 à Denver, au Colorado, sur 'méditation et neurosciences', où j'ai pu être présent. Il l'a même cité au tout début de sa conférence qui inaugurerait ce rassemblement de 700 chercheurs et passionnés du rapport entre spiritualité et science. Il s'agissait du plus grand congrès sur ce sujet qui ait eu lieu jusqu'alors. Plusieurs millions de personnes bénéficient maintenant de la méditation de 'pleine conscience'. Jon Kabat-Zinn, l'a mise en forme et surtout l'a étayée par des études scientifiques, ce qui a son importance dans le monde moderne, en particulier pour les applications médicales et psychologiques. Certains de ses titres se sont vendus à plus d'un million d'exemplaires. Cette méditation est pratiquée maintenant dans environ 550 hôpitaux aux États-Unis, et plus de 200 en dehors de ceux-ci. La grande presse hebdomadaire publie des dossiers entiers sur la méditation, et tout récemment est paru à Paris le nouveau numéro

d'une revue de bibliothèque, *Question de*, intitulé *Méditation, l'aventure incontournable*.ⁱ Il fait une bonne synthèse de l'état actuel de la question.

J'ai rencontré et appris considérablement de vrais ermites, comme Swami Vijayânandaⁱⁱ et Tenzin Palmoⁱⁱⁱ. J'ai passé 25 ans auprès du premier, et chacun a passé en tout 18 ans de solitude dans l'Himalaya. Ce livre est aussi destiné à mettre un certain nombre de leurs enseignements, fondés à la fois sur la tradition et sur une grande expérience personnelle, à la disponibilité d'un public plus large. Dans les lois du psychisme qu'ils m'ont fait découvrir et expérimenter, j'ai donné la préférence à celles qui peuvent être acceptées par tout un chacun, qu'il soit croyant en un Dieu personnel ou agnostique. Dans ce sens, l'aspect scientifique qui soutient la partie de ce livre sur les conséquences du rapport du système autonome et de la méditation, est important.

Pour ma part, je reviens environ tous les deux ans pour effectuer une grande tournée de conférences et séminaires pratiques de méditation, en France et aux environs. Cela fait pour le moins 25 ans que j'effectue ce tour. Il influe à sa manière sur mes écrits, puisque je vois bien en étant en contact avec des milliers de personnes, certaines débutantes, ce qu'on peut enseigner, ou non, à des occidentaux à tout venant. Lors de ma dernière tournée en 2015, cela a été la première fois que j'ai eu une demande de contact de la part de deux professeurs de psychiatrie intéressés. Par exemple, à Caen, qui est la capitale de la région nord-ouest de la Normandie, le jeune professeur de psychiatrie du centre hospitalo-universitaire est venu s'asseoir pour le stage de méditation que j'animais. Nous avons pu faire connaissance et bien parler lors d'un dîner la veille. J'avais rencontré beaucoup de psychothérapeutes et quelques psychiatres pendant les tournées auparavant, mais je n'avais jamais eu l'occasion d'avoir un contact avec un professeur de psychiatrie concernant la méditation. Dans la même ville, qui est au centre d'une région plutôt rurale et traditionnelle, Christophe André, psychiatre dans l'hôpital de référence en France pour les maladies mentales (l'hôpital Sainte-Anne à Paris) est venu faire une conférence. Au début, les organisateurs pensaient que ce serait une « bonne conférence » avec 200 ou 300 personnes, mais ils ont dû finalement changer de salle et prendre la plus grande de la ville, le Zénith, car 2000 personnes étaient présentes. Un couple d'amis y a assisté. Elle est enseignante de yoga, et ils m'ont dit qu'ils ont été surpris d'y voir des gens qu'ils connaissaient par ailleurs, car ils ne savaient pas qu'ils avaient aussi un intérêt pour la méditation. Comment, dans cette zone de campagne considérée comme conservatrice et très catholique, peut-on avoir un tel intérêt pour la méditation présentée de façon laïque ? Un écrivain allemand, quelque peu prophétique, disait en substance au XXe siècle que lorsque le pouvoir de la science se mettra au service de la compréhension des lois spirituelles, l'humanité fera des progrès à pas de géant. C'est en train de survenir, du moins en partie. Ce n'est pas pour cela que l'humanité dans son ensemble va obligatoirement rentrer dans le « paradis » de la pleine conscience. Notre espèce humaine est remplie de contradictions, et il faut certainement faire attention à ne pas prendre ses désirs pour des réalités, même quand on cherche à être positif. Quoi qu'il en soit, au niveau individuel, il y a certainement possibilité de pénétrer le « paradis » de la pleine présence. Même si les circonstances extérieures peuvent être plus ou moins favorables, cela dépend au fond de notre décision personnelle.

Dans des conditions favorables, la méditation laïque peut aussi entamer un dialogue avec les grandes religions. C'est ce qui se passe dans des associations comme 'Terre du Ciel'. J'étais à l'inauguration de leur branche d'Alsace début décembre 2014 à Strasbourg. L'association a été mise à l'honneur en étant reçue officiellement dans l'amphithéâtre du Conseil de la Région. Notre présidente qui est philosophe et en fait, j'aurais tendance à dire de ce fait, ne roule pas sur l'or, a été invitée à s'asseoir sur le siège même du Président de la Région. L'Alsace est cette seule partie de France où il y a concordat entre l'État et les religions, cela donne l'avantage de permettre un dialogue plus organisé et structuré entre les deux entités. C'était beau pour un groupe à la fois interreligieux et de méditation laïque de recevoir cette reconnaissance dans ce bâtiment qui est à deux pas du Parlement Européen. Une autre reconnaissance est venue durant les deux jours qui ont suivi, où nous avons situé notre rencontre dans une église du XVe siècle du centre de Strasbourg, Saint Pierre le Vieux. Un brahmane représentant les 4000 hindous de la Région d'Alsace a pu faire officiellement une *pouja*, un rituel à Ganesh dans l'église même. Le symbole d'accueil de cette communauté migrante d'une religion qui représente environ un milliard de fidèles, était fort. Le lendemain, nous avons franchi solennellement la porte qui séparait les deux parties de l'église, venant de la partie protestante, pour nous rendre dans celle catholique, qui avait été murée pendant 330 ans et ouverte à nouveau il y a trois ans seulement, avec l'accord exprès du pape, mais qui malgré tout dans l'ensemble reste fermée. Le message implicite : il n'est pas impossible que les protestants et catholiques aient, au fond, besoin de l'enseignement implicite de la méditation laïque pour pouvoir se réconcilier en profondeur... Voilà une idée qui est justement, à méditer ! Nous avons comme intervenant dans l'organisation 'Terre du Ciel' un prêtre, Stan Rougier, qui est un bon orateur et un écrivain connu, avec une trentaine de livres à son actif. Il a repris dans son sermon pour le premier dimanche de l'Avent dans cette église du XV e siècle, la phrase du Dalai-lama que nous avons évoquée la veille durant nos échanges : « La meilleure des religions, c'est celle qui vous rend meilleur ». On pourrait dire cela au fond de la méditation aussi. Dans cette église même, j'ai pu animer une méditation inter-religieuse où j'ai cité entre autres Maître Eckhart, qui enseignait à Strasbourg même il y a sept siècles. Une petite centaine de personnes s'était déplacée dans le froid glacial de la fin de novembre en Alsace pour être présentes à sept heures du matin et participer à cette méditation. J'étais moi-même étonné de cet intérêt, dans un Occident qu'on dit plutôt matérialiste. Visiblement, il n'est pas que cela.

ⁱ*Méditation, l'aventure incontournable*, Question de, N°1, Albin Michel novembre 2014.

ⁱⁱVoir les deux livres de Swami Vijayânanda *Un Français dans l'Himalaya* et *Un chemin de joie* sur le site www.anandamayi.org

ⁱⁱⁱMcKenzie Vicki *Un ermitage dans la neige* Nil Editions et Tenzin Palmo *La méditation au quotidien* Trédaniel, ainsi que l'article que j'ai écrit sur elle *Tenzin Palmo-un pont entre le bouddhisme d'Orient et Occident* dans le '*Question de*' n° 1 sur la méditation, Albin-Michel.