

Paris, le 24 décembre 2016

Chers toutes et tous,

Je vous adresse tous mes vœux pour un joyeux Noël et une bonne année. J'en profite pour vous donner quelques nouvelles de l'année écoulée également. Ayant vécu principalement en Inde durant cette période, beaucoup d'entre vous n'ont eu que peu de nouvelles de mes activités.

En février, après une semaine de retraite dans le monastère de Tenzin Palmo et de l'ermitage de Dhaulchina où je vais habituellement depuis 18 ans, j'ai suivi des enseignements à Bodhgaya, le lieu de l'illumination du Bouddha, avec un certain Mingyur Rimpoché. Il s'agit d'un lama encore assez jeune qui est le fils d'Urgyen Rimpoché, un grand représentant du dzogchen, le non-dualisme tibétain. Son maître lui avait dit que la vie de moine errant et mendiant était bonne pour la pratique spirituelle, il s'est souvenu de ce conseil malgré la célébrité qu'il commençait à obtenir, et il est donc parti cinq ans sur les routes de l'Inde, en particulier en Himalaya, en vivant comme moine errant, souvent dans des lieux de pèlerinage hindou. Les deux séminaires qu'il a donnés alors à Bodhgaya étaient pratiquement ses premiers enseignements publics après cinq ans. Il y avait une ambiance intense. J'ai visité à cette époque des écoles que nous soutenons avec 'L'Association Humanitaire Himalaya', à Bodhgaya, à Bénarès, et à Guptakashi près de la frontière du Tibet. J'ai aussi suivi deux séminaires de Tenzin Palmo, la plus ancienne des occidentales à être moniale bouddhiste : elle a fait ses vœux à 21 ans, et elle a passé 11 ans et demi par périodes dans une grotte du Lahul, où je suis moi-même allé méditer huit jours en 2014. Même cette brève période dans la grotte avait été pour moi une expérience intense, de même que ces deux séminaires que j'ai transcrits en entier en anglais et qui ont été publiés en italien, en octobre, à Milan. Nous y reviendrons.

Je suis revenu en France en avril pour régler quelques affaires matérielles. En mai, je me suis rendu de nouveau dans l'Himalaya, et aussi à Dhaulchina pour une retraite, j'y suis resté jusqu'au 10 août, mis à part un voyage à la Réunion autour de la Fête Internationale du Yoga le 21 juin. La municipalité de Saint-Denis m'avait invité pour parler de yoga et de médecine et pour accueillir et servir d'interprète à des personnalités de l'Inde qui étaient venues à cette occasion, surtout deux professeurs d'ayurvéda, avec lesquels j'ai sympathisé, et que j'ai pu revoir ensuite en Inde. La cérémonie principale en présence du Maire de Saint Denis et du Consul de l'Inde a été marquée aussi par la présence de deux cents enfants des écoles primaires, qui ont tout un programme d'initiation au yoga soutenu par la municipalité.

En septembre, j'ai passé un petit mois en Birmanie où j'ai pu en particulier terminer mon prochain livre qui va paraître en février 2017 aux éditions du Relié, toujours publié par Marc de Smedt qui me suit du point de vue éditorial depuis 30 ans. Le livre va s'appeler *Pratique*

de la méditation laïque. Il y a actuellement, en moyenne, 500 études par an qui paraissent sur l'influence de la méditation sur la santé physique et psychologique. Il s'agit d'un phénomène global qui favorise l'introduction de pratiques d'intériorisation dans des milieux nouveaux, comme les entreprises, la santé et les écoles. Ce mouvement de fond nécessite une réflexion de fond également, afin que l'extension en quantité n'advienne pas au prix de la qualité. C'est donc le sujet de mon livre avec, en plus, une recherche approfondie sur le lien entre les pratiques psychocorporelles et le système autonome, expliquant comment les premières peuvent aider à guérir les perturbations du second pendant la toute petite enfance, menant ainsi à une amélioration de fond de la personnalité des sujets.

En Birmanie, j'ai pu passer deux fois une semaine de retraite dans deux centres de méditation proches l'un de l'autre, utilisant cependant des méthodes assez différentes : le premier proposait une méthode de *vipassana* très directe, pratiquement comme le zen. Le second avait à sa tête un moine très connu en Birmanie par son enseignement sur la méditation de *mettâ*, d'amitié universelle. Sa méthode était intensive, soutenue principalement par un mantra, avec une transformation intérieure perceptible que je pouvais percevoir au fur et à mesure des journées. J'ai écrit un texte plus développé sur mes expériences en Birmanie, en particulier dans les centres de méditation, qu'on trouvera sur mon site.

Au retour de Birmanie, j'ai fait avec un petit groupe d'amis et mon assistant pour les voyages, Dinesh, un beau tour de l'Orissa et du Bengale, en préparation d'un voyage de trois semaines qui aura lieu en mars. Nous avons vu de hauts lieux de la tradition indienne qui sont peu visités d'habitude par les touristes, et nous serons contents donc de les faire découvrir au groupe de Français que nous accompagnerons.

Ensuite, j'ai animé un enseignement de méditation pour un groupe d'Allemands venus travailler ensemble près de l'ermitage de Dhaulchina dans l'Himalaya, dans le cadre d'une formation de professeur de yoga. J'ai habité avec eux pendant cinq jours, c'était intéressant de voir comment un groupe de jeunes Allemands et Allemandes pouvaient percevoir l'expérience méditative.

Comme je vais rester pendant pratiquement un an et demi en dehors d'Inde, j'ai décidé de placer mes livres dans des bibliothèques pour qu'ils soient lus : celle de l'Alliance Française à Delhi pour les ouvrages en français, celle de Tenzin Palmo et de son couvent d'une centaine de moniales tibétaines pour les ouvrages sur le bouddhisme, et au Centre Interculturel de Bir en Himachal Pradesh pour mes livres sur l'hindouisme. Il s'agit d'un centre qui organise tout au long de l'année des séminaires très intéressants sur les religions et les cultures de l'Inde, dont j'ai suivi certains. Quand je reprendrai une année de retraite et d'étude en Inde à partir du printemps 2018, j'irai rechercher dans ces bibliothèques la petite série de livres que je souhaiterais étudier pour ma pratique, ou dont j'aurai besoin pour mes écrits.

À partir du 22 octobre, j'ai pris en charge un groupe de 40 Français venus pour un tour du sud de l'Inde, dont 25 ont continué pour trois semaines en tout, les autres ne faisant que 15 jours. Nous nous sommes plongés dès le début du voyage dans l'Inde traditionnelle avec l'ashram de Swami Ramdas au nord du Kerala. Malgré le manque de ce confort dont les

occidentaux ont l'habitude, le groupe a été touché par la spiritualité sincère et authentique qui règne dans ce centre. L'impression que le groupe a eue a été moins bonne à l'ashram d'Amritanandamayî (Amma), sur la côte plus au sud de l'état, que nous avons visité pendant deux heures, après l'avoir atteint au décours d'une petite journée en bateau, en suivant de belles lagunes proches de la mer. J'avais informé mon groupe sur les problèmes de ce mouvement, que ce soit dans la psychologie du 'gourou' ou dans ses finances très questionnables. Ils font la quête dans le monde entier pour les pauvres de l'Inde, mais ne leur redonnent qu'une petite partie de ce qu'ils gagnent en leurs noms. On trouvera une présentation de mes écrits sur ce mouvement, dont un livre en ligne sur mon site, dans la rubrique 2015, sous le titre « *Comprendre la psychologie d'Amma* ». Ces problèmes de corruption ont été dénoncés très clairement, et chiffres en main, par un grand article de Jean-Baptiste Malet qui a fait la une du *Monde diplomatique* de novembre 2016 'Amma, l'empire du câlin'. Je sais que tout cela représente une déception pour les gens, nombreux, qui ont cru en cette personne, mais c'est nécessaire. La dévotion ne doit pas inciter à faire l'autruche. Ceux qui le souhaitent peuvent commander le numéro, pour le moins édifiant, du *Monde diplomatique* (N°752 de Novembre 2016). Il est facile de parler du Dharma quand on est sur scène en face d'une foule, encore faudrait-il avoir un comportement financier qui ne soit pas l'opposé de cet enseignement.

La suite des voyages au Tamil-nadou nous a fait découvrir des temples anciens et peu connus, certains taillés dans la montagne, et nous a permis de mieux apprécier cette culture tamoule qui bénéficie d'une continuité impressionnante depuis au moins 25 siècles.

Le 9 novembre, j'ai reçu à Dehradun, capitale de l'État d'Uttarakhand (plus de 10 millions d'habitants) qui représente la région de l'Himalaya au nord de Delhi, le prix annuel de l'éducation pour le soutien que nous avons apporté à la *Dr Jacques Vigne National School* de Guptakashi (au sud de la source du Gange de Kédarnath) depuis sa fondation en 2004 et qui compte maintenant 500 élèves. C'est une école qui enseigne principalement en anglais. Dans le contexte indien c'est un facteur de développement permettant aux enfants provenant de cette région pauvre et reculée, proche du Tibet, d'intégrer de meilleures universités. Le Premier Ministre de l'État, Harish Rawat, m'a remis ce prix ainsi qu'à la directrice de l'école le jour anniversaire de la fondation de l'État il y a 16 ans. Cela aidera l'institution à donner confiance aux parents et lui conférera une position plus forte dans les rapports avec l'administration, rapports qui peuvent parfois être compliqués.

Cinq jours après cette cérémonie à Dehradun, nous atterrissions au Bhoutan avec un groupe d'une vingtaine de Français. Nous avons découvert pendant douze jours intenses la culture de ce royaume de tradition bouddhiste tibétaine, qui est le dernier au monde en son genre. Ils ne sont que 800 000 habitants, et souhaitent un développement certes, mais qui soit respectueux de l'environnement et de leurs traditions. Nous avons pu voir qu'ils y réussissaient assez bien. Ils ont, peut-on dire, une grande dévotion à leur roi qui incarne en quelque sorte l'identité nationale. Celui-ci a eu la sagesse de renoncer de lui-même au pouvoir absolu en 2006, sans pression populaire, et de passer à une monarchie constitutionnelle, qu'il a d'ailleurs suggérée à son fils alors que lui-même avait atteint l'âge de 60 ans. Les bhoutanais doivent être prudents au niveau de l'immigration, car ils sont un

tout petit pays au milieu des deux géants indiens et chinois, avec en plus, un Népal appauvri par la guerre civile, alors qu'eux-mêmes ont le meilleur système de protection sociale de toute la région. Leur économie est saine, avec un apport de devises grâce à la vente d'électricité et à une richesse agricole répartie assez également, chaque paysan cultivant ses propres terres et ayant un minimum d'animaux pour pouvoir mener une vie décente. Ils apprennent bien l'anglais à l'école, ce qui favorise leur rapport avec le monde. Le gourou de l'ancien roi était Dilgo Kyentsé Rimpoché dont Matthieu Ricard était aussi le disciple. Nous avons vu des chambres dans des temples historiquement très significatifs, où Dilgo a vécu dans la plus grande simplicité, et nous avons pu nous arrêter pour méditer suffisamment longtemps dans l'une d'entre elles à Bhumtang. Par ailleurs, cela nous a fait plaisir de retrouver parmi les membres du groupe un certain nombre de participants au pèlerinage du Mont Kailash en 2013. Vous pourrez probablement lire à partir de mi-janvier sur mon site www.jacquesvigne.com un compte rendu détaillé de ce voyage fait par une des membres du groupe, Joëlle Coiret, qui a enseigné pendant 30 ans les lettres à la Réunion et nous avait déjà fait un beau récit du pèlerinage au Mont Kailash.

À partir de fin novembre, je me suis lancé dans une tournée principalement en France et qui durera à peu près un an et demi. J'ai commencé par Grenoble, qui est une ville symbole pour ceux qui s'intéressent aux neurosciences et à la méditation, car y travaillent maintenant Antoine Lutz qui a été assistant de Richard Davidson à Madison, l'un des grands spécialistes de la question, et Jean-Philippe Lachaux, membre du CNRS et qui est sans doute le meilleur spécialiste français de l'attention, un sujet sur lequel il a écrit trois livres, et qui pratique aussi pour lui-même la méditation zen. En mi-décembre, j'ai passé une semaine à Milan pour la publication d'un nouveau livre en italien, mon huitième, *Tenzin Palmo-Gli insegnamenti di una maestra del buddhismo tibetano*. Tenzin Palmo est une anglaise qui vit principalement en Inde depuis 50 ans. Elle est la plus ancienne des personnes d'origine occidentale à avoir fait ces vœux monastiques, puisqu'elle les a prononcés un an après son arrivée. Elle a vécu 11 ans et demi dans une grotte, dans laquelle j'ai passé moi-même huit jours pour avoir une expérience, aussi minime soit-elle, du cadre où elle avait vécu. Dans ce livre, je fais la présentation de sa vie et de son œuvre, et le gros de l'ouvrage consiste en deux séminaires que j'ai notés et transcrits pendant qu'elle les effectuait en mars de cette année ; ils ont été ensuite traduits de l'anglais en l'italien pour cette publication. Une des conférences du lancement de l'ouvrage s'est déroulée dans la salle du Grechetto, avec les fresques de cet artiste qui remontent au XVe siècle. Cette semaine m'a bien « dérouillé les neurones », car j'ai prononcé toutes mes conférences et séminaires en italien, alors que je n'ai guère l'occasion de parler cette langue le restant de l'année.

Pour l'année à venir, les points forts de ma tournée seront d'abord un mois à la Réunion, dont 10 jours de retraite *vipassana* dans la montagne et trois jours d'interventions dans un collège de 700 élèves en zone difficile, à Saint-Benoît, où la méditation est pratiquée depuis un an avec de bons résultats. Sont également prévus trois jours à l'île Maurice pour d'autres programmes. J'aurai durant l'année trois séminaires en zone germanophone, six jours à Berlin en février, quatre ou cinq à Vienne et de nouveaux six à Munich en juin. Je n'espère pas obtenir en allemand le niveau que j'ai en italien, la langue est plus difficile pour des

Français, mais je travaille quand même le sujet en lisant l'actualité dans cette langue. En mars, j'accompagnerai un voyage en Orissa et au Bengale, en mai je passerai probablement la première moitié du mois au Liban et en Jordanie, toujours pour des séminaires de méditation, et je ferai l'accompagnement spirituel d'un groupe au Pérou pendant la seconde moitié du même mois, le voyage semble se confirmer.

Je fais d'habitude des séminaires de méditation sous forme de week-end ou de périodes de quatre ou cinq jours, mais début juin, pour la Pentecôte, dans l'arrière-pays niçois je ferai le seul programme de la tournée de 10 jours de méditation en France. Le lieu de résidence sera un bel endroit dans la nature, au village médiéval d'Annot, (Alpes de Haute Provence).

Le mois de septembre me verra, sauf imprévu, à Pékin et dans la région. C'est la première fois que je serai en Chine, considérant que le Tibet est un cas à part. Les programmes seront organisés par une amie réalisatrice de films, de mère française et de père indien et qui a étudié dès l'âge de 12 ans à Pékin. Je rencontrerai des groupes de yoga inspirés par l'Inde, ainsi que des méditants bouddhistes voulant en savoir plus sur le bouddhisme en Inde et le lien entre méditation et neurosciences. D'après les statistiques de mon site Internet, j'ai autant de lecteurs qui l'ouvrent à Pékin qu'à Paris. Je serai donc intéressé d'en rencontrer certains.

Début novembre, je me rendrai à Jérusalem pour un congrès sur 'psychiatrie et religion'. Il est organisé par le Docteur Patrick Bantman, qui s'était occupé de la rencontre de 2007 à Delhi entre 150 psychiatres français environ et leurs homologues indiens. Je l'avais aidé à l'époque dans cette organisation. Fin novembre début décembre, je me rendrai quinze jours au Maroc pour retrouver « mes amis de l'AMY », c'est-à-dire de l'Association Marocaine de Yoga. En plus des conférences et des séminaires de week-end, j'y animerai une retraite résidentielle. Pour l'année 2018, nous avons un voyage prévu au Karnataka en février, peut-être un autre à la rencontre de Tenzin Palmo en mars et pour la seconde fois, un grand pèlerinage au Mont Kailash en juin.

Du point de vue humanitaire, nous continuons nos actions de soutien, en particulier à l'école de Guptakashi, à celle du Dr Tulsi à Bénarès, de Jeanne Père à Bodhgaya et de Tenzin Palmo en Himachal-Pradesh près de Dharamshala où habite le Dalaï-lama. Nous avons un nouveau projet en ce moment : nous sommes sur le point d'envoyer au Népal 100 ordinateurs d'occasion en bonne état, récupérés dans des sociétés françaises qui renouvelaient leur parc informatique. Nous les avons à des prix défiant toute concurrence, 25 € pièce seulement, ensuite il y a 3500 € de transport et 2 000 € de frais sur place pour y installer les logiciels en anglais et les faire parvenir aux villages reculés des montagnes, en particulier à ceux qui ont été touchés par le tremblement de terre de 2015. Cela représente un véritable développement pour ces lieux, où Internet peut parvenir d'une façon ou d'une autre dans ces endroits. C'est le même ami, Ganesh Rawat, qui a organisé la reconstruction d'environ 200 maisons après le tremblement de terre, qui s'occupera de la distribution des ordinateurs. Si vous êtes intéressés pour nous aider dans ces missions, vos dons seront les bienvenus, par chèques à l'ordre d'Humanitaire Himalaya, chez Mme Adriana Ardelean, 25 rue Jussieu, 75005 Paris.

Pour en savoir plus sur notre travail humanitaire, les voyages et différents écrits, n'hésitez pas à aller sur www.jacquesvigne.com

Dans mon ressenti, cette tournée est fondée sur un paradoxe : d'un côté, je me déplace vraiment, changeant d'endroit tous les trois ou quatre jours, d'autre part, je pratique la méditation souvent toute la journée en ces endroits avec des groupes et je suis donc, en fin de compte, assez intériorisé. En tous les cas, je peux confirmer que « les voyages forment la jeunesse », y compris spirituelle. D'un côté, on a affaire à des gens nombreux et variés, d'un autre, on rencontre tout le temps ce même Soi en chacun. Lorsqu'on avait demandé à Mâ Anandamayî qui se déplaçait beaucoup, si cela ne la fatiguait pas, Elle avait seulement répondu : « Non ! Est-ce que cela vous fatigue de changer de pièce dans votre appartement ? »

Avec mon amitié, et mes meilleurs vœux de Joyeux Noël et de Bonne Année

Jacques