

Paris, le 29 décembre 2019

Chers toutes et tous,

Voici le moment de préparer mes vœux pour l'année 2020, je vous la souhaite pleine de sagesse et de progrès intérieur. Comme chaque année, j'en profite pour vous donner quelques nouvelles de mes activités en 2019. Je n'ai pas été souvent à Paris, mais il s'est passé beaucoup de choses, depuis le mois de janvier en Thaïlande, jusqu'à fin avril en Inde, ensuite le retour vers le Moyen-Orient, puis l'Europe.

Au mois de janvier, j'étais en Thaïlande où j'étais arrivé vers le 20 décembre. J'ai passé trois semaines avec un moine thaïlandais, le Vénérable Nuii, que j'avais rencontré auparavant dans un séminaire de bouddhisme tibétain en Himachal Pradesh. Après une dizaine de jours dans son monastère à Bangkok, un joli endroit sur les rives de la grande rivière Chaopraya, au milieu des multiples canaux et bâtiments sur pilotis, nous avons formé un petit groupe pour aller visiter *l'Ishan*, c'est le mot sanscrit pour nord-est qui désigne donc la zone de la Thaïlande au nord-est du pays vers la frontière du Laos. Nous sommes partis à la rencontre des moines de la forêt, une partie des moines bouddhistes du pays qui font des pratiques intenses à long terme. Nuii avait été cinq ans avec eux. Nous avons pu en particulier rencontrer des disciples d'Ajahn Chah, le maître qui a touché beaucoup de personnes non seulement en Thaïlande mais parmi les occidentaux, et qui est mieux connu maintenant France grâce aux traductions de Jeanne Schute. Ce séjour m'a amené à écrire trois textes sur mon site www.jacquesvigne.com classés dans l'année 2018 pour les deux premiers :

[De fleurs en feu : Un rituel funéraire dans la Thaïlande d'aujourd'hui](#)

[La tournée des aumônes au milieu des canaux de Bangkok](#)

et dans l'année 2019 pour le troisième :

[Sur l'amour, Par Ajahn Jayasaro](#) -il s'agit d'un petit livre que j'ai traduit de l'anglais. Jayasaro est d'origine britannique et a été un des premiers disciples d'Ajahn Chah. Il a fait des conférences sur le thème de l'amour, en particulier l'amour de couple par rapport à l'amour inconditionnel pour un public de Thaïs et le texte a été ensuite traduit en anglais pour distribution libre. Comme je l'ai trouvé beau, j'en ai fait une version française. Je me suis retrouvé placé juste en face de lui quand il a fait une conférence dans un thaï courant à un public de 3000 personnes environ, lors du cent-unième anniversaire d'Ajahn Chah dans leur grand monastère près d'Ubon Rachathani, une ville sur les bords de cette portion du Mékong qui passe en Thaïlande. En début février, je me suis rendu pour quelques travaux et un peu de repos au Kerala. J'ai fait une belle et grande traversée de l'Inde, de Calcutta jusqu'à Trivandrum en 50 heures, le train avait tellement de retard qu'il était pratiquement vide en arrivant... De mi-février jusqu'au 25 avril, j'ai été principalement à l'ermitage de Dhaulchina, plutôt frisquet avec son altitude de 700 m et un temps davantage pluvieux que d'habitude. Cela n'a pas empêché deux petits groupes de français d'y passer et d'apprécier les lieux ainsi que l'enseignement de Mâ Anandamayî, puis un groupe plus nombreux d'Allemands qui se formaient comme professeurs de yoga et qui sont venus pour pratiquer plus de méditation dans un centre aménagé par un ami qui anime cette formation. J'ai quand même pris quelques jours pour aller assister à un séminaire de Tenzin Palmo, sur un poème de cinq pages d'un mystique tibétain de la fin du XIXe siècle qu'elle a

choisi de commenter et qui était plein de sens profond. On en trouvera une traduction française provisoire sur mon site également à l'année 2018 donc.

Le 26 avril, j'ai quitté l'Inde où j'avais passé environ 10 mois, pour me rendre à Beyrouth. J'en suis reparti après 24 heures pour me rendre à Tunis avec mon ami éditeur et traducteur en arabe, Lwiis Saliba. De là, nous avons été à un congrès dans le département de l'histoire d'une petite université, Jendouba, près de la frontière algérienne et de la Méditerranée, qui avait organisé un séminaire sur *L'autre en religion*. J'ai pu parler de 'l'autre' vu par les religions hindoues et bouddhistes, en donnant un point de vue et des éléments qui n'étaient pas forcément bien connus dans les milieux musulmans, surtout du Maghreb. Certains participants m'ont remercié de ces apports nouveaux que je leur avais donnés. Ensuite, nous sommes retournés au Liban pour animer un autre congrès sur *Neuroscience, yoga et méditation*, le 25 à l'université francophone de Beyrouth. L'évènement a rencontré un succès certain, et nous avons même pu passer une vidéo d'une petite dizaine de minutes de Tenzin Palmo sur la méditation à son début. Nous avons réussi in extremis à organiser sa traduction sous-titrée en français et en arabe, et l'assistance a été très attentive à ce message qui arrivait directement de l'Himalaya. Tenzin Palmo, originaire de Londres, est depuis 55 ans moniale bouddhiste dans la tradition tibétaine et elle a passé en particulier 11 ans et demi à méditer dans une grotte. C'était beau de pouvoir lui donner la parole, y compris en français et en arabe, au début de ce congrès dans un pays secoué par les tensions religieuses et politiques en tous genres. J'ai mis ma communication sur mon site, on la trouvera donc avec les autres textes de l'année 2018.

Le 27 mai, je suis rentré de Beyrouth à Rome, où j'ai déjà pu rencontrer un vieil ami d'adolescence, Patrick Descourtieux. Après avoir fait des études de lettres poussées en France, il est devenu prêtre, recteur de la paroisse Saint-Étienne-du-Mont à Rome et finalement Monsignore au Vatican spécialiste non chrétien. Il a eu aussi l'honneur d'accompagner à l'orgue la messe du Pape dans la chapelle de sa demeure privée 'Sainte Marthe'. J'ai pu déjeuner avec Patrick dans la grande salle à manger de cette maison, non sans avoir passé trois barrages de gardes suisses extrêmement polis mais quand même bien efficaces pour vérifier mon identité et les raisons de ma présence à cet endroit.

Le soir même, j'ai fait une conférence sur mon dernier livre paru en italien dans une librairie spirituelle bien connue de Rome, l'Aseq, en plein centre près de la place Navone. Cela m'a fait plaisir de retrouver cette ambiance et ce libraire qui m'avait aidé à trouver mon premier éditeur en italien, Alessandro Orlandi, fondateur de *La Lepre Edizioni*. C'était lui qui avait publié en 2007 à Rome mon livre *Le mariage intérieur*. J'ai dîné avec ce dernier dans la jolie rue de l'école des beaux-arts de Rome, et il m'a dit que mon livre n'était pas un *bestseller* mais un *longseller* dans la mesure où il se vendait régulièrement chaque année depuis sa parution. Alessandro est efficace dans son travail d'éditeur, *Il Matrimonio Interiore* était son septième titre, il en est maintenant au 120^{ième}. Depuis, j'ai environ une dizaine de livres publiés par *MC Editrice* de Milan. Après une journée de stage à Florence, c'est dans cette ville de Milan que j'ai passé une petite semaine à faire des conférences et des journées de stage dans le centre Anantamatra où je vais quand je viens dans cette ville. Mon editrice là-bas, Michela Bianchi (*MC Editrice*), a publié nombre de mes livres en italien. On les recompose à partir de différents livres en français et aussi des textes inédits. Elle a également publié une méthode que j'ai élaborée pour apprendre plus rapidement du vocabulaire dans une langue étrangère sous forme d'un petit livre *Il gioco delle parole aperte*. La version brève de ce texte en français qui est sur mon site sous le titre *Les mots ouverts*. C'est une méthode qui redécouvre en quelque sorte des pratiques très anciennes de mémorisation des brahmanes pour apprendre les védas. Elle est fondée sur des échanges de syllabes et des mots recomposés. Comme on dit, c'était simple, mais il fallait y penser...

Le 10 juin, je me suis rendu de Milan à Propriano en Corse du sud par le ferry de Toulon. Après quelques jours passés dans la maison de famille de mon beau-frère Noël Peretti, je suis allé animer un stage pour la fédération de Hathayoga corse qui rassemble un groupe de jeunes enseignantes bien motivées pour enraciner le yoga dans la terre de Corse. Ce travail est fait en collaboration avec Dominique Valli, originaire de Porto-Vecchio, qui, après y avoir travaillé longtemps comme infirmière, a fondé une école pour enfants pauvres à Bodhgaya. Celle-ci compte maintenant 400 élèves. Avec celle de Jeanne Péré qui en compte 150, elle fait partie des deux projets que nous soutenons en ce lieu où le Bouddha a eu son illumination.

À partir du 21 juin, j'ai commencé mon tour en France continentale elle-même avec Grenoble, puis Paris et toute une série d'autres villes. En été, j'ai guidé également des retraites plus longues comme cinq jours dans le Jura avec Elisabeth Alexandre, sept jours dans l'Abbaye de St Gildas de Rhuy fondée au VIe siècle sur la côte au sud du golfe du Morbihan et en septembre dix jours à Annot, entre Digne et Nice. J'ai passé aussi trois semaines en Suisse à animer des programmes à Lausanne, à Vevey, et dans un grand chalet à Chambéry dans le Val d'Illiers. Je reprendrai ces programmes durant l'été 2020, par contre je ne retournerai pas à Zinal au Congrès européen de yoga, où il y a en général une rotation des enseignants d'une année sur l'autre. Il y avait là-bas une bonne ambiance en fin août dernier avec l'effervescence habituelle de la rencontre de multiples nationalités. Je remercie une des deux grandes associations de yoga belges, l'ABEPY, avec sa présidente Huguette Declercq, de m'avoir recommandé pour enseigner à Zinal en cette année 2019. J'ai pu rencontrer là-bas en particulier les membres de la Fédération roumaine de yoga, qui se sont décidés à m'inviter pour animer la méditation dans leur stage de 10 jours en début août 2020. J'ai donc prévu de me rendre trois semaines en Roumanie en juillet-août prochain, et de visiter quelques endroits avant d'animer la partie méditation de leur stage de formation annuelle en pleine nature roumaine.

La retraite d'Annot de 10 jours dans les Alpes de Haute Provence-Arrière-Pays niçois, aura été la plus longue de ma tournée et aura permis à quelques dizaines de personnes d'approfondir leur pratique. Le 25 septembre, je suis parti pour un mois à la Réunion. Nous avons accueilli là-bas Tara Gandhi-Mukerjee, la petite fille du Mahatma, venue de Delhi visiter l'île pour le cent-cinquantième anniversaire de la naissance de son grand-père. J'étais son traducteur/interprète pour la grande conférence du 2 octobre dans les salons de l'Hôtel de Ville de Saint-Denis et pour sa rencontre avec le Maire de la ville qui l'avait invitée par l'intermédiaire d'une association avec laquelle je collabore depuis longtemps, l'ARRCC. C'était émouvant de voir cette dame frêle de 85 ans évoquer les souvenirs de son grand-père, elle avait 14 ans quand il est mort. Elle insistait sur le fait qu'il était bien enraciné dans le présent, ne gaspillait pas son temps à se perdre dans les souvenirs du passé, qui pour lui avait été pourtant riche. Il avait, de plus, un grand sens de l'humour et une bonne joie de vivre, ce qui n'était pas forcément évident si on s'arrête au cliché du Mahatma qui faisait des grèves de la faim pour secouer le joug des Anglais.

Quelques jours plus tard, j'ai donné une conférence dans la capitale du sud de l'île sur la capacité de changer en éducation, psychologie et méditation. J'ai mis cette conférence en PJ, pour vous donner une idée de mes interventions. Parmi les 80 assistants, il y avait 20 directeurs d'établissements secondaires de l'Education nationale, dont le proviseur d'un lycée de 2000 élèves. Lionel Mailfert, lui-même principal d'un collège de 800 élèves à St Pierre, est convaincu de l'utilité de la méditation et à déjà dirigé des programmes dans ce sens. Il vient de faire venir le groupe SEVE de Frédéric Lenoir sur l'île, qui travaille dans ce sens. Ensuite, une retraite résidentielle de dix jours dans les Hauts de la Réunion aux pieds de la montagne du Maïdo nous a permis d'approfondir notre expérience. Peu après mon retour, j'ai eu l'honneur d'intervenir pour une journée de formation d'une des deux

associations de yoga belges, l'ABEPY, sur le thème de la non-peur. Cela m'a permis d'envisager des aspects profonds de la méditation.

Une « escapade » dans le midi début novembre m'a fait revoir, à l'occasion d'une retraite, la région du Mont Ventoux, lieu des vacances de mon enfance chez mes grands-parents. Puis il y a eu des conférences et petits stages près de Marseille, dont l'un dans un cadre un peu particulier, dans la mesure où c'était en vue de la grande raffinerie de Fos-sur-mer. Cela suggère qu'on peut travailler à développer sa conscience en tout lieu.

J'étais en train d'effectuer un séminaire à mi-novembre à Besançon pour l'Union Comtoise de Yoga lorsque j'ai appris que l'incinération de Swami Veetamohananda de Gretz aurait lieu le lendemain, ainsi, j'ai effectué un aller-retour dans la journée pour accompagner la communauté de ses fidèles dans cette journée qui a été, en fait, belle et intense. Je l'ai décrite dans un texte maintenant publié dans le dernier Jay Ma n°135, et que je vous joins.

Comme à chaque tournée, je suis intervenu à Atlantide et Tétra de Bruxelles, et aussi à Caen. Avec le professeur de psychiatrie adulte du CHU de Caen, Pascal Delamillieure et un autre professeur de psychiatrie, cette fois-ci infanto-juvénile du CHUY de Marseille, David da Fonseca, nous envisageons d'écrire un livre sur 'psychiatrie et méditation', avec un programme de travail en commun cet été.

A certain moment, il est utile de critiquer pour avertir et rendre les gens prudents. C'est ce que j'ai été amené à faire dans une interview avec Sébastien Villalba. C'est un psychologue jeune et dynamique qui s'est spécialisé dans les phénomènes d'hypnose de masse, et il a trouvé qu'Amritanandamayi et les idées messianiques qui imbibent son mouvement étaient un bon cas d'école. Il a aimé le livre d'interprétation psychologique que j'ai écrit en 2015 à propos de la jeunesse et de la vie de cette dame, et m'a interviewé pendant 40 minutes à ce sujet :

https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=O82IlyYSmuo&fbclid=IwAR2AISwy9-iYUrDAAz46MNFESc0_iZ_xSO7ez8TPp0mlytmajQvmO3JIhTc

En dix jours, cette vidéo a été vue 2000 fois, et on en est maintenant à 2750, dont 90% de « likes ». Les croyants en cette dame essaient de donner à penser qu'elle fait l'unanimité, mais les résultats en ligne de cette vidéo critique semblent bien montrer justement le contraire. Il y a un mouvement dans le grand public pour ne plus se laisser bernier par un bavardage à son sujet, surtout sentimental et publicitaire, et une manipulation claire d'Internet dans un but de prosélytisme très ordinaire, voire sectaire. Je ne demande pas au gens de me croire a priori, mais ce serait quand même bien qu'ils prennent le temps d'écouter mes arguments détaillés dans cette vidéo en 40 mn, de lire aussi le livre que j'ai écrit en 2015 sur le sujet, ainsi que mes réflexions plus récentes sur mon propre site à la date de 2019 et de regarder en détail les sites <https://embezzlingtheworld.blogspot.com/> et <https://amma.liviscobal.fr> où ils auront un très bon journalisme d'investigation, chiffres en main, à propos de cette dame et de son mouvement. Jacques Kornfield a écrit un livre intéressant de réflexions psychologiques sur le chemin spirituel '*Après l'extase, la lessive*', mais ici on pourrait dire : *Après l'extase, la comptabilité*. S'agit-il de la plus grande sage indienne de tous les temps, comme le soutiennent des disciples qui semblent bien manquer de discernement, ou d'une femme d'un niveau éthique plutôt très ordinaire qui ment et vole beaucoup pour défendre son empire financier et son emprise sur les gens ? Ce n'est pas pareil, et on a le droit de le savoir pour que le dharma soit mieux respecté.

En décembre, j'ai pu effectuer trois petites semaines de tournée en Bretagne, avec des publics variés, assez nombreux dans des endroits de ville et même de campagne. La pratique de méditation guidée a un pouvoir pour unifier les groupes rassemblant des élèves qui avaient déjà pratiqué avec moi et

d'autres non. Un retour à Paris m'a permis de retrouver à Issy-les-Moulineaux un groupe d'une amie enseignante de yoga que je connais depuis longtemps pour aborder la question délicate de guérir les blessures du passé.

Je me suis lancé dans une expérience intéressante : animer à intervalles à peu près réguliers un groupe de méditation par Skype à l'île de la Réunion : après une heure environ de pratique guidée, nous laissons un temps assez important pour des échanges. La méditation dirigée consiste pour l'animateur à dire ce qu'il ressent en pratiquant lui-même, bien que dans ce cas, les gens qui le suivent à la seconde près, soient à l'autre bout de la planète : cela donne une impression inhabituelle, mais qui mérite d'être approfondie, ce qui sera le cas durant l'année qui commence.

Finalement, je suis parti animer une retraite hébergée par le Prieuré de St Thomas à Epernon, comme les fois précédentes, avec un groupe de gens décidés, qui ont pu arriver là-bas en nombre malgré les grèves. C'est de là que je vous écris, et les participants apprécient de « recharger les batteries » pendant cinq jours en cette période symbolique de changement d'année.

Pour 2020, je prévois de continuer ma tournée jusqu'en octobre. Le programme est déjà pratiquement complet et disponible sur mon site, au moins pour les weekends et l'été. Je tiens à remercier Mahajyoti, c'est-à-dire Geneviève Koevoets de Nice, de continuer à s'occuper de le mettre en ligne bénévolement malgré des obligations personnelles particulièrement prenantes durant l'année passée et de m'aider en plus à répondre à toutes sortes de demandes des gens.

En janvier, je serai dans le sud-ouest vers Biarritz, Hossegor et Pau en particulier, le 2 février j'interviendrai sur 'Védanta et mystique du silence' au Centre Ramakrishna de Gretz, où les programmes continuent dans l'esprit du regretté Swami Veetamohananda. Le 19 février, il y aura une grande conférence à Lyon avec Augurart qui rassemble en général un public entre 150 et 500 personnes. En mars, je serai pour deux week-ends à Munich et Vienne en Autriche, vers le 9 mai je serai au Festival du Yoga à Paris et du 10 au 21 mai, nous aurons la grande retraite d'Annot dans les Alpes de Haute Provence, que Geneviève (Mahâjyoti) organise bénévolement. Juste après, je partirai pour une nouvelle édition du congrès sur 'Yoga, méditation et science' à Beyrouth, si la situation politique le permet. Puis j'accompagnerai un groupe pour visiter une source du Gange, Kédarnath, et pour rester à méditer dans la région, ainsi qu'à notre ermitage de Mâ Anandamayî à Dhaulchina où je réside par période depuis 1998 et qui n'est pas très loin.

Toutes ces activités et déplacements sont de bonnes occasions pour développer la centration et la joie dans l'action. Les jours où cela va particulièrement vite et qu'une petite voix me dit, que logiquement, avec ce rythme, je devrais être en 'burnout', je ris de bon cœur de moi-même, et cela résout le problème. Espérons que ce système pourra durer. Voir les progrès en compréhension et le sourire sur les visages des participants aux activités, me donne beaucoup d'énergie.

Je garde le projet de rester en Inde à partir d'octobre ou novembre 2020 pour une vie beaucoup plus retirée, la solitude, le suivi de quelques enseignements spécifiques et l'achèvement d'un livre sur la méditation contre les douleurs physiques. Ayant eu cette formation de médecine générale et psychiatrie, il y a maintenant quarante ans, et pratiquant la méditation depuis 45 ans, je me dis que le moment est venu de faire une synthèse sur ce sujet qui pourra intéresser bien des gens.

Je vous souhaite une année de pratiques pleine de vigilance et de bienveillance. Si c'est le cas, elle ne pourra qu'être bonne, quelles que soient les circonstances extérieures.

Jacques