

Vœux de Jacques VIGNE 2024

Chers toutes et tous,

Tous mes vœux de paix, de bonheur, de vigilance et de bienveillance pour l'année à venir !

L'année qui s'est déroulée a été marquée par plus de violence que d'habitude. L'humanité retombe une fois de plus dans les mêmes stupidités et ornières. À ce propos, racontons une histoire:

Il était une fois un voyageur venant de l'étranger. Il est rentré un beau matin dans une épicerie du souk, au Moyen-Orient, pour acheter du miel. Il attendait patiemment son tour, mais il n'avait pas remarqué que les fourmis s'étaient rassemblées pour manger une goutte de miel qui était sur le rebord du grand pot de terre de la boutique ; ce pot était lui-même sur le rebord d'une étagère. Un oiseau est venu pour manger les fourmis, un chat a sauté sur le pot de miel pour essayer de manger l'oiseau, l'a raté, mais a renversé le récipient qui s'est cassé sur le sol de terre battue, ce qui fait que le miel était gaspillé. L'épicier qui servait un autre client s'est retourné et a vu le voyageur avec un air ahuri près du pot de miel. Il en a déduit que c'était lui qui avait fait le coup, et il est devenu furieux. Le voyageur a essayé de s'expliquer, mais cela a eu le don d'énervier encore plus l'épicier qui s'est mis à le frapper, l'autre a répondu, il a plaqué le boutiquier au sol et a commencé à le battre, ce dernier a crié au secours, les voisins boutiquiers sont venus et ont si bien lynché l'étranger qu'il en est mort. Or le roi du pays voisin d'où venait l'étranger caressait depuis longtemps le projet d'envahir le pays, il a donc saisi rapidement ce prétexte pour déclencher une guerre d'agression, les armées de professionnels ont été, pour ainsi dire, complètement détruites, beaucoup de civils sont morts, les réfugiés se pressaient sur les routes sans savoir où aller, et finalement l'économie des deux pays a été tellement ruinée que les deux gouvernements ont été obligés de nouveau de faire la paix...

Face à la violence du monde qui n'est pas nouvelle, sachons protéger notre monde intérieur. Il existe différentes façons. Déjà, souvenons-nous de développer malgré tout le sens de l'humour. En effet, manque d'humour et dépression sont liés, sans qu'on sache très bien où est la cause et où est l'effet. Nous pouvons donner dans ce sens un joli exemple d'humour anglais. Pendant les bombardements de Londres en 1940, un boutiquier courageux continuait à travailler et mettait tous les jours un panneau sur sa porte : « *Ouvert comme d'habitude* ». Un jour une bombe a explosé devant sa boutique et a fait voler la vitrine en éclats. Il a juste mis comme panneau ce jour-là : « *Plus ouvert que d'habitude* ».

On sait bien que les guerres ne sont que le fruit de la somme des violences intérieures des êtres humains. Dans ce sens, développer une culture de non-violence est fondamental. Je recommande en particulier un auteur, Jean-Marie Mueller, dont certains de ses livres sont publiés par mon éditeur depuis 15 ans, Marc de Smedt au Relié. Il s'agit d'un gandhien chrétien qui a travaillé toute sa vie dans le sens de la non-violence. Lire et faire lire son œuvre est une contribution réelle qui va dans ce sens. Si on dépensait pour la non-violence ne serait-ce que 10% des sommes pour l'armement, l'humanité progresserait à pas de géants. Le Dalai-lama affirme également que si les enfants à partir de huit ans se mettaient tous à méditer, en deux générations, il n'y aurait plus de guerres.

D'un côté, nous devons bien sûr nous méfier de l'excès d'informations qui ressemble fort à une addiction, sans tomber dans l'autre extrême qui est de ne plus s'informer du tout. Ne plus vouloir regarder ce qui se passe dans le monde serait un succès en face de ceux qui veulent le conquérir par la violence. Revenons à l'excès d'informations en tant qu'addiction typique : ceci est aggravé par le fait qu'on puisse désormais trouver facilement des informations de

qualité gratuitement sur Internet. Imaginez un gouvernement populiste qui s'apercevrait que les électeurs aiment le sucre, et déciderait d'offrir gratuitement dans toutes les boutiques ce qui est sucré. Cela entraînerait une épidémie de diabète comme on n'a jamais vu ! On peut être obèse, diabétique de l'information, car ce qui nourrit à petite dose est toxique à grosse dose. Vous souviendrez vous ? On a remarqué que l'addiction à l'information stimulait la dopamine, et probablement les endorphines, comme le fait le sucre lui-même.

Pour gérer l'avalanche de messages qui nous arrivent à tous les niveaux, l'éducation de l'attention est encore plus importante qu'elle ne l'était jusqu'ici. Avec une équipe de bénévoles, nous avons traduit l'ouvrage d'Alan B.Wallace, *La force de l'attention* aux éditions Le Relié. Alan B.Wallace est l'un des meilleurs enseignants occidentaux de bouddhisme tibétain. Il s'agit d'un ouvrage clé qui développe une science de l'attention de façon traditionnelle bouddhiste autant que moderne. À la fois les traditions spirituelles, les éducateurs et les psychothérapeutes reconnaissent l'importante centrale de l'attention, mais ils ont peu d'idées sur comment savoir entraîner celle-ci de façon systématique. Cet ouvrage pallie ce manque. Quand on s'absorbe vraiment avec une attention bien aiguisée, on atteint la paix, et, comme le disait le Bouddha, « *La paix est le plus grand des bonheurs* ». Les moines chrétiens du désert le savaient aussi, eux qui ont désigné leur voie spirituelle comme *l'hésychia*, c'est-à-dire la paix.

Certains peuvent douter de l'enseignement des traditions, selon lesquelles les méditations sur la paix ont une efficacité. Cependant, elles aident déjà à sortir du nuage de noirceur qui recouvre les régions frappées par la violence et à rester à distance de l'excitation de la vengeance. Celle-ci pousse à rendre dix fois plus les torts qu'on nous a portés, et elle est du niveau d'enfant de six ans qui se disputent dans la cour de récréation. De plus, des éléments scientifiques tout à fait intéressants renouvellent la question d'une efficacité à distance des pensées, prières et vœux : on peut lire par exemple les ouvrages de Lynn McTaggart, comme *Le pouvoir de l'attention* et *Le pouvoir du huit*.

L'année a été marquée de mon côté par l'hiver en Inde, c'était le premier que je passais après le Covid. Au printemps, j'ai eu la chance de pouvoir aller enseigner et travailler cinq semaines sur mes écrits à la Guadeloupe, en particulier à Saint-Claude qui se trouve au sud de l'île. J'y ai trouvé un bel intérêt pour le yoga et la médiation, et j'y retourne en juin prochain pour trois semaines. Le mois de mai a été éclairé par un beau festival, organisé par '*Le Journal du Yoga*' au bois de Vincennes, le premier après la pandémie. En juin et juillet, j'ai continué ma tournée avec des stages plus longs comme d'habitude pendant la période d'été, puis j'ai « remis les voiles » fin juillet pour sept semaines en Inde. Nous avons commencé par un voyage mémorable au Ladakh, avec la découverte pour ma part de la vallée de la Noubra, aux paysages extraordinaires, proches du second sommet du monde, le K2, au Pakistan proche de la frontière indienne. Nous avons eu avec Dinesh Sharma, qui organise des voyages pour les groupes de Français depuis un quart de siècle, une demande pour effectuer une seconde édition de ce périple, et elle sera donc dans la seconde quinzaine d'août 2025, avec cette fois-ci, très probablement, une semaine supplémentaire de trek à laquelle je participerai. Vu mon âge qui sera de 68 ans, il ne sera ni trop haut, ni trop sportif... J'en ai déjà fait un de cinq jours, et on a vraiment l'impression de marcher au Tibet. Le Dalaï-lama aime justement, grâce à cette similarité, venir faire retraite et enseigner en général un mois par an au Ladakh.

Fin septembre, j'ai retrouvé avec joie Assise, pour un congrès de la 'Fédération Italienne de Yoga' où je vais faire des interventions depuis longtemps. Les dix livres environ que j'ai de moi, qui ont été traduits en Italien, ont bien intéressé les participants qui nous ont en quelque sorte dévalisés.

Je repars le 14 décembre 2023 pour l'Inde où je suis invité à un congrès de Yoga, à Mysore, par l'Association Indica qui a eu pendant et depuis le Covid un développement important. Le sujet sera *Maitri*, l'amitié universelle, un thème commun à l'Enseignement du Bouddha et à celui de Patanjali dans les Yoga-Sutras. C'est un thème important à chaque époque, mais particulièrement en notre période actuelle.

Pendant l'été 2024, j'animerai une retraite en Allemagne, dans la forêt de Westphalie, avec une école de formation en professeurs de yoga développée par un ami qui suit l'enseignement de Mâ Anandamayî.

En février/mars 2024, je guiderai un groupe au Maharashtra d'une trentaine de personnes, des élèves de deux professeurs de yoga de Lyon, et en octobre de la même année au Sikkim avec un groupe de Bretons élèves de mon vieil ami de quarante ans, Emile Lozevis, avec lequel j'ai commencé le yoga. Le premier groupe est complet, le second presque. Juste après en mars, il y aura un autre groupe de l'île de la Réunion conduit par Régine Armoudom, sous l'égide de l'ARRCC (Association Réunionnaise des Relations et Créations Culturelles) avec une cure ayurvédique de dix jours dans un centre où nous avons souvent séjourné avec nos groupes, Isola di Cocco près de Trivandrum et en bord de mer au Kérala. Je donnerai un enseignement régulier de méditation, en plus de la cure ayurvédique elle-même et des cours de hatha-yoga.

Pendant mes programmes, les gens achètent le livre récent de Mahajyoti, (Geneviève Koevoets) mon assistante depuis une vingtaine d'années, qui relate le travail que nous faisons ensemble : *Jacques Vigne, une vie de passeur...entre l'Orient et l'Occident* aux Editions Ovadia de Nice, préfacé par Marc de Smedt. En plus des souvenirs de ces 20 ans de collaboration, elle a soigneusement noté dans ce livre un certain nombre d'enseignements oraux, en particulier transmis par Zoom, que j'ai effectués depuis le début du Covid et qui sont publiés pour la première fois. Cet ouvrage complète donc une 'Trilogie' sur la spiritualité (toutes les infos sont en 'pj') qui avait commencé par son livre : *Voyage intérieur*, où elle raconte nos périples de groupe en Inde et ses rencontres avec Swami Vijayânanda à Kankhal, et le second : *Du cinéma...à la Spiritualité*, où elle fait un récit vivant de sa propre vie, en particulier de ses trente années passées à Rome dans le milieu du cinéma et du journalisme. Elle évoque de façon profonde la spiritualité qui animait leur travail, que ce soit d'elle, de son mari ou des autres acteurs français qui travaillaient à cette *belle époque* en Italie, pour revenir en France dans la spiritualité de Mâ Anandamayî.

Geneviève (Mahâjyoti) se charge également de la composition et des envois de la brochure de spiritualité 'JAY MA', qui fut créée il y a 38 ans pour Mâ Anandamayî et qui reste un lien d'amour avec l'Inde, avec Mâ, les lectures, les voyages, les témoignages, retraites et nouvelles (en 'pj'), que l'on envoie désormais gratuitement à tous les abonnés, avec possibilité de faire un 'don' pour la Sangha de Mâ, le Kanyapeeth à Bénarès. (Vous pouvez la demander à Geneviève : koevoetsg@orange.fr qui vous l'enverra par email).

Vous pouvez aussi demander la 'Newsletter' concernant mes activités dont Geneviève envoie le résumé de mes infos à Filla Brion qui les diffuse en nombre par de gros 'mailings', en s'inscrivant à jvigne.liste@gmail.com.

Mon tout dernier livre sortira durant l'année 2024, publié par Marc de Smedt pour les Editions Le Relié : '*La méditation pour soulager les douleurs et la souffrance*' *Entre traditions et neurosciences*.

Nous prévoyons en janvier 2025, toujours avec Dinesh Sharma, un séjour à la Kumbha-méla de Prayagraj (Allahabad, au confluent du Gange et de la Yamuna). Ce sera la quatrième grande Kumbha-méla en ce lieu à laquelle je participerai d'affilée depuis 1989, une fois tous les douze ans. Pour la dernière de 2013, j'avais en particulier servi de personnage-ressource, de fil directeur pour un documentaire d'Arte, dans l'émission « *En quête d'ailleurs* ».

En mai-juin 2025, ce sera le mont Kailash, le plus grand pèlerinage hindou et bouddhiste, dans l'ouest du Tibet. Nous passerons très probablement comme les deux dernières fois par Katmandou et Lhassa au départ, pour nous habituer à l'altitude, puis reviendrons directement vers le Népal.

J'envisage d'animer un voyage/retraite 'privé au Liban organisé par Lwiis Saliba. Ce serait une semaine de pratique à un endroit, et ensuite un peu de visites, si la situation se stabilise là-bas. Il est important de soutenir les Libanais qui méditent pour la paix. Lwiis est professeur de religions à l'Université de Beyrouth et a été particulièrement inspiré par Swami Vijayânanda. Il a mis à peu près 300 heures d'entretiens en ligne, mi-conférences, mi-méditations guidées sur YouTube, sur la chaîne Lwiis Saliba. Ses conférences sont principalement en arabe, résumées en français et les médiations guidées de Jacques sont traduites en arabe phrase après phrase par Lwiis. Celui-ci a écrit une petite soixantaine de livres, certains en français mais principalement en arabe. Il publiera bientôt un livre de '*12 Entretiens avec Tenzin Palmo*', une suite d'interviews très poussées sur différents sujets traditionnels et d'actualité brûlante, interviews conduites par lui-même et transcrites en plusieurs langues : français, anglais, arabe et dont la version italienne est déjà sortie, aux bons soins de Michela Bianchi pour MC Editrice-Milan. Elles furent recueillies du 14-04-21 au 18-01-23, et traduites par Jacques Vigne au cours de visioconférences par Zoom. Le stock du dernier ouvrage de Lwiis Saliba, à peine publié, (ex-*Les fleurs du Bouddha*) nouveau titre '*La méditation, la mystique et l'art de vivre dans l'Enseignement du Bouddha*' est une anthologie d'aphorismes du Bouddha de 400 pages, et a eu deux préfaces : une de Tenzin Palmo en anglais et une de moi-même en français. L'ensemble a été récemment détruit par une inondation désastreuse qui n'était jamais arrivée dans ce quartier où Lwiis a ses stocks de livres entreposés. Une rivière mal endiguée a débordé. Nous faisons un 'Appel aux Dons' (en pj) pour compenser cette perte. Merci d'avance.

Que cette Nouvelle Année vous soit propice...

Jacques Vigne
(Décembre 2023)