

De Jacques VIGNE... Meilleurs Vœux 2026

Bonjour à toutes et à tous,

Tous mes vœux pour l'année qui s'ouvre. C'est du Sri Lanka que je vous écris : j'y suis arrivé il y a une semaine, en pleine suite du cyclone Ditah. La région où je me suis d'abord rendu, c'est-à-dire le sud de Colombo, avait été en fait peu touchée ; et quand je suis arrivé le 15 dans la région de Kandy, les réparations m'ont semblé complètes sur la route principale, reste cependant cette série de villages, de routes et de cultures détruites dans le centre de l'île. J'ai pu aider des victimes un petit peu, et je me suis arrangé pour collecter et apporter une quinzaine de kilos de vêtements et de matériel médical qui sont maintenant déjà distribués à qui de droit.

Le monastère de la forêt d'où je vous écris, *Ulpatkand Aramya*, le jardin, *aramya*, de la colline, *kand*, de sources, *ulpat*, est ce même lieu où j'ai passé le mois de décembre il y a un an. Etant proche de la crête de la colline, il a été épargné par les inondations dues au cyclone. Après cette retraite qui m'avait emmené jusqu'en début janvier 2025, je suis parti pour rejoindre un petit groupe de Français qui est venu participer à la Kumbhamela de Prayagraj au confluent du Gange et de la Yamuna, une centaine de kilomètres avant Bénarès. Cet événement a été, en fait, le plus grand pèlerinage de l'histoire de l'humanité, avec 660 millions de personnes qui sont venues se baigner dans le Gange sur une période de sept semaines. J'ai fait un article assez complet sur le sujet, déjà pour décrire nos expériences directes sur les lieux, qui ont été riches, et ensuite pour replacer cette manifestation dans le cadre plus large de l'évolution de l'hindouisme actuel et de sa signification pour le reste de la planète. Je demande à Filla de vous l'envoyer en pièce jointe. Pour ceux qui sont intéressés, ils pourront ainsi approfondir leurs connaissances. Précisons que dans tous ces voyages, j'enseigne en tant que formateur en méditation et en quelque sorte écrivain et conférencier, et non pas comme guide ou agent de voyage. Il y a un guide indien ou népalais qui nous accompagne, et les agents de voyage français et locaux sont responsables professionnels et administratifs de nos groupes.

Je suis ensuite descendu progressivement vers le sud accompagné pour un temps de deux amies avec lesquelles nous savons passé la fête de Shivaratri à l'ashram de Mâ Anandamayî *Ma Sharnanam*, sur les bords de la Narmada, une grande rivière sacrée du centre de l'Inde. Les récitaions de nombreux mantras de Shiva par le même jeune brahmane pendant 24 heures quasi continûment ont été très intenses. Il s'agit d'un ashram qui est bien dans la tradition de l'Inde, mais aussi moderne : même s'il n'est pas grand, la réunion du soir où le Swami parle de Mâ en hindi est suivie régulièrement par environ 1500 auditeurs répartis dans toute l'Inde.

Après une cure ayurvédique au Kérala, j'ai repris une tournée avec des programmes en différents lieux de France et autour. Je peux signaler aussi ma participation à partir du Vendredi Saint jusqu'au dimanche de Pâques avec le Chœur grégorien de Paris dans une très jolie église de montagne en Savoie. Nous avons réuni un beau livre sur l'histoire de ce Chœur, que nous avons

fondé avec mon frère Louis-Marie et deux autres amis en 1974. J'en ai fait la coordination à la demande de Louis-Marie, je l'ai entièrement relu, j'attends encore deux ou trois contributions et pense le faire envoyer à un éditeur en début d'année 2026. Il forme un bel ensemble, dont la première partie est constituée d'interviews de Louis-Marie, que j'ai effectuées dans les mois qui ont précédé son décès en 2022. Il comprend ensuite de nombreuses contributions qui constituent un ensemble impressionnant, y compris sur les voyages du Chœur qui ont continué depuis le décès de Louis-Marie, avec deux tournées importantes, l'une aux Etats-Unis, et l'autre à Taiwan en octobre dernier. En juin 2025, il a été déjà publié un beau livre d'entretiens avec Louis Marie par son ami de longue date Xavier Accart, intitulé *L'âme du grégorien*, aux éditions du Cerf.

En fin mai et courant juin, j'ai accompagné un groupe de Français à Katmandou, puis au Mont Kailash via Lhasa. C'était mon troisième pèlerinage là-bas, les hauts plateaux sont toujours aussi beaux avec les grands temples tibétains sur la route, comme Gyatsé et Shigatsé, les cols avec vue directe sur les neiges, parfois les glaciers, et l'approche du Kailash qui « transpire » toujours aussi bien le sacré. Cependant, cette fois-ci, mon corps, ce vieil ami, m'a fait comprendre en arrivant à pied à 5000m d'altitude que mieux valait ne pas aller plus haut. En effet, ma saturation d'oxygène diminuait de plus en plus, et surtout, elle ne remontait pas, comme elle le faisait auparavant, quand j'effectuais des hyperventilations. J'ai donc demandé à notre guide d'appeler un véhicule pour redescendre à 4600 m, au gros village de Darchen aux pieds du Mont Kailash, et je me suis remis à respirer librement comme si j'avais été au bord de la mer... ou presque !

L'été a été marqué par les deux grands stages habituels de juillet en Bretagne, celui près de Redon avec Emile Lozevis et Véronique Vauvrecy, et celui de Loquierec dans les Côtes-d'Armor avec Filla Brion. Emile nous a quittés le 20 novembre, emporté par un cancer du côlon métastasé, son enterrement à Vannes a été émouvant, avec une assemblée de peut-être 500 personnes qui s'est levée pendant 10 min pour entendre le dernier hommage de ses amis. Nous avons eu aussi son groupe de sonneurs bretons qui a joué longuement à la sortie de l'église de Séné autour de son cercueil, avec sa bombarde à lui, désormais silencieuse, posée simplement sur la bière. Nous avons eu une amitié et collaboration pour le yoga pendant un demi-siècle, et Véronique continuera l'organisation du séminaire de la Roche du Theil, un beau lieu de retraite qu'elle-même avait conseillée à Émile il y a quelques années.

En septembre, je suis retourné en Himalaya, cette fois-ci côté ouest en Himachal Pradesh, avec un petit groupe de Français qui voulait rencontrer Tenzin Palmo. Nous avons tout d'abord visité les vallées de haute altitude de culture indo-tibétaine, Kinnaur, Spiti et Lahaul. C'est dans cette dernière vallée que Tenzin Palmo a médité pendant environ dix-huit ans, dont 11 ans et demi dans une grotte à 4600 m d'altitude. Pour l'expérience, je m'y étais rendu moi-même pour méditer pendant une semaine, sachant que mon ermitage habituel, à 350 km au nord-est de Delhi, n'est lui qu'à 1700 m d'altitude. Grâce au professionnalisme d'un des membres de notre groupe, Eric Savalli, nous avons pu mettre sur YouTube ce bel entretien d'une heure que nous avons eu avec elle : <https://youtu.be/ouhYstnaJ4A>

S'est ajouté à notre groupe lors de l'entretien un jeune Suisse francophone peu banal, Ben Viatte, qui est venu à pied d'Europe jusqu'à Dharamshala, sous la forme d'une marche pour la paix qui a duré cinq ans, car il s'arrêtait parfois pour travailler en chemin, sinon, la plupart du temps, les gens lui donnaient le vivre et le coucher... J'ai eu la chance de rentrer en relation avec lui par sa mère qui est venue à un de mes stages près de Marseille. Il a appris le grec, le turc, le russe et l'hindi en chemin. Il marchait avec sa grosse valise à roulette – toute sa maison pour cinq ans – surmontée d'un drapeau blanc, car il s'agissait d'une marche pour la paix dans un esprit bouddhiste. On parle souvent de la violence de l'humanité actuelle ; bien sûr, elle existe, mais dans l'expérience de Ben, il n'a été en danger que deux fois alors qu'il a été exposé très régulièrement au monde extérieur. En effet, il voyageait sans argent en demandant l'asile aux habitants. Comme il le rappelle lui-même, avoir été deux fois l'objet de tentatives d'agression représente en fait très peu par rapport aux innombrables expériences de bienveillance qu'il a reçues pendant cette longue itinérance. Il a obtenu une audience à son arrivée à Dharamshala avec le Dalaï-lama. Il l'a mis en contact avec un Rinpoché qui le guide maintenant depuis cinq ans pour devenir moine dans la tradition tibétaine. Nous avons bien sympathisé, il est venu au bouddhisme en étudiant dans les cours de *vipassana* de Goenka. Je recommande déjà ses deux livres en anglais où il raconte ses déplacements à pied à l'intérieur de l'Inde, disponible sur Amazon, en Kindle éventuellement. De plus, j'ai eu l'annonce aujourd'hui même du troisième ouvrage qu'il m'avait annoncé en octobre et qui vient de sortir : il y raconte ses cinq ans pour aller d'Europe en Inde. C'est en français aux éditions Eyrolles, qui de mon temps étaient spécialisées en Travaux Publics et ingénierie, mais maintenant se sont visiblement diversifiées :

<https://www.eyrolles.com/Loisirs/Livre/vers-l-inde-a-pied-9782490961061/>



Après la rencontre de Tenzin Palmo, je suis descendu pour enseigner la méditation dans un centre ayurvédique au Kerala, tenu par Ekarshi Sarvatma qui parle couramment le français et a fondé un centre de séminaire à Decazeville dans l'Aveyron, où je me rends de temps en temps. Il a passé dix ans en France et a lancé en Inde sa structure ayurvédique, Maithri Mandir, le Temple de l'Amitié, au sud de Kollam à partir de sa maison de famille. Il est aidé dans son travail par Bhavani Sterlay, qui s'occupe aussi de mes réseaux sociaux.

Au retour du Kerala s'est rajoutée une belle surprise : une invitation à participer à un congrès de Yoga à Delhi, avec une cinquantaine de membre de la *Federazione Italiana Yoga*, et sa Présidente Antonietta Rozzi, qui m'avait fait venir souvent à des congrès en Italie, en particulier à Assise. Cette fois-ci, il y avait le Ministre de l'Education du Gouvernement Central délégué pour le nord-est de l'Inde. J'ai calculé qu'il était responsable officiellement de l'éducation d'environ 50 millions d'enfants. Même si on n'est pas d'accord avec tous les programmes du gouvernement central de l'Inde, c'est toujours impressionnant de se trouver dans une table ronde directement à côté d'une personnalité qui a des responsabilités aussi considérables. La bonne nouvelle est qu'il avait des idées claires sur comment continuer à développer le yoga pour une telle masse d'élèves. Il nous a distribué, entre autres, pour tous les intervenants, un châle de méditation que je garde avec moi. C'est un objet peu banal. Je demande à Filla de vous joindre l'article que j'ai écrit sur ce congrès. Beaucoup de gouvernements se sont mis à demander au gouvernement indien de certifier différents niveaux de professeurs de yoga, c'est un système qui s'est beaucoup développé ces dernières années. Cela permet de standardiser les pratiques, en particulier en yoga thérapie qui touche à la médecine, même si l'expérience elle-même du Yoga ne sera jamais vraiment « standardisable », et heureusement...

Mon dernier stage à Vannes mi-novembre a été bien intense. En effet, d'après les dires même de son épouse Catherine, Émile Lozevis avait attendu la venue de ce stage pour rendre l'âme, et effectivement, il nous a quittés trois jours après que celui-ci se soit déroulé. Deux jours encore avant de rentrer dans le coma, il m'écrivait un mail pour fixer des derniers détails pour que cette réunion se passe au mieux. C'était lui qui avait organisé ma première conférence hors de Paris à l'occasion de la parution en 1991 de mon premier livre, *Le maître et le thérapeute*, et depuis je passais pratiquement à chaque tournée à Vannes ou dans les environs pour des activités qu'il organisait. Son exemple de travail désintéressé au service de la transmission spirituelle reste pour nous un grand modèle.

Signalons l'engagement de Filla Brion pour la paix entre la Thaïlande et le Cambodge. Filla est de mère thaïlandaise et de père cambodgien, en plus d'une famille de diplomates du roi Sihanouk. Elle a vécu son enfance sur une île à la frontière des deux pays. Elle a créé un mouvement récemment pour augmenter la pression sur ces deux nations pour qu'elles reviennent à la paix, en particulier sur la Thaïlande qui a priori est dans le rôle de l'agresseur, et qui bombarde le Cambodge depuis le 7 décembre malgré des accords de paix signés le 13 novembre dernier. N'hésitez pas à suivre son mouvement sur Facebook...et faites-le connaître sur vos réseaux, même s'il sera trop tard quand vous recevrez cette lettre de vœux pour participer à la

manifestation qu'elle organise au Trocadéro le samedi 21 décembre pour le retour à la paix. J'en profite pour la remercier, ainsi que Geneviève Koevoets (Mahâjyoti), de s'occuper fidèlement de l'envoi de cette Lettre de Vœux annuelle, en plus de toutes ses responsabilités comme directrice d'une nouvelle école de formation de professeurs de Yoga qui remporte, dès son début, un certain succès.

A notre époque moderne, on ne peut plus guère parler de nos activités sans mentionner aussi notre présence 'en ligne'. Je poursuis les séances zooms du samedi après-midi et du dimanche matin la plupart des week-ends, on en trouvera le programme ainsi que celui des rencontres sur Instagram, sur mes sites www.jacquesvigne.com ou www.jacquesvigne.org. La fréquentation sur Instagram se développe de façon considérable, au mois de mai nous avons passé le cap des 9000 visites par mois sur ma page **@jacquesvigne108**. Elle est constituée maintenant de plus de 120 sessions d'une demi-heure à chaque fois sur des titres différents que j'essaie de traiter de façon rafraîchie et pas trop banale. Les gens aiment bien pouvoir choisir leur sujet et le suivre pendant une demi-heure, la plupart du temps en dehors des horaires de la session en direct hebdomadaire, qui se trouve être les dimanches de 18h00 à 18h30.

L'année 2025 a été aussi celle de deux publications importantes : sur la première, j'ai travaillé un peu lentement à cause du rythme de mes tournées, mais le livre a été conclu et publié en mars dernier. Il s'intitule '*Sourire au-delà du souffrir - méditation et neurosciences pour dépasser les douleurs, les souffrances et l'anxiété*'. C'est une synthèse de finalement un demi-siècle de pratique de la méditation et du même temps en parallèle consacré aux études et à la pratique de la médecine. Même si j'ai quitté la psychiatrie lourde en partant en Inde, j'ai, on peut le dire, continué à accomplir un travail de psychiatrie préventive à travers mes séminaires de méditation et mes ouvrages sur la santé psychique par les pratiques d'intériorisation et de psychologie spirituelle. J'ai été heureux d'avoir une préface pour cet ouvrage d'Agnès Trébuchon, professeure de neurologie au CHU la Timone de Marseille et spécialiste internationale de l'épilepsie. Son mari David est en fait aussi dans la psychiatrie, en tant que professeur de pédopsychiatrie, également à la Timone. Elle conduit également des recherches sur le yoga et la science de la transe dans le cadre d'un DU de transe neurocognitive à Paris avec Corinne Sombrun, connue pour ses ouvrages sur le sujet.

En septembre est sorti aux Editions du Relié le grand livre d'entretiens entre Jetsunma Tenzin Palmo et le Pr Lwiis Saliba de l'université de Beyrouth, qui a bien connu mon maître Swami Vijayânanda à Hardwar et qui est actuellement, à ma connaissance, le meilleur spécialiste de l'hindouisme et du bouddhisme dans les universités libanaises. Il a conduit douze interviews avec Jetsunma, une tous les deux mois pendant deux ans. Thibaut Chaumeton a effectué le gros travail de les transcrire en anglais, puis je les ai fait traduire en français avec l'aide du site deepl et bien sûr, plusieurs relectures attentives de Geneviève (Mahâjyoti) pour arriver à un texte final satisfaisant. Tenzin Palmo a reçu les premiers volumes de la publication libanaise le jour même de ses 81 ans, Lwiis a déjà traduit des extraits du livre en arabe. L'équipe de Tenzin Palmo travaille sur une version anglaise. Ils vont sans doute lancer leur propre maison d'édition,

puisque que Jetsunma est maintenant très connue, en particulier grâce à Internet, même si elle ne bouge plus beaucoup de son monastère. Pourtant, elle n'est pas au chômage avec ses 120 moniales tibétaines plus un flot assez régulier de visiteurs indiens et internationaux. Elle méritait cet ouvrage de synthèse sur sa vision du monde et de la *sadhana* qui sinon était trop dispersée dans des recueils divers de conférences et de nombreux podcasts et vidéos sur le net. En octobre, nous avons eu la joie d'apporter des exemplaires du livre français à Jetsunma au couvent, pour être conservé dans la bibliothèque de DGL, cette institution de 120 moniales qu'elle a fondée en 2004.

Pour 2026, je serai en retraite jusqu'à environ début février au monastère de la Colline des Sources dans la forêt au-dessus de Kandy, avec le travail sur un nouveau livre *Les métaphores du Bouddha commentées pour notre époque*. Dans ce sens, j'ai déjà signé un contrat avec Marc de Smedt, aux Editions du Relié comme d'habitude. L'idée est de redécouvrir une sorte de portrait du Bouddha qui, rappelons-le, a enseigné plus de 250 ans avant l'apparition de l'écriture en Inde. C'est comme si on reconstituait une figure dans le style du pointillisme où chaque tâche de couleur correspondrait à une métaphore, parabole, comparaison ou image. De tout cela se dégage une silhouette personnalisée, et en même temps, bien au-delà du personnel. Si tout se passe comme prévu, le livre pourrait sortir vers septembre 2026.

Un groupe de 25 normands, des femmes élèves de yoga principalement, vont venir avec leurs professeurs, Véronique Vauvrecy de Caen et des environs, pour la découverte de la Narmada, la grande rivière sacrée du centre de l'Inde. Ce sera en février, et nous serons accompagnés par Sumer Muni, un Luxembourgeois depuis maintenant 50 ans sur les routes de l'Inde comme sadhou et qui connaît très bien le milieu des swamis et des ashrams. Nous avons passé quelques heures avec lui sous une tente du camp des Udasins pendant la Khumbhaméla de Prayagraj en janvier, et ce sera un plaisir de le retrouver pour en apprendre davantage sur ces milieux des sadhous, qu'on décrit souvent comme les derniers êtres libres au monde.

Du 12 au 28 avril 2026, nous ferons un voyage avec une découverte de la vallée de Katmandou puis ensuite un trek assez facile qui nous permettra surtout de nous poser en pleine nature himalayenne deux fois, pendant deux ou trois jours, pour une méditation soutenue. Il est organisé par Ganesh Rawat, guide, maintenant agent de voyage et ami de longue date, qui a collaboré avec des missions de service pour l'Association 'Humanitaire Himalaya'. A Bodnath, une banlieue de Katmandou qui est devenue comme une petite ville tibétaine, nous rencontrerons Ananda, que je connais depuis assez longtemps. Il est français assistant de Matthieu Ricard et tuteur de l'arrière-petit-fils de Dilgo Kyentsé Rinpoché. Nous verrons également la fin d'une très grande réunion d'enseignement au monastère de Shechen, où j'avais rencontré Dilgo Kyentsé. Nous participerons aussi, le jour suivant et à 4 km plus loin, au grand rituel au monastère de Kopan pour l'anniversaire des trois ans du décès de lama Zopa. Capucine Henry nous guidera pour mieux comprendre ces cérémonies qui peuvent être complexes. Elle a passé 17 ans en Inde comme journaliste, Jacques la connaît depuis 2007, et elle s'est tournée assez tôt vers des documentaires spirituels. Elle a été chargée d'en faire un sur les obsèques de Lamas Zopa par

l'organisation pour la Protection du bouddhisme mahayana. Elle a maintenant reçu une seconde mission pour un film complet sur la vie de leur fondateur.

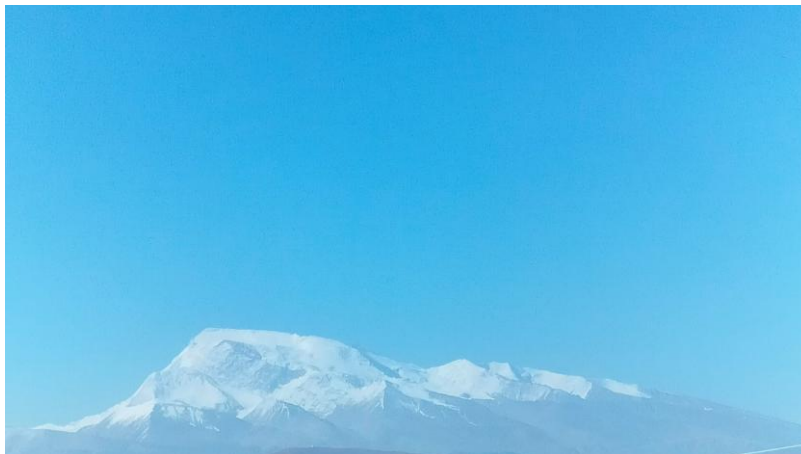
Avec Dinesh Sharma, nous prévoyons un voyage de deux semaines en début 2027, probablement fin janvier début février, pour la demi-Kumbhaméla d'Hardwar. Dinesh est né et vit là-bas, et j'y ai passé 9 ans continûment, et une quinzaine d'années avec des visites très régulières. Nous sommes toujours contents de faire visiter ces lieux où il y a aussi le temple et la tombe de Mâ Anandamayî, et cette Kumbhaméla que Mâ décrivait comme « l'étendard de l'hindouisme ».

Notre Association Humanitaire Himalaya mûrit, elle rentre dans sa douzième année, nous remercions en particulier Roland Vigne qui nous soutient très régulièrement avec sa société de finances, et feu Liliane Frantz d'Audierne, une disciple de Mâ Anandamayî et pratiquante du *védânta* qui nous a laissé un legs consistant pour le soutien de l'école de filles de l'ashram de Mâ et autres œuvres humanitaires à Bénarès, via la Fondation Anber, reconnue d'utilité publique.

Faire des vœux de pur bonheur est certainement un peu naïf, pourquoi ne pas souhaiter directement aux gens de gagner au loto ? Je préfère donc nous souhaiter, pour l'année qui s'ouvre, d'avoir la stabilité de l'esprit malgré les hauts et les bas du monde extérieur et de notre santé physique. Pour dire les mêmes choses autrement, rester dans l'esprit de mon dernier livre, savoir *Sourire au-delà du souffrir* et ne pas devenir paresseux ou prétentieux s'il nous arrive du bonheur. C'est plus que de simples vœux pour l'année qui s'ouvre, il s'agit du programme de toute une vie !

Une formule de sagesse pour la paix de l'esprit, qui est bien complète en elle-même :

« Laisser venir, laisser partir ! »



Le Gurla Mandatha, à plus de 7000m d'altitude, au sud du Lac Mansarovar et du Mont Kailash, quand on revient du Tibet vers le Népal. Photo prise par Jacques en début juin 2025