

Comment changer de croyance de façon juste *Psychologie de la « déconversion »*

*par Jacques Vigne,
Psychiatre, écrivain sur la psychologie spirituelle*

*« Croyez en ce que vous voulez,
mais n'y soyez pas attaché »
Nâgârjuna*

La « déconversion » est un sujet dont on entend peu parler dans la littérature religieuse, et pour cause : si vous quittez une religion ou un mouvement spirituel, ses chefs vont vivre cela comme un échec, et ils feront en général tout leur possible pour le passer sous silence. Ils craindront au fond l'effet domino, et que les départs se répandent comme une épidémie. Pourtant, il s'agit d'une question importante en pratique. Déjà, soyons rassurés, dans les dernières classifications des maladies psychiatriques du DSM, il est clairement dit que les crises religieuses ou spirituelles causées par un changement de croyances ne sont pas pathologiques. Avec cette bénédiction de l'auguste collègue des professeurs de psychiatrie qui se sont réunis pour élaborer ce DSM, nous pouvons aller de l'avant...

J'ai moi-même été intéressé depuis le début par la transmission de maître à disciple. J'ai travaillé pendant quatre ans en Inde, théoriquement et sur le terrain, pour rédiger mon premier livre, *Le maître et le thérapeute*, cela fait plus de vingt ans. Il vient d'être réédité aux Editions du Relié. J'ai fait aussi une étude sur la relation maître-disciple dans le christianisme qui est disponible en ligne sur mon site¹. Une troisième étude sur cette même relation dans le bouddhisme a été publiée dans mon ouvrage *l'Inde intérieure*². De manière générale, mes écrits ont toujours été sur des sujets de psychologie spirituelle, et la question de la déconversion en est un. Je vis principalement en Inde depuis 27 ans, et j'ai suivi pour ma formation spirituelle, pendant un quart de siècle, Swami Vijayânanda, jusqu'à son décès en 2010. Il s'agissait d'un médecin français, disciple proche de Mâ Anandamayî, qui a passé 60 ans continûment en Inde. Depuis son décès, je me suis rapproché des pratiques et de la métaphysique bouddhistes, en particulier tibétaines, principalement à l'école de Tenzin Palmo. Cependant, je me situe fondamentalement au-delà des religions.

La « déconversion » : une vaste question, surtout depuis un demi-siècle.

Certainement, les médias ne parlent pas assez de la grande révolution silencieuse qui s'est passée, disons schématiquement, depuis un demi-siècle, c'est-à-dire depuis le concile de Vatican II : il s'agit de l'effondrement de la pratique chrétienne en Europe. Seulement 3 ou 4 % de la population pratiquent de façon régulière chaque dimanche. Toutes les Eglises, catholiques ou protestantes, sont touchées et les juifs non plus n'échappent pas à ce processus. Même l'islam, quand on regarde de près les statistiques, subit un processus de laïcisation en Europe qui était impensable dans les pays musulmans eux-mêmes. Dans ma propre famille, j'ai pu vivre le processus de près : deux parents très catholiques, un père qui avait fait des années de séminaire avant de se marier et qui a continué à étudier toute sa vie la théologie et la Bible par intérêt personnel, ainsi que les religions en général. Dans mes nombreux frères et sœurs, un peu moins de la moitié sont encore pratiquants catholiques, l'autre non. Parmi mes deux douzaines de neveux et nièces, je n'en compte que six qui sont pratiquants, et encore, parmi eux, trois sont encore trop jeunes pour avoir vraiment choisi de l'être, et suivent leurs parents à la messe. Souvent, l'abandon de la croyance catholique s'est fait naturellement, mais il a pu être aussi la cause de crises.

Si on élargit le sujet au-delà du religieux, les grandes idéologies totalitaires du XXe siècle, communistes ou fascistes, ont été des formes fortes de croyances. Leur chute a amené à des processus de « déconversions » massives, souvent douloureuses, voire sanglantes. Plus discrètement, on peut considérer que la Chine, dite communiste, a abandonné à 90 % le dogme maoïste, et cela fait donc un milliard quatre cent millions de personnes qui ont été aussi « déconverties ». Pour aller toujours dans ce sens, une interprétation simple du chaos sanglant dans lequel s'enfoncent beaucoup de pays d'islam en ce moment, est celle justement de la déconversion. Même les doctrines du capitalisme et du scientisme avec son progrès indéfini, sont remises en question, il y a de profonds changements de croyances à ce niveau-là. Cette question est donc beaucoup plus large que celle de simplement passer d'un mouvement religieux à l'autre, ou de devenir indépendant de ce point de vue-là. Croyance rime avec mouvance et avec danse, c'est dans la nature des choses que l'adhésion à des sujets aussi subtils puisse changer. Les grandes religions elles-mêmes que nous connaissons actuellement se sont constituées par le rassemblement d'un bric-à-brac de croyances, dont on a essayé de dégager un système stable... pour un certain temps seulement. Par ailleurs, les mystiques de toutes les traditions et ceux sans tradition nous disent que la grande expérience est possible, c'est-à-dire le contact avec le Fondamental au-delà de tous les points de vue et de toutes les théories.

Pour être clair dès le début, il est important de réviser en profondeur la différence faite souvent entre « grande » religion et sectes. Toutes les religions sont sectaires à leur manière, et ce n'est pas parce qu'un mouvement religieux est petit qu'il fait obligatoirement preuve de sectarisme, il peut au contraire être beaucoup plus ouvert que le sectarisme exclusif mis en avant par les théologies des grandes religions, en particulier monothéistes. De plus, les mouvements dits « sectaires » ont souvent des idées qui ne sont pas si nouvelles, qui remontent par exemple aux gnostiques de l'Antiquité ; elles ne sont pas si *New Age* que cela, comme voudraient nous le faire croire les gens d'Eglise. Ils continuent, entre autres, un mouvement d'opposition à l'Eglise catholique qui est, en fait, très ancien, c'est ce qu'a montré par exemple Frédéric Lenoir dans son livre *Les métamorphoses de Dieu*.³

L'ancienneté d'une croyance religieuse n'est pas une garantie de validité, peut-être même le contraire : elle a été engendrée dans une époque où la compréhension du monde était handicapée

par une ignorance à de multiples niveaux. Une loi pourrait donc être : plus une religion est antique, plus elle a de raisons d'être anachronique. Certes, il peut bien sûr y avoir des exceptions à cette règle. Quand on dit avec admiration : « Combien cette croyance est ancienne ! », on peut aussi répondre : « Justement, il est peut-être temps qu'on tourne la page ! » Les conservateurs répondront : « Les gens n'ont pas pu se tromper depuis si longtemps ». Ce à quoi une réplique pourrait être : « Justement, l'histoire des sciences n'est qu'une longue série d'exemples où les gens se sont trompés si longtemps ! Pourquoi les religions seraient-elles complètement en dehors de ce phénomène ? ». Pour prendre une comparaison forte à propos de l'ancienneté qui n'est pas garante de validité, faisons remarquer que, s'il y a quelque chose qui se transmet depuis les temps forts anciens, c'est la tuberculose, et que ce n'est pas pour le bien de l'humanité. Cela prouve simplement que le bacille de Koch a trouvé depuis longtemps les moyens de contourner les défenses immunitaires de l'organisme.

« Un beau matin je me suis réveillé, et je n'y croyais plus ! »

Ce témoignage m'a été donné par un haut fonctionnaire du Parlement européen à Bruxelles, Italien d'origine. Il était catholique fervent et allait à la messe pratiquement tous les matins puis, un beau jour, il s'est réveillé et s'est aperçu qu'il n'y croyait plus du tout. D'après ce qu'il rapporte, il s'est senti fort soulagé. Il a rebondi rapidement sur une pratique soutenue de la méditation *vipassana* pendant une dizaine d'années, puis, en accord avec sa nouvelle femme, il a pris l'initiation dans un eun mouvement qui insiste sur la spiritualité au féminin, souhaitant approfondir l'aspect féminin de la spiritualité. L'histoire dira où mène la suite de ses pas, mais en tous les cas, il se sent en fort bonne santé psychologique et spirituelle. Souvent les déconversions sont progressives et sont préparées par une accumulation de doutes et de remises en question, mais parfois elles sont soudaines, comme un coup de tonnerre dans un ciel serein. Au fond, c'est bien comme cela, c'est un signe de la liberté inaliénable de l'homme : s'il peut se convertir subitement, il peut aussi se déconvertir tout d'un coup.

Tomber des nues

Les croyances, surtout celles à l'emporte-pièce, sont souvent entourées d'un halo de naïveté. Quand celui-ci disparaît, les fidèles littéralement « tombent des nues ». Après avoir vogué pendant tout un temps confortablement sur le nuage blanc d'un système qui s'auto entretenait, les croyants retombent sur la terre dans une réalité plus directe. Ils s'aperçoivent, comme le dit le dicton en psychiatrie, qu'ils ont peut-être eu « un délire dans le domaine de leurs désirs ». Ceci dit, leur croyance leur aura quand même rapporté quelque chose, ils en garderont certainement des bénéfiques. Une des clés pour bien comprendre ce phénomène de la déconversion est de savoir distinguer la pensée positive de son interprétation. Une étude de l'*Institute of Noetic Sciences* a bien montré de façon scientifique que la pensée positive avec un effet à distance, par exemple pour aider un patient à aller mieux. Le phénomène était d'autant plus efficace que la pensée était accompagnée d'émotion. Ce phénomène est bien connu des traditions, mais avec un autre nom, celui de « prière intense à Dieu ». Cependant, si notre étude a pu bien montrer cette loi d'efficacité de la pensée positive, il n'a jamais pu mettre en évidence l'existence d'une entité extérieure qui aurait écouté la prière par les oreilles et aurait donné par la bouche des ordres pour qu'elle soit accomplie. En langage de psychologie, la croyance en l'efficacité de la prière n'est pas une hallucination, mais une interprétation, une construction mentale discutable sur un phénomène qui lui, est bien réel.

« Va, ta foi t'a sauvé ! »

Cette parole du Christ aux malades qu'il guérissait a un sens large. Il n'est pas juste de dire, « le maître, ou Dieu m'a sauvé », mais il faudrait plutôt déclarer, « ma foi dans le maître, en Dieu, m'a sauvé ». Il s'agit d'une clé importante pour pouvoir accéder à une indépendance spirituelle réelle. Celle-ci est un signe de maturité. Il faut la différencier de la pseudo-indépendance de la personne capricieuse, égocentrée, ou encore débutante et qui ne réalise même pas l'utilité de suivre un enseignement spirituel quelconque. Il est donc important de comprendre que les bénéfices qu'on reçoit ne sont pas dus à une valeur absolue ou exclusive de l'enseignant ou de l'enseignement, mais surtout à sa propre foi. A ce moment-là, il sera plus facile de les garder même si on change de croyance.

Ne pas jeter le bébé avec l'eau du bain

Les religions sont certainement faites pour rester encore une longue période de temps dans le paysage de l'humanité et on doit donc de s'en accommoder. Cependant, on peut estimer schématiquement qu'il y a maintenant peut-être une moitié des êtres humains qui se passe de pratique religieuse. Il est important de mettre en évidence une base commune à toute l'humanité sur ce que représente l'éthique, et sur ce qui peut aider à la développer de toute façon, qu'on soit religieux ou non. On en arrive à la notion de spiritualité laïque, avec des méditations pour cultiver les émotions positives et pour réduire les émotions perturbatrices. Tout le monde bénéficiera d'une culture de l'attention et de l'altruisme. Ce sont comme les deux roues du chariot de la Loi juste, de ce qu'on appelle le *dharma* au sens profond du terme. Cette loi juste n'est pas enfermée dans un Code civil plus ou moins anachronique imposé à la société par des religieux intégristes, mais est ressentie au fond du cœur de façon claire et indéniable. Ce qui aide à développer l'attention et l'altruisme dans un mouvement religieux quel qu'il soit, ou en dehors, nous aide et doit être conservé. Ces deux derniers facteurs se rangent du côté des valeurs, et les valeurs sont, au fond, plus essentielles que les croyances. La pente glissante du fanatisme commence quand on met la croyance au-dessus de l'éthique, et dans ce sens, le monothéisme a « dérapé » beaucoup plus que l'Inde. À l'inverse, savoir mettre l'éthique au-dessus de la croyance est le meilleur des garde-fous contre le déséquilibre mental et la paranoïa qui peut atteindre des dimensions épidémiques dans certaines formes religieuses. On demandait un jour au Bouddha quels étaient les signes de vrai progrès intérieur. Il a répondu brièvement : « Avoir moins d'ignorance, d'avidité et de colère ! »

Jean-Yves Leloup s'est enquis une fois auprès du Dalaï-lama de quelle était la meilleure religion. Il s'attendait à ce que d'une manière ou d'une autre, il mette le bouddhisme au sommet de la pyramide. Il a seulement répondu : « La meilleure des religions, c'est celle qui vous rend meilleur ! » Quand on épouse cette vision large des choses, le passage d'une croyance à l'autre en sera bien facilité, et ne devrait pas plonger dans les affres de la culpabilité. De même, si la transmission d'une croyance ne se fait pas d'une génération sur l'autre, ce qui a été un cas très fréquent en Europe depuis un demi-siècle, il reste important que la transmission des valeurs se fasse. Pour cela, il faut être capable de dissocier ces deux pôles, ce que les conservateurs dans le domaine religieux en général refusent ou sont incapables de faire.

Les séparations spirituelles peuvent être aussi difficiles que les séparations affectives, voire même plus. En effet, ce ne sont pas simplement les sentiments, mais l'Absolu qui est en jeu dans les questions spirituelles. Dans les deux cas, le rejet viscéral n'est pas correct. Si, après le grand amour, on « lâche les chiens », ce n'est pas la voie du juste milieu, ni la voie juste tout court. Certaines personnes ont une sorte de tempérament rigide de base, les biologistes disent

maintenant qu'il s'agit en bonne partie d'un trait génétique, et ils passeront d'un fanatisme pour, au fanatisme contre, ou vice versa. Dans l'histoire du XXe siècle par exemple, il y a eu toute une série d'exemples de communistes rigides qui sont devenus catholiques non moins rigides, ou l'inverse. L'attitude correcte consiste à reconnaître ce qu'on a reçu, et à savoir remercier pour cela. Le Bouddha par exemple a eu deux gourous, il a pu intégrer leur enseignement au sien, simplement il est allé plus loin.

Si on a le sentiment d'avoir été exploité par un mouvement ou une croyance, la victimisation, la colère contre ceux de son ancien groupe, ou soi-même pour avoir cru à ce qu'ils racontaient, ne sert à rien. Cela ne fera qu'augmenter la douleur. Dans ce sens, le poète soufi médiéval Fariduddin Attar raconte l'histoire d'un ascète qui s'était installé dans le désert sous l'un des rares arbres qui se trouvait là pour donner de l'ombre. Il peinait et ne progressait pas dans sa pratique. Un beau jour, un oiseau s'est posé sur la branche, il avait le don de parler. Il lui dit, « Je sais pourquoi tu butes dans tes exercices ! » « Dis-moi l'oiseau, je t'écoute ! » « C'est parce qu'un jour, tu as vu par terre un morceau de miroir, tu as regardé ton visage dedans et tu es alors tombé en admiration devant ta propre barbe. C'est cet attachement qui te bloque dans le succès de tes pratiques ! » L'ascète, furieux, se mit à arracher toute sa barbe par touffes, non sans de fortes douleurs bien sûr. A ce moment-là, l'oiseau s'envola en riant et conclut: « Maintenant, tu as de bonnes raisons de penser à ta barbe ! »

On raconte une histoire hassidique : c'était en Russie à la fin du régime des tsars. La police était très active pour arrêter les opposants, et un jour, un ami d'un saint hassidique a été mis en prison. Du coup, le hassid s'est rendu au commissariat, et il a argumenté avec tant de chaleur pour la libération de son compagnon que le commissaire l'a mis en prison lui aussi, en le soupçonnant d'être un complice du prévenu appartenant au même parti d'opposition. Quand le hassid est passé devant le juge, le procureur qui voulait lui donner une peine lourde a raconté à son propos une histoire, avec l'intention d'aggraver son cas et en plus de se moquer de lui : « Savez-vous, Votre Excellence, on raconte une histoire à dormir debout à propos de cet énergumène : une nuit, un voleur est venu chez lui, a rempli un sac d'objets et a commencé à s'en aller quand notre hassid l'a vu. Évidemment, le voleur s'est mis à s'enfuir, mais l'autre lui a couru après en disant : « Surtout, ne t'en fais pas ! N'aies pas mauvaise conscience ! Je te donne tout ce que tu as pris ! Je te le donne ! N'est-ce pas absurde comme histoire ? » Le juge répondit : « Est-ce qu'on raconte une telle histoire sur vous ? » « Non votre Excellence ! » « Eh bien, on ne la raconte pas non plus sur moi. Au vu de tout cela, j'ordonne qu'on relâche cet individu ! »

On pourrait reprendre cette histoire inversée à propos des enseignants spirituels. Quand on regarde la vie de grands sages de l'Inde comme Ramana Maharshi, Swami Ramdas, Mâ Anandamayî, Ramakrishna, on ne trouve pas d'assistants qui aient vécu longtemps avec ces sages et qui aient écrit un livre pour les critiquer en profondeur. Si c'est le cas, il faut se poser des questions.

Les trois points sur lesquels la croyance peut devenir dangereuse

a) Le danger d'infantilisation

Ce danger n'est pas seulement le fait de petits groupes spirituels, mais aussi de grandes institutions. Il faut distinguer deux niveaux, l'infantilisation psychologique et celle métaphysique. La première n'est pas toujours présente, mais la seconde l'est toujours, par

définition, dans les voies théistes. En effet, la croyance de base est qu'il y a une entité séparée qui me domine et dont je ne pourrai jamais devenir indépendant. Aussi rassurante que puisse paraître cette croyance, elle représente une infantilisation métaphysique, quelle que soit la façon dont on l'interprète.

Les grandes religions, comme les mouvements plus petits, ont également leur dose d'infantilisation psychologique, ce qui facilite la non remise en question de l'autorité religieuse. La parole de Jésus : « Laissez venir à moi les petits enfants, car ce qui est caché aux sages leur sera révélé » a largement été exploitée pour obtenir une soumission infantile des masses au clergé. Celui-ci n'avait guère de scrupules du moment que la consolidation de son pouvoir pouvait être assurée. Pour rester dans le monothéisme, on sait que l'interprétation la plus courante du mot *islam* est justement « soumission ». Malgré quelques intellectuels qui voudraient donner d'autres interprétations, la masse des imams et des fidèles est contente avec celle-ci. Dans l'histoire des débuts de l'islam, la soumission n'était pas mystique, mais clairement politico-militaire, les différentes tribus du monde arabe devaient se soumettre à ce nouveau pouvoir qui était en train de monter à l'époque.

Il y a souvent dans la croyance un peu d'infantilisation. Comme un mur, celle-ci sépare de la réalité. Le travail à faire est de rassembler suffisamment d'énergie et de dynamisme en soi pour passer d'un coup le mur de l'infantilisation, tout comme un avion à réaction, en accélérant, perce le mur du son. Cela fera un bruit de tonnerre, on aura très peur, mais ensuite on pourra progresser vraiment rapidement. L'important est de s'extraire de la fausse sécurité et du confort à court terme procuré par l'infantilisation. Par ailleurs, force est de constater que le besoin d'amour est fort : quand ce besoin est « à tout prix », on est amené à déformer la réalité pour obtenir ne serait-ce qu'un peu d'amour. Et quand la déformation devient grave, on glisse insensiblement dans le domaine de la psychose, tout cela avec beaucoup de piété... et d'amour !

L'infantilisation agit quelque part comme une drogue. Elle apporte un plaisir immédiat, vers lequel on a envie de revenir. On développe comme une addiction à la figure qui peut prodiguer l'amour maternel ou paternel, que celle-ci soit une personne physique ou une institution. Étant arrivé à ce point, il est important de démêler une confusion : nous avons deux pôles en nous, celui de l'ego qui est facile à comprendre, et celui de l'au-delà de l'ego qui est plus flou pour la plupart des gens. Il s'agit fondamentalement du pôle de l'Absolu, de la Loi juste, d'un pôle éminemment transpersonnel. Cependant, l'être humain dans la faiblesse de son mental a l'habitude de s'identifier complètement à ce pôle transpersonnel avec un individu ou une institution, donc finalement avec un autre ego. Il va ainsi de Charybde en Scylla, car il développe une dépendance. Certes, les communautés religieuses ou spirituelles ont leur valeur, et la maturité intérieure est de savoir vivre avec elles, comme on vit en famille ou en société. Ceci dit, il reste décevant de voir que des sujets sincères se démènent pour réduire leur ego individuel et basculent malgré tout bien plus encore dans le piège d'un ego collectif. Dans ce sens, les certitudes bigotes et idéologiques sont comme des murs de verre transparents, on croit qu'on peut parler aux gens, même les toucher, mais le mur est là qui coupe toute vraie communication.

Certains dévots font penser aux fans d'une actrice de cinéma ou de théâtre. Ils gardent sa photo sur eux et ils rentrent en extase s'ils parviennent à avoir un autographe d'elle sur cette photo. C'est gentil, c'est certainement mieux que de se shooter à l'héroïne, mais est-ce que cela suffit à développer une relation maître-disciple ? Pour conclure, faisons remarquer que l'infantilisation est confortable, agréable, c'est pour cela qu'elle est si addictive

b) Le second danger : le délire de toute-puissance

Ce délire est l'une des grandes « peaux de banane » qui peut faire glisser les individus et les groupes religieux ou spirituels. Il a beaucoup de modalités, des plus grossières aux plus subtiles, des plus stupides aux plus sophistiquées, des plus primaires aux plus « théologisées ». Ces deux premiers dangers sont liés par une logique, ils se répondent en miroir : le complexe d'infériorité lié à l'infantilisation est compensé par le complexe de supériorité lié à la toute-puissance. Il y a ainsi un équilibre pathologique qui s'établit, et qui peut rester malheureusement assez stable dans la durée, parfois jusqu'à ce que mort s'ensuive.

Du point de vue neurologique, la sensation de toute-puissance correspond à une inhibition du centre de séparation d'avec l'autre. Dans l'expérience mystique, cela va dans le sens de l'expérience de l'Un, mais tout le monde n'est pas capable d'être à ce niveau. Les deux autres cas dans lesquels ce centre de la séparation est inhibé, sont la colère et les relations sexuelles. Qu'on saute sur l'autre parce qu'on lui en veut ou qu'on le veut au sens amoureux du terme, la séparation est gommée temporairement. Un autre lien entre l'expérience méditative et le désir sexuel, est la libération des endorphines. Il s'agit d'un neurotransmetteur secrété dans le cerveau qui stimule tous les niveaux de l'appétit, depuis l'alimentation et la sexualité, jusqu'à la connaissance intellectuelle ou spirituelle. Si l'appétit est intense et qu'il n'est pas satisfait, la frustration et la colère qui s'ensuivront seront tout aussi intenses. Il faut bien comprendre tous ces liens et être vigilant à propos de ce qui peut ressembler à un délire de toute-puissance, car si on le laisse se développer, il nous envahira, accompagné d'un cortège de pathologies psycho-religieuses.

Sans doute certains seront choqués si je dis qu'il y a deux mots qui, bien que galvaudés, tuent très régulièrement. Ils tuent non seulement la raison rationnelle, mais aussi le bon sens, et de temps à autre les personnes elles-mêmes à cause des agressions passionnelles qu'ils provoquent : il s'agit de « Dieu » et « amour ».

Quand des maîtres spirituels sont mis sur un piédestal qui les divinise assez jeunes, ils sont considérés comme des enfants surdoués. Or, l'avenir de ceux-ci n'est en général pas aussi brillant que l'ont laissé entendre leurs débuts prometteurs. Pour un certain temps, ces maîtres réussissent à cacher assez bien leurs points faibles, puis les scandales viennent les révéler, ce qui laisse les fidèles bouche bée. Quand ils sont piégés en haut de ce genre de piédestal de divinisation, ils risquent d'être comme le chat qui a pu monter à l'arbre mais ne sait plus en redescendre.

Si un groupe divinise un leader, heureusement que le reste du monde n'est pas d'accord. Sinon, le dit leader risquerait de devenir totalement mégalomane. La divinisation du maître est licite, pourquoi pas, mais c'est bien mieux qu'elle reste chez le fidèle un délire intime, aussi invisible que bien sensible.

c) Le troisième danger : les rationalisations en dépit du bon sens

Là encore, il ne s'agit pas d'une déviation liée seulement aux petits groupes spirituels, les grandes religions ont aussi leurs doses de ces explications faciles de tout, à partir de rien, c'est-à-dire à partir de postulats invérifiables, comme par exemple la volonté de Dieu. Si on est heureux, c'est dû à la grâce de Dieu ou du maître, si on est malheureux, cela ne peut être dû qu'à son ego. Si on reçoit quelque chose d'inattendu, c'est que Dieu ou le maître sont gentils, si on ne reçoit pas ce qu'on attendait, c'est que Dieu ou le maître sont en colère et veulent nous éduquer par là

pour notre bien. Si on est malade et qu'on meurt, c'est Dieu qui nous a repris auprès de lui, si on guérit, c'est un miracle de Dieu qui nous aime... On s'enferme ainsi dans un système de croyances confortables – car on n'a plus à se poser de questions – mais malheureusement un système tout à fait non scientifique. En effet, le premier principe de la pensée scientifique, c'est qu'une hypothèse puisse être contredite. Or, dans les couples d'opposés que nous avons évoqués, Dieu ou le maître ne pourront jamais être remis en question. De plus, pour ceux qui auraient l'esprit vraiment trop curieux, le mot de la fin coupe tout doute possible : « Qui sommes nous, nous, pauvres vermisseaux nous tortillant sur terre, pour sonder le Mystère des décrets divins ? » C'est le mot de la fin pour les croyants, mais il laisse sur leur faim ceux qui ne le sont pas...

Tout comme un mensonge qu'on ne veut pas reconnaître entraîne bien d'autres mensonges, il arrive qu'une croyance erronée puisse entraîner autour d'elle beaucoup d'autres croyances secondaires qui la protègent comme un cocon. Cependant, toute cette accumulation n'a guère plus de densité qu'une boule de coton.

J'ai recommandé à une amie de longue date de lire un livre qui était assez critique de son maître spirituel. Finalement elle m'a dit avec un grand sourire : « Oui pas de problème je vais lire 'ton' livre... (sous-entendu pour te faire plaisir), mais je sais d'avance que je n'en croirai pas un mot, car on m'a dit que ce n'était pas un bon livre, et de toute façon, j'ai mon expérience avec mon maître... » Dans ce contexte-là, il devient difficile d'approfondir la discussion...

Les avantages et les inconvénients de la relation gourou-disciple en Inde.

J'ai mentionné plus haut mon premier ouvrage *Le maître et le thérapeute* qui est sur ce sujet. Swami Vivekananda disait que partout où il y avait une mystique intense, la tradition de maître à disciple était présente. Elle favorise une transmission traditionnelle stable, en permettant de grandes variations entre les lignées de maîtres, et en évitant ainsi de tomber dans l'idéologie de masse avec son uniformité monotone. Malgré son aspect paternaliste, la tradition de gourou à disciple en Inde, que ce soit dans l'hindouisme ou le bouddhisme, est fondamentalement égalitaire, on l'appelle d'ailleurs en sanskrit et hindi *parampara*, c'est-à-dire « d'égal à égal ». Si un maître humilie ou écrase son disciple, c'est une perversion de la relation, et traduit, pour le dire simplement, des restes de gros ego chez le gourou. Il s'agit d'une relation d'amour spirituel, très différente de l'embrigadement au fond hautement idéologique dans des mouvements religieux de masse.

Tenzin Palmo a habité depuis un demi-siècle continûment en Inde, à part trois ans en Italie et des tournées de temps en temps en Occident. Bien que suivant la tradition tibétaine, elle a lu sur les gourous de l'hindouisme et en a entendu parler. Voici son impression : « Même chez les grands gourous, d'après les témoignages que j'ai lus de certains visiteurs, on retrouve un schéma récurrent. L'ashram est centré sur la dévotion au maître, les pratiques de méditation recommandées sont plutôt vagues, et le gourou, contrairement à la tradition bouddhiste, le plus souvent n'enseigne pas de textes précis. Les fidèles en sont donc réduits en pratique à avoir seulement la dévotion à sa personne comme chemin. Le désavantage de ce système est qu'il donne à penser que l'essentiel de la *sadhâna* soit de devenir le, ou la préférée du gourou, comme lors de la compétition pour l'affection des parents dans une famille nombreuse ». On pourrait ajouter à cela que le chant des *bhajans*, même s'il peut donner certaines expériences, plafonne souvent au niveau d'une excitation de groupe. Certes, l'excitation plaît aux foules.

Dans la tradition, il est clair qu'un gourou se forme longuement auprès de son maître avant de devenir lui-même gourou. S'il n'a pas de Maître, ou si la position d'enseignant est assumée trop jeune, les risques de déviation augmentent d'autant plus. Certes, quelqu'un peut être surdoué pour la spiritualité, comme ces enfants pour le piano qu'on surnomme des petits Mozart. Mais tous les petits Mozart ne deviennent pas *le* grand Mozart.

Une étude psychologique des maîtres spirituels a sa place. Les dévots croiront qu'elle les diminuera, mais au contraire, si elle est bien effectuée, elle peut approfondir la compréhension qu'on a d'eux, en voyant par quelles épreuves ils sont passés et quel niveau ils ont finalement atteint.

Certains aspirants sont impatientes et voient des défauts partout : ils vont d'un enseignement spirituel à l'autre en trouvant indéfiniment de nouvelles critiques à faire. Pour reprendre l'image forte d'Ajahn Chah, ils ne s'aperçoivent pas qu'ils ont dans leur sac de chercheur spirituel de la crotte de chien, et que c'est à cause de cela qu'ils trouvent que ça sent mauvais partout. Un occidental qui vit depuis 60 ans comme *sâdhou* en Inde nous disait de façon simple : « Si vous cherchez des défauts chez les gourous, vous trouverez toujours des défauts, et jamais de gourou ! ». Les petits problèmes ne doivent donc pas nous éloigner d'une relation d'enseignement spirituel qui nous nourrit. Cependant, de sérieux problèmes peuvent survenir, soit qu'ils soient nouveaux, soit qu'ils aient toujours été là, mais que nous ne les ayons pas vus, ou encore que nous n'ayons pas voulu les voir. A ce moment-là, partir devient une option licite. Si son engagement était plutôt superficiel comme un simple visiteur par exemple, le départ sera facile, s'il y a eu un engagement profond de type disciple, il sera bien sûr plus difficile.

Ajahn Chah raconte l'histoire du dresseur de chevaux : « Le roi fait engager un nouveau dresseur de chevaux sans prendre le temps de le rencontrer personnellement. Après quelque temps, on s'aperçoit que de plus en plus d'animaux dans les écuries royales se mettent à boiter. Le roi fait alors venir le dresseur de chevaux et s'aperçoit que lui-même boîte. Il résout alors le problème en engageant quelqu'un d'autre ». Un enseignant spirituel peut avoir des défauts, il ne s'agit pas de les imiter comme les chevaux l'ont fait pour la boiterie de leur dresseur. Par contre, le maître nous indique notre vraie nature, et c'est à cette indication qu'il faut se raccrocher, pour la suivre jusqu'à sa réalisation.

Dans le bouddhisme tibétain tantrique, on insiste sur le *samaya*, l'engagement profond du disciple avec le gourou. Il s'agit d'un contrat important, qu'on ne doit pas rompre à la légère. Cependant, si on s'aperçoit sur des points graves que le maître n'est pas à la hauteur de ce qu'il prétendait être, c'est en quelque sorte lui qui a la responsabilité de la rupture du contrat, et on en est donc libéré.

Ce système de transmission de gourou à disciple a aussi des inconvénients. Le gourou peut voir son ego augmenté par la vénération des disciples, et les disciples eux-mêmes, derrière une fausse humilité, gonflent leurs propres egos. Le raisonnement est le suivant : « Mon gourou est le plus grand du monde, je suis son disciple le plus humble et soumis, je suis donc le plus grand du monde numéro deux ! » C'est satisfaisant pour les deux parties, et elles peuvent ainsi glisser lentement mais sûrement dans ce qu'on appelle en psychiatrie un délire à deux. Ceci dit, il faut nuancer. En effet, d'un point de vue critique, tout amour de couple n'est-il pas un délire à deux ? Et n'est-ce pas le charme même de l'amour de s'autoriser à délirer un tant soit peu ? Cette mégalomanie de maître à disciple peut avoir un effet de contamination, et ensuite tout un groupe et une école spirituelle souffrira de complexe de supériorité. En fait, ce n'est pas ce qu'on attend d'une spiritualité vraie. Si ces écoles deviennent de grandes religions, elles vont fabriquer des théologies pour « prouver » qu'elles seules détiennent les enseignements divins.

Il peut arriver aussi que les disciples prennent les exagérations émotionnelles des textes religieux au pied de la lettre. Ils croient sans distance à la divinisation du gourou, cela est souvent le cas avec des occidentaux de bonne volonté nouveaux venus en Inde. Ils ne s'aperçoivent pas des paradoxes et des nuances qu'il y a derrière cette notion. La perception de Dieu en Inde est beaucoup plus familière et familiale que le Créateur tout-puissant du monothéisme. On peut négocier avec ce type de Dieu comme on le ferait avec des parents. Il y a aussi la différence à faire entre la théorie et la pratique. Les hindous savent par tradition que leurs textes sont remplis d'exagération hyperbolique, elles sont là pour marquer l'esprit, mais pas pour être pris au pied de la lettre.

Mentionnons maintenant un aspect important de cette relation gourou-disciple, bien qu'on le perde souvent de vue : dans sa souplesse et sa solidité à la fois, elle a été un des grands moyens qui ont permis à l'Inde de résister, de façon en quelque sorte passive, à la vague d'invasion militaire musulmane et à huit siècles de tentatives de conversion forcée. Ainsi, la multiplicité même des gourous, a évité au pays de sombrer dans l'idéologie de masse islamique dont l'argument théologique principal était la force de frappe militaire. Sans le système des gourous, et sans celui des castes, nous aurions une Inde de plus d'un milliard de musulmans sans doute, du type du Pakistan, de l'Afghanistan, ou de l'Iran, au lieu d'un milliard d'hindous. Il n'est pas sûr que la planète y aurait gagné du point de vue, par exemple, de la démocratie et de la lutte contre le terrorisme. C'est un avantage qu'il ne faut jamais oublier quand on discute de ce sujet, même si le système du gourou, de par sa souplesse et liberté même, peut facilement dévier. La transmission spirituelle est de toute façon délicate, et quand elle atteint un certain niveau, elle est fort difficile à faire passer dans le contexte institutionnel et général. Elle demande une personnalisation avec quelqu'un de vraiment compétent, c'est-à-dire un maître spirituel. Si on me demandait de résumer mes quatre années de recherche ainsi que mon livre sur cette relation, j'aurais tendance à reprendre la formule humoristique de Winston Churchill à propos de la démocratie : « C'est le pire des systèmes... excepté tous les autres ! »

« Là où il y a le dharma, il y a la victoire »

Yatra dharma: tatra vijaya: Voilà une phrase célèbre du *Mahabharata*, qui pourrait en être, en quelque sorte, le résumé de ce livre fondateur de l'hindouisme « Là où il y a le dharma, il y a la victoire ». *Duryodhana*, le chef du camp des agresseurs, allait entamer la grande bataille de *Kurukshetra* contre les *Kauravas*. Il allait donc y avoir beaucoup de morts inutiles à cause de ses ambitions aussi démesurées que déplacées. Pour suivre la tradition, le premier jour de la bataille avant l'aube, il est venu se prosterner devant sa mère pour lui demander sa bénédiction. Or, celle-ci se trouvait être une sainte femme, et n'était pas du tout d'accord avec la sombre affaire dans laquelle allait s'embarquer son fils. D'autre part, elle ne pouvait pas le maudire ni lui dire d'aller se faire tuer. Donc, dans l'espoir qu'il la comprendrait, elle lui a simplement dit la phrase fatidique : « Là où il y a le dharma il y a la victoire ! » Le fils impénitent n'a pas tenu compte de la suggestion et il est parti se lancer dans la mêlée. Le lendemain, il est revenu demander une bénédiction, et il a reçu la même réponse. Cela jusqu'au dix-huitième jour, où il s'est fait tuer avec les siens. Ainsi, lorsqu'on ne se suit pas le *dharma*, la loi juste – plus que de justice on devrait parler de justesse – on finira par être détruit, même si on a la chance d'avoir une sainte femme comme mère. Ceci est non seulement une leçon centrale de l'hindouisme classique, mais aussi du Bouddha. Le dharma n'est pas enfermé dans un livre, comme un Code civil anachronique, mais il est perceptible par chacun au fond du cœur.

Il est bon de se souvenir de l'histoire du jeune Satyakâma dans les *Oupanishads* : il cherchait l'enseignement spirituel, et la première chose que lui a demandée le gourou qu'il a rencontré a été sa caste, car c'était principalement les brahmanes qui pouvaient bénéficier de cet enseignement. Il a répondu honnêtement : « Ma mère avait plusieurs amants au moment où elle m'a conçu, elle m'a donc dit qu'elle ne savait pas lequel d'entre eux était mon père ! » Le groupe des disciples autour du maître s'est récrié d'indignation, et a demandé qu'on exclue immédiatement ce fils de personne. Cependant, le maître a dit : « Tu as dit la vérité, c'est donc que tu es un vrai brahmane, sois le bienvenu chez nous ! ». Etre brahmane n'est pas prendre trois bains par jour, s'enfumer les poumons en face de longs sacrifices au feu, ou pouvoir réciter par cœur des heures de *védas*. Est brahmane celui qui reste dans la vérité,

Si dans un mouvement religieux, on a le sentiment que le chef ou l'équipe de direction ne suivent pas cette justesse et qu'ils font des écarts graves, il faut leur demander fermement, en association avec les autres fidèles, de se corriger. S'ils refusent, mieux vaut quitter le navire. Certes, les membres du groupe et de l'Eglise auront tout fait pour vous mettre en tête que si vous les quittez, vous allez retomber dans le matérialisme plat, voire dans les « vices du monde ». Cela peut arriver dans certains cas, mais dans l'ensemble, cette menace représente un stratagème pour « fidéliser la clientèle », garder les croyants en leur faisant peur de l'extérieur. Cela est valable non seulement pour les petits groupes, mais pour les grandes religions. Dans l'Ancien Testament par exemple qui est à la base du monothéisme, les païens sont présentés régulièrement comme des débauchés. Les historiens remettent maintenant en question ce point de vue, qui n'est pas en accord avec la réalité de l'époque. Il s'agissait, pour le dire de manière moderne, d'une désinformation de la part des auteurs de la Bible. De plus, la vie spirituelle est très large, et n'est jamais entièrement dépendante d'une croyance religieuse ou d'un enseignement limité. C'est une forme de paranoïa plutôt facile que de croire qu'on est un îlot de pureté dans un océan de vices. Certes, le monde n'est pas brillant et les communautés spirituelles sont censées être meilleures que lui, mais il ne faut pas forcer le clivage, sinon on risque d'hypertrophier l'ego religieux, ce qui est à son tour un grand obstacle au progrès.

« Faire face, se détendre et trouver l'équilibre »

Il s'agit d'une formule de maître Wangchi, l'un des grands enseignants du zen médiéval, qui mérite d'être méditée en profondeur. On peut l'appliquer, entre autres, au processus de déconversion. L'idée de changer de croyances peut créer un fort stress, qu'on a tendance d'abord à tout simplement fuir et refouler. Cependant, si on y fait face, on verra qu'il ne s'agit pas, comme on dit, de « la mer à boire », et on se détendra. A ce moment-là on pourra trouver un nouvel équilibre. La marche elle-même n'est-elle pas une suite de déséquilibres et d'équilibres retrouvés ? Devoir changer de croyances est un obstacle seulement si l'on vise une petite vie bien tranquille, mais une loi spirituelle fondamentale nous demande de transformer les obstacles en des opportunités de progrès sur le chemin intérieur. Par ailleurs, du point de vue de ceux, par exemple, qui ne croient pas en un Dieu personnel et tout-puissant, perdre la foi en lui n'est pas plus grave que le cas d'un enfant qui perd sa croyance dans le Père Noël. Certes, vécu de l'intérieur par le fidèle, la transition peut être sur le coup vécue comme beaucoup plus difficile.

La liberté inaliénable de changer de religion.

La liberté de changer de religion dans des conditions normales de liberté a été un grand acquis de la Révolution française. Encore actuellement dans le monde musulman, trois écoles juridiques

sur quatre décrètent la condamnation à mort automatique pour ceux qui veulent se déconvertir de l'islam. La quatrième est aussi en faveur de la condamnation à mort, mais dit qu'elle ne doit pas être automatique, elle est cependant sujette à un jugement. Ce type de recommandation est un bon exemple de ces lois qui sont en elles-mêmes hautement non-éthiques. Il est étonnant que les commissions des droits de l'homme ne fassent pas plus pression sur les autorités religieuses et civiles des pays musulmans pour les abroger. Heureusement, dans les religions et mouvements spirituels « normaux », on ne risque pas de se faire assassiner quand on veut changer de confession. On peut bien sûr, si l'on se soustrait à des pressions psychologiques pour rester, voir sa réputation démolie, ou encore subir une *character assassination* comme disent les anglais, et être considéré comme un traître. Cependant, les choses s'arrêtent là.

Une méthode de psychologie simple peut aider à confirmer la séparation : on imagine un grand huit horizontal, de couleur bleue, on s'assoit dans une de ses boucles et on met dans l'autre la personne qui symbolise la croyance dont on veut se détacher. On commence par la saluer respectueusement, la remercier pour tout ce qu'elle nous a apporté, et ensuite on demande l'aide du Pouvoir d'en haut pour couper le nœud du huit. On visualise alors les deux boucles qui s'éloignent l'une de l'autre comme deux rivières qui partiraient dans des vallées séparées. L'évocation du pouvoir d'en haut est aussi utilisée par les 'Alcooliques Anonymes' pour se défaire de la dépendance à l'alcool. D'autre part une croyance fortement enracinée, a quelque chose à voir avec une dépendance. Remarquons aussi que certains mouvements religieux dans leur intolérance ont fait bien plus de morts que les drogues et les intoxicants réunis.

Une autre méditation est toute simple : voir les choses du point de vue de Sirius. Vu de très haut, nous sommes de toutes petites fourmis qui passent d'un groupe de croyants en quelqu'un et en quelque chose, ou bien nous sommes un autre groupe de croyants en quelqu'un d'autre et à quelque chose d'autre. Ce n'est pas une si grande affaire, il n'y a pas de quoi en faire un plat. Quand on a l'esprit vaste, le changement de croyances se laisse digérer beaucoup plus facilement. Comme le dit l'image tibétaine : « Versez une poignée de sel dans un verre d'eau, et elle deviendra imbuvable. Versez la même poignée dans un lac, et le goût de celui-ci ne changera pas ! »

Une comparaison m'est venue à l'esprit afin de savoir quel est le moment juste pour changer de croyances, c'est celle de la bourse : il faut savoir lâcher rapidement son avoir, quand les actions baissent, avant que cela ne tourne au grand krach boursier. Sinon, au lieu de perdre un peu, on perdra beaucoup. Au fond, on peut changer d'enseignant spirituel, il y en a beaucoup qui existent. Pour sûr, il y a certains problèmes à résoudre afin d'effectuer la transition. Nous devons aussi comprendre qu'on n'a pas besoin de trouver un maître qui ait une réputation mondiale, on demande avant tout quelqu'un qui soit simplement cohérent. C'est peu, mais c'est déjà beaucoup. Quant au sadgourou, au grand maître spirituel qui nous connaît mieux que nous nous connaissons nous-mêmes, il faut avouer qu'il s'agit d'une rareté.

Même si la déception amène à une phase de dépression, il ne faut pas avoir peur de la traverser et, après avoir été un « fan », ne pas craindre de passer par l'étape du « fan fané »... En effet, on doit se souvenir que la fleur fanée sème de multiples graines, qui donneront naissance à leur tour à de multiples fleurs. Même si on s'est fait berné, il ne faut pas rester borné et accepter son erreur. Comme souvent, l'acceptation est déjà la moitié de la solution. Rien de plus benêt qu'un être berné borné, car il ne risque pas de s'en sortir, contrairement au « berné ouvert ».

Satyameva jayate

« C'est la vérité qui remporte la victoire », voilà une des devises les plus connues de l'Inde. . On peut l'appliquer au phénomène de la déconversion. Les mouvements religieux des Eglises, s'ils sont sincères dans leur éthique, devraient remercier ceux qui dénoncent leurs défauts cachés, et ne devraient pas entretenir le système de la langue de bois. Nous sommes à l'âge des *whistleblowers*, des dénonciateurs qui, par leur courage individuel, lancent un défi à des systèmes qui semblaient inattaquables. Il y a un moment où finalement la vérité ressort. Comme le disait le président Truman : « On peut tromper quelqu'un tout le temps, on peut tromper tout le monde quelques temps, mais on ne peut pas tromper tout le monde tout le temps ! » Un psychologue a expliqué au Dalai-lama qu'il avait fait une enquête aux États-Unis auprès des enseignants spirituels bouddhistes, en particulier tibétains, et que la plupart d'entre eux avaient des troubles de leur comportement sexuel. Celui-ci a bondi et a dit : « Donnez-moi les noms, nous allons les publier ! » En fait, l'enquête était anonyme, ainsi les enseignants se sont tirés d'affaire de justesse, pour cette fois-ci au moins...

Vérité et *dharma* ne font qu'un. Pour l'éthique tibétaine, de même que le meurtre est la plus grande des violences, de même faire croire qu'on est réalisé alors qu'on ne l'est pas est la plus grande des violences contre la vérité. Cela devrait faire réfléchir un bon nombre d'enseignants spirituels, y compris parmi ceux qui sont connus. De plus, le sens de la vérité chez l'enseignant représente un élément essentiel pour une transmission spirituelle valide. En effet, le maître parle de ses expériences intérieures et on n'a pas le moyen de vérifier ce qu'il dit, à partir de sa position à soi, qui est extérieure. On le fait donc de façon indirecte, en examinant sa probité dans les petites choses de la vie quotidienne, ou sur des sujets autres que spirituels. Une personne ordinaire peut inventer quelques histoires de temps à autre, par exemple pour se faire mousser, mais dans le cas d'un maître spirituel, soyons clairs, c'est complètement incompatible.

« Le sannyas, c'est comme être suspendu dans le vide »

Cette réflexion de Mâ Anandamayî peut s'appliquer au travail intérieur pour arriver à changer de croyances. Il faut savoir sauter dans l'inconnu, sans la protection d'un cocon pieux. On parle en général de tournant à ne pas manquer, mais justement, ici, le changement de croyances revient à un tournant à manquer. On le rate, et on s'élance pour un vol plané dans l'infini. On ne suit plus la route tortueuse des justifications et pseudo-rationalisations qui nous ont fait jusqu'ici avaler « l'inavalable ». Pratiquement, tous les jours, des visiteurs venaient se plaindre à Mâ des insuffisances et défauts de leur gourou. Elle répondait avec force : « Il n'y a qu'un seul gourou, c'est Dieu ». Voilà qui résout le problème. Par ailleurs, Ramana Maharshi disait parfois que le *Sadgourou*, le gourou parfait, était comme le tigre qui une fois qu'il a mordu sa proie, ne la lâche jamais. Voilà qui a de quoi faire peur ! Mais demandons-nous qui est le *Sadgourou*. Un jour, quelqu'un a demandé à Mâ : « J'ai quitté mon *Sadgourou*, comment me situer par rapport à cela ? » Mâ lui a répondu : « Si vous l'avez quitté, c'est qu'il n'était pas votre *Sadgourou* ! ». Tout simplement.

Le Bouddha a remarqué il y a déjà 25 siècles, à propos de la voie de la dévotion en général et du théisme en particulier : « Si vous vous êtes fabriqués une entité lumineuse, l'avez installée en face de vous et que vous avez développé une relation forte avec elle, vous aurez beaucoup de mal à dépasser ce stade ». En fait, si cette entité correspond à un Dieu qui ordonne la violence, ou un enseignant qui a chuté dans son comportement éthique, l'abandonner peut être la meilleure chose à faire. Comme le dit une maxime de sagesse tibétaine : « Ne rabaissez pas les dieux au niveau des démons ».⁴

Le vide créé par la perte d'une croyance a un côté libérateur, et il faut savoir l'utiliser. On se souviendra sans doute de l'histoire du maître zen qui tend une lampe allumée la nuit à son disciple qui le quittait pour rentrer chez lui. Au moment où le disciple la prend, il la souffle, et le disciple obtient l'illumination. Quand une croyance confortable est « soufflée », l'inconfort même éperonne la vitalité spirituelle et peut catapulte à un niveau spirituel bien plus élevé. Il n'y a donc pas lieu de se plaindre de ce genre d'épreuves, même si, comme on le dit familièrement, on peut perdre des plumes au change : rétrogradation de son statut dans le groupe des croyants, critiques de l'extérieur, incompréhension de certains amis, rupture d'un tissu de relations, etc.

Dans ce sens, un texte d'Ajahn Chah peut nous illuminer :

Un jeune moine occidental étudiait avec Ajahn Chah à son monastère de Wat Ba Tong dans l'est de la Thaïlande. Il n'en pouvait plus de cette vie très austère, et s'est rendu chez lui pour lui annoncer qu'il partait. Parmi la longue liste de ses plaintes, il avait aussi un grief envers le maître lui-même et lui a dit : « Même vous, vous ne semblez pas illuminé ! Vous changez tout le temps, une fois vous êtes strict, une autre vous semblez ne pas vous soucier le moins du monde des choses ou des gens. Comment puis-je savoir si vous êtes illuminé ? » Ajahn Chah s'est mis à bien rire en entendant tout cela, ce qui a amusé et irrité le jeune moine, tout à la fois. « C'est une bonne chose que je ne paraisse pas illuminé à vos yeux, » a-t-il continué « parce que si je rentrais dans le moule de votre modèle d'illumination, cet idéal de comment une personne illuminée doit être serait activé en vous, et vous seriez toujours enchaîné par le fait de rechercher le Bouddha à l'extérieur de vous-même. Il n'est pas à l'extérieur quelque part, il est dans votre propre cœur. » Le moine s'est incliné et il est retourné dans sa maisonnette pour chercher le Bouddha réel.⁵

Au-delà des aléas de la relation d'enseignement spirituel : qu'est-ce qui nous protège vraiment ?

Assez souvent, les personnes restent attachées envers et contre tout à une croyance ou encore à un enseignement problématique, car ils se sentent protégés, de façon presque magique. Effectivement, le sentiment d'être à l'abri donne de la force. Des chercheurs en psychologie ont fait une expérience toute simple. On a sélectionné un jeu d'habileté pas très facile à réussir, et on a divisé les volontaires en deux groupes. A l'un d'entre eux, on a donné des talismans, en disant qu'ils avaient été bénis et qu'ils étaient très efficaces. Bien sûr, les gens qui les ont reçus n'y croyaient qu'à moitié ou au quart. Cependant, même ce petit peu de foi a fait qu'ils ont eu de meilleurs résultats au jeu d'habileté proposé que l'autre groupe qui lui, ne se sentait pas protégé du tout. La vie est pleine d'incertitudes, et les religions ont toujours eu pour fonction d'assurer un refuge subtil pour leurs fidèles. Cela peut aller de la petite prière avant de partir en voyage – sait-on jamais – ou de l'amulette toute simple, jusqu'à la grâce d'un grand saint, ou encore à la bénédiction supposée d'un Père ou d'une Mère céleste. Cependant, cette personnalisation de la protection proposée – parfois aussi malheureusement imposée – par la voie de la dévotion n'est pas la seule possibilité.

On peut aller aussi dans le sens du jainisme-bouddhisme qui revient au fait qu'ultimement, au-delà des grigris, des gourous, des prophètes, des sauveurs et des (D)ieux – si doux qu'on se demande parfois s'ils ne sont pas de simples doudous – il y a le *Dharma*, la Loi juste. C'est elle qui nous protège vraiment. Il ne s'agit pas de la justice au sens Code civil du terme, mais de la Justesse. Elle représente avec la Sagesse les deux faces de la même pièce. La Sagesse correspond

à la pensée juste, et la Justesse à l'action juste qui en découle naturellement. La première est tout attention, la seconde tout altruisme. Quand on roule avec les roues de la Sagesse-Justesse, le chemin est plus facile, plus rapide et on va plus loin. Ce sont elles qui comptent, même si les voies théistes les recouvrent d'une forme mythologique, du vêtement d'un dieu personnel. Dans ce sens, les théistes demandent : « Qui est-ce qui protège qui ? », Mais les jaïns-bouddhistes se poseront plutôt la question : « Qu'est-ce qui protège qui ? »

Mâ Anandamayî affirmait à qui voulait l'entendre qu'il n'y avait qu'un seul Gourou, c'était Dieu. Le Bouddha a déclaré dans un de ses derniers grands enseignements *atma dīpo*: « Sois ta propre lumière ». Il est intéressant de remarquer qu'il conseillait de revenir à *l'atma*, c'est-à-dire à soi-même, à son soi, alors qu'il affirmait par ailleurs qu'ultimement il n'y avait ni soi, ni Soi. En fait, quand on est dans la confusion, soit à propos d'enseignements contradictoires, soit à propos d'un enseignant qui est lui-même plein de contradictions, le bon réflexe est de revenir à soi-même, à ce que l'on ressent de façon directe, empirique, vraie. C'est une mesure de premiers secours, même si on n'a pas encore accès au Pouvoir-Savoir qu'il y a au-delà du petit soi, du petit moi.

Cela vaut la peine, dans le contexte de cette étude, de réfléchir sur les paroles exactes du Bouddha. Il les a prononcées 10 mois avant sa mort, lors de sa dernière retraite des pluies, près d'un village appelé Beluva. Il avait été très malade, mais il s'était remis pour enseigner aux moines qui s'étaient rassemblés. Ananda, son assistant depuis plusieurs dizaines d'années, est venu et lui dire que les moines attendaient son enseignement : le Bouddha répondit :

O Ananda, qu'est-ce que la communauté des moines attend de moi ? L'enseignement, Ananda, a été proclamé par moi sans faire aucune distinction entre l'ésotérique et l'exotérique. Celui qui est Parfait ne connaît pas le poing fermé de ces enseignants qui sont dans le secret par rapport à leur transmission. Celui qui pense : « Je vais guider la Communauté des moines, et elle doit me suivre », est un individu qui peut avoir envie de donner quelques dernières instructions concernant la Communauté des moines ...

Sois ta propre île, ô Ananda soit ton propre refuge ! [En pâli, *dīpo* signifie à la fois « île » et « lumière »] Ne prend pas refuge dans les autres ! Que l'Enseignement soit ton île, que l'Enseignement soit ton refuge ; ne prend pas d'autre refuge ! Et comment, ô Ananda, un moine se prend-il lui-même comme une île, lui-même comme un refuge, est sans autre refuge ? Comment l'Enseignement est-il son refuge, et rien d'autre ?

Dans ce sens, un moine demeure en pratiquant la contemplation du corps dans le corps [accepte le corps tel qu'il est]... La contemplation des sensations dans les sensations... De l'esprit dans l'esprit... Des objets de l'esprit dans les objets de l'esprit [les « objets de l'esprit » représentent en fait cinq différentes listes de défauts à améliorer et de qualités à développer], ardent, comprenant clairement et vigilant, en ayant dépassé l'avidité et le chagrin à propos du monde... Ce sont ceux qui suivent ces instructions parmi les moines qui atteindront le niveau suprême, s'ils ont la volonté de vraiment pratiquer. »⁶

Le Bouddha se garde donc bien de conseiller de se concentrer sur son image, ou de répéter son nom comme *mantra*. Son enseignement est plus ancien que les cultes de *bhakti* qui se sont développés surtout au Moyen-Age, dans les circonstances très particulières que représentait l'occupation de toute une partie du territoire de l'Inde par les forces musulmanes. Le Bouddha renvoie ses moines à eux-mêmes, à leur corps, à leurs sensations, à la compréhension de leur fonctionnement mental, car c'est par là que passe le chemin de la libération.

Le sentiment de « protection magique » peut venir de l'appartenance à différents groupes, qu'ils soient constitués autour d'un enseignant ou dans le cadre d'un grand mouvement religieux, ou alors dans celui d'un parti qui suit une idéologie. Cette protection est conditionnelle, mais de façon malsaine en ce sens que si on quitte le cocon confortable de la croyance soumise, on est menacé d'être anéanti instantanément par le Papa ou la Maman célestes tout-puissants, qui vont avoir un accès de rage violent à propos de votre « trahison ». En langage psy, il s'agit typiquement d'une terreur psychotique infantile. Je pense que la remise en question de cette « protection magique » représente une raison de fond de la désaffection à la fois des grandes religions et des grandes idéologies qu'on observe en Europe depuis 50 ans. Comparons-la maintenant à la protection apportée par le fait de suivre ce qui est juste, la Justesse : elle est conditionnelle aussi, mais cette fois-ci de façon saine. Elle représente une loi, la même pour tout le monde et si on la suit, on a les bons résultats. Par contre, si on ne la suit pas, on a les mauvais. C'est à nous de bien comprendre, puis de choisir. Il n'y a plus de Papa ou de Maman là-haut, aussi tout-puissants que capricieux, qui soient prêts à exploser de colère et nous détruire sur le coup, si nous ne leur obéissons pas ou même simplement, si la lubie leur en prend.

Le Bouddha avait déjà vu le danger de se reposer trop sur une personne pour ce qui est de la vie spirituelle. Il raconte à ce sujet une histoire, qu'il vaut la peine de citer :

En des temps très anciens vivait un acrobate qui travaillait avec un piquet de bambou. En le dressant, il s'est adressé à la fille qui était son apprentie, Médhakathalikā : « Approche toi, chère Médhakathalikā, monte au piquet et mets-toi debout sur mes épaules ! » – « Oui, maître » dit-elle et elle fit comme il lui demandait. Et l'acrobate d'ajouter : « Maintenant, ma chère Médhakathalikā, protège-moi bien et je te protégerai. Ainsi, en s'observant l'un l'autre, en se protégeant l'un l'autre, nous allons montrer notre habileté, gagner notre vie, et redescendre sans risque du piquet de bambou ». Mais l'apprentie répliqua : « Il n'en va pas ainsi, maître ! Toi, tu dois te protéger toi-même ; et moi, aussi, je dois me protéger moi-même. Ainsi, gardés chacun par nous-mêmes, protégés par nous-mêmes, nous montrerons notre habileté, nous gagnerons notre vie, et redescendrons sans risque du piquet de bambou. » Le Bouddha a conclu en disant que c'était la fille apprentie qui avait raison. Et dans son enseignement, la protection la meilleure qu'il recommande est l'attention dirigée vers l'intérieur, en particulier la vigilance à propos du corps, des sensations et du fonctionnement du mental. Il explique ainsi le lien entre méditation et altruisme : « Comment quelqu'un, en se protégeant lui-même, protège-t-il les autres ? Par la pratique répétée et fréquente de la méditation. Et comment quelqu'un, en protégeant les autres, se protège-t-il lui-même ? Par la patience et la tolérance, par une vie non-violente qui ne nuit pas aux autres, par une gentillesse aimante et la compassion »... « Je vais me protéger moi-même » de cette manière les fondations de l'attention doivent être pratiquées. En se protégeant soi-même, on protège les autres ; en protégeant les autres, on se protège soi-même. »⁷

« Croyez à ce que vous voulez, mais n'y soyez pas attachés »

Nagârjuna a écrit les *Stances du milieu par excellence*⁸. Les 27 chapitres sont appelés en sanskrit des *pariksha*, c'est-à-dire des examens. Cela veut dire que les idées reçues et les dogmes de différentes écoles sont mis en examen, comme des criminels devant le juge. Et nous savons malheureusement dans l'histoire que certains dogmes ou idées reçues comme le racisme, etc. ont conduit à de grands crimes contre l'humanité. La mise en examen quasi juridique n'est donc pas un luxe. Nagârjuna a été abbé d'un monastère dit-on, de huit mille moines, en Andhra-Pradesh au second siècle après J.-C. Il savait que les gens avaient besoin de croyances, mais voyait aussi

qu'ils perdaient beaucoup de temps à se disputer à leur sujet. Il a donc eu cette formule sage : « Croyez en ce que vous voulez, mais n'y soyez pas attachés ». Dans le même sens, il disait que la plus grande erreur de l'humanité, c'était de prendre des choses relatives pour un Absolu. Telle ou telle forme divine, visiblement liée à une culture donnée, est prise pour un absolu universel, et ensuite on s'entre-tue parce qu'on n'est pas d'accord sur les définitions de cet absolu universel, ou même sur le rituel pour l'adorer. C'est comme si on payait un prix très élevé pour une simple méprise, toujours la même quelque part, celle de prendre le relatif pour l'absolu.

Pour en revenir en conclusion au changement de croyances, faisons remarquer que certes, on doit garder du respect pour ceux qui nous ont instruits, mais l'indépendance est le but, et déjà une bonne partie du chemin. Entre la prétention de celui qui pense qu'il n'a besoin d'aucun enseignant spirituel, et l'humilité de celui qui pense qu'il ne pourra jamais s'en passer, il y a un juste milieu. Suivre cette voie du milieu aide à parvenir au but.

L'essentiel est de revenir à soi-même, et pour cela, l'attention au corps est une grande aide. Il s'agit aussi d'un moyen sûr de nous mettre à l'abri de multiples manipulations et dépendances psycho-spirituelles. Le Bouddha a insisté particulièrement sur ce type de pratique :

Vous n'avez pas à chercher loin !

Les plus sublimes des cieux, à quoi vous serviront-ils ?

C'est ici qu'est l'agrégat présent [à désagréger par la conscience]

Dans votre propre corps, vous le trouverez au grand complet.⁹

Pour aller plus loin :

- Dans mon livre *Le maître et le thérapeute*¹⁰, j'ai donné la vision classique de la relation gourou-disciple en Inde. Il y a peu de sources en français qui fassent une synthèse sur ce sujet. La dernière partie étudie la notion de transfert en psychologie par rapport à la foi dans le gourou. Lilian Silburn a organisé un livre collectif bien documenté sur le maître spirituel aux Deux Océans, dans la collection Hermès. Pour ce qui est spécifiquement de la problématique d'abandonner une croyance ou un mouvement spirituel, Jack Kornfield en a fait une analyse pleine de bon sens psychologique et spirituel dans son livre *Ask the Buddha... and Listen to Your Heart*. Pour bien toucher du doigt la manière dont l'enseignement du Bouddha était à son époque profondément rebelle et anti autoritaire, l'œuvre de Stephen Batchelor sera fort utile, avec déjà *Le bouddhisme au-delà des dogmes*. Pour le problème spécifique des gourous et enseignants spirituels qui ne sont pas à la hauteur de l'idéal traditionnel, on a en anglais *Guru's papers* par Joel Kramer et Dina Alstad. Pour l'idéal d'une humanité avec une pratique spirituelle vraie mais indépendante des croyances, on se reportera au dernier ouvrage du Dalai-lama *Beyond Religion- Ethics for the Whole World*¹¹. J'ai moi-même résumé un certain nombre d'idées de ce livre important dans un chapitre : *La méditation, pierre d'angle d'une vraie spiritualité laïque* dont on trouvera des extraits sur ce site.

La « déconversion » : une vaste question, surtout depuis un demi-siècle.

« Un beau matin je me suis réveillé, et je n’y croyais plus ! »

Tomber des nues

« Va, ta foi t’a sauvé ! »

Ne pas jeter le bébé avec l’eau du bain

Les trois points sur lesquels la croyance peut devenir dangereuse

Les avantages et les inconvénients de la relation gourou-disciple en Inde.

« Faire face, se détendre et trouver l’équilibre »

La liberté inaliénable de changer

Satyameva jayate

« Le sannyas, c’est comme être suspendu dans le vide »

Au-delà des aléas de la relation d’enseignement spirituel : qu’est-ce qui nous protège vraiment ?

« Croyez à ce que vous voulez, mais n’y soyez pas attachés »

Pour aller plus loin.

¹ www.jacquesvigne.com

² Vigne Jacques *L'Inde intérieure* Le Relié, 2007

³ Lenoir Frédéric *Les métamorphoses de Dieu* Plon, 2004.

⁴ Aphorismes des *Sept points de l'entraînement de l'esprit*, un des grands classiques du bouddhisme tibétain. Il s'agit d'un texte introduit dans le pays par Atisha au XI^e siècle. Une traduction française est probablement disponible, elle correspond au dernier enseignement donné aux occidentaux par Dilgo Kyentsé Rimpoché en Dordogne avant sa mort. Le texte des aphorismes eux-mêmes, que j'ai traduits d'anglais en français, est disponible sur mon site, avec des explications minima pour qu'il soit compréhensible.

⁵ Ajahn Chah *A Still Forest Pool-The Insight Meditation of Ajahn Chah* The Theosophical Publishing House, London, England, 1985, p.130.

⁶ Nyanaponika Thera *The Heart of Buddhist Meditation – A Handbook of Mental Training Based on the Buddha's Way of Mindfulness* Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka, 1962, p.136 Extraits du Dīgha Nikāya 16, (3).

⁷ Samyuta Nikāya, 47, 19 Cité par Nyanaponika Thera *The Heart of Buddhist Meditation* BPS, 1962, 2005, p.143

⁸ Nagârjuna *Les Stances du milieu par excellence* traduit du sanskrit par Guy Bugault Connaissance de l'Orient/Gallimard, 2002.

⁹ Nyanaponika Thera *The Heart of Buddhist Meditation* op.cit. p.150

¹⁰ Vigne Jacques *Le maître et le thérapeute* 1991 et 2013, Le Relié

¹¹ The Dalai Lama *Beyond Religion - Ethics for the Whole World* 2011 Houghton Mifflin Harcourt, New York, 2011.