Sagesse de la méditation laïque

Par Jacques Vigne

Nous allons commencer par réfléchir sur l'importance de la laïcité pour l'Occident, puis nous continuerons par développer déjà l'aspect laïque du védânta et du yoga dans le contexte de l'Inde, avant de parler de mon dernier ouvrage et de terminer en ouvrant sur la perspective d'un au-delà de la religion.

Importance de la laïcité pour l'Occident.

D'emblée, faisons quelques distinctions importantes : déjà entre laïcité inclusive et exclusive. La première accepte toutes les religions ainsi que l'agnosticisme, mais évite seulement qu'une des religions cherche à avoir le monopole et à influencer à son avantage personnel la politique du pays. L'Occident a une longue histoire d'interférence entre le pouvoir relativement centralisé des Eglises et le pouvoir politique, et cela a été un travail de fond important de séparer les deux. Dans l'hindouisme, la question est très différente dans la mesure où il n'y a pas de pouvoir religieux centralisé. La structure même de la religion étant pluraliste, il y a moins besoin que ce pluralisme soit défendu en tant que tel par une laïcité officielle. Swami Vijayânanda avec lequel j'ai passé 25 ans et qui a vécu continument pendant 60 ans en Inde dans les ashrams de Mâ Anadamayî, disait simplement : « Les hindous ont trouvé le bon truc : ils affirment qu'il y a un Absolu, et qu'on peut l'adorer comme on veut ! » Cela revient en fait à une laïcité ouverte à la notion d'Absolu.

La laïcité exclusive, quant à elle, pose problème. Elle souhaite, en fait, plus que contenir le pouvoir des religions, elle veut au fond en finir avec elles. Elle a mené au XXe siècle à de grands totalitarismes comme le Stalinisme et le Maoïsme, avec respectivement un déficit de population de 90 millions et de 160 millions de personnes. L'humanité n'a pas besoin de cette laïcité totalitaire, de même qu'elle n'a pas besoin de totalitarisme politique ou religieux. A propos de ce dernier en occident et de son lien avec le totalitarisme du communisme, il sera bon de méditer en profondeur la parole du philosophe Bertrand Russel : « Le communisme est une hérésie du christianisme » On réfléchira aussi sur le titre du philosophe Jean-François Revel : « Ni Marx, ni Jésus ». Quand des idéologies veulent s'imposer, qu'elles soient marxistes, chrétiennes ou islamiques, elles ne favorisent pas la méditation, ni même la méditation laïque, car elles ont peur que les gens se mettent à penser par eux-mêmes et prennent leur indépendance.

Pourtant, notre société a besoin de méditation, et il y a de multiples signes qui vont dans ce sens : je reviens par exemple de l'île de la Réunion, où j'ai pu intervenir dans un collège dont un ami est le principal. Nous avons pu organiser une conférence de deux heures, avec une heure de présentation de la méditation laïque, une demi-heure de pratique et une demi-heure de questions-réponses. Toute l'équipe des professeurs du collège était présente, 70 enseignants en tout. Mon ami, qui connaît bien le milieu éducatif, m'a dit que c'était la première fois dans l'histoire de l'Education Nationale qu'il y avait un tel événement. Certes, assez souvent maintenant des professeurs introduisent un peu de méditation en début de cours, mais il n'y avait pas eu de présentation ni de pratique officielle de méditation pour toute l'équipe enseignante d'un collège. Dans le milieu des prisons aussi, la nécessité d'une méditation laïque se fait sentir. Nous avons réintroduit, avec une amie créole de la Réunion, le hatha-yoga accompagné d'un peu de méditation dans la prison principale de l'île, celle du Port avec environ 400 détenus. Cela ne veut pas dire que tous vont venir, mais qu'ils auront au moins la possibilité de le faire, et ceci est important, ne serait-ce que pour éviter les rechutes dans la délinquance dès la sortie du centre de détention. Je me suis aussi rendu il y a 15 jours à l'Ile Maurice, où la population parle à la fois français et hindi en plus de l'anglais. J'ai fait une initiation à la méditation pour la centaine de détenus de la prison de la capitale, Port-Louis. Etait présent le directeur général de toutes les prisons de l'île, qui a été très content de cet enseignement et a déclaré ensuite à tous les prisonniers qu'il allait se mettre au type de méditation que je leur avais fait faire,

car il se sentait lui-même plutôt stressé et en avait besoin. Il a conseillé aux détenus de se mettre à la pratique le jour-même, avant d'oublier les instructions qu'ils venaient de recevoir...
La méditation se développe à l'hôpital, en particulier celle de pleine conscience qui peut mettre en avant une longue série d'études scientifiques la validant. Ces études sont importantes dans le contexte laïc du système de santé actuel. Il s'agit de jouer le jeu de la médecine et de la science, et d'avoir de l'humilité des deux côtés. De celui des méditants, en acceptant que certains éléments de ce qu'ils affirment à propos de la méditation puissent ne pas être validés scientifiquement, et de la part des scientifiques pour reconnaître que la méditation, avec sa longue expérience traditionnelle, mérite d'être un sujet d'étude en soi et peut contribuer à résoudre des problèmes qui sont peu accessibles à la psychologie et à la médecine moderne. Pour que les études soient plus convaincantes, il faut qu'elles aillent au-delà de ce qu'elles sont actuellement, c'est-à-dire centrées sur le changement d'un seul facteur biochimique, psychologique ou social, mais qu'elles étudient les changements à tous les niveaux

Toutes ces interventions sont rendues possibles par le développement de la notion en méditation laïque qui permet d'intervenir dans les institutions publiques. C'est grâce à cette évolution qu'en Inde le yoga a pu rentrer par la grande porte dans le fonctionnement du gouvernement, en étant associé à l'ayurvéda et à d'autres médecines traditionnelles dans le nouveau ministère Ayush.

Il faut ajouter, comme cause du développement de la méditation laïque, une réelle colère de bien des esprits modernes contre la religion comme vecteur de violence et manière d'absolutiser les conflits ethniques ou économiques ordinaires. Un des signes de cette évolution est le petit livre récent de Tobie Nathan *Quand les dieux sont en guerre.* Je l'ai acheté, il me reste à le lire en détail, mais l'idée principale est qu'il y a des conceptions des dieux, ou de Dieu, qui favorisent la radicalisation et la guerre plus que la paix, et qu'il faut voir ce problème en face. Tobie Nathan est à la fois psychothérapeute et psychanalyste spécialisé en ethnopsychiatrie. Il a travaillé récemment comme conseiller culturel à l'Ambassade de France à Tel-Aviv et donc on peut dire qu'il a été au cœur de la tourmente moyen-orientale. Il peut donc parler de ces sujets en connaissance de cause.

Je visite de temps à autre le Liban pour des conférences et séminaires. Ils ont eu pendant 20 ans une guerre civile avec une base confessionnelle nette, et leur voisin, la Syrie, est de nouveau déchiré par ce genre de guerre civile. Cependant, j'ai bien vu qu'ils ne sont guère capables de concevoir la notion de méditation laïque de façon claire. Comme leur identité religieuse est blessée par ces guerres, ils s'y accrochent d'autant plus, au lieu d'être capables d'y réfléchir et de cesser de s'y identifier complètement. A cause de cela, j'ai le sentiment qu'ils sont dans une sorte d'impasse.

Mon ouvrage *Pratique de la méditation laïque*

Il s'agit d'un livre de plus de 350 pages, publié en février 2017. J'ai senti déjà le besoin d'approfondir ce sujet car j'ai été amené à souvent travailler en milieu laïc, depuis l'hôpital, qu'il soit en France ou en Algérie, jusqu'aux prisons et à mes stages réguliers d'initiation à la méditation, qui accueillent depuis maintenant plus de trente ans des participants de tous les horizons religieux, ainsi qu'un bon nombre d'agnostiques. Par exemple, bien que je n'aie pas un grand nombre de chrétiens pratiquants dans ces stages, j'ai malgré tout régulièrement des personnes de culture chrétienne. J'ai animé, au fil des années, des séminaires au Liban avec un « coktail » unique de chrétiens, de musulmans shiites ou sunnites, ainsi que de druzes qui font le charme de ce pays quand ça se passe bien, et en font le drame quand ça se passe mal. Je suis invité maintenant on peut dire régulièrement par l'Association Marocaine de Yoga, où le public est constitué en grande partie de musulmans libéraux, et de quelques musulmans traditionnels associés à quelques visiteurs ou expatriés français. Un séjour d'un mois en Chine prévu en septembre prochain va tester mes « capacités laïques » selon les critères de l'empire du Milieu...

Après avoir présenté ce que signifie la méditation laïque et m'être appuyé en particulier sur ce qu'en dit le Dalaï-lama dans son ouvrage *Au-delà des religions*[1], je consacre deux parties détaillées

1 *Fayard, 2012*

à l'observation du souffle naturel et à la marche méditative. Respirer, marcher, quoi de plus universel ? Je continue sur la profondeur physiologique et psychologique du souffle en expliquant le lien entre les dernières recherches sur le système autonome et la capacité de modifier en profondeur des traits de personnalité venant de la toute petite enfance. Pouvoir calmer à volonté le système sympathique par des techniques psychocorporelles traditionnelles, ou modernes, est un excellent levier thérapeutique, beaucoup plus puissant qu'on ne le pense en psychiatrie et psychothérapie et peut avoir un large spectre d'indications thérapeutiques, souvent dans des pathologies auxquelles on ne pense pas à priori, comme les états-limites, la schizophrénie et les troubles du comportement alimentaire. Je me fonde pour comprendre les bases physiologiques de l'extase sur l'évolution du système autonome et sur la capacité des animaux, pratiquement depuis l'origine, à se paralyser eux-mêmes. Cette extase, surtout quand elle vient de l'approche systématique et au fond tout à fait raisonnable des pratiques méditatives du yoga ou du bouddhisme, paraît bien être l'un des grands fleurons de l'évolution des espèces. Je conclus par la présentation des dernières découvertes sur le rapport entre méditation et neurosciences.

Sagesse bien aussi grèce, Montaigne, différence avbec les voies dévotionnelles : bénéfices d'intensité à court terme, problème du fanatisme à long terme. C'est pourquoi une bonne partie de la populatyion rejetttte la religion. Ne pas rejeter le bébé avec l'eau du bain. Question importante de nos jours, en particulier dans une évaluation moderne de l'islam.
Question du martyr
Revenir aux besoins de base
respirer
marcher
stabiliser son stress et ses eémotions : importance du système véngétatif.

Les éléments de la méditation laïque qui la rapprochent du yoga et du védânta
Nous allons en voir un certain nombre, puis aborder certaines différences.

- Le facteur de simplicité est important. Quand une méditation est simple, elle a plus de chances d'être universelle, à condition évidemment que cette simplicité ne soit pas fondée sur de la croyance pure. Le védânta étant fondé sur le retour constant à l'être, la conscience et la joie réduit au minimum la question de la croyance, et assure un type de méditation au fond simple. La méditation laïque recherche cette simplicité.
- La méditation laïque, pour avoir une portée large, a beaucoup à faire avec le corps. C'est la raison du succès mondial du yoga. Quand le premier ministre Modi a lancé la 'Journée Internationale du yoga', il a insisté sur le côté laïc et thérapeutique de celui-ci, Déjà à l'intérieur du contexte religieux de l'Inde classique, le yoga a été un début de laïcité, en ce sens qu'il n'avait pas besoin de rituels et donc pas besoin de prêtrise. Il était pratiqué par soi-même pour soi-même. Certes, il était transmis par un enseignant, mais celui-ci tirait son autorité, non pas d'une révélation come les brahmanes avec les védas, mais de son expérience vis-à-vis de lui-même. On pourra reprocher à cette vision d'être une relecture moderne d'un phénomène indien classique, mais il faut se souvenir de ce que nous avons dit, déjà le jaïnisme et le bouddhisme étaient des formes de laïcité dans le contexte de l'Inde ancienne, et il y a beaucoup d'arguments historiques très solides pour montrer qu'ils ont influencé la constitution du yoga classique. Par exemple, un fait peu connu est que le premier manuscrit où l'on décrit les chakras est tibétain et il est daté du VIIIe siècle environ. Les spécialistes voient une influence nette de Nagarjuna sur les Yoga Sutras de Patanjali, et peut-être même de Chandrakirti, ce qui voudrait dire qu'ils ont été écrits après le Ier siècle de l'ère commune, ou après le IVe siècle.
- A sa manière, le védânta a aussi beaucoup à faire avec le corps dans le sens qu'il revient régulièrement à la proposition fondamentale *deham naham soham* « Je ne suis pas ce corps,

je suis Cela ». Pour séparer ainsi le Soi des processus corporels, il faut très bien connaître ceci et surtout les nœuds qui les relient au mental de base et au-delà à l'esprit.

Vers un au-delà de la religion

Il s'agit d'une aspiration largement partagée de par la planète de nos jours, bien que cela dépende des régions bien sûr. Pour en revenir à la formule de Vivekananda que nous avons citée au début : « Il faut critiquer les enfants qui ne vont pas au temple, il faut critiquer les vieillards qui y vont toujours » nous pouvons nous demander quoi faire avec les enfants qui « n'ont jamais été au temple » c'est-à-dire qui n'ont jamais eu de formation religieuse. Je pense que l'approche de la méditation laïque peut tout à fait les aider, mais cela ne les dispensera pas, dans la suite de leur évolution, de lire les grands mystiques s'ils veulent aller loin. Ceux-ci ont atteint un niveau au-delà de la religion. J'ai animé ces trois derniers jours à Châlons-en-Champagne un stage de méditation organisé par une amie qui a été 25 ans praticienne hospitalière là-bas, et qui est d'origine iranienne. Elle a vécu en Iran jusqu'à 18 ans et elle y retourne de temps à autre. Elle dit qu'il y a tout un mouvement discret mais puissant, en particulier chez les jeunes, pour un au-delà de la religion, en particulier donc de l'Islam. Cela peut prendre l'étude de la culture iranienne pré-islamique, de la lecture de soufis comme Roumi qui parlent clairement d'un niveau au-delà de la religion, de pratique de yoga ou de méditations d'origine indienne, mais sans référence au panthéon hindou, ou encore de la lecture en groupes privés de poètes ou intellectuels interdits par le gouvernement et qui parlent directement du dépassement de la religion.

1. Le Dalaï-lama a écrit en 2010 un livre dont le titre même est *Au-delà de la religion* édité chez Fayard pour la version française. Il explique qu'il y a un certain nombre de valeurs humaines incontournables qui sont comme l'altruisme ou l'effort pour s'améliorer soi- même, par exemple. Elles représentent un besoin comme l'eau. Les croyances religieuses, par contre, ne sont pas indispensables, elles sont comme le thé ou la tisane qui viennent colorer l'eau. Il a réfléchi pour présenter, à partir des pratiques qu'il fait lui-même, celles qui lui semblaient utiles à tous, comme la compassion et la claire vision intérieure, en laissant tomber celles qui sont spécifiquement bouddhistes, comme la méditation sur la vacuité. Il a repris ce thème dans son dernier livre d'entretien avec Sofia Still-Rever *Manifeste pour une responsabilité universelle.* Après de nombreuses réflexions sur ce thème, il propose une petite série de méditations, qu'on peut considérer comme laïques, pour le bien de la planète. Si on part dans le sens des diverses théologies, il n'y aura jamais d'unité entre les religions, car les théologies sont faites pour diviser et se séparer des confessions voisines. Par contre on retrouve un dénominateur commun quand on revient aux besoins fondamentaux de l'être humain : aimer, être aimé, développer un travail qui ait un sens profond, pouvoir suivre librement l'itinéraire de vie qu'il ressent comme le meilleur pour lui. On sera alors dans le domaine d'une psychologie ouverte au spirituel, ou d'un religieux ouvert au psychologique.