

# *Méditer et vivre dans le monde : une joyeuse alchimie*

*Par le Docteur Jacques Vigne*

*Jacques Vigne a une formation de psychiatre et rencontre beaucoup de groupes différents lors de ses tournées en France et ailleurs dans le monde. Il a observé qu'une bonne partie de la souffrance actuelle dans la société venait d'un manque de spiritualité du travail, et de façon plus générale de l'action. Ces questions sont mises de côté dans une éducation nationalisée-laïcisée-aseptisée, et elles sont laissées aux soins des parents qui n'ont guère de temps non plus pour s'occuper de tout cela. On se retrouve donc devant un grand vide alors que la spiritualité dans l'action est une question centrale. Nous sommes sur cette terre pour répondre à cette question. Tout peut être transformé pour servir de progrès spirituel : les énergies négatives qui paraissent apparemment des obstacles mais sont des aides : y faire face, en fait, stimule notre force intérieure. De même, les énergies positives peuvent être réellement des obstacles en induisant l'attachement et la somnolence. La clé de tout cela est d'agir en oubliant qu'on est l'acteur, en laissant une spontanéité, un flot naturel accomplir ce qui est juste à travers nous, et quelque part sans nous. Le miracle dans tout cela, c'est qu'on s'aperçoit progressivement que tout se met à fonctionner de meilleure façon...*

Ce soir, nous allons parler d'un sujet central : le lien de la méditation et de l'action. On dit qu'il faut avoir les pieds sur terre et la tête dans le ciel, mais quand on y regarde de près, ce n'est facile ni d'avoir vraiment les pieds sur terre, ni vraiment la tête dans le ciel.

D'un certain côté, le niveau de l'agir semble très séparé de celui de l'intériorisation, comme deux substances chimiques différentes ; cependant, les deux peuvent interagir et créer un « sel » nouveau, et c'est le miracle de l'alchimie intérieure, ou plus simplement une loi de la chimie subtile. Ce type de réaction nécessite un catalyseur, et celui-ci correspond à la joie. D'où le titre de cette conférence qui évoque « une joyeuse alchimie ». Il m'a été suggéré par une amie professeure de yoga, militante et mère de deux enfants. Je l'ai trouvé stimulant pour notre réflexion. Dans la tradition bouddhiste, commençons par nous référer à Nagarjuna au tournant du premier et du second siècle après JC : il est si hautement considéré dans sa religion qu'on l'appelle le second Bouddha. En plus d'avoir été un vrai mystique et un logicien implacable, il avait la réputation d'être un grand alchimiste. Ne négligeons pas l'aspect symbolique de cette information. Le centre de son enseignement est en effet qu'on peut découvrir le *nirvana* au centre du *samsara*, donc l'or au milieu même du plomb, c'est l'alchimie intérieure.

Dans la méditation ou la prière, on doit constamment s'adapter à un monde 'intérieur' changeant. Dans l'action, on doit constamment s'adapter à un monde 'extérieur' changeant. La réaction du mental habituel est de vouloir continuer à vivre, cet instinct de conservation qui joue aussi au niveau psychique et subtil. Il se saisit de tout ce qu'il peut pour éviter de bouger. La question centrale est donc de savoir comment on se situe par rapport à cette impermanence de base, et comment faire une amie de celle qui paraissait une ennemie. Du point de vue de l'évolution, l'être humain est le seul capable d'avoir ce qu'on appelle une théorie de l'esprit, c'est-à-dire de pouvoir s'observer lui-même de l'extérieur, et le corollaire de cela, c'est qu'il est en mesure de distinguer précisément le passé, le futur et le présent.

Albert Einstein disait clairement que nous étions sur cette terre pour trouver le sens de la vie. Les traditions religieuses nous donnent des éléments dans cette direction. Chacune a sa présentation de l'harmonisation nécessaire de la vie intérieure et extérieure. Dans le christianisme, on parle de la pratique simultanée de la foi et des œuvres, et on se souvient de l'histoire de Marthe et de Marie : bien que Jésus ait dit que c'était Marie qui avait choisi la meilleure part, c'est-à-dire la contemplation, nous pouvons remarquer que le Pape François a choisi de continuer à habiter au Vatican dans la maison Sainte Marthe : il veut probablement signifier par là qu'il valorise l'action pour le monde. Dans l'islam, on prend l'image du chameau qu'on doit attacher d'abord, et simplement ensuite faire confiance en Dieu... La foi ne dispense pas du bon sens. Nous allons, dans cette conférence, nous centrer sur la spiritualité de l'action dans l'hindouisme, en nous fondant en particulier sur la Bhagavad-Gita, et dans le bouddhisme tibétain sur un texte médiéval très aimé des tibétains, le *lojong* de Chekawa, *lojong* pouvant être traduit par « changement de l'attitude de l'esprit », sous-entendu de son propre esprit par rapport au monde, et Chekawa étant un auteur du XII<sup>e</sup> siècle. Les deux approches ont un fort dénominateur commun, consistant en particulier dans le dépassement de l'ego. Celui-ci est non seulement un trouble-fête au sens ordinaire du terme, mais aussi un « trouble-fait » qui nous empêche de voir les faits et la réalité dans leur objectivité. Nous avons eu en 2016 un séminaire sur ce texte avec Tenzin Palmo. Il a été traduit en français et il est maintenant inclus dans son dernier livre dont j'ai fait la première partie pour présenter sa vie et son œuvre<sup>1</sup>.

### **La Bhagavad-Gita et le karma yoga : dépasser l'idée du « karta », c'est-à-dire de « je » suis l'auteur.**

Distinguons deux niveaux :

- Le *séva*, le service qui est assez facile, bien que tout le monde ne le fasse pas. C'est le bénévolat, et, dans une communauté, le service du groupe.
- Le *Karma yoga*, qui est difficile, car il s'agit d'agir sans la moindre trace d'ego. On dit dans le milieu humanitaire qu'il y a deux types de travailleurs bien différents, ceux qui ont le faire-savoir et ceux qui ont le savoir-faire. Certes, le niveau du faire savoir est important quand on veut réunir des fonds pour financer un projet, mais le savoir-faire est la base. Dans l'ambiance théiste de la Bhagavad-Gita, le dépassement de l'ego vient d'une offrande de son action et de ses fruits au divin. Dans une ambiance non-théiste, on sera attentif à faire le travail bien, pour la joie de le faire bien, ainsi que pour dépasser son ego. Celui-ci ressort le bout du nez par

exemple quand les choses ne se passent pas comme on veut et qu'on se met un petit peu ou beaucoup en colère. Tenzin Palmo donne une comparaison simple : l'ego est comme une peau de tambour, quand il est tendu, il produit un grand bruit même si on ne fait que l'effleurer. Quand il est détendu, on peut donner un grand coup dedans sans qu'il réagisse par un son. Un grand travail de la méditation dans l'action, c'est de savoir passer de la psychorigidité à la psycho-fluidité. On apprend aussi à remplacer l'ego par la justesse. Ce travail est grandement aidé en ayant un, ou des modèles : dans la Bhagavâd-Gîtâ, c'est le *jnani*... et Arjuna, dans le second chapitre de la Bhagavâd-Gîtâ, demande au maître et dieu Krishna comment ce *jnani* marche, comment il s'assied. L'être humain est doué d'une capacité considérable d'apprentissage et d'évolution par l'imitation. La modernité individualiste se croit très intelligente en dévalorisant l'imitation de modèles spirituels, mais elle se prive ainsi d'une grande force. C'est dommage, car du coup elle est emportée par l'imitation automatique de modèles stupides fournis par des « célébrités » au niveau éthique souvent consternant, ou même, encore un cran en dessous, par la publicité elle-même. Celui qui dans les neurosciences récentes a bien mis en évidence le rôle des neurones miroirs est Rizzolatti<sup>ii</sup> de l'université de Parme. Une autre chercheuse, Barbara Frederickson, a appliqué cette découverte à l'étude de la mise en miroir des zones cérébrales entre deux personnes quand le courant passe entre elles, soit au point de vue amical, soit au point de vue amoureux. Elle a montré, imagerie cérébrale en main, que la succession régulière et la densité de ces « moments-miroirs » est proportionnelle à la qualité de la relation<sup>iii</sup>.

Dans la Bhagavâd-Gîtâ, il y a six définitions du yoga qui ont chacune leur importance. L'une d'elles est *Yoga karmasu kaushalam*, le yoga, c'est l'habileté dans l'action. Une traduction actuelle de *kaushalam* pourrait être aussi « pleine conscience ». Le cadre du combat de la Gîtâ est celui d'une guerre civile, c'est-à-dire une des actions les plus difficiles et déstabilisantes mentalement, car on est amené à rentrer en conflit avec, voire à tuer des proches. Pour le Mahâtmâ Gandhi, qui insistait sur la non-violence, cette guerre devait être comprise au niveau symbolique. Son commentaire de la Bhagavad Gita<sup>iv</sup> a été traduit par Patrick Mandala, quelqu'un avec qui je suis en lien de temps à autre depuis plus de trente ans, et qui vit la moitié du temps en Inde. Cette question d'enseigner une sagesse dans un contexte de violence est délicate. Le premier aspect est la défense du droit. Les agresseurs et usurpateurs armés existent, il faut savoir s'en défendre. Les bouddhistes ont pratiquement disparu de l'Inde pour tout un temps, les jâins ont été très réduits en nombre car il n'on pas su, ou pu, ou voulu se défendre, en particulier contre les invasions musulmanes de l'époque médiévale.

Le karma certes purifie, mais seule la connaissance, *jnâna*, libère. Dans le langage bouddhiste, la compassion est importante, mais elle doit être très équilibrée et renouvelée par la source de sagesse pour ne pas s'épuiser. Swami Vigyananand a raconté une histoire indienne à ce propos : un très vieux Swami, Brahmananda, venait de rencontrer Gorakshnath, le fondateur traditionnel du hatha-yoga. Celui-ci était tout content d'avoir obtenu *vajrakâya* le corps de diamant qui lui permettait d'être invulnérable. Il a tendu son épée au vieux Swami et lui a demandé de le frapper. Au début, celui-ci ne le voulait pas, mais l'autre a tellement insisté que finalement il lui a donné un grand coup d'épée. Le résultat en a été que l'épée a été

ébréchée, mais que le hatha-yogui n'a pas été blessé. À ce moment-là, le vieillard a tendu de nouveau l'épée à Gorakshnath et lui a dit : « Maintenant, c'est à toi de me frapper ! » Celui-ci s'en est défendu : « Tu n'es qu'un Védantin, tu n'as pas fait le hatha-yoga, je vais te tuer si je te frappe ! » Cependant, le vieux Swami a tellement insisté que Gorakshnath lui a donné un grand coup d'épée. Il s'est trouvé que celle-ci est passée à travers le corps du vieillard sans le blesser. Avec un sourire, Brahmananda a conclu par un jeu de mots sanskrit : «*Kâya, chaya*, le corps est une ombre ! »

À propos de cette tendance à justifier la guerre sous prétexte de défense, on a dans la tradition indienne une critique monastique qui en est faite, avec la tendance au *sannyas*, au renoncement complet. Cela pourrait faire penser aux objecteurs de conscience de l'époque. Ce mouvement rejoint une critique de fond en provenance des jaïns et bouddhistes, qui ont une inclination très monastique. Ils sont réticents au fait qu'un récit de bataille puisse servir de cadre à un enseignement spirituel quel qu'il soit, puisqu'ils mettent au sommet la qualité d'*ahimsa*, de non-violence.

Le niveau supérieur survient lorsqu'il y a une unité complète entre l'acteur, le fait d'accomplir l'action et l'action accomplie. C'est ce qu'on appelle *triputi* dans l'hindouisme, il s'agit d'une notion centrale. Ceci est valable pour les différents types d'actions, comme le rituel, l'alimentation, et les autres actions en général. Un célèbre mantra qu'on récite souvent dans les ashrams au début des repas, *Om Brahmaṛpanam...* se conclut ainsi « Le Brahman se révèle à celui qui est absorbé dans l'action en tant que Brahman ». Quelque part, tout est dit dans cette formule.

Dans l'hindouisme, l'épopée du *Ramayan* représente une référence importante. : Râma est supposé être d'origine divine, mais même avec cet avantage de départ, on attend la fin de son épopée pour dire qu'il est vraiment divin. C'est la perfection dans l'action qui donne droit à être considéré comme divin, beaucoup plus que le nombre de disciples ou de fonds collectés par un gourou pendant des tournées nationales ou internationales. Si on a, par exemple, des preuves objectives que l'enseignant ou l'enseignante, même connu, ment, il est urgent de le quitter et de le laisser suivre son triste sort.

### **Le lojong de Shekawa**

Il s'agit d'une œuvre de *Rimé*, d'œcuménisme au sein de la tradition tibétaine, déjà au XIIe siècle. Son auteur, Shekawa, a été disciple pendant un temps de Rechungpa, lui-même disciple de Milarépa. Nous devons faire plus que pratiquer, nous devons être la *bodhicitta*, l'esprit d'éveil, à la fois relative et absolue. Être 'un' avec l'objet de méditation, ici l'altruisme, c'est la condition indispensable pour avoir des résultats profonds dans sa pratique. Il ne s'agit pas de se livrer juste à l'attention dépouillée, comme le veulent certaines écoles de méditation birmanes assez récentes. Le sens de l'enseignement de ce *lojong*, de ce « changement d'attitude de l'esprit » par rapport à la vie quotidienne, c'est de faire de chaque obstacle une occasion de progrès spirituel. Tout est occasion de pratiquer. Bien sûr, ce précepte existe dans nombre d'autres traditions spirituelles, mais le *lojong* en a fait, en quelque sorte, la clé de voûte de son enseignement.

Une autre instruction de Shakawa aidera de façon concrète dans sa pratique de méditation : « Là où est le poison, là aussi est le remède ». Par exemple, là où on perçoit les tensions dans le corps et l'esprit, là aussi il faut mettre de la relaxation, voire de la vacuité. Là où on perçoit un vide d'énergie, en remettre. Nous sommes donc proches du travail de base du balayage du corps dans le *vipassana*, où tous ces rééquilibrages s'opèrent naturellement. Quant à l'aphorisme donné dès le début du texte : « Une fois que tu auras acquis la stabilité, révèle le mystère », il peut être compris de façon renouvelée à la lumière des connaissances sur le système autonome. Le sympathique correspond à l'attention qui permet la stabilité et le parasympathique à la détente qui suit la vraie stabilité. Le mystère évoqué correspond à la stimulation des deux systèmes, qui est connue pour faire entrer en méditation profonde. Ce qu'on y perçoit est principalement la non-dualité, qui donne le fondement le plus profond de la spiritualité de l'action. Cette stabilité permet de ne pas renforcer l'ego, d'éviter de développer ce qu'on pourrait appeler un « ego brillant », ce que dans l'hindouisme on appellerait un ego sattvique.

Venons-en à un autre aphorisme : « Entre les sessions de méditation formelle, voir l'action comme un rêve ». Cela correspond à une pratique fondamentale de détachement. Nous devons passer de l'esprit qui s'accroche à tout, vers un esprit qui ne s'accroche à rien, Tenzin Palmo dit, de façon imagée, du velcro au téflon.

La formule suivante est d'une importance centrale : « Synthétiser toutes les pratiques méditatives en une seule ». Tous les commentateurs sont d'accord pour dire qu'il s'agit de celle du non-ego. La vie quotidienne offre de multiples occasions d'assouplir notre ego, par exemple dès que les choses ne se passent pas comme on le voudrait. Même un petit bonheur superficiel est une occasion de discerner qu'il vient de la satisfaction de l'ego, et donc mène à long terme plutôt au malheur. Shekawa insiste là-dessus de façon simple : « En toutes choses, ne voir qu'un coupable, l'ego ». Il ne s'agit pas de devenir un zombie, mais de remplacer l'ego par la justesse comme source de nos décisions dans l'action.

Venons-en maintenant à une réflexion plus approfondie sur l'altruisme comme base de l'action. Nous pouvons distinguer deux niveaux :

- Déjà, la Règle d'Or : ne faire pas aux autres ce qu'on ne voudrait pas qu'on nous fasse à nous-mêmes.
- Ensuite, le second niveau qui consiste à éradiquer complètement l'ego. Cela permet d'être relié directement à la non-dualité. Dans ce sens, la religion bien comprise sera d'un grand secours.

Un autre auteur ayant écrit sur la tradition *lojong* au Xe siècle est Atisha ; une de ses formules est célèbre, on la trouve déjà chez Padmasambhava trois siècles auparavant : « Que ta sagesse soit vaste comme le ciel, que ton action soit précise comme une particule de farine ». Cela va bien avec une autre instruction du bouddhisme tibétain : « Toujours pratiquer les deux *bodhicittas*, même au prix de sa propre vie ». La première *bodhicitta* correspond à la sagesse qui voit la nature vide des phénomènes, la seconde à l'altruisme qui se manifeste sous

forme de multiples actions justes. Si nous suivons ces deux qualités comme un enfant suit sa mère et son père, nous grandirons de façon harmonieuse.

Pour aller plus loin dans la sagesse bouddhiste de l'action et de la méditation, nous pouvons maintenant réfléchir sur une instruction particulièrement importante du maître de la forêt thaïlandaise, Ajahn Chah : « Quand on fuit la souffrance, on fuit *vers* la souffrance ». Trop souvent, nous ne voulons pas voir nos problèmes en face, et de ce fait, ils nous rattrapent au tournant, comme on dit familièrement. Nous sommes dans la situation de celui qui ne sait pas prendre le temps de s'arrêter et de retirer le caillou qui le gênait dans sa chaussure.

Pour conclure, revenons à Atisha et à une instruction centrale qu'il donne dans un texte de *lojong*, *Les 21 versets sur le Suprême*. Ce dernier a aussi été commenté par Tenzin Palmo lors d'un séminaire qui est maintenant publié en français dans le livre que nous avons déjà cité, *Commentaires sur la méditation*. Cette formulation est d'autant plus importante quand on se souvient que les tibétains, dans le contexte du Moyen Âge médiéval, attendaient de leur gourou qu'il leur révèle des mantras secrets, magiques pouvant leur conférer des pouvoirs psychiques : « L'instruction secrète suprême, c'est de toujours observer son propre esprit ».

---

<sup>i</sup> Tenzin Palmo *Commentaires sur la méditation- Jacques Vigne rencontre Tenzin Palmo* Le Relié, 2019

<sup>ii</sup> Rizzolati Giacomo *Les neurones-miroirs* Odile Jacob

<sup>iii</sup> Frederickson Barbara *Ces micro-moments d'amour qui vont transformer votre vie : Une approche révolutionnaire de l'émotion suprême* (Poche-Psychologie)

<sup>iv</sup> Mandala Patrick *La Bhagavâd-Gîtâ commentée par Gandhi* Almora, 2018