

PRÉFACE

Nous avons, avec cet ouvrage, un témoignage précieux pour ceux ou celles qui passent par des épreuves psychiques comme la dépression ou la consommation de substances: il y a une lumière au bout du tunnel. Ces difficultés ne signifient pas la fin de la vie, mais, au moins dans les cas favorables, un travail d'approfondissement et de maturation pour corriger certaines erreurs commises par manque de compréhension.

Marie se réfère souvent à l'initiation au Kalachakra de janvier 2012 à Bodhgaya. J'y étais avec Shambhavi et sa mère, Capucine, Julia et donc Marie elle-même, pour le tournage du long-métrage sur cette enfant de 9 ans particulièrement ouverte aux expériences spirituelles et reconnue à sa façon par le Dalai-Lama. Je suis heureux de retrouver ces moments intenses à travers les descriptions réalistes et souvent cocasses de Marie, qui découvrait l'Inde à cette occasion.

Celle-ci a donné un beau départ au livre, un coup d'envoi si l'on peut dire, en commençant par une véritable méditation altruiste. Ce type de méditation représente déjà un processus de guérison: en effet, la pathologie «psy» crée un mur entre soi et les autres, et ces vœux en début du livre contribuent à le faire tomber. De plus, un des axes principaux dans ce témoignage est l'impermanence des

symptômes de souffrance psychique. Prise dans le bon sens, cette constatation est libératrice. J'avais demandé au Pr Delamillieure, lors d'un dîner à Caen, où il exerce comme chef du service de psychiatrie du CHU, ce que lui avait apporté, du point de vue professionnel, une vingtaine d'années de pratique de la méditation, en particulier tibétaine et de pleine conscience. Il m'a tout de suite répondu : « Cet entraînement à la méditation dont j'ai pu bénéficier me permet d'insister plus et mieux auprès des patients sur l'impermanence de leurs symptômes. Ils ne les avaient pas au début, ils ne les auront sans doute plus après quelque temps. Ce changement de point de vue sur leur propre souffrance est en soi-même libérateur ! »

Certes, il y a des paroles dures, que des parents peuvent penser inspirées par une colère justifiée pour secouer un adolescent qui se laisse aller à la négativité, mais qui aggravent quand même les choses. Écoutons comment Marie évoque un moment terrible, quand sa propre mère lui dit, excédée par son énième abus d'alcool et de hash : « T'as qu'à te foutre trois balles dans le crâne, ça ira plus vite. » Et notre jeune autrice de commenter : « La nasse de l'incompréhension sans rémission se referme. Définitivement, je suis prise dans le piège quand, avec cette phrase, elle m'a achevée. Silence. Larmes. Touché Coulé. Si seulement j'avais un pistolet. »

Trop souvent, on dépeint le voyage en Inde comme une fuite ou une aggravation de symptômes de souffrances psychiques préexistantes. Au contraire, pour beaucoup, et cela a été le cas pour Marie, il s'agit d'une immense ouverture vers un espace de guérison. Pour ceux qui voudraient de nombreux exemples de chercheurs spirituels qui sont

restés en Inde pendant de longues années, voire, comme mon maître spirituel Swami Vijayânanda, pendant toute leur vie, ils peuvent lire le livre de Malcolm Tillis, *New Lives*, publié par mon ami Alvaro Enterria aux éditions Indica Books à Bénarès¹. Il décrit une cinquantaine d'itinéraires dans ce sens.

Un préjugé fréquent est d'affirmer, ou sous-entendre, que ceux qui ont eu des expériences un peu profondes en Inde ont du mal à se réintégrer à la société française. Il y a au contraire beaucoup d'exemples de sujets qui peuvent « faire leur trou » de façon satisfaisante au retour de l'Inde. Évidemment, ils ne deviendront probablement pas des jeunes cadres dynamiques dans une banque privée ou une société de finances, mais travailleront comme professeurs de yoga ou animateurs de centres de stage, ou dans d'autres domaines plus inattendus. Ils cultiveront sur un sol français les graines qu'ils ont acquises en Inde.

Permettons-nous une brève réflexion méditative sur la photo de couverture : la jeune femme a déjà un regard profond, augmenté en plus d'un troisième œil marqué en rouge. On devine l'énergie de conscience qui donne de la profondeur à sa vision intérieure. Dans ce sens, cela fait une quarantaine d'années que je m'intéresse au rapport entre psychologie et spiritualité, et une différence entre les deux approches a été joliment exprimée par une formule d'un des pionniers dans ce domaine, le psychologue anglais Guy Claxton : « En psychologie, on voit les problèmes, mais grâce à l'approche méditative, on voit au travers. » Il y a beaucoup à comprendre dans cette phrase tout à fait simple. Quand on

1. Tillis Malcolm, *New Lives*, Indica Books, 2014.

n'a qu'un œil, on voit tout en plat, deux yeux nous donnent déjà une certaine profondeur. L'éveil du troisième œil nous donnera en plus la profondeur spirituelle, un rapport de plus en plus direct avec cet espace lumineux, heureux, dans lequel tous les phénomènes viennent se dissoudre comme brume au soleil : liberté, ô liberté !

On appréciera le bon sens et l'humour de Marie, certes parfois noir et grinçant : il permet malgré tout d'exprimer plein de vérités sous-jacentes et de prendre une distance vis-à-vis du chaos des événements de la vie. Certains esprits critiques diront qu'à l'inverse, Marie tombe parfois dans l'idéalisation, mais c'est aussi cela qui fait progresser. Certains retours à la réalité peuvent venir plus tard comme le bois d'une porte neuve joue et s'ajuste à l'embrasure de la porte. De plus, Marie n'a pas fini son chemin, elle en est clairement consciente. Par ailleurs, elle identifie avec perspicacité un problème central de ce milieu d'adolescents fêtards dont elle a fait partie : « Baisers malsains d'alcool. Vides de la substance originelle d'amour. Plaisir des corps déconnectés du cœur. Démonstration d'ego. Orgueil de séduire. De plaire. De se sentir désirée. Les simulacres de l'amour sont des leurres pour le cœur. Ils le recouvrent de peintures dorées qui imitent son éclat, mais l'empêchent de briller. Le désir ne rend pas heureux, mais dépendant. » Voilà de quoi faire réfléchir les jeunes, mais aussi les plus âgés, qui souvent ne savent pas tirer les leçons de leurs expériences de jeunesse.

Ailleurs dans ses souvenirs, quand Marie fait la queue pour recevoir le cordon rituel des mains du dix-huitième Karmapa, qu'elle trouve jeune et beau, elle se moque d'elle-même à propos de son imagination débridée et a

cette réflexion : « J'oublie mes espoirs déçus et retiens l'allégresse. » Voilà une attitude de sagesse ! Marie est venue en Inde pour rencontrer les Indiens, y compris dans le contexte de pèlerinages comme celui de Bodhgaya, par exemple. Elle se sépare en cela de beaucoup de Français : « Nous rencontrons des Parisiennes en Erasmus à Delhi. Elles nous racontent un quotidien frivole de clubs et de rencontres agrémentées de séjours prétendument mystiques dans le Rajasthan. Habillées en baba cool, elles se rêvent en hippies, mais vivent en autarcie dans des quartiers d'Occidentaux. Elles laissent le folklore les séduire sans rien explorer de la culture ou de la religion d'un pays si différent. »

Un regain de confiance en elle-même a rendu Marie capable, avec mon approbation, d'arrêter les médicaments qu'elle prenait depuis des années. Depuis, elle en est débarrassée sans que soient survenus de problèmes particuliers. Elle aura donc bien fait d'écouter sa voix intérieure :

*« Arrête tes médicaments. Arrête tes médicaments. Ils te coupent de toi-même. De ta nature divine. Ils t'empêchent d'avancer. Tu es capable de maîtriser tes angoisses. »
Drôle de pensée venue d'un moi que je ne connais pas.
Un moi très sûr de lui, que je ne peux pas ignorer. Un moi qui sait. Pourquoi ces prières me font-elles cet effet ?
Est-ce leur puissance ou les vestiges d'une vie passée dans un monastère du Tibet ? Le corps s'empile sur sa colonne comme une montagne de pièces d'or. Mon trésor à moi.
Le corps ne se plaint plus. L'esprit non plus. L'âme est là, dans son éclat, dans sa simplicité magique que rien ni personne ne peut, ni ne pourra jamais, altérer. »*

Dans le bouddhisme indien, par exemple dans ce texte de Kamalashila commenté par B. Alan Wallace, que nous avons traduit avec des amis pour les éditions du Relié, *La Révolution de l'attention*, sentir dans l'axe central de son corps une pile de pièces d'or bien droite est le signe du dixième et dernier stade du développement de *shamatha*, c'est-à-dire la méditation d'apaisement. C'est comme si nous reconvertissions notre appât pour l'or et en faisons une absorption dans l'axe central.

On appréciera le souffle, l'inspiration vraie du poème *Ô Bénarès mon amour*. J'ai été touché par son amplitude. En effet, j'ai une expérience de trois ans de vie à Bénarès comme étudiant dans le sud de la ville, à la BHU, et je me reconnais dans ce que Marie en dit. Comme l'exprime Alvaro Enterria, cet ami espagnol dont j'ai parlé ci-dessus, qui a épousé une Indienne, habite sur les bords du Gange et a travaillé toute sa vie à développer les éditions Indica Books: « Quand on habite Bénarès, on ressent l'intensité au quotidien. On ressent par comparaison quand on va dans les autres villes de l'Inde qu'elles sont *fika*, fades... »

Venons-en maintenant à cette lettre, vers la fin du livre, que Marie m'a écrite. Elle m'a suggéré d'y répondre dans une partie de cette préface, et voici donc ce que je lui exprime :

*Chère Marie,
J'ai rarement eu, en tant que psychiatre, des remerciements aussi profonds de la part d'une jeune femme qui est passée par la dépression et la prise de substances. Ce que ton témoignage confirme, c'est l'importance du regard de celui qui aide, quand il se pose sur la vraie nature de la*

personne aidée. Chaque individu a une force de guérison considérable en lui, mais a besoin qu'on la lui confirme. À ce moment-là, c'est elle qui se remet en branle et fait le travail. Une leçon à retenir est également l'impermanence de tes symptômes: même s'ils ont bien embarrassé ta vie à certains moments, ils ont maintenant disparu et n'étaient pas là dans ton enfance. Revenir souvent à cela te rappellera à ta liberté de fond et à ta nature véritable. Par ailleurs, tu as l'air de me mettre presque comme seul auteur de ton amélioration en Inde, mais souviens-toi que cela a été un travail d'équipe: Capucine avait le feu sacré de son lien assez proche et intense avec le Dalai-Lama, Julia son humour qui s'adaptait à toutes les circonstances, ce qui est une qualité centrale quand on voyage en Inde dans des conditions disons populaires. Antoine, le mari de Capucine, a apporté son soutien et son amour de la vie quotidienne dans le nord de l'Inde où il était déjà depuis une demi-douzaine d'années. Shambhavi, quant à elle, t'a amenée à te déconnecter de tes a priori trop occidentaux et rationnels sur ce que pouvait et devait expérimenter une enfant de 9 ans du point de vue spirituel. De plus, être engagée dans un travail d'équipe qui avait un sens profond t'a redonné une bonne image de toi-même. C'est en réalité tout ce bain, cet environnement qui a permis que tu retrouves cette confiance profonde en toi-même, qui est le meilleur des viatiques dans le pèlerinage parfois sinueux de l'existence. »

Dr Jacques Vigne