

Jay Mâ N° 115 - Hiver 2014-15



Joyeux Noël

Paroles de Mâ

Chapitre 17

Extrait du livre 'Paroles de Mâ Anandamayî-Classées par thèmes'

Prière - Culte

La prière est une partie indispensable de la *sâdhanâ*. Le pouvoir de la prière est infaillible. Elle contient l'énergie vitale de l'être sensible et le monde aussi. Dites-Lui tout ce qui vous vient à l'esprit et priez, avec ferveur et en toute simplicité, pour Sa protection.

Cette Superpuissance elle-même est partout, dans tous les pots (le pot, *ghata*, est une comparaison classique pour le corps humain, l'eau du Gange qui y est contenue représente alors le Soi) dans toutes les images et dans tous les temples. C'est Lui, et Lui seul, que vous devez appeler. Le siège de la force souveraine de *Mahâmâyâ* (la suprême déesse de la création) réagit aux pleurs de Ses enfants. Elle peut frapper très dur au cœur, mais elle peut aussi consoler dans une chaude étreinte.

Souvenez-vous toujours de Lui, de Celui qui est à l'origine de la création, de la vie et de la fin des choses. Adressez vos prières, vos offrandes à Dieu, autant qu'il vous est possible de le faire. Manifestez-Lui la soumission de votre cœur et de votre âme.

Cherchez Sa présence, efforcez-vous de vous élever jusqu'à Lui. Invoquez- Le. Faites-Lui connaître vos souffrances, adressez-Lui vos prières, offrez-Lui votre soumission. Ouvrez-Lui entièrement votre cœur. Il est la complétude, Il peut tout exaucer, tout réaliser. Il est Celui qui soulage toutes les peines. Déposez et gardez votre esprit à Ses pieds. Méditez sur Son Nom. Adressez-vous à Lui par la prière. A Lui seulement. Faites-Lui don de votre obéissance et déversez tout votre cœur en Lui. Il est la paix, la bonté, la béatitude. Il n'est rien qu'Il ne soit pas. Il est le cœur du cœur – Il est le Soi.

Il ne peut arriver en aucun cas que votre appel à Dieu rester sans résultats. Il reçoit tous Ses enfants après les avoir lavés et séchés (c'est pour cela qu'il peut tarder à répondre à nos aspirations). Appelez-Le. De toutes vos forces. Avec votre âme et votre cœur. Mettez à contribution toutes vos énergies pour rester auprès de Lui. A Ses pieds, engagez tout votre être. Lui, Lui-même, commande les actions et fait en sorte que le voyageur spirituel atteigne l'état au-delà de l'action. Voilà pourquoi il vous faut penser dans la juste direction : celle qui vous aidera à vider votre âme et votre esprit. Gardez ces pensées, les justes pensées, et commencez à vider votre âme et votre cœur. Le temps s'en va.

De même que l'enfant continue à importuner sa mère en dépit de la gifle qu'il a reçue et ne renonce pas pour autant à lui poser la même question, de fervents fidèles de Dieu peuvent avoir le même genre d'attitude. Continuez à prier, encore et toujours. Le moment venu, vos prières porteront leurs fruits.

L'ego finit par s'étioler par la pratique du *pranâm* (prosternation, obéissance, soumission)

L'intensité de la soumission ainsi que la ferveur constante et résolue d'une dévotion qui va au-delà de l'ego, confèrent une énergie et une béatitude en rapport avec cette intensité et cette ferveur. Si vous ne pouvez rien faire d'autre, offrez votre obéissance, chaque matin et chaque soir, en vous soumettant corps et âme et le cœur repentant. Comme si vous retourniez une cruche pour en déverser le contenu, offrez tous les sentiments de votre cœur et de votre esprit à l'Être révééré.

Le Soi est contenu dans le Soi. Et Lui est contenu dans Lui-même. Quand on L'appelle de la façon juste, Il se manifeste Lui-même. Une mère comprend quand les pleurs de son enfant sont sincères, elle est alors prête à abandonner toutes ses occupations et à se précipiter vers lui.

La ferveur de l'esprit est l'essence même de la *Pûjâ* et de l'adoration. La fontaine du Grand Pouvoir est en dedans de vous. La Cause de la création, de l'existence et de la dissolution est présente dans tous vos efforts.

Le voyageur qui avance sur le chemin spirituel rencontre de nombreux obstacles sur son parcours. Dans ces moments-là, priez : « Oh mon Dieu, donne-moi la force de les surmonter afin que je puisse poursuivre ce chemin qui mène à Toi. » Ayez conscience que votre karma diminue avec ces obstacles et ces difficultés que vous affrontez. Pensez-y et conservez un état d'esprit confiant et heureux. De la sorte, Dieu vous attire vers Lui. Il vous lave et vous sèche. Souvenez-vous de cela.

Dieu peut apparaître à certains sous la forme que ceux-ci souhaitent. Vous êtes doté d'un esprit et vous avez l'énergie en vous. Dans le cas où vous n'auriez pas reçu le mantra sous la forme de mots ou de syllabes, faites le *japa*, méditez et contemplez de la manière qui vous convient. Et priez : « Oh, Dieu, apparaît-moi sous la forme que Tu jugeras la plus souhaitable pour moi ! »

Dieu imprègne tout, c'est pour cette raison qu'on peut L'atteindre de partout. Appelez de toute la force de votre cœur le Seigneur du cœur. Tous les appels arrivent à Lui.

Les deux grands obstacles qui se dressent sur la voie menant au But Suprême sont l'indolence et l'avidité. Un esprit fervent ! Voilà le cœur de la *pûja* et de l'adoration. La consécration à Dieu et la répétition des mantras, ce sont là les deux manières, pour celui qui vit en famille, de pratiquer la *sâdhanâ*. L'observance du vœu de silence est en réalité la grande austérité. Pensez seulement que quoi qu'Il fasse, Il le fait pour le bien.

L'objet de la *pûjâ* (le culte) c'est la révélation de l'*Ishta*. Le vénérer en vénérant celui qui, étant adoré, dissipe toute question de dualité ou de non-dualité. Le culte que l'on voue à Dieu est un culte désintéressé.

L'homme devrait désirer ardemment Le trouver, à un niveau où la question ne se pose plus de la forme, de l'absence de forme, de l'au-delà de la forme, de l'au-delà de la qualification, et de la transcendance de l'au-delà.

A un moment donné, tous les jours, priez : « Oh mon Dieu, révèle-Toi en moi. Je T'en prie, accepte-moi près de Toi et montre-moi la voie. »

(Traduit de l'anglais par Jean E. LOUIS)

Poème : Je Jardin Intérieur

L'auteur de ce poème est le parrain d'une petite 'Victoria' de 7 ans, victime d'une maladie orpheline, mais aussi une grande âme, comme venue d'ailleurs... du passé... (Août 2014)

Nous naissons tous avec un jardin dans le cœur
Une source d'amour y coule, bienfaisante
La terre y est docile aux mains du laboureur
Le soleil, invaincu, chaque matin l'enchante.

Nous voilà intendants d'un arpent d'espérance
Que nous devons chérir chaque jour avec soin
Arrachant de nos mains les herbes envahissantes
Qu'apportent d'Occident quelques zéphyr malsains.

Le risque est d'y semer, tenaillés d'impatience
Les graines de l'orgueil et de l'indifférence
Oublier que ce champ appartient au Divin
Et que pour le moment nous ne sommes qu'humains

Alors modestement reprenons notre bêche
Sillons après sillons toujours renouvelés
Croisons, espérant ensemble, nos mains rêches
Que la graine du ciel bientôt sera semée.

Satsang avec Mâ à Nadiad
Recueilli en 1978 par Yann Le Boucher
(Suite du JAYMA N°114)

Traduit de l'Hindi et du Bengali par : Sri D. Kulkarani et Sri Gangoli.
Recueilli, traduit en français et présenté par : Yann et Anne-Marie Le Boucher

Avertissement :

De par ses imperfections mêmes, nous nous devons de faire connaître les circonstances qui ont présidé à la rédaction de ce recueil.

Participant au *Samyam Mahavrata*¹ de Nadiad² en novembre 1978, nous avons, sur place, assisté aux sessions de questions-réponses (*satsang*) avec Mâ Anandamayi, qui se déroulaient chaque soir en cette occasion. Comme l'hindi et le bengali étaient les seules langues utilisées dans ces sessions, nous les avons enregistrées sur cassettes pour nous les faire traduire. Et grâce au généreux concours de deux amis hindous polyglottes, cette traduction a été en effet effectuée au jour le jour.

Il est utile de préciser cependant que cette initiative n'avait originellement qu'un but immédiat et privé. Ce n'est qu'après coup, sur l'incitation de plusieurs amis français, que nous avons songé à dactylographier nos notes manuscrites pour en faire bénéficier un plus grand nombre de lecteurs.

Or, ce faisant, un scrupule nous habite. Nous sommes conscients en effet de ne pas offrir dans les pages qui suivent une traduction aussi fidèle et fiable que souhaitable. A cela, deux raisons : d'abord, alors que nous recueillions cette traduction de la bouche de nos amis hindous, notre souci était plus d'avoir un accès "à chaud" aux enseignements de Mâ que de les retransmettre, ce qui fait que, dans nos notes, nous avons accordé plus volontiers la primauté à l'esprit qu'à la lettre. Nous demandons donc au lecteur de ne pas perdre de vue ce fait et, ainsi, de ne jamais trop s'attacher au mot à mot de notre traduction. Ensuite, et ceci est peut-être plus grave, l'expérience montre que les propos de Mâ sont d'une subtilité peu courante, au point qu'ils embarrassent assez souvent même l'auditeur hindou attentif, surtout si celui-ci n'est pas suffisamment familiarisé avec la manière dont Mâ s'exprime. Il n'est donc pas impossible que nos traducteurs, qui pour leur part rencontraient Mâ pour la première fois, aient pu, ici ou là, se méprendre sur le sens réel de ses paroles et, bien sûr, contre cette éventualité, si ce n'est cet avertissement, nous ne pouvons rien !

Ceci dit, et malgré leurs réelles imperfections, nous sommes persuadés que les pages qui suivent pourront apporter aux cœurs purs un peu de la Sagesse dont Mâ est le vivant témoignage, fussent-ils parfois lire entre les lignes ! C'est en tout cas dans cette foi que nous avons œuvré et c'est elle qui seule justifie notre entreprise.

OM - Jaï Mâ.

Yann et Anne-Marie Le Boucher
Cesson-Sévigné. Mars 1979

¹ Semaine annuelle de retraite spirituelle présidée par Mâ Anandamayi.

² Ville indienne du Gujarat où se déroula le Samyam Mahavrata de novembre 1978, Mâ étant l'hôte d'une communauté spirituelle locale établie à proximité immédiate du tombeau de Santaram, un saint célèbre dans la région.

NB : le texte initial a été revu et légèrement amélioré à l'occasion de cette réédition numérique de février 2014. Merci à nos trois amies, Dominique Gacem, Monique Henrard et Cécile Hulin pour leur participation précieuse à ce travail...

SATSANG DU 7 NOVEMBRE

Question : S'il vous plaît, Mâ, expliquez-moi comment il faut méditer.

Mâ : Selon la méthode qui vous a été enseignée par votre *guru*.

Question : Il y a beaucoup de *gurus*. Ils enseignent des méthodes de méditation différentes ; mais ici, en face de vous, nous sommes vos élèves. Expliquez-nous comment méditer ; quelle est votre méthode spécifique ?

Vous avez dit à plusieurs personnes que leur manière de méditer n'était pas correcte, car ils bougeaient la tête et ne gardaient pas un mental calme. Donc, quelle est la bonne méthode ?

Mâ : En jouant d'un instrument de musique on obtient un certain son.

Les gens ont des capacités différentes d'entendre le son, mais le son reste le même. De la même manière, le Soi (*âtman*) est Un comme le son d'un instrument, mais la capacité de le réaliser est différente selon les individus.

En ce qui me concerne, j'enseigne comme j'ai été enseignée par mon *guru* ; et mon *guru* est le Soi omniprésent ; or, ce *guru* enseigne de manière directe...

Quand vous rencontrez un *guru*, vous devez imaginer qu'il est le Soi, et qu'il a pris cette forme pour vous enseigner.

Commentaire de Swâmi Svatantrânanda³ :

Mais le questionneur demandait comment faire pour sentir l'omniprésence de Dieu. Votre réponse serait donc : "La méditation, c'est être sans objet, avoir un mental vide d'objet. Le mental qui a cessé d'objectiver toute chose, c'est ça la méditation pure".

Mâ : Ce swâmi a interprété mes paroles dans son propre sens... (*Rires de l'auditoire*)

Question : Supposez que je suive un *guru*. Si après un moment je perds la foi en lui, que dois-je faire ? Dois-je continuer à suivre son enseignement ?

Mâ : Si vous suivez un *guru* un jour et un autre le lendemain, cela ne vous mènera nulle part. Mais avez-vous vraiment perdu la foi dans le principe même du *guru* ? Que reste-t-il si vous avez perdu cette foi ?

Interlocuteur : Parfois, c'est inévitable.

Mâ : Ce que j'ai voulu dire, c'est que le *guru* est le Soi omniprésent. Comment est-il possible de perdre la foi dans un tel *guru* ?

³ Il faut savoir que Mâ était entourée sur l'estrade d'une impressionnante « brochette » de swâmis et qu'elle avait à cœur de valoriser les plus titrés d'entre eux en leur laissant le loisir de compléter ses réponses, en particulier sur tout ce qui relevait de l'érudition. Mais elle n'était pas dupe de la prétention affichée par certains swâmis et n'hésitait pas à l'occasion à se moquer gentiment d'eux, comme on le voit ici...

Question : Laissons de côté ce problème du *guru* et revenons au problème de la méditation.

Mâ : Oui. Selon l'interprétation du swâmi, quand on accepte que le *guru* c'est le Soi, alors il faut demeurer sans objet. C'est ça la méditation. Mais il y a ici tellement de gens différents, avec des impressions différentes (*vasanas*), des tendances latentes différentes (*samskaras*), des traditions et des psychismes différents ! Comment serait-il possible d'enseigner une méthode de méditation convenant indifféremment à tous ?

Swâmi Svatantrânanda : Mâ, si vous n'enseignez pas ces gens, ils s'en iront ailleurs ! (*Rires de l'auditoire*)

Mâ : Continuez la méthode à laquelle vous êtes habitué... La manière dont Svatantrânanda Baba a expliqué la méditation est très juste. Chacun doit s'efforcer d'être sans objet (autre traduction possible : de cesser l'identification avec tout objet).

Question : Vous ne faites qu'éluder la question !

Mâ : Bien ! Je vais donc expliquer ce qu'est la méditation...

Ici un autre interlocuteur coupe la parole à Mâ et le satsang change de thème⁴.

Question : Il y a tellement de gens en face de vous, des riches, des pauvres, etc. Pourquoi viennent-ils ici ? Pourquoi ne sont-ils pas heureux de ce qu'ils sont ?

Mâ : Le vrai bonheur n'est pas quelque chose qui s'acquiert, que l'on possède et dont on puisse se satisfaire. Le bonheur acquis est un bonheur dont on est prisonnier. Vous devez aller au-delà de la prison de ce bonheur.

Question : Combien de temps devons-nous ainsi "voyager" vers cette perfection ?

Mâ : Jusqu'à ce que vous ayez atteint le but, vous devez continuer à avancer. Je vous dis la Vérité. Tant que ce but transcendant n'est pas atteint, vous êtes forcément soumis au bonheur acquis, donc au malheur.

Question : La "méditation" sur les objets extérieurs, sur les objets ordinaires d'attachement, est facile pour moi. Mais j'éprouve beaucoup de difficultés à méditer sur Dieu. Pourtant, vous dites que Dieu est Amour et qu'on peut donc facilement éprouver de l'amour pour lui. C'est seulement si mon amour pour Dieu s'accroît que je pourrai réellement méditer sur lui. Comment puis-je donc faire pour augmenter mon amour pour Dieu ?

Mâ : Vous devez rechercher la compagnie des sages (*satsangha*). Par exemple, ici, nous sommes en période de contrôle et d'ascèse. Beaucoup d'entre vous ont même pris

⁴ Le satsang du soir était un moment très vivant, presque familial, qui contrastait fortement avec le reste de la journée très silencieuse et méditative. Nous étions nous-mêmes un peu surpris du relatif désordre apparent qu'il y avait dans la prise de parole des différents intervenants, ce dont témoigne entre autres cette rupture inattendue dans le cours du dialogue...

ponctuellement des vœux⁵. Si vous suivez cette discipline correctement, vous augmenterez votre pouvoir (*shakti*) en fonction de l'intensité de vos pratiques (*tapas*). Celui qui vit en compagnie de sages, qui écoute la lecture des Ecritures Saintes et les commentaires inspirés et qui développe une attitude fraternelle envers autrui, celui-là entre sûrement dans la bonne voie.

Question : Quand on va dans une confiserie, on trouve un grand nombre de sucreries alléchantes et on est tenté d'en demander des échantillons avant de faire son choix. Mâ donnez-nous des échantillons de confiseries spirituelles avant que nous nous engagions plus avant dans la voie !

Mâ : Pour atteindre ou obtenir la lumière du Soi vous devez vivre en compagnie des sages, lire de bons livres spirituels et avoir un comportement juste (dharmique). Ces trois éléments vous conduiront à la lumière du Soi. C'est une très belle voie pour atteindre le Soi.

Question : D'après un verset bengali : "Si en pratiquant les *bhajâns* (chants religieux), on abandonne tout attachement, ceux-ci peuvent conduire à l'extase divine". Par la grâce de Mâ, peut-on, nous aussi, obtenir cet état pendant les *bhajâns* que nous chantons ici ?

Mâ : La complète reddition, la totale offrande et l'intense dévotion à Dieu, cela seul suffit à conduire à cet état.

Question : Notre mental est toujours plein d'agitation. Quelle est la méthode la plus simple et la meilleure pour le contrôler afin qu'il devienne calme et tranquille ?

Mâ : Chacun a son propre *guru*, et pour contrôler votre mental, la meilleure méthode est celle que vous a enseignée votre *guru*.

Question : Certains disent : "Il faut servir les pauvres et les nécessiteux avec dévotion pour obtenir la libération." Voilà ce que j'ai entendu de mes aînés. Mais, j'ai aussi entendu des *mahâtmas*⁶ dire qu'il fallait pratiquer une ascèse (*sâdhanâ*) pour obtenir la Libération. De ces deux chemins, quel est le meilleur ? Quel est celui que vous me recommandez ?

Mâ : Quel est celui que vous préférez ? C'est votre inclination qui devrait déterminer votre choix. Mais, puisque vous me posez la question, suivez donc les deux méthodes !

Autre interlocuteur : En supposant que quelqu'un ne soit en mesure de suivre aucune de ces deux méthodes, laquelle conseilleriez-vous en troisième lieu ?

Mâ : Puisque la première personne qui m'a posé cette question a parlé de ces deux voies, cela signifie qu'elle peut au moins suivre l'une d'elles. Ceci dit, à propos de la première voie, rappelez-vous que, jusqu'à ce qu'on ait réalisé le Soi, on est toujours pauvre et nécessiteux... (A suivre...)

⁵ Les participants à cette semaine de retraite étaient invités à prendre des vœux destinés à augmenter leur implication dans l'ascèse, vœux concernant entre autres l'alimentation, le sommeil, l'absence de parole et l'hygiène corporelle.

⁶ Le mot *mahâtma* signifie littéralement « grande âme » et s'applique en pratique aux instructeurs spirituels ou aux chefs religieux d'envergure.

Extrait de la brochure 'Satsang avec Mâ à Nadiad', récemment republiée par Yann Le Boucher et disponible gratuitement en version pdf sur demande à adresser directement à : y.leboucher@netcourrier.com - Jacques Vigne ira animer une conférence et un stage chez Yann Le Boucher les 7 et 8 Février 2015 au lendemain de la 'Fête du Yoga' à Rennes.

L'Envol vers la liberté d'être

Chapitre : LE BONHEUR

Extrait du livre 'L'Envol vers la liberté d'être' - Editions Accarias L'Originel, écrit en 2011 par Michèle Cocchi et Jacques Vigne, qui viennent de reprendre leur collaboration avec un nouveau livre sorti en Octobre 2014 'Guérir l'anxiété-Dépression et spiritualité' aux Editions du Relié-Collection LIVRES+CD audio, dont nous reparlerons. Ce dernier livre contient également une intéressante interview de Roland Rech en troisième partie.

Tous les hommes cherchent à être heureux.

Pour cette raison, le bonheur est l'un des thèmes privilégiés de la philosophie, en tant que domaine d'activité de la pensée qui s'assigne pour but une réflexion sur la place et le rôle de l'homme dans le monde. La connaissance de soi, la liberté, la joie... sont certains des grands domaines d'investigation de la philosophie.

La philosophie est une doctrine du bonheur.

C'est pour cette raison que nous y réservons une place au cours de cet ouvrage. Le bonheur est au cœur de la philosophie depuis les Grecs (Socrate, Platon, Epicure, Aristote) jusqu'à Kant, Spinoza, Diderot, Montaigne ou Alain...

Fuir la douleur est le mot d'ordre de toute la philosophie antique. Toutes les vies sont difficiles; ce qui rend certaines d'entre elles également réussies, c'est la façon dont les souffrances ont été affrontées.

Pour ma part dira *Friedrich Nietzsche* (1844-1900), je parle d' '*intensifier le sentiment d'existence, en apprenant à en connaître tous les aspects, même les plus terrifiants*'.

'Les hommes disent : nous avons inventé le bonheur ; ils en ont fait une valeur universelle, mais quel est leur bonheur ? Une aspiration servile au repos. L'homme moderne a renoncé à toute grandeur et n'aspire plus qu'à vivre confortablement, le plus longtemps possible. La société de consommation l'asservit aux petits plaisirs. Il voue un culte aux loisirs. Il s'agit d'anesthésier la vie plutôt que de la vivre. Au fond, l'important, ce n'est pas le bonheur, qui n'est qu'une idée, mais la vie réelle que nous avons à expérimenter. Le philosophe ne doit pas cacher la nature tragique du monde, il doit l'enseigner au contraire, et la seule manière de nous libérer, c'est d'aimer ce qui nous advient.' Nietzsche précisera : '*nous devons être les poètes de notre existence, inventer notre vie, la*

vivre ! *La vraie sagesse ce n'est pas de rechercher le bonheur, c'est d'aimer la vie, heureuse ou malheureuse.*

Schopenhauer (1788-1860), fut aussi l'auteur d'un '*Art heureux*', il s'est beaucoup inspiré de la pensée bouddhiste, la vraie, non pas celle édulcorée par de récents disciples médiatiques. Tout aussi fin connaisseur des *Upanishad*, dont il lisait chaque soir quelques pages avant de s'endormir, Schopenhauer savait que l'atteinte du *nirvana*, cet état de quiétude parfaite visée par la tradition hindoue, exige avant tout l'extinction du désir, source perpétuelle d'espoirs trompés et de souffrances inexprimables. Pour ce philosophe allemand, tant que dure la vie humaine, la quête du bonheur se fixe sur certaines images communes, souvent héritées de l'enfance, de vrais lutins qui nous harcèlent et qui sitôt atteints s'évanouissent, ne tenant rien de ce qu'ils promettaient. Seul le gisement de jouissances spirituelles est inépuisable. '*Celui qui a beaucoup en lui-même est pareil à une chambre d'arbre de Noël, éclairée, chaude, gaie, au milieu des neiges et des glaces d'une nuit de décembre.*'

Le Bouddhisme : le chemin de l'éveil. Le bonheur authentique selon Bouddha - appelé *sukha* - est décrit dans les textes comme un état de plénitude à chaque instant de l'existence : *Ce terme sanskrit n'a pas vraiment d'équivalent dans nos langues. Il s'agit d'un bien-être profond (mais ce terme s'est affadi chez nous), qui naît d'un esprit exceptionnellement sain et serein, qui reste stable face aux aléas de la vie*, explique Matthieu Ricard. Nous sommes loin du '*happiness business*'.

Rien de commun non plus avec l'ivresse du plaisir car celui-ci est comme un coquelicot, '*à peine saisi déjà détruit*', écrit le poète tibétain Guedun Choephel. Mais il ne faut pas s'y tromper : la condition pour atteindre la *sukha* n'est pas de se méfier des plaisirs passagers ni de renoncer aux joies simples, pas plus que de se consumer dans le sacrifice de son être. La *sukha* se fonde sur la connaissance de la vérité du monde. Le Bouddha est peut-être le sage le plus confiant dans les capacités de l'esprit humain à percer les voiles de l'illusion. Il affirme en effet que la compréhension de la nature véritable des choses est à la portée de chacun.

Soulignons que '*l'altruisme*' est une caractéristique constante des gens heureux. Ce fait d'observation a trouvé récemment une confirmation scientifique, grâce à un épisode parmi les plus étonnants de l'histoire récente du Tibet : la rencontre du bouddhisme et des neurosciences. Les premières expériences, entamées en 2003, concluent que le bonheur et la compassion ont partie liée dans le cerveau lui-même. Or cette région du cortex est connue pour héberger les émotions positives comme la joie et l'enthousiasme. L'historien des religions Frédéric Lenoir qui vient de publier '*Petit Traité d'histoire des religions*' (Plon), juge positive l'acculturation du bouddhisme qui est en train de s'accomplir sous nos yeux : '*Cette synthèse nous offre la dimension d'intériorité qui nous fait tragiquement défaut aujourd'hui. Or, la liberté intérieure est la condition du bonheur intime aux yeux des Grecs.*'

Plus récemment André Comte-Sponville a renoué avec cette vieille notion philosophique, jugée obsolète vers la fin du 20^{ème} siècle, et a publié un petit opuscule intitulé '*Le bonheur*,

désespérément (Ed. Pleins Feux 2000). Son idée principale est qu'il ne faut pas vivre ou plutôt espérer mieux vivre dans l'avenir, mais que la sagesse consiste à vivre pour de bon, avec les plaisirs et les joies du présent, en ne désirant que ce que l'on a au moment présent. Le bonheur que les Grecs appelaient sagesse doit être un bonheur vrai, un bonheur dans la vérité : il ne doit pas être obtenu par des illusions.

Rappelons étymologiquement que le mot 'bonheur' vient de 'bon augure', qui laisse espérer. La promesse du bonheur, c'est donc déjà un bonheur.

Pour *André Comte-Sponville*, le bonheur est le but de la philosophie, mais la philosophie n'a jamais suffi au bonheur.

Mais qu'est-ce vraiment au fond le bonheur ?

La recherche du bonheur est la quête de tout être humain, nous sommes au cœur même de notre liberté, pour s'ouvrir à la joie d'être.

Jacques - Il y a deux pôles dans le bonheur, l'un lié au plaisir, la satisfaction et un autre à la joie intérieure. Dans la cabbale, on avait demandé : 'Qu'est-ce que c'est que d'être heureux' ? Pour certains c'était l'argent, pour d'autres les femmes et pour l'un c'était même seulement de belles toilettes... c'est le pôle satisfaction. Il y a aussi le pôle de la joie intérieure, ne dépendant de rien, et celui de la compréhension. Ce sont là des aspects spirituels du bonheur. Le bonheur est davantage lié à la satisfaction matérielle de la société de consommation par exemple et la joie est davantage une qualité d'être spirituel stable. Il semblerait cependant que dans le langage occidental, ce soit l'inverse, le 'bonheur' est un état fondamental et la joie serait plutôt liée à un substrat. Quoi qu'il en soit, on traduit en général *ânanda* par félicité et *Anandamayî* (nom de Mâ, sainte de l'Inde), veut dire 'pénétrée de félicité, ou de joie'. C'est en fait une question de définition.

Michèle - A travers la trame de ce que nous écrivons, toute l'évolution vers '*la certitude*' du sens de l'existence est '*de se libérer*', pour être dans l'ouverture au bonheur, et c'est vraiment accessible ! Cela, certes, dépend du niveau que l'on vise ! Mais même à travers les souffrances, germes de vie et tremplins de l'ouverture, nous sommes dans une direction positive. Il y a en effet une 'dés-implication' et une 'désidentification' par rapport à ce qui est douloureux pour pouvoir s'ouvrir ... et en tous les cas, c'est en émergeant du mal-être, que dans cette lueur d'espoir, on peut vivre des « mini » sensations de calme intérieur... Dans cet envol vers la liberté intérieure, échappant ainsi aux tiraillements provoqués par le vécu douloureux du 'je individuel', l'éveil vers la transcendance du 'Je universel' s'ouvre et simultanément aussi l'état de plénitude-bonheur.

Jacques - Le symptôme est une recherche du bonheur maladroite, parce qu'il crée une souffrance quand même. Notons une anecdote au sujet de *Mâ Anandamayî* (celle-ci s'était désidentifiée toute sa vie de son corps, parlant toujours de 'ce' corps), très malade à la fin de sa vie, ce qui était d'ailleurs dans l'ordre des choses, elle reçut Shankaracharya (saint érudit hindou et chef de l'unité religieuse). A sa sortie, celui-ci exprima à son disciple : « Ma aussi est sujette au karma ! » Ces propos ayant été rapportés sur le champ à Mâ, elle

l'a rappelé en lui disant : « Non ce n'est pas le karma, mais *l'appel de l'Absolu* qui devient trop fort pour le corps et c'est celui-ci qui cède ». On touche là à ce qu'est le bonheur. *C'est une percée vers l'Absolu, le non manifesté, où tout n'est qu'Un !*

Postface au livre 'Vous voilà réveillés' De Jean Bastide,

Par Jacques Vigne

(2^{ème} et dernière partie - Suite des Jay Mâ 113 et 114)

(Nous avons passé dans le N° 113 du 'JAY MA' l'émouvant récit-confession tiré du livre de Jean Bastide 'Vous voilà réveillés', écrit suite à l'accident de voiture qui lui a enlevé ses deux enfants dans leur adolescence). Voici la fin de la postface de Jacques Vigne :

Du deuil comme douane

Le deuil représente une porte qui ouvre sur un pays neuf. Cependant, les douaniers à la frontière de cette contrée inconnue ne sont pas commodes, et ils ne laissent pas entrer qui veut. Il faut déjà un certain niveau intérieur pour pouvoir passer le couloir sombre qui débouche de l'autre côté de la frontière, sur la plaine ensoleillée. On a par exemple besoin de faire dédouaner auparavant les lourds bagages de l'attachement. Un deuil est de toute façon un choc, mais il y a différents moyens de le récupérer et de bien diriger l'énergie qu'il donne. J'ai moi-même, il y a moins d'un an, perdu ma mère renversée par une voiture. C'est vrai qu'il est plus dans l'ordre des choses pour un enfant de perdre sa mère que pour une mère de perdre un enfant. Cependant, il s'est quand même agi d'un deuil subit. Ce dont je peux témoigner, c'est qu'il y a de multiples façons de dire au revoir sur le plan subtil, même quand on n'a pas pu le faire sur le plan physique, à cause de la soudaineté du décès. Quand on développe une bonne relation intérieure avec le cher défunt, il y a un niveau où l'on ne sait plus très bien si c'est nous qui l'accompagnons dans la lumière, ou si c'est lui qui nous y attire en un tourbillon ascendant. Cette sorte de « flou artistique » correspond en réalité à une force thérapeutique, voire même à une énergie spirituelle ascendante.

Nos disparus laissent au fond de notre cœur une mémoire, une présence discrète mais tenace comme un parfum, une vivacité, une haleine de lumière, un souffle d'or qui nous aide à vivre plus pleinement et à transmettre plus justement. Dans ce sens, le fait que cet ouvrage paraisse aux Editions Souffle d'or est une belle synchronicité. Danièle et Jean, parents endeuillés, se sont embarqués dans la traversée de l'océan intérieur comme des aventuriers non pas de l'Arche, mais des enfants perdus. Ils ont pu parler à leurs enfants à travers leurs rêves. Le fil de soie du songe s'est transformé magiquement en cordon ombilical ascendant, et les a menés à la matrice suprême du Soi. C'est de cette remontée le long du fils-fille-file-cordon vers l'Utérus d'En haut, vers le Saint des saints, vers le Sein du Soi – dont témoigne Jean Bastide dans cet ouvrage.

La fille de Mars et de Vénus s'appelle Harmonie. Dans ce sens, on pourrait faire remarquer qu'un homme et une femme qui s'aiment et malgré les épreuves ont à traverser les hauts et les bas de la vie en s'entendant ensemble à long terme, n'ont pas tant besoin que cela d'enfants physiques, car ils en ont déjà 'une' sur le plan subtil, et elle a pour nom « Harmonie ». On peut être aussi assuré que cette jeune Harmonie, comme une enfant épanouie, aura pour la société un rayonnement qui dépassera le cercle étroit du père et de la mère. Ce thème a inspiré tout récemment le titre de son dernier roman, *Harmonie*, à une jeune femme, écrivain spiritualiste Blanche de Richemont. Il s'agit d'un itinéraire à la recherche de la lumière intérieure qui passe par l'Inde¹.

Pour le Râja-Yoga, le courant de sensations qui monte de la hanche droite jusqu'au troisième œil correspond au père, son symétrique à gauche à la mère, et l'axe central à l'enfant. Celui-ci évoque le Soi dont l'expérience grandit progressivement en nous, à condition qu'on sache la nourrir et la protéger.

Une jeune femme inconsolable d'avoir perdu son bébé était venue voir un jour Swâmî Râmatârtha, un grand sage de l'Inde du début du XXe siècle. Il lui a demandé très directement : « Répondez-moi honnêtement : si l'on vous mettait dans les bras un petit enfant tout noir, de l'âge de votre bébé, seriez-vous capable de le caresser avec autant d'affection que votre petit qui vient de disparaître ? » La femme a pris le temps de réfléchir et a répondu : « Non ! » Ce sur quoi Râmatârtha a répliqué : « C'est bien pour cela que vous êtes dans le deuil ! » Derrière cette anecdote toute simple et concrète, il y a un enseignement profond pour sortir de la peine.

Attachement rime trop souvent avec étouffement. Dans ce sens, la tradition indienne fixe le cap des 60 ans : il est vivement conseillé à ce moment-là de se retirer de la vie active, de prendre ses distances vis-à-vis de la famille et de plonger en soi. Les enfants sont assez grands, ils ont le droit d'être tranquilles pour vivre leur vie comme adultes et faire leurs expériences librement. Cela ne les empêchera pas de bénéficier directement du progrès spirituel de leurs parents. Un temps pour chaque chose et chaque chose en son temps.

L'être humain a trop tendance à se laisser envahir par les remontées du passé comme par une sorte d'entité extérieure. Certains neuropsychologues disent même que la maladie d'Alzheimer n'est pas tant une perte de mémoire que d'abord une hypertrophie mnésique : les souvenirs anciens reviennent avec une telle force qu'ils accaparent toute l'attention, et que le vieillard ne sait plus où il vient de mettre le sel ou le sucre. Si cette hypothèse se confirme, une bonne prévention de l'Alzheimer sera la pleine conscience du présent, telle qu'elle est recommandée clairement depuis des millénaires par la voie bouddhiste.

L'altruisme introduit de son côté une énergie nouvelle dans la conscience, qui donne l'énergie, l'énergie pour sauter au-dessus de l'obstacle du deuil. Plus que d'un saut en hauteur, il s'agira d'un saut en profondeur. Si on a perdu un vieux parent, tant de personnes âgées ont besoin d'aide et de présence ! Si on a perdu un enfant, tant d'enfants ont besoin de soins affectueux pour mieux s'épanouir ! Il y a du pain sur la planche, au double sens du mot : le pain représente un travail quand il faut le fabriquer, mais aussi nourriture quand on en vient à l'absorber.

Les attachements nous prennent dans un filet, comme la tunique de Nessus a enveloppé Hercule d'une chaleur tellement intense qu'elle l'a obligé à se jeter dans le bûcher pour en être soulagé. Cela a mis fin à ses jours et a donc été le dernier de ses douze travaux. Le symbole est clair : la vraie manière de se débarrasser de la racine de l'attachement, c'est de bien comprendre la 'non substantialité' de l'ego. C'est certainement un travail d'Hercule, et même le dernier, le plus grand, mais c'est notre vocation sur cette terre de le réussir.

L'amour spirituel est comme le vent, qui caresse tout légèrement, mais ne colle à rien en particulier. Il poursuit de façon fluide son mouvement vers l'horizon. C'est un amour qui n'est pas un calcul, un investissement pour l'avenir, il est plutôt une fin en soi. On raconte l'histoire d'un maître zen qui raccompagnait un disciple chez lui dans la nuit. À un moment, il lui a confié la lampe qu'il tenait pour qu'il continue son chemin, mais dès que le disciple l'a eue en main, le maître l'a soufflée. À cet instant-là, l'élève qui était très préparé a reçu l'illumination. Plus de sons, plus d'images, mais l'éclair intérieur, c'est le symbole du deuil à la fois dans toute sa brutalité et toute sa potentialité.

J'ai toujours été célibataire pour pouvoir m'engager plus intensivement dans la vie spirituelle, et donc je n'ai pas d'enfants. Ceux-ci peuvent être cependant vus différemment, déjà à cause du travail humanitaire que je fais à temps partiel. Je soutiens par exemple depuis son origine une école dans une région reculée de l'Himalaya et elle a maintenant 450 élèves. Je les considère comme autant d'enfants. Et je pense souvent à la phrase du grand ascète Milarépa, qui errait d'une grotte à l'autre dans l'Himalaya. Il déclarait aux villageois et disciples qui recueillaient ses chants : « Vous croyez que parce que je suis yogi solitaire dans la montagne, je n'ai pas d'enfants, mais en fait, j'ai une fille, et elle s'appelle 'Attention' ! »

Comme le faisait remarquer justement un sage du Moyen-Orient : « Quand le cœur pleure pour ce qu'il a perdu, l'esprit rit pour ce qu'il a trouvé ! » L'expérience de vide soudain dans le deuil est aussi, quand on sait bien la prendre, un flash de la vraie nature de l'esprit. Maître Dôgen, celui qui a introduit le zen au Japon, raconte qu'il a eu une telle expérience lorsqu'à 12 ans, en veillant le corps de sa mère qui venait de décéder, il contemplait la fumée des bâtons d'encens qui se dissolvaient dans l'espace. De toute manière, les deuils arrivent sans qu'on les choisisse, notre seule responsabilité est de savoir ce que nous en faisons. Dans ce sens, Mâ Anandamayî disait très simplement : « Souvent, nous n'avons pas à choisir le renoncement, il vient à nous de lui-même ! »

Le soir où je préparais le texte de cette postface, une belle synchronicité s'est produite. Je lisais à ce moment-là un peu en allemand chaque soir *les Elégies de Duino* de Rainer Maria Rilke, dans une édition bilingue. Il s'agit d'un grand texte de la poésie allemande. Achevé en 1922, juste après les bouleversements de la première guerre mondiale, ce texte aborde le thème de la mort des jeunes gens dans cette grande hécatombe européenne qu'a représenté le conflit. Ce soir-là, justement, j'ai vu que Rilke l'évoquait dans le texte de la première élégie. J'en cite le texte allemand en note (voir à la fin du JAY MA) qui est très beau, et je donne ci-dessous sa traduction qui est celle de l'édition du Seuil par Laurent Gaspard et Armel Guerne. J'ai simplement revu quelques phrases, le plus souvent pour serrer de plus près le texte original.

*Ces douleurs des plus anciennes ne deviendront-elles pas enfin fructueuses ?
N'est-il pas temps pour nous, en aimant, de quitter l'aimée?
La dépasser, vibrant telle la flèche jaillie de la corde et qui, ramassée dans l'instant du
départ, se dépasse.
Car il n'est de repos nulle part.*

*Des voix, des voix. Mon cœur, écoute comme seuls les saints savaient écouter : au point qu'un
prodigieux appel les soulevait du sol; eux, cependant, improbables, toujours agenouillés, ne
remarquaient rien : c'est ainsi qu'ils étaient en train d'écouter. Ce n'est pas que tu puisses
supporter la voix de Dieu, tu en es loin. Mais c'est ce bruissement que tu dois écouter, cette
nouvelle ininterrompue qui prend forme à partir de la substance même du silence.
Elle murmure maintenant en provenance de tous ces jeunes morts et vient jusqu'à toi...*

*Ce qu'ils me veulent ?
Que doucement je défasse l'apparence d'injustice qui empêche d'une façon ou d'une autre les
purs mouvements de leurs esprits. »ⁱⁱ*

Nous avons déjà mentionné dans les méditations pour apaiser le stress directement l'écoute du 'son du silence'. Nous constatons ici que Rilke la recommande également ; il s'agit d'une pure présence qui agit comme un baume souverain sur la plaie ouverte de l'absence du cher disparu. C'est évidemment un remède mystique, mais il est efficace.

Jean Bastide a donné naissance à un bon livre, et on pourrait dire qu'un bon livre est juste comme un enfant : il naît de l'union de l'esprit de l'auteur avec la grande Conscience, aimante, amante, et aussi aimantée qu'« aimantante ». Et comme un enfant convenablement éduqué, on peut supposer que ce bon livre participera activement à construire la société de demain.

Vijayânanda, le doux éveilleur.

On reproche souvent aux mystiques d'être de doux rêveurs, mais Vijayânanda, auprès duquel j'ai passé 25 ans, mériterait plus le nom de 'doux éveilleur'. De douceur en fait, il en était empreint. Cependant, sous la soie de cette douceur palpait le Soi de l'éveil. J'ai été heureux de voir ce que Jean Bastide a écrit à son propos. En fait, j'ai rarement vu un si bel éloge de Swâmîjî, non pas qu'il soit débordant d'émotion ou d'expériences mystiques, mais son ton est juste et profond. Il y a une précision et une originalité vécue dans le témoignage. Pour ma part, j'écris ces lignes à l'ermitage de Dhaulchina où Vijayânanda a passé huit ans, dans cette région indienne du Kumaon dans l'Himalaya, entre Népal et Tibet, où il a passé en tout 18 ans. Je peux confirmer les impressions que donne Jean sur la présence de Swâmîjî. Il était entièrement cohérent, ce qui est rare dans notre monde. Son regard, sa présence, ce qu'il disait était à la fois doux mais aussi précis comme un rayon laser, et non pas comme de la lumière ordinaire. Par exemple, quand il a dit aux parents endeuillés : « **Vous voilà réveillés** » il s'agissait à la fois d'un *mantra* et d'un *koan*, ces énigmes capables de stopper le mental. Pour sa part, Swâmîjî disait aussi de Mâ qu'elle était capable de donner certaines paroles tenant en une ou deux phrases, mais sur lesquelles on pouvait méditer avec fruit pendant des années. Il rapprochait cela de la tradition des Pères du désert dans l'Eglise des premiers siècles, où les novices demandaient à l'Ancien une « parole de vie », puis allaient la méditer pendant plusieurs années dans une grotte du désert.

Ceux qui au XVIIe siècle ont rencontré Spinoza dans sa petite maison de Hollande à La Haye, ont témoigné qu'il était « bel est bien content » malgré sa vie très simple voisinant l'ascétisme. Jean rapproche cela de l'état de Vijayânanda qu'il a pu côtoyer. Je peux en témoigner aussi. Swâmîjî pratiquait cette voie du Védânta, où *ânanda* (la félicité), est présentée avec *chid* (la conscience), comme la meilleure approximation de notre vraie nature indépendante, libre, pleine en soi, et au-dessus de toutes les formes, y compris divines.

Restructuration par le silence

Lettre à Vigyânânand (Jacques Vigne) Par Mahâjyoti

13/12/2005

Cher Vigyânânand,

Je suis bien rentrée de ce très long voyage...La fièvre, la bronchite, les allergies s'en vont doucement...Mais voici un peu mon parcours de 'restructuration', d'après ce que j'ai senti avoir appris avec toi, avec Mâ, avec Vijayânanda, dans l'approche du SILENCE. Comme je te l'avais dit, je suis donc rentrée frustrée, peinée, malade.

Ma restructuration par le SILENCE

On s'aperçoit qu'on parle souvent tout seul quand on vit en partie seul, mais quand on est aphone et qu'on ne peut même pas 'râler' tout haut, qu'est-ce qu'on fait ?

On choisit le SILENCE pour se restructurer. Tu m'as appris à le goûter dans toutes ses phases, j'en ai fait bon usage, par étapes, les voici :

La RESTRUCTURATION : dans les pensées qui nagent, qui s'emmêlent et se heurtent. Là, le silence les oblige à se ranger par ordre, à se canaliser et à cohabiter. D'où l'arrêt des conflits intérieurs.

La DETENTE : les 'pensées' s'éclairent et deviennent des 'idées' nouvelles. Progrès. On goûte l'absence de pression en tous genres. Même la musique devient un bruit. Il faut TOUT arrêter.

Le BAIN : Il faut plonger dans le bain du silence, dans l'inertie régénératrice. C'est en fermant toute écoute des bruits parasites, que l'on ouvre toute l'écoute intérieure. C'est alors qu'on entend de nouveau la 'petite voix' de l'inspiration, de la création, de la compréhension.

L'ENERGIE : l'énergie reparaît comme une comète lumineuse qui traverse l'esprit encore endolori par les pensées perturbatrices. La comète traverse le front de part en part, d'avant en arrière et parfois le contraire pour faire jaillir devant les yeux une vision plus claire des choses. L'Amour est dans la bulle. La distance n'existe pas.

La VOLUPTÉ : la volupté du silence intérieur retrouvé est savoureuse à goûter, presque à sucer comme un bonbon. Le silence s'étend comme un baume.

Oui c'est vrai, le SILENCE est un grand thérapeute !

Je dédie à Mâ mes impressions. Peut-être devrais-je en faire un poème ?

Ce poème fut écrit depuis (extrait du livre de Geneviève Koevoets (Mahâjyoti) 'Voyage intérieur aux sources de la joie (Souvenirs de l'Inde)-Editions du Petit Véhicule à Nantes'. Le voici :

Ode au silence

Quand la vie te secoue
Quand les gens te bafouent
Quand tu rentres peinée
Te sens abandonnée
Comme une jouissance
Il est là le SILENCE

Lorsqu'un peu tu bascules
Et te sens ridicule
Quand tu cries dans le vide
Et crois perdre ton guide
Suis ton itinéraire
Et apprends à te taire.

Ta voix vient à manquer
Tu ne peux plus 'râler'
Tu vas ouvrir la cage
Et faire bon usage
De la 'petite voix'
Qui est au fond de toi.

O restructuration
Des pensées qui s'emmêlent
Vraie cohabitation
Pour des idées 'nouvelles'
SILENCE ô guérisseur
Des conflits intérieurs !

Tu envoies la détente
Tu chasses la pression
La musique est présente
Sans en avoir le son.
On plonge dans le bain
De l'inertie soudain !

En coupant toute écoute
De tes bruits, de tes pleurs
C'est alors que tu goûtes
Ton 'Ecoute Intérieure'.
Celle que Mâ proclame
Pour le bien de ton âme.

Reprends donc à la main
Le bâton de pèlerin
Du petit 'cheminant'
Qui avance en rampant.
Adopte le SILENCE
Comme un bain de jouvence !

SILENCE ô Energie
Après le bain, l'humour
Tu redonnes la Vie
Tu redonnes l'Amour !
Puis c'est la volupté
Du calme retrouvé.

Savoureux à goûter
C'est presque aussi sucré
Qu'un bonbon à sucer
Qui va régénérer
L'onde perturbatrice
Chargée de cicatrices !

Mâ riait des malices !
Travaille aux flancs l'Ego
Reviens sans artifices
Et reprends ton credo.
Puis fais que le son AUM
S'étende comme un baume.

Tu retrouves tes sens
Lumière, béatitude,
Amies de solitude.
C'est vrai que le SILENCE
Si l'Ego se calfeutre
Est LE Grand Thérapeute !

Mahâjyoti
(Geneviève Koevoets)

Nouvelles

- **Passer une partie des fêtes de fin d'année** avec Anne Héroult et Jacques Vigne vous est proposé du 26 au 31 décembre 2014 : Jacques Vigne animera une retraite de 5 jours, du vendredi 26 à partir de 15h au mercredi 31 après le déjeuner à **Épernon** au '**Prieuré de Saint Thomas**' qui bénéficie, aux portes de la région parisienne, d'un cadre exceptionnel de verdure et de calme (à une heure de Paris) - En voici le thème : '**Vers une plus grande fluidité du corps et de l'esprit**' - *Le stress morcèle, fait peur, et à long terme raidit...* Enseignement de Jacques Vigne : 250€ - www.prieure-saint-thomas.fr – Contact Anne Héroult : 06 20 63 47 04 - Email : herault.anne@yahoo.fr - Plus de détails sur le programme de la tournée de Jacques, sur son

site : www.jacquesvigne.com, ou en le demandant à Mahâjyoti qui en soigne la coordination : koevoetsg@orange.fr

- Une retraite de 10 jours, proposée et coordonnée par Geneviève (Mahâjyoti), aura lieu également avec Jacques Vigne au Centre **LE TARDOUN** du 8 au 18 juin 2015. L'endroit fait penser à cette vieille chanson 'Là-haut sur la montagne, était un vieux chalet...etc...' Il ne s'agit pas à proprement parler d'un chalet, mais de plusieurs chambres dans d'anciens bâtiments rénovés alliant le bois et la pierre...à côté d'un beau Dojo en bois, en pleine 'vraie' nature, à 1000 mètres d'altitude, avec les oiseaux pour voisins, un petit ruisseau qui traverse la propriété et le bruissement d'un torrent en contrebas, beaucoup d'arbres et quelques buissons roses aux allures japonaises, à côté de la 'Yourte' et de 'la Petite Maison de Thé', sur fond des Alpes de Haute Provence dans l'arrière-pays niçois, proche du fameux 'Train des Pignes' des Chemins de Fer de Provence, qui chemine à flanc de collines, un peu comme celui de la Cordillère des Andes au Pérou.

Voilà, le cadre est dressé. L'endroit s'appelle LE TARDOUN.

Ce sera celui de la prochaine retraite sur la Côte d'Azur avec Jacques.

Le couple qui a créé cet endroit est également savoureux. Eric FAY enseigne le tir à l'arc japonais à Nice une fois par semaine (le *Kyudo*, de 'kyu' : arc et 'do' : pratique) et son épouse Geneviève offre un sourire radieux et une verve dynamique pleine de créativité. Ils ont beaucoup lutté pour installer leur gîte qui fonctionne depuis 15 ans, au milieu des bois, au bout d'une 'piste' qui traverse une petite forêt où l'on ne rencontre que quelques ramasseurs de champignons.

Une fois arrivés, c'est la vraie nature sauvage, propice à la 'retraite de silence' de 10 jours que propose Jacques Vigne du lundi 8 au jeudi 18 juin 2015 au matin.

Thème : *'L'espace pur de conscience Entre fluidité et vacuité'* - Geneviève (Mahâjyoti) koevoetsg@orange.fr qui coordonne bénévolement la retraite fera le lien 'au besoin', mais il est recommandé de s'adresser au Tardoun **directement** pour tous détails et inscriptions - Site : <http://letardoun.fr/> - Email : letardoun@gmail.com Eric et Geneviève FAY - Téléphone : 04 92 83 35 82 – Portable : 06 52 17 67 76 – **Les inscriptions sont ouvertes à partir de fin Novembre 2014** – Si vous voulez des réponses rapides, il vaudra mieux leur téléphoner, car ils ne consultent Internet qu'une fois par semaine.

- Le **dernier livre de Jacques Vigne** vient de sortir en octobre aux Editions Le Relié – Collection LIVRES+CD audio. Il s'agit de '*Guérir l'anxiété-Dépression et spiritualité*' écrit avec Michèle Cocchi et contenant un intéressant entretien avec Roland Rech.

Abonnements au 'JAYMâ'
Appel de renouvellement

Pour la prochaine session de Mars 2015 à Mars 2017

Nous y voilà !

Nous allons entrer dans la période des renouvellements ou des nouveaux abonnements au *JAYMA*, pour notre nouvelle session de deux ans, qui débutera avec le prochain N° **116 du printemps, et qui ira donc de Mars 2015 à Mars 2017...** L'abonnement en cours était valable pour la période qui va de Mars 2013 à Mars 2015. Il a commencé avec le N°108 du printemps 2013 et il finira avec le prochain N°116 du printemps 2015. Merci aux futurs nouveaux inscrits d'entrer dans la Grande Famille de Mâ ! Merci à tous ceux qui renouvelleront...

Merci également, et d'avance, à tous ceux qui rejoindront l'expérience du '*JAYMA*' et qui s'inscriront pour les deux prochaines années à venir, auprès de José Sanchez Gonzalez pour la partie administrative : 10 rue Tibère – 84110 Vaison-La-Romaine – nagajo3@yahoo.fr – Tel : 06 34 98 82 22 et **ensuite** auprès de Geneviève (Mahâjyoti) qui en gère bénévolement l'édition, pour qu'elle puisse procéder aux envois en vous remettant sur ses nouvelles listes : koevoetsg@orange.fr. **N'oubliez pas de l'aviser afin de recevoir les *JAYMA*...**

La brochure sera toujours au prix de **1 Euro** par exemplaire trimestriel envoyé par email, soit 4 numéros par an. Le renouvellement ou l'inscription se feront toujours automatiquement pour deux ans. Il faudra donc envoyer à José, comme d'habitude, **un chèque de 8 Euros au nom de Jacques Vigne**, pour couvrir les deux prochaines années. Les numéros arriérés seront toujours envoyés par Geneviève (Mahâjyoti) à tous ceux qui s'inscriront en cours de route.

Cette brochure fut créée il y a plus de 25 ans. Elle représente un lien d'amour avec l'Inde, avec Mâ, avec les Swamis, les lectures, les voyages, les témoignages, à travers la composition qu'en fait Jacques Vigne, avec la collaboration de Mahâjyoti qui a une « lettre d'infos » à votre disposition sur demande, pour bien comprendre la marche à suivre.

Table des matières

Paroles de Mâ : 'Prière-Culte' (*Extraites du livre 'Paroles de Mâ Anandamayî-Classées par thèmes'*)

Poème 'Le jardin intérieur'

Satsang avec Mâ à Nadiad (*Suite-Recueilli en 1978 par Yann Le Boucher*)

L'Envol vers la liberté d'être : 'Le Bonheur' (*de Michèle Cocchi et Jacques Vigne*)

Postface au livre 'Vous voilà réveillés' (*2^{ème} partie - de Jean Bastide, par Jacques Vigne*)

Restructuration par le silence (*Lettre à Vigyananand par Mahâjyoti*)

Ode au silence (Poème de Geneviève Koevoets 'Mahâjyoti' Extrait de son livre 'Voyage intérieur aux sources de la joie' - Editions du Petit Véhicule à Nantes)

Nouvelles

Renouvellement des abonnements pour deux ans

Table des Matières

ⁱ De Richemont Blanche *Harmonie* Plon, 2011.

ⁱⁱ Rilke Rainer Maria *Les élégies de Duino* Points-Seuil, 1972, 2006, p.12. Voici le texte original pour ceux qui aiment lire la poésie allemande :

Sollen nicht endlich uns diese ältesten Schmerzen fruchtbarer werden? Ist es nicht die Zeit, daß wir lebend uns von der Geliebten befreien und es bebend bestehn : wie der Pfeil, um gesammelt im Absprung

mehr zu sein als er selbst. Denn Bleiben ist nirgends.

Stimmen, Stimmen. Höre, mein Herz, wie sonst nur Heilige hörten : daß sie der riesige Ruf aufhob vom Boden; sie aber knieten,

Unmögliche, weiter und achteten nicht :

So waren sie hörend. Nicht, daß Gottes erträgest du die Stimme, bei weitem. Aber das Wehende höre, das ununterbrochene Nachricht, die aus stille sich bildet.

Es räusht jetzt from jungen Toten zu dir....

Was sie mir wollen? Leise soll ich des Unrechts Anschein abtun, der ihrer Geister

Reine Bewegung manchmal ein wenig behindert.