Jay Mâ N° 116 – Printemps 2015

Editorial de Jacques Vigne

Sur Atmânanda et la naissance du 'JAY MA'

Qui fête ses 30 ans…

-:- :- :-

Une vie au cœur de l'Inde spirituelle.

Par Vigyânânand

J'ai rencontré Atmânanda en mai 1985, en fait peu de mois avant sa mort. Elle était en bonne santé physique et psychique malgré ses 85 ans. Elle nous a encouragés, avec Danièle Perez, à lancer le JAY MA, dont elle avait donné l'inspiration initiale. En fait, le dernier travail d'édition qu'elle ait effectué a consisté à relire son premier numéro en septembre de cette même année. Beaucoup de journaux sont lancés à grand renfort de millions d'euros, mais au bout de deux ou trois ans ils coulent et on n'en entend plus parler. Ce n'est pas le cas du JAY MA, qui est toujours là trente ans plus tard. Je dois remercier dans ce sens Danièle Perez qui s'en est occupée pendant les cinq premières années, et Geneviève (Mahâjyoti) de Nice qui s'est chargée de la coordination depuis l'automne 2006, ainsi que de la composition depuis le printemps 2009, faisant œuvre ainsi d'un beau travail de continuité spirituelle.

Atmânanda était 'la' disciple monastique occidentale de Mâ. Elle est restée avec Mâ pendant une quarantaine d'année, de 1945 environ jusqu'à son décès en fin 1985. Elle était aussi l'une de ses traductrices principales pour les occidentaux, et s'était mise au bengali pour cela. Elle parlait déjà hindi quand elle est arrivée comme jeune professeur de musique et d'anglais à l'école de Krishnamurti à Rajghat, dans l'extrémité nord de Bénarès. Elle était aussi concertiste de piano. Elle avait un vif intérêt pour la poésie, qui s'est concrétisé dans une amitié à long terme avec Lewis Thomson, un poète anglais venu en Inde où il suivait l'enseignement de Ramana Maharshi. Il est mort à Bénarès après la seconde guerre mondiale dans un grand dénuement, avec un affaiblissement causé autant par l'infection chronique que la dénutrition. Sa gloire aura été posthume. Atmânanda elle-même était influencée par la voie du « Qui suis-je ? » de Ramana Maharshi, et la recommandait comme une possibilité de *sâdhanâ* profonde.

Mâ lui avait conseillé de continuer à tenir un 'journal spirituel', une habitude qu'elle avait commencée durant la dizaine d'années où elle était avec Krishnamurti. Elle l'a fait mais l'a abandonné vers 65 ans, et s'en est donc passé durant les vingt dernières années de son existence. Sans doute sentait-elle qu'elle n'en avait plus besoin. Elle avait même pensé à un moment détruire ce journal, mais elle s'était finalement dit qu'il pourrait être utile à certaines

personnes. Des enseignements de Mâ qu'elle avait recueillis de façon dispersée, elle avait fait un livre publié en anglais sous le titre *As the Flower Sheds its Fragrance* (en français *Présence de Mâ).* A cause de ses origines juives, elle avait eu de toute façon du mal à envisager de revenir en Autriche, d'où elle était originaire, surtout après *l'Anschluss*, l'annexion de 1938. Sagement, elle avait transformé cette difficulté qui ne dépendait pas d'elle en facteur de progrès intérieur et en avait profité pour approfondir son expérience de la spiritualité de l'Inde

Elle a passé peut-être les trente dernières années de sa vie à Dehra-Dun, dans un des trois endroits de Mâ là-bas, appelé *Kalyan Van, la « Forêt favorable »*. Je lui avais rendu visite une fois, quelques mois avant sa mort. Il s'agissait de petites maisonnettes dispersées à l'ombre d'un verger de manguiers ou autres arbres fruitiers. Il y régnait une ambiance de calme loin de l'activité intense des grands ashrams de Mâ, comme Bénarès ou Kankhal. Elle vivait très simplement avec un petit réchaud à kérosène pas très commode pour faire la cuisine, mais c'était ce qui était disponible à l'époque pour les gens du peuple, on ne se servait pas de bouteilles de gaz. Je lui avais fait remarquer qu'elle vivait pratiquement sans rien, elle avait alors souri en disant qu'en fait, ce n'était pas le cas et elle avait ouvert la porte d'un placard : il était plein de livres. Il y avait en particulier des dictionnaires qui lui permettaient de mieux faire son travail d'interprétariat et de traductrice. Elle avait révisé l'édition française de l'enseignement de Mâ, traduit par Josette Herbert. Elle savait le français depuis longtemps, puisque ses parents avaient demandé à la jeune fille française qui la gardait lorsqu'elle était jeune enfant de lui parler dans cette langue. C'était intéressant de voir sa relation avec Swami Vijayânanda. On avait l'impression d'un mélange d'une certaine distance, mais aussi d'une bonne compréhension mutuelle après avoir été réunis si longtemps, pendant des dizaines d'années, dans la présence de Mâ. En fait, Vijayânanda avait eu tendance à se décharger sur Atmânanda du lien avec les Occidentaux qui venaient visiter Mâ, bien qu'en y participant un petit peu. Cependant, il ne s'était mis à faire un *satsang* vraiment régulier et qui durait un peu de temps, qu'après le départ de sa *gouroubahn*, de sa « sœur dans le même gourou », donc après 1985. Avant, il vivait très à distance des visiteurs.

Atmânanda était très influencée par les médecines naturelles, trop semble-t-il car elle ne se faisait plus vacciner depuis des dizaines d'années et elle est décédée en octobre 1985 d'une diphtérie, une maladie qui est prévenue par la vaccination effectuée couramment. Elle disait avant de partir qu'il s'agissait peut-être d'un retour de karma, car elle avait conseillé à sa petite sœur de ne pas utiliser la médecine classique quand elle avait été atteinte de la grippe espagnole pendant la première guerre mondiale, et cette sœur en était finalement décédée.

De l'avis de Vijayânanda, elle a longtemps entretenu un ressentiment contre les brahmines autour de Mâ car elle voulait trop être admise à tout prix dans leur cercle. Tout en protestant, elle suivait avec beaucoup de soin les règles de pureté en espérant y être admise un jour, ce qui n'est pas vraiment arrivé. Vijayânanda, de son côté, avait profité de cette mise à part pour être plus en solitude et intensifier sa pratique. Il disait que cet isolement, pas complètement volontaire au début, l'avait finalement beaucoup aidé. Il admirait la précision d'Atmânanda en tant que rédactrice du journal *Ananda Varta*. Elle ne publiait pas une parole ou une action de Mâ avant d'en avoir soigneusement vérifié les sources. Trop souvent, les *bhaktas* pensent que

c'est de la bonne dévotion de gonfler les faits et dires de leur maître, mais à long terme, cela disqualifiera plutôt ces enseignants aux yeux de ceux qui ont du discernement.

Atmânanda a formé Richard Lannoy à une compréhension profonde, non seulement de Mâ, mais aussi de la spiritualité de l'Inde. Il avait épousé une indienne, et ses discussions avec Atmânanda l'ont aidé à rédiger deux livres : le premier l'a rendu célèbre, *The Speaking Tree* qui donne une compréhension psychologique profonde de la famille et de la culture indienne. Ce titre a même donné son nom à la rubrique spirituelle chaque jour dans l'un des plus grands quotidiens indiens, *The Times of India.* Cette rubrique, tenue par un enseignant spirituel différent, continue jusqu'à nos jours et elle est reprise régulièrement sous forme de livres. Le second ouvrage où l'on voit chez Richard Lannoy l'influence d'Atmânanda a été publié pour le centenaire de la naissance de Mâ en 1996, chez *Elements Books*. Cette édition a fermé ses portes, mais Alvaro Enterria d'I*ndica Books* à Bénarès a repris leur stock, et on peut donc toujours l'obtenir, y compris par Internet via le site d'*Indica Books*. Richard a repris dans cet ouvrage les photos qu'il avait faites de Mâ au début des années cinquante, en particulier à Bénarès, principalement en noir et blanc, il s'agit donc de documents précieux. Il essaie aussi de faire sentir au lecteur occidental la portée de Mâ pour l'époque moderne, en particulier comme renouvellement de la spiritualité au féminin. Il lui voit, en fait, une position intermédiaire entre le côté chamane traditionnelle et celui d'une *védântine* de l'hindouisme classique. Nul doute que la compréhension qu'avait Richard Lannoy de Mâ, soit due aussi à ses discussions prolongées avec Atmânanda.

J'ai habité pendant un an et demi dans la *Shirsha dharmashala* où Atmânanda a quitté le corps à l'automne 1985. Il s'agit d'un beau bâtiment du XVIIIe pratiquement sur les bords du Gange. J'ai même habité pendant quelques mois dans sa chambre-même. Ram Alexander laisse entendre dans ses commentaires sur le 'journal intime' d'Atmânanda publié en français sous le titre *Voyage vers l'immortalité (Death Must Die* en anglais) qu'elle est décédée là, délaissée par l'ashram. En fait, ce n'est pas du tout l'avis de Swami Nirgunânanda qui s'est directement occupé d'elle à cette période. Il était prévu qu'elle soit accompagnée à l'hôpital de la Sangha près de l'ashram à Bénarès, mais c'est elle-même qui a senti que ce ne serait pas juste de mourir là-bas et qu'il fallait faire face à sa destinée là où elle était. Elle a été 'mise au Gange' dans la boucle formée par le fleuve à la sortie d'Hardwar, qu'on appelle Nîldhâra, le « courant bleu » avec exactement le même rituel que les autres *sannyâsis* de l'ashram.

Atmanânanda et Swami Viyayânanda ont été, en plus de leur avancement personnel et chacun à leur manière, des ponts entre Mâ et l'Occident, et nous leur sommes reconnaissants de cette fonction, qu'ils ont assumée en toute humilité et clarté d'esprit.

HOMMAGE A ATMANANDA

Témoignage d'une 'BHAKTA' de MA ANANDAMAYEE

(‘Bhakta’ veut dire adepte de la ‘Bhakti’, la voie de l’Amour et de la Dévotion)

*Comme nous l’avons dit, le JAY MA a été la continuité du journal de l’ashram ’Ananda Varta’, son ancêtre, créé par ATMANANDA, disciple de Mâ (née en Autriche, de son vrai nom Blanca Schlamm) dont le parcours spirituel et la Sâdhanâ aux pieds de Mâ, sont des exemples remarquables. Le "journal intime" qu’elle a laissé en fait foi. Dans ‘l’Ananda Varta’ (devenu plus tard dans sa version anglaise, hindi et bengalie ‘l’Amrita Varta’) Atmananda consignait très soigneusement et rigoureusement tout ce qui se passait chaque jour, pour ne pas dire chaque heure, en la Présence Divine de Mâ. Le témoignage suivant restera anonyme, c’est celui d’une ‘*bhakta*’ de Mâ :*

Lorsqu’un Etre prend le chemin de la *Sâdhanâ* l’amenant au dépouillement, au renoncement à tout pour trouver le TOUT, c’est une offrande sublime au monde qui est faite.

Ainsi en a-t-il été de la *Sâdhanâ* de celle qui a reçu de SHREE SHREE MA ANANDAMOYI elle-même, le nom « prédestiné » de : ATMANANDA.

Atmananda s’est incarnée en Autriche et alors que la guerre sévissait en Occident, elle est venue en Inde pour enseigner dans les écoles mises en place par l’ex-théosophe Krishnamurti. Ce faisant il y eut la rencontre avec Mâ qui l’amènera, au fil des expériences, à prendre la nationalité indienne, le *sannyas,* et à se détourner de la musique occidentale alors qu’elle était pianiste et donnait des concerts à la radio nationale de l’Inde, pour ne plus rechercher que les vibrations transcendantes de la musique indienne, ce qui lui faisait dire que « *Mâ avait fait d’elle une véritable indienne* ».

Les Grâces de la Mère Divine coulent sans fin pour celles et ceux qui ont le calice (le Cœur pur) pour les recevoir.

Ainsi Atmananda est devenue la traductrice à laquelle Mâ recourait lorsque des Occidentaux venaient à son *Darshan* et souhaitaient s’entretenir avec Elle. Atmananda parlait l’allemand, l’anglais, le français, le hindi et a dû se mettre au bengali sur la demande de Mâ.

Lorsque Atmananda est venue annoncer à Mâ que toute sa famille avait été exterminée, elle s’est entendue répondre par la Mère Divine que dorénavant sa famille ce serait ELLE.

Et Mâ a pris les dispositions devant permettre à Atmananda de rester en Inde jusqu’à la fin de son incarnation : une petite maison située à Dehradun soit à proximité de l’ashram où Mâ quittera sa forme, lui fut attribuée, Mâ y déterminant l’emplacement du lit et venant y méditer.

Atmananda n’avait qu’à s’acquitter de ses consommations d’eau et d’électricité, Mâ insistant pour qu’elle ne l’oublie pas.

La foi d’Atmananda en Shree Mâ Anandamoyî était devenue inébranlable. C’est en cet état de Force et d’Amour absolu et ultime qu’Elle est retournée à la Source, s’effaçant de ce monde comme l’aurait fait un grand yogi.

Les Brahmanes de Kankhal ne se sont pas trompés en lui accordant des funérailles dignes d'un grand yogi, avec plongée de son corps dans le fleuve sacré qu'est Le Gange, où Shree Shree Mâ Anandamoyî allait régulièrement s'immerger.

Atmananda vivait dans le plus grand dénuement, avec comme seuls biens matériels un chaudron et un réchaud.

Mais elle nous a laissé une « ***pierre précieuse*** », un « ***sésame*** » en tenant un 'journal intime' qui fut publié *post mortem*, à l'initiative de Ram Alexander sous le titre on ne peut plus évocateur de ce qu'a été l'incarnation d'Atmananda : « **Voyage vers l'Immortalité** » (Editions Accarias l'Originel).

NOTE : *La version anglaise, plus fournie, de ce livre est intitulée 'Death must die' (La mort doit mourir). Nous chercherons à obtenir quelques extraits du livre en français.*

Paroles de Mâ

Chapitres 33-34

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

Samâdhi

Le *samâdhi* est la réunion, la confluence totale de tous les types de *karma* et de *bhâva*. C'est l'état qui est au-delà de l'ignorance et de la connaissance. Ce que vous tous appelez *savikalpa* est aussi une *sâdhanâ* et permet d'atteindre le tout dernier état.

Au début, lorsqu'un élément essentiel (*tatva*) – pensée ou chose – des cinq qualités essentielles (*tanmatra*), forme, goût, odorat, toucher et son, est clairement observé, alors le corps, prenant cela, devient ferme et solide. Par la suite, cette même phase devient totalement enveloppante et noie progressivement la connaissance du moi dans l'« on », puis l'établit, la fixe en une existence dominante. Au final, lorsque cet état atteint son point culminant, où cette existence « une » est absorbée elle aussi, il est impossible de comprendre ce qui reste et ce qui ne reste pas, par le moyen du langage ou de l'expérience des sens ou de l'esprit.

Dans l'état de concentration totale, la perception de la dualité du *sâdhak* – sous forme de *Saguna* et *Nirguna* – disparaît. Lorsque vous atteindrez cet état, vous verrez chaque chose clairement et de la juste façon.

Sâdhanâ, Sâdhak

La *sâdhanâ* n'est autre que l'effort accompli pour acquérir votre propre richesse (*swa-dhan, dhan signifiant 'richesse'*). Chaque chose Lui appartient. Il n'y a d'autre façon d'agir que d'être à Ses pieds. Si vous êtes absorbés dans vos pensées, faites que ces pensées soient pour Lui.

La *sâdhanâ* est le désir d'acquérir votre propre richesse. Continuez à Lui dire « prends-moi, prends-moi ». C'est cela la *sâdhanâ*. Dans les formes de la *sâdhanâ*, Il est infini. Vous avez besoin de la force intérieure pour retourner dans votre maison, vous avez besoin de la grâce du Gourou. La révélation progressive est une chose, la révélation par la grâce en est une toute autre. C'est comme une maison plongée dans les ténèbres, qui tout à coup s'emplit d'une merveilleuse clarté. En outre, la *sâdhanâ* pour une révélation progressive est interminable. La grâce progressive continue à n'intervenir que dans l'action (*karma*). En continuant à frotter, le feu finit par s'allumer. La voie de la révélation s'ouvre. Et de nouveau la grâce est là, sans aucune raison (*ahaituki kripa*). Ce n'est pas pareil que la révélation progressive. C'est pour cela que l'on dit : que savez-vous de Sa réalisation ? C'est pour cela qu'il faut prier pour Sa miséricorde et Sa grâce.

La plante est dans un pot et la plante fait corps avec la terre qui est dans le pot. De même que vous changez la plante d'endroit en déplaçant le pot, placez le Seigneur sur un *âsanâ* (siège de méditation) dans votre cœur. Ainsi, lorsque vous changez d'endroit, le Seigneur demeure toujours assis sur un *âsanâ* dans votre cœur – souvenez-vous de cela.

Quel que soit l'état dans lequel vous devez vivre, faites en sorte que cet état soit propice à la réflexion du Soi. Cela devrait être l'objectif de l'être humain à chaque instant.

Pendant d'innombrables *yuga*, vous avez connu l'expérience du plaisir de la nourriture, du sommeil et de nombre d'autres satisfactions de ce monde. Et cette expérience va en augmentant. Ne poursuivez pas sur cette voie, l'être humain ne peut savoir à quel moment la paix lui sera révélée. Dites-vous : tant que je n'aurai pas accompli cela, je continuerai les *karma* qui conduisent à cela. Gardez votre esprit totalement immergé en Lui à chaque instant de chaque journée. Le pouvoir (*shaktî)* continuera à grandir aussi longtemps que vous serez en mesure de garder votre esprit immergé en Lui. Souvenez-vous que cette *shaktî* est votre compagnon tout au long du parcours suprême.

La fleur pure et sans souillure trouve une place aux pieds du Seigneur. Veillez à toujours avoir un *bhava* (état d'être) pur et vertueux afin d'être en mesure de faire l'offrande de vous-même à Ses pieds, aux pieds de l'*Atma* (existence suprême), le *prâna* des *prana* (l'énergie vitale). Parlez de Lui, uniquement de Lui, de Ses vertus et voyez-Le en toutes choses. Seul, dites-vous ? Où êtes-vous seuls ? Dans un lieu qui ne vous est pas familier ? Croyez-vous vraiment être seuls, sans ce merveilleux Ami, lorsque vous êtes dans un endroit qui vous est inconnu ?

Faites tout ce que ce corps (Mâ) vous dit de faire, n'ayez aucune hésitation. Sachez que c'est pour votre bien. La seule façon d'inhiber le processus mental, c'est en suivant le cours d'une unique pensée. L'activité intérieure ne s'enclenchera que si cette pensée apparaît (A suivre…)

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

Rencontre avec Mâ Anandamayî
(Les sages de l'Inde)
Par Swami Kriyananda

L'Inde ! Terre de grands sages et de yogîs. Toute personne normalement sensible ressent dès qu'elle pose le pied sur ce sol sacré, le souffle béni qui en émane. C'est d'ailleurs pour cela que Paramhansa Yogananda termina sa vie avec les derniers mots de son poème « My India » (Inde, ma terre) :

« Je suis béni. Cette terre a accueilli mon corps. »

L'Inde est en train de traverser une période de transition, phase indispensable pour ce pays qui possède l'une des cultures les plus significatives de ce monde. L'heure est venue pour elle de prétendre au rang, qui lui est dû, de leader parmi les nations de la planète.

La première fois que je m'y suis rendu, en 1958, on y rencontrait encore de grands sages. J'y suis resté presque quatre ans, hormis une interruption de six mois, en I960, durant lesquels j'ai dû faire des voyages en Amérique et en Europe. Puis j'y suis retourné pour une courte durée en 1972. Par la suite, j'y suis allé à différentes reprises en simple visiteur. Après cela, je m'y suis rendu une fois encore, en 2003, pour y vivre et achever l'œuvre de mon Gourou. Au cours de cette cinquantaine d'années j'ai pu constater nombre de changements dans ce pays. Et tous n'étaient pas des plus agréables pour une personne dont la vie était consacrée à la recherche de Dieu. Mais j'ai parfaitement conscience du fait que ces changements étaient indispensables. Et je suis persuadé qu'en fin de compte les vibrations sacrées de l'Inde traverseront les brumes du matérialisme qui maintenant recouvrent l'Inde comme le brouillard recouvre la terre.

J'ai eu le privilège de rencontrer, au cours de ma première visite, un certain nombre de sages et de personnes très élevées spirituellement. J'en ai rencontrés nettement moins lors de mon séjour de 1972. Et moins encore au cours des quatre dernières années. Je fais de mon mieux pour apporter un minimum de prospérité matérielle dans ce pays, en même temps qu'une certaine richesse spirituelle. J'ai fait connaître le projet de mon Gourou concernant la réalisation de « World Brotherhood Colonies » que j'ai réussi, d'ores et déjà, à bien établir dans la partie occidentale du pays. Je nourris l'espoir de parvenir à couvrir le territoire de ces petites communautés où vivent des fidèles qui œuvrent pour Dieu, fondent des familles, si tel est leur désir, et élèvent leurs enfants, tout cela dans l'amour du Divin. On peut dire, après quarante années de résultats positifs, que ce mode d'organisation a donné les preuves de son efficacité. Il y a, à l'heure actuelle, environ un millier de personnes qui vivent dans des communautés 'Ananda' tout à fait florissantes en Amérique et en Italie.

Je souhaite ardemment que les pages qui suivent incitent les gens à revenir à la spiritualité de l'Inde ancienne, l'Inde des Védas. C'est ce mode de vie que pratiquent nos communautés Ananda en Occident. Elles sont d'ailleurs reconnues comme telles aussi bien par les sages que par les simples visiteurs qui viennent de l'Inde.

Comme je l'ai dit, j'ai eu le bonheur, lors de mon premier séjour en Inde, de rencontrer des sages. J'ai d'ailleurs écrit de nombreuses lettres à ce propos, à mes frères et sœurs en spiritualité, qui eux se trouvaient en Amérique. La plupart de ces lettres ont été perdues ou sont maintenant introuvables. Certains de ces sages étaient très élevés spirituellement. L'un d'eux était un vieux yogî âgé de 132 ans. Je l'avais rencontré à Puri. J'ai connu plusieurs autres sages lors de la Khumba Mela à Allahabad, en 1960. Il y avait, parmi eux, Deohara Baba, âgé de 144 ans. Il me raconta qu'il avait connu Lahiri Mahasaya. Il y avait également Kartapatri, dont il est question dans *« Autobiographie d'un Yogî »* et Hansa Maharaj, 122 ans, qui avait annoncé qu'il quitterait son corps en avril de cette même année. Ce qui advint en effet. Et plusieurs autres sages dont j'ai oublié les noms.

J'ai rencontré, à New Delhi, une jeune femme qui, à l'âge de neuf ans, avait annoncé à ses parents qu'elle entendait se retirer du monde et vivre en recluse. Elle leur demanda de bien vouloir ne pas la déranger et de se contenter de lui laisser de quoi se nourrir devant la porte de sa chambre. A compter de ce jour elle avait passé son temps à prier et à méditer, ne prenant que très peu de nourriture. Elle ne communiquait que par messages écrits. Parfois ses parents lui laissaient un billet lui demandant de prier pour telle ou telle personne, ce qu'elle ne manquait pas de faire. Et dans un grand nombre de cas, ses prières étaient exaucées.

Son père souffrait d'une maladie chronique. Mais les prières qu'elle faisait pour sa guérison semblaient ne pas être entendues. Elle expliqua, par une note qu'elle laissa devant sa porte : « Les prières ne l'aideront pas. » A la fin, sa mère lui reprocha de faire montre de parti pris à l'endroit de son père en ne se consacrant pas à sa guérison : « C'est uniquement parce que c'est ton père » écrivit-elle. La jeune fille finit par accepter de prier, mais elle laissa une note à sa mère : « Tu verras ce qui en résultera. » Elle guérit son père, mais peu de temps après, celui-ci se mit à mener une vie totalement dissolue. En fait, sa maladie avait fait obstacle à son karma, empêchant celui-ci de se manifester. Elle avait voulu qu'il expie totalement son karma. Mais, désormais, il allait devoir l'affronter et, au fil du temps, en payer toutes les conséquences.

Je l'ai rencontrée alors qu'elle avait dix-neuf ans. Elle avait encore le physique d'une toute jeune fille. Elle ne sortait presque jamais de sa chambre, mais ce jour-là elle en sortit pour me recevoir et consentit à méditer avec moi.

Peu de temps après, on la vit pleurer devant l'image de Krishna. Elle mourut le lendemain.

J'ai connu également Bhupendranath Sanyal, ou Sanyal Mahasaya le plus vieux disciple vivant de Lahiri Mahasaya. Cela s'est passé dans son ashram, aux portes de la ville de Puri, à l'occasion d'une rencontre de spiritualité. Ce lieu était empli de l'amour du Divin.

Je suis resté quelque temps au Math de Gowardhan, à Puri, avec Bharati Krishna Tirth, le Shankaracharya de ce même Math. J'ai préparé sa tournée de conférences en Amérique en 1957 ou 58.

J'ai passé beaucoup plus de temps avec Mâ Anandamayî que ce qu'il est dit dans le passage, relativement court, qui concerne cet épisode. Mâ avait coutume de m'appeler son *« chhoto chele »*, son petit enfant. En fait, elle était en quelque sorte ma mère spirituelle. J'éprouvais grâce à elle un sentiment d'appartenance familiale, sentiment que je n'avais pas connu avec

mon propre Gourou qui, lui, m'inspirait un respect mêlé de sujétion. Mes difficultés étaient dues, en partie, au fait que j'étais très jeune à l'époque. Mais elles provenaient aussi du fait que mon Gourou avait une personnalité forte et autoritaire.

Ah ! Comme je voudrais pouvoir consacrer de nombreuses pages à toutes ces visites – oh, combien précieuses – que je fis à Mâ !

J'ai eu le sentiment, lors de mon retour en Inde en 1972, que l'atmosphère bénie par la présence des sages, n'était plus la même qu'auparavant. D'ailleurs, au cours de ces quatre dernières années, je n'en ai rencontrés que très peu. Je suis toutefois persuadé que ces temps bénis reviendront un jour.

Et je prie pour que mon action dans ce pays contribue à accélérer le retour de ces temps-là.

Amitié en Dieu. Swami Kriyananda

(A suivre pour les 'Rencontres avec Mâ'…)

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

NOTE *: la première grande retraite que Jacques Vigne fit en Italie, en 2008, fut justement durant le stage 'Lumières de l'Inde', dans l'un des Centres ANANDA, celui d'ASSISE, où des chants dévotionnels sont régulièrement consacrés à Mâ Anandamayî, en italien et en anglais. Jacques Vigne poursuit depuis une belle carrière en Italie, où six de ses livres ont été traduits et publiés.*

O Inde, ô mon amour !

(Mes deux Indes)
A Vijayânanda…le vieux Maître en orange…

(Par Geneviève Koevoets –Mahâjyoti)

Les singes sont énervés
Les chiens sont efflanqués
Les vaches sont avachies
J'avoue que je fléchis.

La boue et la misère
Les cris et la colère
Tintamarre de clochettes
De klaxons, de sonnettes.

Poussière et pollution
Les mendiants à foison
Les sadhous, les gourous,
Les sourires si doux !

Lentilles et choux-fleurs
Le train et sa lenteur
Les valises en bataille
Vite que je me taille !

Il y fait froid l'hiver
La mousson ? Un enfer !
La santé qui me quitte
Ca y est, c'est la bronchite !

Les rickshaws dans le vent
Les ventilos branlants
Les robinets cassés
Les plats trop épicés !

Enfants si miséreux
Moustiques si nombreux
Horaire si matinal
Douleur abdominale !

Enlevons nos chaussures
Nous sommes des impurs
Les groles qu'on doit mettre
Nous font des 'pieds de prêtre' !

Et pourtant la pûjâ
Résonne en nous déjà
Le samâdhi de Mâ
De marbre blanc est là !

Le vieux Maître est assis
Nous lui disons merci
Il est vêtu d'orange
Au loin coule le Gange !

C'est le 'satsang' du soir
Qui redonne l'espoir
Et qui nous restructure
Pourvu que cela dure !

La visite des temples
Tout ce que l'on contemple
Les guirlandes de fleurs
Nous ouvrent grand le cœur !

C'est du miel et c'est doux
L'EGO est prêt à tout
La spiritualité
Chasse la méchanceté !

Mâ est l'Enseignement
C'est le jaillissement
La lumière qui pénètre
Et la foi qui va naître !

Inde, l'imprégnation
De TOUT a eu raison
Tu es comme une fleur
Lotus du bonheur !

Tu habites chez moi
Où tu vibres de joie
Ton image en mon cœur
Est mon 'Inde Intérieure' !

Ton âme reste en moi
Je penserai à toi
Je t'aimerai toujours
O Inde, ô mon Amour !

Retour d'Inde - Novembre 2005
Extrait du livre 'Voyage intérieur aux sources de la joie'- Editions du Petit Véhicule à Nantes
Geneviève-Mahâjyoti peut vous en envoyer les coordonnées, le livre est toujours disponible.

Parcours de clown et relation d'aide

Par Martine Pujol

(Novembre 2014)

(Martine a reçu Jacques Vigne à Saintes les 28 et 29 janvier 2015, pour une conférence sur son dernier livre 'Guérir l'anxiété-Dépression et spiritualité' qui vient de sortir aux Ed. Le Relié (Collection Livre+CD audio) et pour un stage sur le thème 'Réveiller la joie intérieure'. 'Association Bulles de Clown' : bullesdeclown@gmail.com)

Départ de clown

Mes débuts en clown se sont faits lors de spectacles de fin de centre de vacances il y a plus de 30 ans.

À la fin de mes études de psycho et d'assistante sociale en 1985, j'ai fait 2 ans de théâtre, puis au cours de ma carrière d'AS, j'ai laissé tomber ce personnage et seulement occasionnellement j'ai repris ce rôle de clown…

En 2003 après un long cycle de formations en développement personnel, et en thérapie comportementale, j'ai vu une annonce d'un 'stage clown et relation d'aide'. A partir de ce stage, j'ai poursuivi ma quête et mes formations en clown : animatrice d'atelier clown, clown théâtre, clown et gestalt thérapie, clown à l'hôpital et clown praticien en gestalt.

Ressenti

Quand je suis dans l'animation de groupe en atelier clown, je me sens vibrante, pleine d'énergie, en vie ! J'ai l'impression notamment quand je fais des improvisations lors de soirées festives, que ce n'est pas moi qui 'clowne' mais que ça 'clowne' à travers moi. Les idées, les phrases me viennent d'elles- mêmes sans effort. Je me sens disponible, ouverte, comme si un canal d'énergie me traversait. C'est comme un robinet qui reste ouvert et le flot qui s'écoule aussi bien dans le verbal que dans le corporel. Je me sens connectée à la source d'inspiration. Ce que JE dis, je ne m'en souviens plus après l'improvisation.

Dans l'animation c'est un peu le même processus, notamment quand je 'coach' les clowns qui passent sur scène, qui pour la plupart, mettent le 'nez-masque' pour la première fois. Je me sens touchée par ce qu'ils produisent, par leur capacité à créer, à inventer un monde imaginaire, à se laisser aller à cette énergie clownesque de décalage, d'exagération, de rires, d'humour. C'est oser aller où le comédien n'irait pas, par convention sociale, conditionnement, limitations, etc.

Ce qui me plait le plus dans le clown ; c'est son ÊTRE, c'est me connecter avec l'âme du clown, entrer dans tout son être et me laisser faire dans son état de présence et de pleine conscience.

Le clown est un être libre, libre de dire ce qui lui passe par la tête avec amour et humour. Libre de faire ce qu'il veut, quand il veut, où il veut.

Il est authentique : par exemple, sur scène il est au plus proche de ses sensations corporelles, émotions, ressentis. Il les exprime sans peur du jugement de l'autre. Au contraire, le clown aime être regardé, même s'il ressent de la timidité ou de la peur, il existe par le regard du public et va jouer de cela avec interaction. Il est en connexion avec ce qu'il vit, au-dedans et au-dehors. C'est un être de relation, il communique avec tout son être : tête, cœur, corps et âme.

Son objectif : être lui-même, laisser aller les idées, même les plus farfelues, les jouer, les mettre en scène. Il ose être 'qui il est' sans jugement envers lui-même, dans une pleine acceptation.

Impressions

C'est pour moi un être profondément spirituel, qui est relié à son être profond, à la source. C'est comme si avec le masque (le nez rouge) le clown se 'd'égotisait' ou se 'nez-gotisait'. Il n'est plus ce comédien avec ses limites, son mental et ses identités sociales, professionnelles etc. Il est clown, libre penseur, créateur de sa vie sans limites, déconditionné. Le mental n'a plus de prise, c'est le vécu de l'ici et maintenant dans la pleine conscience du présent. Il ne vit

ni dans le futur, ni dans le passé. Il existe sans avoir besoin d'être reconnu, validé par les autres. Il se valide lui-même. C'est un être sensible qui accueille, explore, exagère ses émotions sans les refuser, il va jusqu'au bout et ça se transforme. Il est avec ce qui est, c'est ce 'oui' à ce qui est qui me plaît et qui est un parallèle avec les enseignements des fondements spirituels. Il n'y a pas de refus, pour le clown, de la réalité ou de l'imaginaire dans les propositions de jeux.

Réactions face à un groupe, les émotions, les naissances de clown etc.…

Quand j'anime, c'est cette spontanéité qui se révèle, cette authenticité, cette capacité et liberté à jouer avec la palette des émotions. Et surtout cette joie de vivre !

C'est comme si le clown était le témoin vivant de ce qui se passe pour le comédien.

Il va mettre en scène les états d'être du comédien, jouer avec, en rire pour s'en distancier, pour en arriver à une transformation qui s'opère grâce au jeu et non par la volonté et le mental. Il se laisse agir, mener par le bout du nez de ce qui est là. C'est cette part de lâcher-prise qui s'exprime et qui me plaît profondément.

Mes motivations

Personnellement, j'ai ressenti le besoin de souffler, de ne plus être assistante sociale et de quitter l'Éducation Nationale. Changer de travail, ne plus entendre de souffrance, cultiver le rire, la joie de vivre, l'humour, le bien-être, la vitalité, l'exagération, le décalé, le burlesque. Accompagner les personnes dans le 'processus clown', être 'accoucheuse de clown', en lien avec mes valeurs et mon éthique.

Être dans le jeu, le rire, l'humour, la joie de vivre, la légèreté d'être, le lâcher-prise, l'authenticité, la simplicité, la créativité, le partage, la relation, la communication, l'humilité, la sensibilité, l'émotion, l'expression, l'ici et maintenant et la respiration.

Autres visions du développement personnel : aider, aimer, accueillir l'autre tel qu'il est.

Tolérance, respect, singularité de chacun, humanité, regard en soi et vers l'autre, prise de conscience de ce qui est là et des modes de fonctionnement, parler de soi, éthique, valeurs, règles relationnelles et de communication, reconnaissance, validation, confiance, estime de soi.

Voir mes croyances, mes projections sur l'autre, mes limites et mes besoins.

But : s'accepter tel que l'on est, accepter l'autre tel qu'il est avec ses ressources et ses manques, faire de nos « fragilités » des ressources pour un changement de regard sur soi et sur l'autre.

Capacité à rebondir, à la résilience, au lâcher-prise afin de faire tomber les pressions que chacun se met, pressions de la société pour être performant, efficace, rentable, pour avoir sa place.

Besoin de liberté, de créativité, de transmettre, d'accompagner différemment, d'aider dans un cadre ludique et d'apprendre sur soi par le jeu.

Récompenses intimes et extérieures

Mieux être à la fin d'un atelier (journée ou week-end), être détendue…

Découverte d'une part d'eux qu'ils ne connaissaient pas.

Donner, transmettre, aimer, aider, accompagner sans induire ou projeter, soutenir, inviter à…

Lâcher le mental.

Connexion avec une facette d'eux-mêmes.

Sentiment de reliance à la profondeur de leur être.

Satisfaction, estime, bienveillance.

Joie de rire, de vivre !

Exemples

Karine était hospitalisée depuis 5 mois dans une clinique psychiatrique, et, après un 'atelier clown' de 2 heures, elle m'a dit « Cela a fêlé la carapace dans laquelle je m'étais enfermée »

Océane, jeune femme dépressive depuis 30 ans, à la fin d'un 'week-end clown' ne se sentait plus dépressive. Elle avait complètement changé dans son attitude verbale et corporelle. Elle rayonnait de tout son être.

POURQUOI le clown comme moyen ?

Effet de la scène, des jeux, rires, joie de vivre, espace à soi, pour soi. Le clown est regardé, il est là pour le public, donc il a sa place et il existe.

Aspect du jeu différent de sérieux, on peut se découvrir et apprendre à se connaître. **Différencier l'avoir de l'être** !

Porter un masque pour se démasquer : qui est ce « je suis », qui est-on vraiment ? En lien avec les enseignements spirituels ? Ce masque : le nez rouge, ne sert pas à se cacher derrière mais à être un autre personnage bien plus grand que celui que l'on croit être. C'est un parallèle aussi avec les enseignements spirituels afin de différencier l'illusion de la vie, de la Réalité de la Vie.

Le masque sert à faire le vide pour permettre les improvisations, le plein.

Il est le lien entre toutes les parties de moi et en même temps, pour le public, il est ce qui attire, ce qui est au milieu du visage

Mettre le nez, c'est porter un accessoire de jeu clownesque pour une manière d'Être au monde. **C'est faire le vide du comédien pour faire le plein du clown.** C'est exister, se

mettre au monde comme un enfant avec un regard innocent, bienveillant, nouveau, d'émerveillement, de surprise et de gratitude. C'est comme vivre chaque instant comme un instant nouveau et en même temps un moment d'éternité.

Le clown « dé-mentalise » grâce au nez, il y a une porte ouverte au lâcher-prise. Il crée un espace d'accueil dans lequel toutes les expériences du comédien peuvent émerger, se vivre et disparaître sans que le clown ne s'y attache. C'est **l'expérience du détachement et de l'accueil de l'instant présent**. Le clown ne refuse pas les émotions, il se laisse traverser, il les fait vivre, les met en scène et elles disparaissent.

Qu'elle est la nature du clown en parallèle avec la nature de l'esprit ?

L'Éveil à la conscience d'être.

Pourquoi porter un masque ?

Pour être un autre, ouvrir les portes des possibles, de l'imaginaire, s'autoriser à dire, à faire, se montrer « nu », à être tel que l'on « nez », pour une « nez-sens », donner du sens, naître à soi, être soi, naître à cette part d'inconnu, de burlesque, de décalé, oser dire, faire ce qui se passe en soi sans interdits, sans limites, sans peurs. Faire ce qui est interdit et faire tout ce qu'il ne faut pas faire dans le jeu.

Oser les silences, ne rien faire, laisser faire mais être là avec les 5 sens, voire les 6. Regarder, se laisser regarder, s'enfuir, se poser, se reposer, se déposer pour sentir un instant l'instantanéité, le merveilleux du miracle de la vie qui se déroule seconde après seconde.

Être là disponible, ouvert, dans une connexion avec soi et l'autre, dans un incessant va et vient entre ce que je sens et ce que je joue. J'amplifie, je développe et je vais jusqu'au bout et ça se transforme sans contrôle du mental.

Exister non pas pour ce que je fais mais pour ce que je suis ; libérée de mon statut, de mon histoire, de mon passé, de ma place.

Le clown va dans les excès pour trouver un équilibre. C'est l'expérimentation des extrêmes pour trouver le juste milieu : la voix du juste, du sensible, de l'humain, de l'amour, de la relation à soi et à l'autre.

Ce que j'apporte aux personnes

J'apporte un cadre sécurisant, respectueux, confidentiel, bienveillant, tolérant, confiant et clair.

J'apporte une permission pour un lâcher-prise sur leurs croyances, leurs limites, de qui ils croient qu'ils sont ou de se « des-identifier » un instant en ôtant leurs étiquettes. Oser aller dans le burlesque, le trop, le décalé, l'inconnu.

Se découvrir dans le présent du clown, dans ce personnage, étonnant, touchant, surprenant, humble, simple, drôle, innocent, émerveillé.

Aller explorer leur conditionnement limitant sans jugement et surtout goûter à la liberté d'être, d'improviser sur scène.

Rire, s'amuser, jouer comme des enfants.

Pourquoi ce moyen ?

Rire, me détendre, me sentir libre, être autonome, indépendante, faire ce qui me plaît, animer des groupes, transmettre, être avec des personnes qui osent abandonner un instant leurs souffrances pour goûter au bien être de l'instant présent.

Pour moi, ce n'est pas un travail c'est un plaisir. Être dans la pleine conscience de l'instant présent et surtout de la respiration.

Me laisser traverser par ce qui est là.

Poussées intérieures

Envie d'autre chose de plus ludique, de vrai, de simple.

« M'ânimer » et animer…me sentir à une juste place, dans mon axe.

Développement et travail personnel m'ont conduite à un changement intérieur, plus de confiance dans ma capacité à animer, à transmettre mes expériences du clown.

Ces différentes formations ont redonné du sens à mon existence et une certaine profondeur d'être.

Ce que je fais aujourd'hui

Dans le cadre de mon association 'Bulles de Clown', créée en août 2013, j'organise des séminaires, des 'teams building' (cohésions de groupes) pour créer des stages de découverte de son propre clown, dans lesquels je relie le Yoga de la vie, le clown et le spirituel.

Je suis aussi professeur de Yoga.

Je continue de suivre des stages dans l'univers du clown, du Yoga, du théâtre, de l'Âyurveda et des enseignements spirituels.

La flamme de la présence

Un entretien avec Denise Desjardins

Hauteville, le 5 janvier 2015

Par Vigyânanand (Jacques Vigne)

J'ai eu la chance de pouvoir m'entretenir avec Denise Desjardins dans sa nouvelle installation d'Hauteville. Elle a maintenant plus de 90 ans, et une fracture du col du fémur l'a fait entrer maintenant dans le quatrième âge avec son lot de dépendances physiques. Cependant, son moral est bon, elle répond de façon vive aux questions et suit bien les situations dans leur transformation constante. Sa présence fait qu'elle est entière. L'ashram d'Arnaud Desjardins était désert car c'était leur semaine de relâche autour du Premier de l'An. Cependant, j'ai senti que Denise assurait la flamme de la présence, et les membres du centre en témoignent. Je suis reparti en en gardant l'image d'un sourire inoubliable.

Elle avait dans sa chambre des photos de Swami Prajnapad et de Mâ Anandamayî, dont l'une de Mâ en couleurs sur le rebord de la fenêtre. Tout à coup, elle s'est exclamée, émerveillée comme une enfant : « Regardez, il y a un rayon de soleil qui arrive sûrement ! »

Q : Pouvez-vous nous raconter un souvenir de Swami Vijayânanda ?

R : Oui, j'en ai un qui est tout à fait intéressant :

J'étais assise dans une session collective avec Mâ, elle m'avait demandé de me mettre au premier rang, mais j'étais agitée par une culpabilité intense : en effet, j'étais avec mon bébé de trois mois, j'avais prévu du lait spécial pour nourrissons, importé de France, mais j'avais épuisé mes stocks. Nous nous disputions avec Arnaud car je voulais mettre dans le coffre de la voiture des paquets de lait en poudre premier âge et de la bonne eau minérale française garantie sans microbes, alors que lui voulait surtout transporter du matériel de cinéma… En fait, Arnaud avait souffert pendant deux ans de la tuberculose, et je ne voulais pas que mon bébé soit infecté car le lait peut transporter le bacille de cette maladie. Du coup, je faisais bouillir l'eau tous les soirs, mais ce n'était pas commode en voyage ! À Téhéran, j'espérais trouver ce lait spécial à l'Ambassade pour refaire mes stocks, mais il n'était pas disponible, ni même à Delhi dans les boutiques. Je n'étais pas responsable de Mâ, il y avait d'autres personnes pour s'occuper d'elle, mais j'étais responsable de mon enfant, d'où mon anxiété. J'étais sur le point de retourner en France, mais cela me fendait le cœur de quitter Mâ simplement pour une question de lait en poudre !

Durant cette période, Swami Vijayânanda m'évitait, je me disais qu'il devait avoir un problème et qu'il était fâché avec moi… (En fait, Swami Vijayânanda parlait très peu aux femmes à cette période. Il précisait bien que ce n'était pas Mâ qui le lui avait demandé explicitement, mais qu'il avait senti de faire ainsi de l'intérieur). Cependant, ce jour-là, il m'a adressé la parole à la sortie du rassemblement et m'a dit qu'il sentait que Mâ lui avait

suggéré à l'intérieur de me demander des nouvelles. Il avait capté le message de Mâ avec une grande facilité par transmission de pensée. Je lui ai donc parlé de mon problème de lait en poudre. Il m'a tout de suite expliqué qu'il avait une très bonne adresse à Madras où il pourrait faire une commande. Du coup, une semaine plus tard, j'ai reçu un gros paquet de lait en poudre, ce qui a bien contribué à résoudre mes soucis. Cela ne s'est pas arrêté là, un Indien de Bombay dont j'ai oublié le nom, a réussi à me trouver une bonne quantité de lait en poudre pour enfant, ce qui était rare à l'époque. Il m'a dit qu'il avait réussi à se le procurer par le circuit les réfugiés tibétains. Je me suis donc retrouvée avec une quantité importante de ce lait, en plus des 14 bagages que j'avais pour les enfants… Quand Mâ donne, elle donne en abondance !

En dehors de Vijayânanda j'étais, bien sûr, en lien avec l'entourage de Mâ Anandamayî, donc avec Atmânanda. Elle avait le grand avantage de traduire précisément ce que disait Mâ, comme le faisait aussi Swami Bhaskarananda. Même sans savoir le bengali, on s'apercevait que les autres traducteurs pouvaient facilement dévier : par exemple Mâ donnait de longues explications, et ils les résumaient en trois mots, ou alors Mâ ne disait pratiquement rien et ils parlaient pendant des heures. Parfois, ils s'exclamaient même : « Ce que Mâ vient de dire est si beau, mais c'est vraiment trop difficile à traduire ! » Et ils s'arrêtaient là. Il y avait des problèmes de traduction…

Si vous voulez une autre anecdote avec Mâ, il y a celle-ci : j'étais arrivée pour voir Mâ, je pense à Bombay, ensuite nous avions continué à Bénarès. J'avais demandé souvent à obtenir un entretien privé avec elle, mais on me répondait à chaque fois : 'elle est trop prise, ce n'est pas possible, vous verrez après à Bénarès' ! J'étais frustrée, car pendant un mois je n'avais pas pu lui parler en privé. Cependant, un jour, c'était à peine cinq ou six jours après être arrivée à Bénarès, durant une session publique avec elle, j'avais senti tout à coup que mon problème était résolu. À ce moment-là, Mâ s'était levée, elle m'avait montrée du doigt et elle avait dit : « Private, Denise ! » (Un entretien privé pour Denise) - [Avec un petit rire]. Ça, c'était Mâ !

J'ai encore échangé récemment au téléphone avec Madame Le Tourmelin, qui a été peintre comme moi-même. Nous sommes amies depuis très longtemps. Elle me confiait que toute sa vie, elle avait eu du mal à exister par elle-même. Elle a d'abord été la sœur de son frère Yann Le Tourmelin, le navigateur connu, puis la femme de son mari Jean-François Revel de l'Académie française, et maintenant la mère de Matthieu Ricard. Jusqu'à maintenant, elle a eu du mal à exister par elle-même…

On sent que Denise a une intuition qui fonctionne bien, malgré son corps qui n'est plus trop vaillant. Par exemple, une femme, médecin généraliste de formation, qui travaille avec les toxicomanes à Valence et qui est par ailleurs disciple d'Arnaud depuis 1984, voulait passer la voir plus tard pour ne pas déranger notre entretien. Elle lui a demandé au contraire de passer et de me rencontrer. Nous avons parlé tous les deux après l'entretien avec Denise. Il s'est avéré qu'elle avait la vague idée, lors de sa retraite qui approche, d'écrire un livre sur sa

carrière avec les patients dépendants des drogues et de l'alcool, en parlant de la toxicomanie comme d'un manque spirituel qui ne réussit pas à s'exprimer. Je l'ai encouragée dans ce sens et nous avons évoqué l'éventualité que je fasse une préface à ce qui serait son premier livre.

RETRAITE SANGYE MENLA

(Relayé par le Dharma Menton – le 10-12-14)

Les 4 objectifs

Magnifique retraite de 'Sangye Menla' (le bouddha de la médecine) guidée par Lama Tréhor à l'Institut KARMAPA de Valderoure, dans l'arrière-pays niçois, le week-end du 11 novembre 2014. Pas magnifique par le temps..., mais par sa richesse.

Durant cette retraite Lama Tréhor a beaucoup insisté sur les objectifs à mettre en place dans notre vie. Ci-dessous quelques passages de cet enseignement :

«...Sur la voie bouddhiste pour développer la liberté de l'esprit, le dompter, savoir le diriger où on souhaite nous devons avoir 4 objectifs :

1/ utiliser son précieux corps humain à bon escient
...si l'on considère notre corps juste comme un corps physique, notre objectif sera finalement limité à notre durée de vie moyenne, environ 90 ans. C'est la réalité du corps pour le corps. Par contre l'esprit n'est pas soumis aux mêmes règles et si on le limite au corps c'est comme si on le mettait en prison. C'est la force de l'esprit que de ne pas avoir d'âge.
Finalement, quelle différence y a-t-il entre une vie humaine que l'on conduit ainsi et une vie animale ?
Ainsi nous devrions consacrer une partie de notre énergie à ce corps et à cette vie et l'autre partie à lui donner une dimension plus vaste, à savoir : qu'est-ce que je peux accomplir au-delà de ce corps sur la base de ce corps et de cet esprit...

2/ la stabilité de l'esprit
... Maintenant sur cette base là pour donner une dimension plus vaste, il nous faut un objectif précis et clair, à savoir ce que l'on veut accomplir dans sa vie...
L'objectif bouddhiste est d'avoir un esprit suffisamment détendu et stable afin que le discernement et la connaissance supérieure soient clairs et nous donnent une ouverture plus vaste. S'il rencontre des perturbations, il sera capable de les contourner. Si nous n'avons pas cela nous serons dans la confusion...
Si je stabilise mon esprit une harmonie va naître entre mon état physique et mon état intérieur, les deux vont se soutenir...
Cette stabilité de l'esprit va me permettre d'éviter le moment du bardo et d'acquérir une vraie

liberté.
L'objectif final étant d'atteindre cette liberté intérieure qui met fin à la souffrance...
Cette liberté peut également être appelée l'état de Bouddha.
Donc si nous sommes bouddhistes nous devons avoir cet objectif et aspirer à ce que tous les êtres sensibles puissent développer cet objectif...
Avoir une stabilité dans notre objectif, qu'on soit laïque ou pratiquant, va nous permettre de se dépasser.

3/ la motivation
développer la connaissance supérieure...
Dans le monde ce qui nous fait douter, qui fait que nous n'avons pas un esprit clair, que nous avons du mal à évaluer les situations, que nous manquons d'expérience c'est l'absence de discernement juste et de la connaissance supérieure...
C'est la clé à notre développement et à notre capacité correcte à accomplir de grandes choses.
Dans le bouddhisme, la connaissance supérieure est importante car c'est la source pour pouvoir mettre un terme aux obstacles et à l'ignorance fondamentale...
C'est ce qui va nous permettre de comprendre les caractéristiques du monde de façon plus profonde et plus subtile...
N'est-ce pas finalement cette différence que l'on met entre moi et les autres qui nous coupe de ce chemin de liberté ? Et pour mettre un terme à cela n'est-ce pas l'amour et la compassion qui peut adoucir notre esprit ?...Développons la conscience de ce qui nuit et nous éloigne de cette stabilité...
Le dharma n'est pas une potion magique, il ne suffit pas de réciter des mantras tels que 'Dorje Sempa', il faut adopter la vue juste et un objectif stable...
Le chemin du Dharma c'est *Sherap*, le chemin de la connaissance supérieure.

4/ la vigilance
Pouvoir avoir comme objectif de ne pas nuire à autrui mais au contraire être bénéfique est possible au travers des 3 portes : corps, parole, esprit. Mais l'influence la plus forte est celle de l'esprit : notre motivation et notre intention.
Il faut éviter ce qui sous-tend notre motivation : les vues erronées, la malveillance, la convoitise, etc. Toutes ses pensées négatives vont nuire à notre motivation...
Il est important d'élever en nous cette *boddhicitta* en formulant des souhaits et ainsi redonner une élévation bonne et saine à notre esprit...
Si on observe comment le Bouddha Shakyamouni a accompli le bien de tous les êtres, on voit qu'il le fait sur la base d'une intention et non sur l'acte lui-même seulement...»

Lama TREHOR

(Merci de tout cœur à Lamala pour tout ce qu'il donne et pour sa grande présence).

La méditation

Extrait de 'Un chemin de yoga'

Un 'mémoire' de Marie-Laure Monin

(Nous commençons là une série d'extraits du 'Mémoire de yoga' que Marie-Laure Monin a écrit et soutenu avec succès, pour le titre officiel de professeur de yoga. Marie-Laure a souvent été en Inde avec Jacques Vigne et elle suit l'enseignement de Mâ Anandamayî. Nous débutons par ses chapitres sur 'La Méditation', mais nous reviendrons sur son parcours de vie et sur son 'chemin de yoga').

« Les kleshas s'apaisent avec le raffinement de l'activité mentale, et disparaissent lorsque l'esprit retourne au non manifesté »

« dhyana-heyâs tad-vrittayah » YS, II 11

« La méditation est le moyen d'y parvenir »

« L'acte le plus important d'un homme, le plus riche de conséquences et le plus susceptible de changer sa destinée est aussi le plus simple qui soit mais non le plus aisé. Il ne requiert rien, ni outil, ni livre, ni maitre. Il consiste à tout laisser là, à s'asseoir seul au centre de sa chambre à se sentir vivre et à se donner cette vie : Etre. » L.Pauwells

« *Apprendre à méditer est le plus beau cadeau qu'on puisse se faire à soi-même en cette vie, car seule la méditation peut nous mettre sur le chemin de notre vraie Nature et ainsi trouver la stabilité et l'assurance qui nous permettent de bien vivre et de bien mourir*. » Sogyal Rinpoché.

« La méditation est un retour vers l'amont. L'unité se retrouve et se dévoile vers l'amont, l'unité naturelle de l'Etre, de la Conscience. Il faut se dissocier du monde objectif avant de pouvoir le réintégrer, abandonner le monde phénoménal, se détacher de ce qu'on n'est pas. C'est une perception directe d'instant en instant, sans interprétation. » J.M.Mantel

« La méditation implique le détachement d'une existence tournée uniquement vers les nécessités, les exigences et la beauté du monde profane pour la liberté d'une vie orientée exclusivement vers la manifestation de l'Etre divin. En cela elle est un exercice initiatique. Méditer pour parvenir à laisser transparaitre la transcendance immanente de l'Etre essentiel. » K.Dürckeim

Après les étapes préparatoires en relation avec le monde, le corps et le retrait des sens, Patanjali nous amène au cœur du yoga avec les pratiques consistant à amener l'esprit à s'établir dans le silence: concentration, méditation, Samadhi.

Ramener l'esprit en lui-même, se tenir comme le phare au milieu de la tempête…

La posture

« Sthira sukham âsanam » YS, II45

Pour Patanjali *« La posture doit être ferme et douce à la fois* »

« Il faut ramener le corps dans un état maintenu. C'est dans cet état que se fait le silence, sinon le cerveau n'écoute que le corps. En plus il faut le souffle long et subtil, l'esprit rassemblé et ouvert à la fois. Si ces conditions sont réunies, on a une vision du monde qui ouvre la porte sur une autre réalité.» D. Eschling

Etre assis avec toute la majesté inébranlable de la montagne …

« Sât » en sanskrit signifie être assis mais aussi être : C'est La posture, aboutissement de toutes les postures. Postures assises : lotus, demi-lotus, *siddhâsana* ou autre, quelle que soit celle qui est choisie, le dos doit être droit, les vertèbres bien « empilées » les unes sur les autres, de manière à ce que l'énergie circule aisément dans les canaux. Les mains sont posées sur les genoux ou dans le giron.

Les yeux sont fermés ou entrouverts. S'ils sont ouverts le regard est posé et détendu ou bien ouvert, sans limites, embrassant tout. Elle met fin à la mobilité et à la disponibilité du corps. L'immobilité est la porte de l'absolu….

Pour Sogyal Rinpoché :

« *La posture signifie que nous relions l'absolu et le relatif, le ciel et la terre, intégrant le ciel de la nature immortelle de l'esprit et le sol de notre nature transitoire. La méditation est la voie qui nous ramène à nous-même au milieu de nos occupations sans fin. C'est un état sans ambitions où ne se manifestent, ni refus, ni espoir, ni peur, un état où nous relâchons peu à peu les émotions et les concepts qui nous emprisonnaient.*

C'est une pratique qui, tout en étant l'essence même de toute religion, transcende les dogmes religieux. »

Après les postures et le *prânâyâma* vient **la concentration ou « dhâranâ ».**

« Dhâranâsu cha yogyatâ manasah » YS, II 53

« L'esprit est prêt pour l'attention ferme et stable. »

Il s'est produit par l'arrêt du corps un apaisement, qui entraîne une décantation des pensées, semblable à celle de l'eau boueuse qui devient claire quand elle n'est plus agitée.

La concentration peut alors se porter sur un objet extérieur, comme la représentation d'un maître ou sur les sensations corporelles. Classiquement, l'attention se porte sur la respiration.
On peut aussi se concentrer sur la visualisation d'une lumière ou d'une divinité, comme dans les méditations tantriques. Ou parcourir par la pensée les chakras ou des trajets d'énergie.
Ou encore sur la récitation d'un mantra, d'une vibration, qui va unir l'esprit au son.
Ces procédés servent à distraire le mental de son processus discursif en le fixant sur un support ce qui est son mode habituel de fonctionnement.

« L'activité des sens et l'inconscient introduisent continuellement dans la conscience des objets qui la dominent et la modifient. La concentration a pour effet immédiat la censure de tous les automatismes psycho-mentaux qui dominent.» M.Eliade

L'attention se porte alors sur les sensations, les pensées, les émotions. Il faut leur permettre de surgir, les voir, les accepter et les laisser passer sans les « tricoter ».

« Les pensées sont considérées comme venant du dehors et on doit les sentir comme des passants qui traversent l'espace mental, avec lesquels on n'a pas de rapport et auxquels on ne prend aucun intérêt. » Shri Aurobindo

« Familiarisez-vous avec cette qualité de vision. Accueillez les objets de perception en vous en les laissant immerger et disparaître, sans chercher à les saisir. C'est ainsi que les défenses du moi font place à l'ouverture du Soi. Le lâcher n'est pas issu de la volonté. Il se produit à l'instant où vous voyez qu'il n'y a rien à saisir. Les pensées sont des pensées. Elles sont une représentation de la réalité, mais ne sont pas la réalité. Voyez les en tant que telles. Habitez l'espace en arrière de votre corps .Voyez que cet espace est souvent négligé, oublié. Pourtant, dès que vous l'habitez, les projections mentales vous quittent et la tranquillité se révèle. » J.M.Mantel

« *On est alors conscient d'être celui qui observe ce qui est.* » B.Tatsky

Pour Vimala Thakar : « *On doit apprendre la science et l'art de l'observation, non pas pour interpréter, analyser, juger, mais pour prendre conscience du mouvement de l'esprit. On doit donc apprendre à observer ses pensées telles qu'elles se présentent. On devra y consacrer un certain temps, se tenant assis tranquillement. Mais les vieilles habitudes d'attribution de valeurs remontent à la surface en une fraction de seconde et l'état d'observation peut être perdu. On redevient le juge, l'auteur de l'action, celui qui expérimente. Jour après jour il faut donc s'éduquer. »*

Le but n'est plus d'atteindre un état d'absorption sur un objet mais de développer l'observation attentive de tous les processus intérieurs du corps et de l'esprit. Il s'agit d'ouvrir le champ de sa vigilance à toute sensation, émotion ou pensée, telles qu'elles sont, sans censure ni sélection ni commentaire. Etre en état de témoin, de « drashtar ».

Ceci amène à comprendre le fonctionnement du mental et de ses conditionnements et comment il nous fait souffrir. Cette distanciation à défaut de l'illumination nous apporte la paix ....

Cette lucidité ne doit cependant pas être vécue comme une indifférence ou comme une maîtrise. Elle doit être une claire vision du mode de fonctionnement de l'ego sans jugement, dans le lâcher-prise et avec une grande compassion pour les « malades » que nous sommes. Elle ne doit pas s'accompagner d'effort mais devenir un jeu joyeux. Ne plus confondre ce qui est vu, avec ceci qui voit. Choisir à chaque instant de ne pas se laisser embarquer. Ne plus confondre le spectateur et le spectacle…

De là, naissent alors la clarté, la joie, et un sentiment de bienveillance. Si on ne manipule pas l'esprit, il est spontanément empreint de félicité :

« *Sat Chit Ananda* »

« La Nature de l'esprit est telle que si vous le laissez simplement dans son état naturel et inaltéré, il retrouvera sa Nature véritable qui est félicité et clarté. » Sogyal Rinpoché

Mais :

« La concentration est une étape dans la méditation, dans la mesure où elle ramène l'esprit au présent et le libère de sa tendance à se disperser dans les pensées du passé et du futur. Cependant elle contient encore une tension qui doit se résorber dans une attention sans tension. Ce n'est qu'à ce prix que se dévoile la paix désirée. » JM. Mantel (A suivre…)

Nouvelles

- **Orianne Aymard**, se basant sur sa recherche doctorale, a publié récemment un très bel ouvrage sur Mâ Anandamayî, intitulé *When a Goddess dies. Worshipping Ma Anandamayi after Her Death.* Publié aux éditions d'Oxford University Press (OUP) à New York, ce livre de 368 pages est disponible sur les sites d'Oxford University Press ou d'Amazon, en différentes dimensions : Format Kindle (15,24€) – Relié (85,03€) – Broché (24,27€). Des extraits en anglais sont consultables sur le site d'Oxford University Press (google preview). Nous en publierons également des passages en français dans les prochains JAY MA.
- Un autre livre sur Mâ vient d'être publié également, en langue allemande '*Shri Anandamayi Ma - Matri Vani Band II'*, d'après la traduction anglaise d'Atmananda et à partir des notes prises par Gurupriya Devi, dont une très belle traduction en allemand vient d'être faite par **Haripriya (Heike Bayrasy),** déjà traductrice de 'Matri Vani Band

I', avec les courtes préfaces d'Alexander Lipski, de Swami Bhaskarananda et de Swami Kedarnath. C'était le souhait de Swami Bhaskarananda qu'Haripriya traduise dans un allemand précis les livres de Mâ, afin de faire passer son message à travers le monde. Il avait déclaré : « Dans ces volumes I et II, les mots de Mâ reflètent sa sagesse profonde, sa compréhension intérieure provenant du plus profond du cœur, comme les Védas. Il faut les lire et les mettre en pratique dans la vie de tous les jours. » D'autre part, Swami Nirvanananda a béni ces ouvrages en allemand avec sa signature, à Kankhal (Inde), où ils sont déposés aux pieds de Mâ, au Samadhi même de Kankhal.

Haripriya, qui vit à Mannheim, est une 'devotee' de Mâ de longue date, elle a mis plusieurs années à faire ce travail, que l'on peut également commander sur le portail Internet d'Amazon www.amazon.de ou sur www.bod.de - Il contient 24 très belles photos de Mâ, dont plusieurs en couleurs. Le livre est disponible soit en 'hardcover ISBN 9783738603613', soit en 'softcover ISBN 9783735739490'. Les librairies peuvent le commander grâce à ce N° ISBN. Un 'e-book' est également disponible. On peut aussi contacter par email l'auteur de cette belle traduction, Haripriya: heike.bayrasy@yahoo.de

- **La Revue INFOS YOGA** va bientôt fêter l'anniversaire de ses 20 ans avec le 100ème numéro. Marie-José, Claude Mathieu et leur 'chat yogi' Léo proposent d'aller fêter l'évènement durant le week-end du 13-14 juin, chez eux, à Lalleu (35) en Bretagne. Ce sera une belle occasion de rencontres autour du yoga, entre auteurs, lecteurs et bénévoles de leur association. Au programme : ateliers de pratiques, conférences, spectacles, expositions (Forfait WE tout compris : 100€ - Ou Forfait WE sans hébergement : 75€) dans la limite des places disponibles et sur réservation) – www.infosyoga.info - infos-yoga@wanadoo.fr - Ou encore 0299431790/0665275574 Formulaire d'inscription sur le site internet, rubrique anniversaire.

- **Marianne Casari et Xavier Bihr** (médecins à Nice) sont rentrés de leur nouveau périple humanitaire et médical en Inde, effectué au profit de l'Association DEVA-EUROPE.
  Après un mois d'absence et après avoir passé de magnifiques moments avec les équipes et les enfants des Centres DEVA à Varanasi (Bénarès), ils ont rempli leurs valises d'objets aux couleurs des mille et une nuits pour les Marchés de Noël (écharpes de soie, bijoux, pochettes, curcuma, encens, thé en direct de Darjeeling, décorations de Noël du Cachemire, et bien d'autres merveilles ramenées dans leurs malles des Indes). Les bénéfices de ces ventes sont destinés à aider ces enfants et ces équipes médicales là-bas.
  Marianne et Xavier repartent à Bénarès en février/mars pour leur seconde mission annuelle, accompagnés d'ostéopathes et de chiropracteurs. Entre temps, ils ont donné deux soirées en Décembre à Colomars et Aspremont, puis à Nice, comme celle du 16 janvier : Soirée caritative DEVA-EUROPE, 'Chants et Danses du Monde' avec l'Ensemble Ad Lib et Mîlam.
  Merci à toute leur équipe ! Suivez-les sur le site de DEVA EUROPE ou contactez-les par : secretaire@deva-europe.org

- **RAPPEL:** une retraite de 10 jours, proposée et coordonnée par Geneviève (Mahâjyoti), aura lieu 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 – **Prière d'appeler de préférence sur le N° fixe qui passe mieux que le portable en montagne. Les inscriptions sont ouvertes depuis fin Novembre 2014 – Si vous voulez des réponses rapides, en plus du mail, ce sera bien de leur téléphoner, car ils ne consultent Internet qu'une fois par semaine. Il est primordial de leur envoyer votre fiche d'inscription remplie avec vos dates d'arrivée et de départ si vous ne faites pas la retraite dans son intégralité, afin qu'ils puissent gérer les autres personnes en conséquence. L'arrivée ne sera possible que le 8 juin au matin (un autre stage prévu, devant se terminer le 7 au soir).**

- **De Patrick Mandala – Liste des ouvrages en préparation/à paraître :**
- *"Plénitude de l'être" Srî Gnânânanda et Henri Le Saux. Vie et enseignement. Accarias-L'Originel, avril 2015
- *"Le Yoga de Râmdâs" Ed.Almora, mai 2015
- * "Regards sur la voie spirituelle" Entretiens avec Jean-Yves Leloup, Gilles Farcet et Jacques Vigne.
- *"Parole révélée" Râmana Mahârshi. Ed.Accarias-L'Originel, 2016
- *"L'Enseignement suprême" 350 aphorismes de Râmana Mahârshi (*Guru Râmana Vâchana Mâlâ*). Ed.Almora, 2016

- *Laghu Yoga-Vâsishtha (Almora ou Jean-Louis Accarias)
- *Poésie de Lallâ et Akka Mahâ Devî (Almora?)
- "Shûnyatâ. La Voie de la tranquillité". Accarias-L'Originel, 2014

- **Le dernier livre de Marc-Alain Descamps** a été publié à la fin de l'année 2014. Il s'agit de '*La méditation, Apprendre à méditer vraiment'* (Editions Accarias L'Originel). 160 pages. 16€50. Marc-Alain Descamps a présenté sa démission de ses fonctions de Président de l'**AFT.**

- **L'AFT (Association Française du Transpersonnel)** vient de renouveler les membres de son Conseil d'Administration et a changé de siège. Il est désormais : 21 rue du Père Guérin – 75013 Paris – Tel/fax : 01 69 07 40 00 – http://www.europsy.org/aft - Email : lucienalfille@free.fr - Monsieur Lucien Alfillé en est le nouveau président, qui a succédé ainsi à Marc-Alain Descamps, dont voici le dernier passage de 'L'A-Dieu' qui ouvre le dernier 'Bulletin N°117 de Novembre 2014' de l'AFT :
  « Le but du Transpersonnel est d'aider à sortir de son EGO pour trouver le Soi. L'ego n'est pas le moi, c'est une maladie du moi : un moi hypertrophié, boursoufflé. Faire la roue comme un dindon en parlant de soi et en se vantant sans cesse. Etre fier d'être 'quelqu'un' ! L'ego c'est l'égoïsme, l'orgueil et la colère. Et il n'est pas facile de s'en débarrasser, cela demande toute une vie. C'est un vrai Eveil. Mais il ne faut pas confondre, car ce que l'on nomme un éveil, est le plus souvent le vécu d'un bipolaire qui sort de sa phase de dépression, ou plus largement d'une personne qui a le sentiment de revivre en sortant enfin de sa tristesse. Le Transpersonnel aide les anxieux, les dépressifs suicidaires, les délirants…à s'en sortir.
  Donc le Transpersonnel est spiritualiste en défendant contre les matérialistes : la vie après la mort, l'indépendance de la pensée sur le cerveau et que le monde a un sens où la conscience et l'amour progressent.
  Je souhaite à la nouvelle équipe un renouvellement complet pour un succès confirmé en faisant connaître le Transpersonnel tout autour d'eux pour diminuer les souffrances et les problèmes des plus démunis.
  Merci encore à tous. Votre, toujours. Je vous dis A Dieu. **Marc-Alain Descamps.**

Abonnements au 'JAY Mâ'
Appel de renouvellement

Pour cette nouvelle session de Mars 2015 à Mars 2017

Nous y… re-voilà !

C'est peut-être fini pour certains, mais ça commence ou recommence pour d'autres…

Vous êtes déjà très nombreux à avoir répondu à l'appel… Nous entrons définitivement dans la période des renouvellements ou des nouveaux abonnements au JAY MA, pour notre

nouvelle session de deux ans, qui débute avec ce **N° 116 du printemps, et qui ira donc de Mars 2015 à Mars 2017**… L'abonnement précédent était valable pour la période qui allait de Mars 2013 à Mars 2015. Il avait commencé avec le N°108 du printemps 2013 et il finit avec ce 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 'JAY MA' 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 – 0634988222 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 JAY MA…**

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 juste **30 ans** cette année 2015... Elle représente un lien d'amour avec l'Inde, avec Mâ, avec les Swamis, les lectures, les retraites, 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

Editorial sur Atmananda et la naissance du JAY MA *(par Vigyânânand -Jacques Vigne)*

Hommage à Atmananda *(Témoignage d'une 'bhakta' de Mâ Anandamayî)*

Paroles de Mâ : **'Samâdhi'** '**Sâdhanâ, Sâdhak'** (*Extraites du livre 'Paroles de Mâ Anandamayî-Classées par thèmes')*

Rencontre avec Mâ Anandamayî *(par Swami Kriyananda)*

Poème 'O Inde, ô mon Amour' *(Poème de Geneviève Koevoets 'Mahâjyoti' Extrait de son livre 'Voyage intérieur aux sources de la joie'- Editions du Petit Véhicule à Nantes)*

Parcours de clown et relation d'aide *(par Martine Pujol)*

La flamme de la présence *(Entretien avec Denise Desjardins, par Jacques Vigne)*

Retraite Sangyé Menla-Les 4 objectifs *(par Lama Théhor)*

La Méditation *(extrait de 'Un chemin de Yoga', un mémoire de Marie-Laure Monin)*

N**ouvelles**

Renouvellement des abonnements pour deux ans : 2015 à 2017

Table des Matières