Jay Mâ N° 119- Hiver 2015

Paroles de Mâ

Chapitre 15

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

Le Nom, le Nommé

Le Nom ne peut être distingué du Nommé, ni le Nommé du Nom. Et Lui-même est comme le Nom. L'*akshara* (lettre de l'alphabet) est en effet la forme de Dieu. L'arbre germe et pousse après qu'on en a planté les graines, tout comme le Nom acquiert de la puissance au fil des répétitions. La répétition progressive et soutenue du Nom de l'élu, révèlera que tous les noms sont Ses noms et que toutes les formes sont Ses formes. De même qu'il sera révélé qu'Il est sans nom et sans forme.

Prenez Son Nom, Son Nom seulement. Je sais que tout est possible si l'on prend Son Nom. Consacrez-Lui autant de temps que vous pouvez. Si vous n'avez pas la possibilité de passer de longs moments à psalmodier Son Nom, parlez de Lui, chantez Son Nom ou lisez des livres de spiritualité. Efforcez-vous de garder votre esprit tourné vers Lui, de toutes les façons possibles.

La répétition progressive du nom purifie l'esprit (*chitta*). L'état mental étant purifié, il y a éveil de la dévotion et de la vénération et le cœur connaît alors des états d'exaltation qui ne tardent pas à agir.

Sans cesse chantez le Nom de *Thakur* (Dieu). Chantez Son Nom et de ce chant jailliront et s'épanouiront la dévotion, la libération et la paix. Gardez et portez ce Nom d'une foi ferme et solide, avec dévotion, avec vénération et oubliez votre orgueil. Vous verrez que toutes les tâches que vous entreprendrez s'accompliront d'elles-mêmes. C'est ce qui s'est passé durant le déroulement de la *sâdhanâ* de ce corps-ci, je le dis avec fermeté. Ne gardez pas quelque chose de côté pour vous avec l'intention de tester Dieu. Si vous le faites, il n'y aura aucune probabilité que quoi que ce soit se produise quant à sa révélation. Abandonnez-Lui tout ce qui vous appartient. En effet, c'est Lui qui soutient et a toujours soutenu votre fardeau, ainsi que le fardeau de l'univers. Rappelez-vous cela.

Faites en sorte d'être constamment absorbé par le Nom et d'être immergé en Lui. Souvenez-vous qu'on prend le Nom de Dieu, par amour pour Dieu.

Le Nom de Dieu efface les *karma* aussi bien que les péchés et les désirs accumulés au cours de plusieurs *yuga* (cycles de la création). De même qu'une lampe qu'on allume illumine une pièce restée dans l'obscurité durant des milliers d'années, le Nom de Dieu dissipe les ténèbres d'une multitude de naissances.

Lorsqu'une tâche, quelle qu'elle soit, est accomplie comme il se doit, les résultats qu'on en attend ne manquent pas d'apparaître. Il est tout à fait possible que l'on soit plongé dans l'océan de la divine beauté par le seul fait d'avoir l'esprit absorbé par le Nom. Par suite de la

non-différenciation entre le Nom et le Nommé, l'attitude en ce qui concerne le monde extérieur, disparaît pour le moment et le pouvoir « auto-illuminant » du Nom, se manifeste de lui-même.

Les jeunes enfants n'aiment pas beaucoup étudier : ils préfèrent les jeux aux études. Pour les obliger à étudier, il faut user d'une certaine contrainte, de même qu'on doit user d'une certaine rigueur à notre propre égard lorsqu'on entreprend de chanter le nom. Un minimum de pratique est nécessaire. Comme vous le savez, pour effacer une tache d'un objet, il faut bien sûr frotter cette tache. Et celle-ci ne peut être éliminée si on ne la frotte qu'une seule fois. De même, pour allumer une allumette il est nécessaire de la frotter contre une surface rugueuse et on ne sait pas à quel moment elle s'enflammera. Il en va de même lorsqu'on chante le Nom. La réalisation survient grâce à la pratique. Engagez-vous à fond dans le yoga de la pratique.

Une foi solide est indispensable. Et c'est là qu'est le grand manque. L'action ne met pas fin aux désirs. Interminables, les désirs apparaissent les uns après les autres. Mais tous les désirs, quels qu'ils soient, disparaissent, lorsqu'on se donne entièrement au désir de Dieu. Si l'on arrose, jour après jour, les racines d'un arbre sans même se préoccuper de soigner ni les branches ni les feuilles, toutes les vieilles feuilles de l'arbre tomberont malgré tout et de nouvelles feuilles apparaîtront. De la même façon, si une personne se dédie entièrement et uniquement au chant du Nom, elle sera libérée des *sanskar* (impressions du karma) passés et naîtra à une nouvelle vie.

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

'Un chemin de Yoga'

De Marie-Laure MONIN

LES EMOTIONS

(*Suite des numéros 116-117-118, extraits sur la méditation)*

Parmi tous les « *vrittis* », les émotions jouent un rôle majeur dans la perturbation de notre paix intérieure.

Qu'est-ce qu'une émotion ?

Les émotions sont des pensées qui ont un substrat corporel :

« Les émotions naissent au point de rencontre du corps et du mental. Une émotion est une réaction de votre corps à votre mental .Des modifications biochimiques constituent l'aspect matériel de l'émotion. » E.Tollé

Une pensée triste, une parole blessante ou injuste, et ma respiration s'accélère, ma gorge se serre, mes yeux piquent, les larmes viennent…Et, de même :

« Au moment où nous pensons : « je suis heureux », un messager chimique traduit notre émotion qui n'a absolument pas d'existence concrète dans le monde matériel en une portion de matière qui fait que chaque cellule de notre corps est informée de ce bonheur. » D.Chopra

Les émotions naissent d'une situation extérieure ou d'une pensée. Elles engendrent à leur tour d'autres pensées et d'autres émotions .Elles déclenchent aussi des sensations dans notre corps.

Elles surgissent sans crier gare. L'émotion est une vague d'énergie, on n'a aucune distance pour y faire face, on est directement plongé dedans.

Elles peuvent être passagères, changeantes ou récurrentes, faibles, moyennes ou violentes.

On les reconnait chez les autres par des manifestations physiques qui sont universelles.

Les émotions négatives laissent ainsi des traces dans notre organisme, des tensions, des blocages.

Leur répétition peut créer des maladies comme l'infarctus qui survient souvent chez des sujets colériques ou l'ulcère gastrique chez les sujets anxieux.

Les fortes émotions peuvent laisser des traces indélébiles. Elles resurgissent parfois pendant une séance de yoga.

Les émotions négatives viennent d'une séparation, d'une opposition avec le réel.

« *Chaque émotion négative parle d'un refus de ce qui est. Elle vient d'une relation conflictuelle avec les situations et avec les êtres, de la dualité j'aime, je n'aime pas. »* D.Desjardins

Nous les subissons depuis notre naissance, première séparation, première « impaction », premier refus. La trilogie, refus, regret, espoir se met alors en place. L'enfant se forge une carapace pour ne plus avoir mal. Il essaie d'oublier. Mais la mémoire demeure. Les émotions créent des impacts qui, pour les plus violents, restent imprimés dans notre subconscient, deviennent des « mémoires » qui créent des blocages dans notre circulation d'énergie et se transforment parfois en troubles physiques voire en atteinte d'un de nos organes. Et combien d'impacts depuis la naissance pour la plupart d'entre nous !

Colère, jalousie, chagrin, sont autant d'émotions destructrices pour nous et pour notre entourage, mais la peur reste l'émotion dominante et la peur de la mort, « *abhinivesha* », contient toutes les autres peurs.

Quand on demandait à Vijayânanda, disciple de Mâ Anandamayî, pourquoi il avait passé dix-sept années en ermitage dans l'Himalaya, il répondait que c'était le temps qui lui avait été nécessaire pour vaincre toute ses peurs…

Comment gérer nos émotions ?

Par la pratique :

« *Toute la pratique du yoga amène un apaisement de l'esprit*.» L.Coudron

Détente, purifications, pratiques respiratoires, amélioration de notre état physique, présence au corps, nous mettent dans des conditions où les émotions diminuent leur impact.

Dans la pratique de la méditation d'autre part, on peut voir les pensées et les émotions qui s'élèvent et disparaissent .Ceci permet de ne pas s'identifier. Sans toutefois les refouler, on peut les examiner en se concentrant sur elles plutôt que sur leur cause et comprendre ce qu'elles veulent nous dire de nous. Elles sont des expériences directes qui nous invitent à la conscience.

L'examen de nos émotions récurrentes nous permet d'autre part de mieux nous connaître, de voir comment on fonctionne, comment notre mental tourne en rond. Découvrir son « script » pour ne pas le rejouer encore et encore.

« Se connaitre soi-même passe par l'étude de nos émotions. C'est la gêne même ou nous plonge l'émotion qui nous permet d'ouvrir les yeux sur nos réactions, nos conditionnements nos assujettissements au passé, nos préjugés, et qui pourra susciter un vif désir de sortir de cette dépendance. » D.Desjardins

Il faut apprendre alors à les lâcher, les laisser filer voire les remplacer par l'émotion inverse.

« La culture d'une conscience méta- cognitive, pendant la pratique de la méditation contribue de manière importante à la capacité générale à déceler les fluctuations des états émotionnels ailleurs que sur le coussin. » Dalaï Lama

Avec l'entrainement, la méthode pourra alors être appliquée à la vie courante pour passer du refoulement que nous impose souvent la vie sociale, au contrôle conscient qui mène à la maîtrise de soi. C'est affaire d'entraînement de l'esprit, ce que permet la méditation.

« En donnant droit de vie à mon émotion, je lui donne aussi la mort. Je la reconnais comme ma vérité du moment, un moment passager dans le défilé de mes pensées sans la nourrir de mon refus ou d'une fixation complaisante. Je risque ainsi d'accélérer sa disparition .Il n'est guère facile mais pas impossible d'assembler deux pôles contraires, trouble émotionnel et lueur de lucidité. Un exercice qui peut commencer à changer nos habitudes mentales en liberté intérieure. » D. Desjardins

On pourra aussi essayer d'éviter les situations qui les déclenchent : certains individus ou certains spectacles.

Ainsi, l'éducation de l'intelligence émotionnelle pourrait enseigner à reconnaître ses émotions pour mieux les maitriser ou même pour les utiliser. A l'inverse, notre société les cultive massivement, leur donne une grande importance et les encourage mais ne nous apprend pas à les gérer.

Au moment de l' « impaction », on peut également utiliser la respiration, refuge toujours à notre disposition. L'émotion bloque la respiration. Il faut alors commencer par expirer profondément, puis inspirer jusqu'au retour à une respiration profonde, complète et lisse qui nous libère de l'effet de l'émotion.

« La méditation de l'attention et la méditation qui se concentre sur la respiration, sont très efficaces pour ramener l'esprit qui connaît des fluctuations émotionnelles à un état plus neutre. » Dalaï Lama

On peut aussi se concentrer sur le maître ou la récitation du mantra.

Je ne suis pas ces émotions qui passent en moi. Ces émotions ne sont qu'un produit de mon esprit. Je suis autre chose. « Je suis Cela »…

Enfin, plus notre égo diminue, moins nous sommes confondus avec nos émotions car c'est à ce pauvre égo que tous ces malheurs arrivent. Comme le dit Jacques Vigne :

« Le Soi est toujours heureux, c'est l'ego qui est malheureux. »

Prologue du livre 'Voyage vers l'immortalité'

Questions à Mâ Anandamayî

Ce passage fait suite à notre 'Numéro Spécial N° 116 en hommage à Atmananda'.Il est extrait du livre 'Voyage vers l'Immortalité - La quête spirituelle d'une occidentale auprès de Mâ Anandamayî', *édition établie et présentée par RAM ALEXANDER, parue chez ACCARIAS L'ORIGINEL de Jean-Louis Accarias, qui nous a fait la gentillesse de nous l'envoyer pour le JAY MA. (Voir également les N° 117 et 118)*

*(**'Death must die'** (La mort doit mourir) est le titre de ce livre dans sa version originale)*

PROLOGUE

Questions à Mâ : Est-il juste de considérer que vous êtes Dieu ?
Ma Anandamayi : Dieu seul existe ; chaque chose et chaque être n'est qu'une forme de Dieu. Il est venu ici donner le *darshan* également sous votre apparence.
Q : Alors pourquoi êtes-Vous dans ce monde ?
Ma : Dans ce monde ? Je ne suis nulle part. Je suis en moi-même.
Q : Et moi, pourquoi suis-je dans ce monde ?
Ma : Son jeu prend un nombre infini de formes. Il joue ainsi pour Son propre plaisir.
Q : Mais moi, pourquoi suis-je dans ce monde ?
Ma : Je viens de vous le dire. Tout est Lui. Son jeu se joue d'innombrables manières et dans d'innombrables formes. Mais pour découvrir pourquoi vous êtes dans le monde, pour découvrir votre véritable identité, il existe diverses *sâdhana*. Vous étudiez et vous passez votre examen ; vous gagnez de l'argent et vous pouvez l'utiliser. Mais tout ceci fait partie du royaume de la mort, dans lequel vous revenez vie après vie et refaites sans cesse la même chose. Mais il existe aussi un autre chemin : le chemin de l'Immortalité, qui mène à la connaissance de votre véritable identité.
Q : Quelqu'un peut-il me venir en aide ou bien chacun doit-il trouver tout seul ?
Ma : Le professeur ne peut vous donner son enseignement que si vous avez la capacité d'apprendre. Bien sûr, il peut vous aider, mais vous devez être capable de suivre. Vous devez avoir en vous la capacité de saisir ce qu'il enseigne. C'est vous qui étudiez et c'est vous qui passez l'examen ; c'est vous qui gagnez et vous qui dépensez.
Q : Quel est le meilleur chemin ?
Ma : Tous les chemins sont bons. Cela dépend des *samskara* de l'individu, de son conditionnement, des tendances qu'il a ramenées de ses vies passées. On peut se rendre dans un même endroit en avion, en bateau, en train, en voiture, en vélo, etc. ; de même, différents chemins conviennent à différents types de gens. Mais le meilleur chemin pour chacun est celui que le guru lui indique.
Q : Je suis chrétien.
Ma : Je suis également chrétienne, musulmane, et tout ce que vous voulez.
Q : Comment trouver le bonheur ?
Ma : Dites-moi d'abord si vous êtes prêt à faire ce que je vous demande.
Q : Oui, je suis prêt.
Ma : Vraiment ? Très bien, supposons que je vous demande de rester ici. Serez-vous en mesure de le faire ?
Q : Non (rire).
Ma : Voyez-vous, le bonheur qui dépend d'une chose extérieure à soi — épouse, enfant, argent, célébrité, amis, etc. — ne saurait durer. Mais si vous trouvez le bonheur en Dieu, qui est omniprésent, qui est votre propre Soi, ce bonheur-là est le véritable bonheur.
Q : N'ai-je point une individualité propre ? N'y a-t-il rien en moi qui ne soit Dieu ?
Ma : Non. Même la non-existence est Dieu et Lui seul. Tout est Lui.
Q : N'y a-t-il aucune justification dans le travail professionnel ou toute autre forme de travail dans le monde ?
Ma : S'occuper des choses du monde agit comme un lent poison. Sans que vous vous en aperceviez, cela vous conduit peu à peu à la mort. Devrais-je conseiller à mes amis, à mes pères et mères, d'emprunter cette route ? Cela m'est impossible. Je dis : empruntez le chemin de l'Immortalité,

empruntez tout chemin qui convient à votre tempérament et qui vous conduira à la découverte de votre Soi.
Mais il est une chose que vous pouvez faire : quel que soit le travail qui occupe votre journée, essayez de l'accomplir dans un esprit de service. Servez-Le dans chaque forme, considérez chacun et chaque chose comme des manifestations de Dieu et servez-Le, Lui seul, par le travail que vous entreprenez, quel qu'il soit. Si vous vivez avec cette attitude intérieure, le chemin de la Réalité s'ouvrira tout grand à vous.
Q : Quel est votre travail ?
Ma : Je n'ai aucun travail. Pour qui pourrais-je travailler puisque seul existe l'Un.

Nouvelles de Ma Sharanam

(Suite des Ashrams de Mâ en Inde)

(Envoyé par Marie-France MARTIN, le 05/09/2015 , et suite de notre N° 118)

Rien ne se passe jamais comme prévu, et encore moins quand la référence est Mâ Anandamayî, dont personne ne savait jamais ou elle serait la semaine suivante !

Au téléphone, on m'avait dit : « c'est impressionnant, ce qui a été réalisé. » Donc, décidée à être impressionnée, je suis arrivée sur ce qu'on appelait « le terrain » quatre mois plus tôt. Il était l'heure de la sortie des classes, les « grands » de l'école, en rangs, m'attendaient.

Maintenant, il est question de « l'ashram », de « l'école » et « des chambres ». Un autre appartement adjacent au premier venait d'être loué dans le village, je suis donc provisoirement logée dans « les chambres », avec une quinzaine d'autres personnes. La cuisine y est encore, et tout le monde y vient donc pour les repas. Pendant un mois, trente personnes y ont logé, dans un confort rudimentaire : un seul WC et deux robinets ! De ce point de vue, la situation est nettement meilleure maintenant, avec la location du deuxième appartement, il y a désormais deux WC à la turque, et quatre robinets !

L'école fonctionne le matin, de 8h à 11h30, pour les petites classes (maternelle et quatre premières années de primaire), et l'après midi de 11h30 à 16h30 pour les classes 5 à 8. Quant aux aînés du foyer, venus d'Omkareshwar, ils sont scolarisés à quelques kilomètres qu'ils font à vélo, dans une « école du gouvernement ». Ils logent toujours dans « les chambres », et vont à l'école de 10h30 à 17h. Ne me demandez pas l'heure du repas de midi !

Une des premières décisions prises par Swami Gurusharanananda, nom abrégé en « Swamiji » a été de transférer l'hébergement des enfants scolarisés à Ma Sharanam, ainsi que de certains permanents , à « l'ashram », mais comme il n'y a pas encore de locaux, les enfants dorment dans les classes, et la « salle informatique », qui n'a pas encore d'ordinateurs, sert de dortoir aux permanents.

Autre décision : avoir immédiatement des lieux réservés à la vie spirituelle. Il a fallu deux jours afin d'avoir le minimum pour faire tous les matins la cérémonie du feu, et le 24 août, dernier lundi du mois lunaire de Shravan, jour très important dans le culte de Shiva, la plateforme pour la recevoir étant prête, son symbole a été emmené en procession à sa place définitive. Nous disposons donc de deux lieux de culte le matin et le soir. Pendant la journée, ils sont occupés par les ouvriers qui finissent de les construire.

Le bâtiment principal de l'ashram ne ressemble pas à ce que j'imaginais. Il est construit de briques cuites et de béton. Utiliser la technologie en briques crues n'était pas faisable, charpente et toiture en métal, pas de bois car il y a beaucoup trop de termites. C'est un complexe qui va abriter un grand hall, une grande cuisine, un espace d'accueil, des espaces pour laver la vaisselle, des sanitaires, de grands espaces de stockage, et à ma surprise, ma chambre, ainsi que celle de Swamiji et une petite véranda ou il pourra recevoir. Ma chambre fait une dizaine de mètres carrés, sans compter la salle de douche de 3m2. Depuis mon arrivée il y a trois semaines, on me dit qu'elle sera prête dans une dizaine de jours…En ce

moment, on pose le carrelage ! Elle a deux fenêtres, dont une donne sur les deux espaces de culte, et plus loin, la Narmada.

Côté vie collective, nous avons célébré à l'école la fête nationale de l'Inde, le 15 août. Hier, 4 septembre, c'était la fête qui célèbre la naissance de Krishna. Le grand hall a été nettoyé, décoré, et utilisé pour la première fois. Swamiji tient beaucoup à la célébration des fêtes traditionnelles, il dit que c'est par là que passe la transmission de la culture. Mâ Anandamayî faisait pareil. Nous avons donc adoré deux petits couples de « Radha et Krishna », l'un d'enfants de la maternelle, l'autre du cours préparatoire. Les gens du village remplissaient le hall. Les enfants ont dansé :

J’ai attendu pour vous envoyer ce message, pensant y ajouter les nouvelles de l’inauguration de l’ashram, mais les retards se sont de nouveau accumulés. Je n’y assisterai pas, car je suis à Kankhal pour une semaine, mes billets et mes rendez-vous étaient pris, je n’ai pas pu modifier les dates de mon voyage. Donc, au moment où vous lirez ces lignes, ‘les chambres’, appartiendront pratiquement au passé…

2015-09-25 7:49 GMT-05:00 Marie-France Martin <marie_france_m@yahoo.fr>: Pas de photos de l'inauguration de l'ashram (c'est après-demain et je n'y serai pas) mais une nouvelle page Facebook: Maa Sharanam ashram and school - Des photos vont surement y être ajoutées.

Swami Brahmananda Giri

"To strive for happiness is like lighting a fire. When ablaze, it will destroy everything. Eko brahma, dvitityo naasti (Brahma is One, there is no two) -- everything will be burnt to ashes -- melt it by Bhakti (devotion), melt it by detachment, the Knowledge of Self will reduce everything to ashes."

~ Shree Shree Ma Anandamayee

« Le Yoga des Yeux »

(Méthode BATES)

Par Geneviève Koevoets (Mahâjyoti)

*L’intégrité de cette interview sur ‘**Le Yoga des Yeux’ Méthode BATES**, que Geneviève Koevoets (Mahâjyoti) fit à **Chantal Webster**, est publiée dans la revue de spiritualité INFOS YOGA qui en offre la première partie dans son N° 104 de Novembre/Décembre 2015 et en proposera la seconde partie dans celui de Janvier/Février 2016). Chantal Webster enseigne et divulgue cette méthode au cours de ses stages et conférences, elle est diplômée du ‘College of Vision Education’ de Londres depuis 2005 en tant qu’enseignante de la Méthode Bates. Elle est, entre autres choses, membre de l’Association ‘L’Art de Voir’. En voilà un extrait :*

Voici les similitudes entre Yoga et méthode Bates :

***La relaxation** : à travers un relâchement du corps et du mental, la relaxation représente les fondations sans lesquelles les fruits de la pratique du Yoga ne sauraient être récoltés. Cette pratique sera plus juste et plus centrée après l’induction d’un lâcher-prise et d’une ‘prise de conscience de ce lâcher-prise’. Dans la méthode Bates, il est également*

préconisé de relâcher les tensions par une détente des yeux et du système neuro-végétatif, des muscles du visage, des épaules et du corps tout entier sans oublier le mental.

***Le mouvement** : Comme nous l'avons dit plus haut, le mouvement, c'est la vie. Le Yoga nous amène à bouger notre corps et le Dr Bates nous propose de retrouver la vie dans notre regard, car la fixité des yeux est cause de tension. La fluidité du regard entraîne une meilleure qualité de la perception visuelle.*

***La respiration** : Les yeux sont les organes du corps qui utilisent le plus d'oxygène par une irrigation abondante de tout l'œil et de la rétine en particulier, d'où l'importance de la qualité de la respiration.*

***La posture** : Pour une bonne communication entre le corps et le cerveau, nous avons la colonne vertébrale qui est notre 'arbre de vie'. La jonction au niveau du cou est très importante, les vertèbres cervicales doivent être bien alignées pour faciliter le flux des informations et, bien sûr, la libre circulation de l'énergie. Un blocage énergétique à ce niveau pourra avoir une influence négative sur la perception visuelle. Le positionnement des yeux est affecté par la posture de la tête.*

***L'art de vivre** : Vivre en Yoga est un engagement personnel qui demande un effort soutenu et régulier. Une façon d'être présent dans l'instant. Présence mentale et physique avec, pour lien, la présence à la respiration. Il en est de même pour la méthode Bates, point par point. Et lorsque que l'on pratique le Yoga, notre perception du monde devient plus claire en puisant à la source de la conscience profonde.*

***L'union corps-esprit** : Voici une citation du grand Maître indien Shivananda : « Le Yoga, c'est l'intégration et l'harmonie entre les pensées, les mots et les actions ».*

Dans la méthode Bates, on va chercher à faire travailler les deux yeux ensemble. Le cerveau fournit 80% du travail pour parvenir à une perception juste et claire, donc on recherche une bonne harmonie entre le cerveau et les yeux, l'interprétation mentale et le travail physique des yeux.

Voici une autre citation, d'Aldous Huxley : « Une vision claire est le produit d'une sensibilité fine et d'une perception correcte. Toute amélioration de la faculté de perception entraîne une augmentation du degré de sensibilité, ainsi que du produit 'sensibilité/perception', qui est la VUE ». ('L'Art de Voir')

***La connaissance de soi** : Les pensées, le fonctionnement mental, les émotions et tous nos sens, influencent considérablement notre action de voir. Une vision défectueuse peut être associée à des problèmes psychologiques et énergétiques, eux-mêmes issus d'évènements traumatisants.*

Tels sont donc les points principaux qui rapprochent la méthode Bates de la démarche du Yoga, les deux se complètent et s'entraident.

Le but premier de la méthode Bates étant l'amélioration de la vision et de ses défauts, pour un plus grand confort en vision de loin, comme de près.

Question de Geneviève Koevoets : Comment pourrions-nous **résumer l'œuvre du Dr. Bates** ?

Réponse de Chantal Webster : Il a démontré qu'avec une prise de conscience de notre façon d'utiliser nos yeux, il était possible de prévenir et de corriger les problèmes tels que presbytie, myopie, hypermétropie, astigmatisme, strabisme, sans avoir recours aux lunettes, à partir d'un processus éducatif. Il s'est lui-même guéri de sa presbytie.

Il a consacré sa vie à la recherche sur la fonction visuelle, à la théorie de l'accommodation et aux modifications physiologiques liées aux états de stress et aux **émotions négatives**. Cela pour conclure que notre vue est influencée par la manière dont nous utilisons nos yeux.

Il a noté que l'acuité visuelle pouvait changer chez une même personne plusieurs fois dans la journée, selon son état physique, émotionnel et son activité. Un comportement visuel conscient est donc approprié.

D'après lui, les yeux contribuent à 20% de la fonction visuelle et le cerveau à 80%. Ce dernier est particulièrement influencé par le stress mental et les émotions.

Ses recherches aboutissent à une méthode d'apprentissage constituée de techniques spécifiques permettant, entre autres :

De stimuler le mouvement saccadé naturel des yeux.

D'encourager l'intégration des deux yeux pour retrouver une 'binocularité' optimale.

D'apprendre à détendre les yeux fatigués et l'esprit préoccupé.

D'élargir le champ visuel et la conscience de la vision périphérique.

De stimuler le mouvement de contraction et de dilatation des pupilles, afin de permettre une meilleure adaptation à tous les degrés de luminosité.

Q de GK : Proposait-il un **traitement particulier** ?

R de CW : Le Dr Bates ne proposait ni cure ni traitement, mais un processus éducatif, surtout de prévention. C'est en 1920 qu'il a publié un livre (finalement traduit en français en 2008) '*The Cure of Imperfect Sight by treatment without glasses'* dans lequel il donne les conclusions de ses recherches. Depuis, de nombreux auteurs ont suivi son sillage et repris sa méthode en y ajoutant leurs propres exercices. Le célèbre auteur américain Aldous Huxley avait de graves problèmes de vue et après avoir pratiqué cette méthode sa vision s'est améliorée. Presque aveugle à l'âge de 15 ans, il put récupérer une bonne partie de sa vue grâce à cette pratique assidue. Il était tellement enthousiaste qu'il a écrit un livre, 'L'Art de Voir' (Ed. Payot), pour remercier le Dr Bates et pour que sa méthode soit plus connue du grand public. Il y explique très clairement les techniques ainsi que les bases philosophiques du processus.

Q de GK : Le Dr Bates a-t-il eu des **détracteurs**?

R de CW : Oui, bien sûr et il en a encore ! Cependant la plupart des enseignants de sa méthode avaient au départ des problèmes de vue, et ils ont pu constater une amélioration de leur vision en même temps que des changements profonds dans leur vie. Ceci a beaucoup contribué à donner une valeur cliniquement vérifiable à cette méthode.

Le Yoga est un 'Art de Vivre'…la méthode Bates un 'Art de Voir'
C'est ainsi que Chantal Webster intitule ses stages :
UN ART DE VIVRE POUR UN ART DE VOIR

(Recueilli par Geneviève Koevoets (Mahâjyoti) - Nice – 18 Octobre 2014)

Femmes du sud de l'Inde,

Récit de soin autour du 'VIH'

Par Florence Pittolo - Psychosociologue -Université de Nice – 2011

florence_pi@yahoo.fr. 06 68 54 73 87

Tiruvannamalaï est une petite ville du sud de l'Inde au pied de la montagne sacrée d'Arunachala. Pourtant, une partie de la population doit vivre avec le VIH et ses conséquences.

En 2009, avec quinze femmes de conditions économiques difficiles nous avons relevé un défi culturel et représentationnel autour de la souffrance psycho-sociale, individuelle et collective.

Contexte

A l'origine je participais à un programme sur le VIH à l'Institut Français de Pondichéry, 2001-4[1] sur l'approche psychosociologique de la Transmission Mère-Enfant. Le VIH étant tabous et les accouchements se faisant encore chez des parents de cette future mère, j'ai quitté les hôpitaux débordés pour le hors « *iatrie* » : religieux, tradipraticiens et le partenariat d'une ONG locale. Je remarquais une prostitution occasionnelle pendant des festivals religieux. La région subissant des sécheresses, les denrées agricoles étant en bourse, les hommes migrent. Ce qui entraine la transmission du VIH la plus courante en Inde, de la prostitution à l'intérieur du foyer.

Une collaboration débuta avec l'ONG TDHC [2], je continue en formant le personnel. Nous avons créé un orphelinat abritant actuellement une trentaine d'enfants de parents séropositifs et un suivi à domicile incluant l'aide aux mères.

En 2009, j'y retournais avec 3 étudiants, deux ont travaillé avec les enfants, Jérôme et moi-même avec ces femmes.

Qui sont-elles ?

Pour la plupart veuves, ou soignant un époux affaibli, ou encore abandonnées par lui et la belle famille. Elles souffrent d'isolement face aux nombreux problèmes psycho-sociaux autour de cette maladie fragilisant la filiation, la sexualité et la relation à la mort. Cette infection crée des bouleversements déstructurant profondément les processus identitaires.

Toutes de religion Hindoue, elles restent proches de pratiques plus animistes[3]. Ces deux propositions organisant ensemble les mystères de l'absolu immortel et de l'incarnation temporelle, elles érigent autant de codes sociaux que de propositions de soin. Dans la Siddha, science médicale du sud, l'humain est impliqué dans les lois universelles, allant des aliments aux planètes, du corps physique aux « corps » émotionnels et plus subtils. Retenons le sens accordé aux liquides corporels, au chaud et froid, à la *pollution* de ces corps à laquelle s'applique le *nettoyage-pureté*. Le VIH bouleverse ces codes entre la tradition et la

[1] Contrats avec le MAE, puis Sidaction.
[2] Terre des Hommes Core.
[3] Citons la *Mariamam* ou déité féminine.

biomédecine occidentale, les mères souffrent de réelles double-contraintes les isolant encore plus « hors du groupe et des mots ».

Le besoin repéré par TDHC est d'être « plus près des mères, les soulager » : aller au-delà des tabous, les aider à se confier afin de mieux repérer l'exclusion sociale.

L'idée était de faire des groupes de paroles, encore inexistants sur ce site.

Notre proposition

Tout a commencé par des visites chez elles dans divers quartiers de la ville ou villages avoisinants. L'objectif : présenter les groupes de paroles, leur laisser le choix d'y participer, repérer des besoins particuliers. La première visite est mémorable. Shanti nous attendait avec impatience sur le chemin de sable devant sa hutte. Son envie de parler d'elle et surtout de nous montrer comment elle s'occupait bien de son enfant était réelle. Nous fûmes vite dérangés par du bruit sur le toit en cocotier. Sachant que les singes étaient nombreux, je ne me suis pas alarmée. On comprendra peu après que la discussion devait s'arrêter car un curieux essayait de la capter.

Nous fîmes une dizaine de visites. Même si leur difficulté à se déplacer était réelle, il fallait très vite créer un lieu préservant leur intimité et symbolisant ce qui devint primordial par la suite : le temps et l'espace pour elles, dans lequel elles pourraient élaborer le nécessaire et aussi enfin, le « superflu ». Ce que l'on put mettre en place dans les locaux de TDHC.

De l'exil au retour vers soi

Par la question du lieu, nous commencions à entamer ce transfert du sens en passant du verbal (et ses institutionnalisations) vers le corps, permettant le retour d'un long exil émotionnel. En changeant de terrain, de celui de la communauté vers celui des femmes, nous changions les représentations du corps à la fois collectif et personnel. Cette bulle protectrice que fut la salle de nos réunions permettait d'élaborer ce nouvel alliage. Avec le temps de nos 6 semaines ensemble, naturellement, cet espace symbolique et réel se rouvrit de nouveau à la communauté et au monde. Je dis au monde, car un agent déclencheur de soin fut de réaliser -par mes remarques volontaires- qu'elles faisaient partie d'une communauté mondiale, parce que femmes, mères, personnes malades, désireuses de partager leurs problèmes, mais aussi les résultats positifs de l'ordre du vivant, notamment au travers des techniques que je proposais. La tension du face à face duel avec la maladie dans laquelle elles étaient forcloses par sécurité symbolique de la communauté se détendait, d'autres personnages apparaissaient. Elles pouvaient se soustraire à l'énorme charge culpabilisante qui pesait sur elles depuis des années. Cette nouvelle attitude allait également jouer sur leur relation avec leurs enfants et toute la famille.

Dans cette salle, tout ce qui prenait corps jouait, notamment le partage de repas, rituel de rencontre principal. Le cercle se reforma comme une matrice ne laissant personne à sa

marge. Chacune était protégée 'épidermiquement' donc[4]. En même temps, comme toute matière vivante, le cercle était flexible car reçu avec une attention non 'jugeante'. Certaines femmes venaient ou partaient, de même que leurs enfants lors des sessions les intégrant.

On essaya d'élargir le cercle dans la cour sous un arbre, mais le besoin de se tisser dans une unité somato-psychique délicate nous reconduit vers l'intériorité de la maison. Rappelons-nous, ce défi à oser lâcher la sécurité des mots pour ouvrir la porte à l'énergie incontrôlable gardée dans le corps, contenue ou préservée dans les regards et les mains qui se donnent ou se retiennent.

Mon affinité avec les philosophies asiatiques me permis de saisir le coche et d'entrer dans une phénoménologie de la rencontre. Le lent apprentissage comme le Yoga et son face à face avec le guide montre combien le corps fonctionne par analogie[5]. Au début, s'assoir et parler de leur vécu semblait difficile, c'était s'octroyer du temps personnel, faire confiance et surtout pressentir la submersion possible des émotions par le rappel d'un réel faisant échec à la pensée. Le thème de leurs problèmes physiques qui prit vite le dessus, le corps nous rapprochait. Les traitements pris entraînent de nombreux effets secondaires détériorant les bases de la vie (nourriture, sommeil, …), ils altèrent aussi la mémoire dans une biographie déjà morcelée et engendrent un sentiment dépressif. Je me glissais alors différemment dans le groupe, et partageais ce que, moi aussi, je connaissais des tensions, il m'arrivait d'être submergée. Alors mon corps exprima cela par une respiration bloquée, leurs visages répondirent en miroir. Je proposais un protocole que j'avais élaboré, en 3 étapes :

Le feu étant présent dans de nombreux rituels locaux, je saisissais sa double fonction : brûler, éliminer d'une part et éclairer, apporter ainsi du soulagement de l'autre. J'allumais une lampe à huile au centre du cercle. Je posais mes mains sur mon corps où je sentais la tension (poitrine) et balayais des mains cette zone vers la flamme. Je jetais au feu ce qui m'encombrait. Sans même attendre, j'étais suivie par l'une d'elles. Puis j'intercalais ce que j'appellerais la phase de transformation (phase 2) : être présente à ce qui se passe en moi, notamment dans le souffle comme témoin émotionnel, rester ouverte à ce qui découlait de la phase 1, à ma vie. Maintenant moins « chargée » (soutenant ici le processus naturel d'économie psychique), je pouvais déceler ce dont j'avais besoin, du calme, du repos ou de l'enthousiasme, … . J'entamais la 3ème phase : regardant la flamme, je demandais qu'elle soit chargée de cette valeur. A l'inverse de la phase 1, j'en approchais mes mains pour m'en imbiber et l'amener vers moi, à l'endroit tendu du départ. J'absorbais cette qualité dans ce geste qui se permettait de choisir d'intégrer des fonctions symboliquement positives, désirées.

Le corps pouvait enfin redevenir celui de la parole… vivante.

[4] Voir Anzieu, D. sur Le Moi peau.
[5] Voir Pittolo, F, 2003. Govinda, Y, Pittolo, F, Vigne, J, 2007.

Les brèches biographiques créées par des intrusions violentes d'un autre discriminant, pouvaient se combler au travers de l'expérimentation d'une autre forme de lien social et à elles-mêmes.

Le mieux-être se faisait rapidement sentir. J'en profitais ensuite pour citer notamment de nombreux travaux publiés indiquant une baisse des hormones du stress, une augmentation de l'oxygène, des globules … dans ce type d'exercices. [6] Chaque femme pouvait s'approprier cette nouvelle histoire et tenter de la poursuivre chez elle, nous proposions de reproduire ce « rituel » simple au moins deux fois par jour, ce fût accueillit avec enthousiasme. Dès la deuxième session les changements étaient drastiques, des visages plus ouverts, des postures plus érigées et présentes, elles avaient mis en pratique cet interstice d'intimité avec elles-mêmes dans le quotidien. Elles posaient de nombreuses questions, la parole se libérait, le lien faisait réapparaître la vie.

Ce parcours commun nous rappelle le mode initiatique, car il parle du retour à soi. Du tumultueux passage hors de ce qui nous semble relié à la vie, souvent suite à un choc, suivi du retour de cet exil. La maladie et tous ses paramètres impensables avaient exilé ces femmes hors d'elles-mêmes, coupées de la terre fertile du sens, donc hors de la relation, et, par conséquent doublement hors du vivant. Je dois dire que c'est bien le retour à cette unité somato-psychique et spirituelle par l'expérimentation subjective, puis le partage et la remise au corps collectif du cheminement et des potentiels qui en découlèrent, qui fit soin. Les potentiels furent nombreux et donnèrent très vite des fruits : certaines femmes nous devancèrent dans le projet de devenir à leur tour guides envers d'autres restées dans les villages. L'une initia à la technique un jeune garçon et sa maman stressés. D'autres revinrent prêtes à marcher à la rencontre des chefs de village les rejetant, d'autres à faire médiation lors de conflits. Les relations avec leurs enfants changèrent, chacun pris d'autres rôles face à la maladie, l'impensable laissa un peu plus de place au pensable qui originellement tissait les liens : oser s'ouvrir jusqu'au bout à la relation en prenant par exemple soin de l'autre, avec là une présence « vivante ». Elles avaient de nouveau le droit de penser au futur, un peu plus de moyens pour le faire et en bénéficier.

Plutôt que d'être condamnées à mourir socialement, ces femmes et enfants avaient besoin d'apprendre à vivre avec cette nouvelle réalité, le tissage corps-émotion posa les premières pierres à ce sens retrouvé. L'économie psychique des sujets pu s'élaborer aussi parce qu'incluse dans leur dimension culturelle, représentationnelle et prescriptive. C'est toute la communauté qui pouvait apprendre de ces situations, de nouveaux modes relationnels débutaient. Ils continuent à ce jour, 3 ans après.

Perspectives

Si le *transfert* a de l'importance, autant dans les rencontres thérapeutiques qu'initiatiques, c'est parce qu'y est autorisée la transmission du « savoir » mais aussi de l'éprouvé. Depuis

[6] David Servan-Schreiber, 2003.

celui qui est supposé « savoir…quoi faire de l'éprouvé», vers celui qui a besoin d' «apprendre avec ».

Dans certains cas, la beauté du geste invite l'autre à déployer et manifester sa sagesse. C'est en cela que le soin détient une valeur initiatique de plus à mon avis [7], car ce partage de la confrontation à l'inconnu, l'incompréhensible, aux questions, rend sa dimension universelle à une relation également 'subjectivante'.

KABIR – La flûte de l'Infini –

(Envoyé par Francis Bourquin – Août 2015)

"Bénarès est à l'est, La Mecque est à l'ouest; mais explore ton propre cœur, car il y a là et Rama et Allah" **- Kabîr**

Ouvre tes yeux d'amoureux et contemple-Le,
Lui qui règne sur l'Univers ! Considère l'Univers et apprends que c'est là ton pays.
Quand tu auras rencontré le vrai Maître, Il réveillera ton cœur.
Il te dira les secrets de l'amour et du sacrifice et alors tu connaîtras qu'Il surpasse l'Univers.
Ce monde est la cité de la vérité; le labyrinthe de ses chantiers enchante le cœur.
Nous pouvons atteindre le but sans traverser la route; c'est un sport qui ne finit jamais.
Là où le cercle des multiples joies danse autour du Créateur, là sont les jeux de l'Eternelle Félicité.
Quand nous les connaîtrons alors le cycle de toutes nos acceptations et de tous nos renoncements sera achevé.
Alors la flamme de la cupidité ne nous brûlera plus.

Il est le repos ultime et sans limite.
Il a étendu sur le monde entier les formes de son amour.
Du Rayon, qui est Vérité, des ondes de formes nouvelles perpétuellement jaillissent et Il pénètre ces formes.
Tous les jardins, tous les bosquets, tous les berceaux de verdure abondent de fleurs et l'air s'y brise en vaguelettes de joie.
Là le cygne joue un jeu merveilleux.
Là les sons de la mystérieuse musique tourbillonnent autour de l'Infinie Unité.
Là brille, au point central, le Trône de Celui qui contient toutes choses; le Grand Être y est assis.
La lumière de millions de soleils s'évanouit, honteuse, devant la radiance d'un seul cheveu de son corps.
Sur le chemin quelles douces mélodies la harpe fait entendre ! Leurs notes transpercent le cœur !

[7] Pittolo Florence, 2003, 2003, 2007.

L'Eternelle Fontaine de vie laisse couler ses flots où se jouent sans fin la naissance et la mort. Et l'on appelle Néant Celui qui est la Vérité des vérités, Celui en qui toutes les vérités sont contenues !

En Lui se perpétue la création qui est au-dessus de toute philosophie et que nulle philosophie ne peut concevoir.
Il y a un monde sans fin, ô mon frère, et il y a l'Être sans nom, de qui rien ne peut être dit.
Le monde illimité n'est connu que de celui qui l'atteint. Il est autre que tout ce qui a été dit et entendu.
Ni formes, ni corps, ni étendue, ni souffle n'y existent. Comment pourrais-je te dire quel il est ?
Il est sur le chemin de l'Infini, sur lequel la grâce du Seigneur descend; il est libéré de la naissance et de la mort celui qui atteint à Lui.
Kabîr dit : "Ces sentiments ne peuvent être exprimés par les mots de la bouche; ils ne peuvent être écrits sur le papier.
Comment les traduirait-on ? Nous sommes des muets qui goûtons à des choses exquises".

(Kabîr "La Flûte de l'Infini" Edition de Jean-Claude Perrier NRF Poésie/Gallimard 2012)

Extrait de la Thèse de Doctorat

Présentée par Joëlle Maurel

UNIVERSITE PARIS VIII
DEPARTEMENT DES SCIENCES DE L'EDUCATION
Directeur de recherche : Monsieur le professeur René BARBIER.

L'AUTORISATION NOETIQUE
Par quels cheminements parvient-on à la réalisation de soi ?

(Nous avions promis, en présentant Joelle Maurel dans la Rubrique 'Nouvelles' du JAY MA précédent N°118, de donner des extraits de cette thèse) :

La question que je me suis posée au début de cette recherche concerne les moyens éducatifs pour aider les hommes à mieux gérer leurs souffrances existentielles et à trouver le sens de leur vie afin de parvenir à l'épanouissement et à la pleine réalisation de soi.

Mon parcours personnel ainsi que mon observation du monde actuel m'ont amenée au constat que l'état du monde est le reflet de l'état des hommes qui le font. J'ai également constaté que l'éducation actuelle, si elle permet à l'homme de développer ses capacités intellectuelles, de s'enrichir au niveau des concepts et savoir-faire pour répondre aux exigences compétitives et matérielles de la société actuelle, elle ne lui permet pas de

s'enrichir au niveau d'un savoir-être l'amenant à s'épanouir à travers les valeurs éthiques qui le fondent, ni d'apprendre à répondre aux questions existentielles de la vie, ni de s'ouvrir à une conscience transcendant son individualisme et ses intérêts personnels.

Il me semble important, devant le désastre écologique de la planète, la perte des valeurs du monde actuel -reflet du manque de conscience et du mal-être croissant des hommes- de s'interroger sur les moyens éducatifs pour aider l'homme à retrouver du sens à sa vie et de l'éduquer à ses responsabilités de citoyen du monde en l'amenant à aimer et respecter la vie.

Il s'agit donc d'essayer de dégager les étapes d'un cheminement éducatif menant l'homme d'un état d'inconscience face à sa responsabilité sur l'état actuel du monde –reflet de ses pulsions destructrices inconscientes, de ses peurs, de ses conflits- vers un état de conscience l'ouvrant sur l'autonomie, la responsabilité, la paix, l'amour de la vie et la réalisation de son plein potentiel humain.

Pour répondre à ce projet j'ai commencé ma recherche en étudiant la vie et l'œuvre de trois éducateurs ayant réfléchi sur ces questions et qui ont consacré leur vie à transmettre leur expérience intérieure de la réalisation de soi.

Ces trois éducateurs sont :

- Le psychologue C.G. Jung ; il est aussi un éducateur dans le sens où son œuvre et ses méthodes proposent des moyens d'amener l'homme à son plein développement physique et moral,
- Le sage-révolutionnaire-philosophe Sri Aurobindo ; il a passé la moitié de sa vie à faire prendre conscience à la population de l'Inde de son ignorance et de son aliénation ; il a été l'initiateur de l'indépendance de l'Inde et il a consacré la deuxième moitié de son existence à transmettre un enseignement sur la sagesse et les moyens d'ouvrir la conscience humaine.
- Le sage-éducateur-philosophe Jiddu Krishnamurti ; après avoir été conditionné par le mouvement théosophique à devenir un instructeur spirituel mondial et s'être libéré de ses endoctrinements, il a consacré sa vie à éduquer autrement et à transmettre un enseignement d'ouverture à la connaissance de soi et à la sagesse.

L'étude de la vie de ces trois hommes montre que le cheminement vers l'ouverture de la conscience et la réalisation de soi, commence par une introspection de soi pouvant s'effectuer : soit par la voie psychothérapeutique (Jung), soit par la voie spirituelle (Aurobindo, Krishnamurti),

La connaissance de soi, dans les trois cheminements étudiés, mène à l'ouverture à la « spiritualité » ; je l'ai définie comme l'énergie qui pousse l'individu à la transcendance de sa conscience personnelle pour s'ouvrir à la conscience universelle et je l'ai appelée l'esprit ou la fonction noétique.

J’ai dégagé quatre niveaux de conscience qui s’interpénètrent dans le cheminement vers la réalisation de soi :

1. **La conscience endormie ou fermée** : les hommes endormis sont sous l’emprise des conditionnements familiaux, sociaux, culturels auxquels ils s’identifient et ils ont perdu le contact avec l’essence de leur être. Ces personnes sont fragmentées mais elles n’ont pas toujours conscience de leur conflit intérieur et de la souffrance engendrée par ce conflit.
2. **La conscience éveillée** : l’homme éveillé prend conscience de sa souffrance et commence à se poser des questions sur son identité réelle et sur le sens de l’existence. L’homme éveillé est celui qui s’autorise à entrer dans une quête existentielle et un travail de connaissance de soi.
3. **La conscience illuminée, mystique, cosmique** : au cours de sa recherche intérieure, l’homme s’ouvre à l’inconnu, au non-rationnel, à l’inconscient. Son introspection peut le conduire à faire l’expérience de l’unité et de la conscience cosmique.
4. **La conscience noétique** : après un long cheminement (ou soudainement pour certains), l’homme transcende la notion d’ego et fait l’expérience d’une vérité qui n’est ni l’enfermement dans la dualité, ni la quête constante de l’unité et qui le conduit à la pleine réalisation de lui-même.

Ainsi, ce premier travail m’a conduite à définir l’autorisation noétique comme un processus interne et continu de transformation de soi constituant le cheminement de toute une vie. Ce cheminement intérieur est une auto-éducation constituée d’une série de prises de conscience ou flashes existentiels, permettant un éveil et une ouverture de l’être à la spiritualité puis à la transcendance du Moi.

J’ai étudié ensuite les principaux concepts dégagés de la première partie de la thèse et qui accompagnent le processus de connaissance de soi, en m’appuyant sur différentes approches des sciences humaines.

La deuxième partie m’a permis de montrer que la notion de **souffrance** est au cœur du cheminement vers la réalisation de soi. Cette souffrance humaine est provoquée par une **fragmentation intérieure** de l'être séparant le conscient et l'inconscient, et le menant à un **conflit** entre son être construit socialement à partir de l'environnement, et ce qu'il est réellement derrière les rôles sociaux qu'il joue en permanence. Les travaux de Freud sur l’inconscient et les pensées philosophiques occidentales et orientales m’ont permis de poser la fragmentation psychique de l’homme comme un postulat.

L'homme est **aliéné**, **conditionné**, mais il peut aussi **s'autoriser** à dépasser cette aliénation et à changer en partant en guerre contre les conditionnements, en se rebellant contre les croyances et les idées reçues. Avec la question de l**’autorisation** j’ai posé la question de la liberté et de la volonté longuement débattue par les philosophies occidentales et orientales (Aristote, Descartes, Hobbes, Spinoza, Bergson, Kant, Epictète, Krishnamurti, le bouddhisme) et reprise par Freud et la psychanalyse.

J'ai défini le concept d'autorisation comme une décision de direction que prend l'individu face aux évènements de sa vie, décision toujours à renouveler, puis comme l'engagement dans un travail pour réaliser ce qu'il désire malgré les aléas de la vie. L'homme possède une part de liberté dans les choix qu'il fait à certains moments de son existence et dans le mouvement ininterrompu de l'existence au sein de laquelle il est ballotté ; il possède donc une part de responsabilité par rapport aux évènements et une marge d'action sur ceux-ci, même si elle reste limitée.

L'autorisation conduisant à la **rébellion** passe par un travail de **connaissance de soi** qui consiste à affronter sa pulsion de mort, c'est-à-dire à se libérer du connu pour pénétrer dans l'inconnu qui nous terrorise : il s'agit de s'ouvrir aux zones inconnues et cachées en nous-mêmes c'est-à-dire à l'inconscient. Alors il y a **altération**, (J. Ardoino), **changement**, (P. Watzlawick), c'est-à-dire modification et transformation de notre vision du monde. La souffrance accompagne le processus d'un véritable changement car cela exige un renoncement à nos croyances et à nos conditionnements.

J'ai posé l'hypothèse que la transformation de l'être s'effectue dans un **lieu intermédiaire** de la psyché où l'inconscient et le conscient, le connu et l'inconnu, le rationnel et le non-rationnel, se mélangent, se métissent (R. Barbier) ouvrant alors la possibilité au changement.

Le cheminement vers la **connaissance de soi** permettant la compréhension de la souffrance, le dépassement de la fragmentation intérieure (dualité) et le changement, peut emprunter plusieurs voies :

- la voie psychothérapeutique avec sa pluralité de méthodes dont j'ai pu dégager trois approches :
  - l'approche scientifique (Freud, Lacan, les comportementalistes, les cognitivistes, l'Analyse transactionnelle, la P.N.L, certaines branches de l'hypnose, …),
  - l'approche transpersonnelle (rebirth, régression vers les vies antérieures, visualisations dirigées, respiration holotropique, créativité, …),
  - l'approche intermédiaire ouverte à la rationalité et aux sagesses de l'Orient (psychologie des profondeurs, psychosynthèse, sophrologie, psychologie de l'être).
- la voie spirituelle à partir de méthodes psychocorporelles et des philosophies qui s'y rattachent.
- la voie éducative de l'écriture et de l'analyse de son récit de vie (C. Josso).
- la créativité, l'art
- la poésie, la rêverie, etc...

J'ai développé plus spécifiquement dans mon travail la voie psychothérapeutique à travers la psychologie des profondeurs, la voie spirituelle à travers le yoga tantrique et le bouddhisme et la voie éducative de l'écriture à partir des travaux de Christine Josso.

J'ai constaté que le concept d'imaginaire accompagnait le processus de connaissance de soi dans chacune des voies développées, qu'il permettait un rééquilibrage entre le conscient et l'inconscient, le rationnel et le non-rationnel, le scientifique et l'empirique, ainsi qu'un élargissement de la conscience et qu'il pouvait permettre l'ouverture à *l'imaginal*, c'est-à-dire à la dimension spirituelle de l'être. Cette ouverture à la spiritualité m'a conduite à l'élaboration **d'une vision trinitaire du monde** et de l'homme, confirmant ce qui était apparu lors de l'analyse de la première partie de ce travail.

Le cheminement vers la réalisation de soi commence donc avec l'autorisation que l'on se donne à s'engager dans un cheminement de connaissance et de maîtrise de soi, menant à davantage de conscience de ce qui nous entoure, de ce qui nous aliène, mais aussi de ce qui peut nous libérer. Dans un deuxième temps, il importe de lâcher la maîtrise pour pénétrer dans la zone intermédiaire entre conscience et inconscience afin de retrouver, grâce à la fonction symbolique, nos sources énergétiques et créatrices, notre *imagination active* et *transcendante,* pour devenir **auteur** et **créateur** de notre existence, c'est-à-dire lucide, attentif à chaque instant de la vie et conscient de notre responsabilité dans chaque acte que nous effectuons, ou dans chaque décision que nous prenons. Etre auteur et créateur de notre vie consiste en un plein engagement et en une pleine responsabilité de nous-mêmes dans notre rapport à l'autre et au monde.

A ce stade de mon travail j'ai nommé **autorisation noétique, la capacité pour l'être humain de s'autoriser à s'acheminer vers une plus grande connaissance de lui-même et du monde, par un travail de connaissance de soi, puis à accepter l'ouverture vers une réalité jusque-là inconnue, qui est la source de toute créativité et qui peut le mener vers une plus grande ouverture de sa conscience et vers sa pleine réalisation d'être au monde.**

Je pense que ce cheminement peut commencer dès l'enfance et que les institutions éducatives ont un grand rôle à jouer pour aider l'homme à s'autoriser à cheminer vers lui-même. Actuellement, très peu d'éducateurs sont capables d'un tel accompagnement ; le cheminement vers la réalisation de soi, s'il doit trouver sa place au sein de l'éducation, concerne, en tout premier lieu, les éducateurs, car ils ne pourront guider les autres s'ils ne sont pas, eux-mêmes parvenus à un haut degré de réalisation de leur être au monde.

La vision trinitaire de l'homme et du monde étant essentielle pour l'élaboration du concept d'autorisation noétique, du fait même du sens du mot noétique[8], je l'ai étudiée, dans la troisième partie de ma recherche, à partir :

1. de la vision du monde de ceux qui croient à la notion d'Esprit :
    a. l'anthropologie ternaire chrétienne (Michel Fromaget),
    b. le schisme iranien (Henry Corbin),
    c. le bouddhisme tibétain (Alexandra David Neel),
    d. le chamanisme (Mircea Eliade et Carlos Castaneda),
    e. le new age.

[8] Le mot noétique provient du grec Noùs qui signifie l'esprit et de noèse, du grec noêsis, qui signifie l'acte d'intelligence par lequel on pense. Le noème est ce que l'on pense. Noétique, du grec noétikos, se rapporte donc à ce qui est du domaine de la pensée et de l'esprit. Il ne s'agit pas ici de la pensée rationnelle, mais d'une pensée insufflée par l'esprit (au sens spirituel du terme) une pensée qu'on laisse pénétrer en soi, permettant à l'être de s'ouvrir à une intelligence subtile, intuitive, créative qui n'est pas de l'ordre de la raison.

2. de la vision du monde de ceux qui réfutent la notion d'Esprit :
    a. les scientifiques (J. Monod),
    b. le marxisme (H. Lefebvre),
    c. la philosophie existentialiste occidentale athée (J.P. Sartre, M. Heidegger).
3. de la vision du monde de ceux qui doutent et qui questionnent la notion d'Esprit :
    a. la philosophie (Krishnamurti, André Comte-Sponville),
    b. les neurosciences (Francisco Varela),
    c. la physique quantique (Fritjof Capra, Basarab Nicolescu),
    d. un débat entre les psychanalyses jungienne et freudienne (J.L. Bouttes).

Cela m'a permis de développer une conception trinitaire du monde, de l'homme et de la psyché, de bien définir les concepts de corps, d'âme et d'esprit, en m'appuyant sur les travaux de Michel Fromaget, et de me positionner face à cette conception trinitaire du monde et de l'homme, à savoir :

- **Conception trinitaire du monde** où le monde est posé comme ayant trois aspects :

(Nous donnerons ces trois aspects dans une prochaine édition du JAY MA)

Nouvelles

- **Histoires d'îles…envoyée par Francis Bourquin :**
  Depuis quelques temps (je suis présent à La Réunion depuis huit années déjà), j'effectue quelques recherches sur la nature de la Communauté Tamoule, de Religion Hindoue. Tant, dans les Etats du Sud de l'Inde (Kerala et Tamil Nadu), qu'au Sri Lanka ou à La Réunion.
  Pour certains chercheurs, l'origine du Peuple Tamoul est directement liée au continent englouti "Lemuria" appelé : **"Kumari Kandam"…I**l y a de cela environ 11000 ans. C'est ce terme que nous retrouvons à Madagascar avec les "Lémuriens", qui ne sont pas des singes...
  Lorsque j'ai découvert le Cap Comarin, dans le sud de l'Inde, j'ai repensé à cela car, dès que nous revenons à la racine sanscrite des mots, tout s'éclaire ! Il en est de même pour le Pali, la langue des Anciens Tamuls.
  Cap Comarin : **Kanya Koumari** (Kanya = Vierge & Koumari = Princesse).
  Je rappelle à ce propos que Sri Ramakrishna fut le Guru de Sri Vivekananda...
  Lorsque je suis allé visiter l'ashram de Sri Ramana Maharshi (Arunachala), je n'ai pas pu résister à aller visiter, juste en face, de l'autre côté de la route, l'ashram du **Yogi Ramsuratkumar (le Mendiant).**

Disciple de Sri Ramana Maharshi, Shri Aurobindo et Sri Ramdas, il fut essentiellement "Fils de Ram".
L'Inde est d'une très grande diversité culturelle, religieuse et spirituelle (Zoroastrisme, Jaïnisme, Hindouisme, Bouddhisme, Sikkhisme, Islam, etc.)...où il nous faut également intégrer les apports des Aryens, des Sumériens, des Perses, des Soufis, etc...ce qui est tout à fait passionnant et riche d'enseignements.
Dans ces domaines, outre le **Dr Jacques VIGNE**, deux "personnages" (tous deux natifs de l'île Maurice) me paraissent particulièrement féconds : **Malcolm de CHAZAL** "Le Rocher de Sisyphe" (Patrice Thierry éditeur) - "Sens Magique" (Editions Léo Scheer) Œuvres XIV – ET **J.M.G. Le CLEZIO** (Prix Nobel de littérature en 2008), auteur d'une cinquantaine d'ouvrages, dont : "Le chercheur d'or" (Folio) - "Gens des nuages" (Folio) - "Mydriase", suivi de "Vers les icebergs" (Editions Mercure de France).
Tout ceci pour dire qu'il existe une **Fondation pour l'Interculturel et la Paix (FIP).**
Peut-être la connaissez-vous déjà ? Cofondateurs : J.M.G. Le Clézio et Dr Issa Asgarally - Responsable de la FIP : Sarojini Bissessur-Asgarally
Objectifs de la FIP :
"Promouvoir, à travers l'échange interculturel, la paix au sein des nations et sur le plan international, condition première du développement vraiment durable".
"Promouvoir la connaissance des cultures du monde et leur interaction en vue de l'enrichissement personnel des hommes et des femmes, toutes origines confondues".
"Repenser la diversité culturelle dans une perspective interculturelle afin de consolider les assises, toujours fragiles, de la paix dans le monde".
www.fipinterculturel.com
Colloque de Cerisy 2013 :
www.interculturel-cerisy.eu
www.ccic-cerisy.asso.fr/interculturel13.html
"Dans le combat pour l'interculturel, il ne saurait y avoir d'acteur secondaire. Chaque voix, chaque visage est indispensable pour réaliser notre liberté collective, si chèrement acquise" - J.M.G.Le Clézio, Prix Nobel de littérature 2008.
"Il nous faut d'urgence une nouvelle manière de voir et d'agir. C'est tout l'enjeu de l'interculturel. Que la culture n'alimente plus la violence et la guerre, mais qu'elle nous aide à vivre ensemble".
Dr Issa Asgarally "L'interculturel ou la guerre" 2005
Om Shanti ! Shanti ! Shanti !
Francis

- **Voyage au Kerala organisé à l'île de La Réunion par Regine Armoudom:**
  Voici l'e-mail de présentation d'un voyage en Inde qui aura lieu en mars 2016.
  Deux formules sont proposées :
  - une courte : du 10 au 18 mars 2016 (vacances scolaires)
  - une longue : du 10 au 28 mars 2016

Le thème du voyage sera la cure ayurvédique au Centre Ayurvédique Isola Di Coco Beach Retreat de Trivandrum (Kerala).
En complément, des visites guidées (avec un guide local), la pratique du Hatha Yoga et de la méditation, seront organisées de façon journalière.
Les personnes intéressées par ce voyage pourront prendre contact directement avec Régine ARMOUDOM, enseignante de Yoga et correspondante de Jacques VIGNE à L'île de La Réunion - E-mail : raj108@live.fr – Tel Mobile : 06 92 17 73 48 – Ce voyage sera fait en liaison avec Dinesh Sharma, l'assistant indien de Jacques Vigne (Teerth Travels – PVT-LTD) – E-mail : dinesh@teerth.org

- **L'association Bulles de Clown,** dont nous avons beaucoup parlé dans l'article de Martine Pujol '*Parcours de clown et relation d'aide*' (voir JAY MA N°116), nous a proposé de découvrir en Novembre :
*** Notre propre Clown** grâce à des jeux d'expression, des improvisations et une bonne dose de rires et d'émotions, les 21 et 22 novembre 2015 à Saintes. Et nous propose encore pour le mois de Décembre
*** L'unicité de notre clown,** grâce à des jeux relationnels, au "non faire" et à des improvisations en groupe. Révéler l'être clown dans le jeu, le rire et la bienveillance, les 19 et 20 décembre 2015 à Saintes.

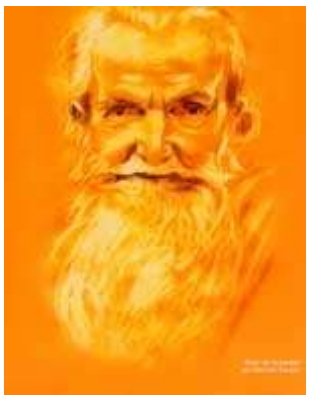
'Coeurdialement de Martine Pujol' - Animatrice d'ateliers clown -Association Bulles de Clown-Tel 06 86 84 51 46 - *bullesdeclown@gmail.com*)

De plus Martine Pujol nous informe que 2 stages de **formation sur la 'Communication Non Violente'**, animés par Joëlle Van Dijk, auront lieu le WE du 28/29 Novembre 2015 (Module 1) et le WE du 16/17 Janvier 2016 (Module 2) à l'Ile d'Oléron – Prix 320€ les 4 journées de 9h à 18h – Contact Joëlle Van Dijk : email : joelle.oleron@gmail.com ou 06 40 88 48 70 – Leur communiqué s'ouvre, entre autres choses, sur cette jolie phrase de Thomas d'Ansemberg : « **Cessez d'être gentil, soyez vrai !** » Une belle formation, qui est faite : *Pour apprendre à mieux définir nos besoins et communiquer dans la bienveillance*

- **Livre de Jacques Vigne réédité** : nous avons le plaisir de vous annoncer la nouvelle publication du ***Mariage intérieur.*** Il était sorti en 2001 chez Albin-Michel, mais était épuisé depuis environ deux ans. Il vient d'être repris par Marc de Smedt, mais cette fois-ci aux **Editions du Relié** qui fait partie maintenant du groupe Guy Trédaniel. La sortie en librairie a eu lieu le 4 novembre 2015. La question du 'mariage intérieur' n'a pas perdu de son actualité, au contraire, elle en a encore plus dans le contexte

d'instabilité de la famille et du couple qui est une caractéristique de l'Occident actuel. Développer la spiritualité du mariage intérieur est utile autant pour ceux qui sont dans le célibat, que pour ceux qui vivent en couple et veulent approfondir leur expérience spirituelle.

- Et pour rester dans **'l'intériorité',** nous annonçons également le livre **'Voyage Intérieur' de Mahâjyoti,** en **Nouvelle Edition :**



L'éditeur Luc Vidal, pour Les Editions du Petit Véhicule, propose une nouvelle et très belle collection de certains des livres qu'il a publiés, avec un nouveau format, accompagné d'un cahier de photos, donc textes et images, blog de leurs recensions, etc. **Le livre de Geneviève Koevoets (Mahâjyoti) '*Voyage Intérieur' (aux sources de la joie-Souvenirs de l'Inde*), *préfacé par Jacques Vigne,*** en fera partie, avec une nouvelle couverture, et pour le prix de 20 Euros + les frais de port. Un nouveau 'Vient de paraître' sera diffusé. (Joli cadeau à offrir pour les fêtes dans l'humour et la joie !) Il a été écrit en hommage à **Mâ Anandamayî** et à **Swami Vijayânanda**, et relate en récits et poèmes nos voyages épiques en Inde en compagnie de **Jacques Vigne**, ainsi que ses retraites profondes parmi nous…Les lecteurs ne s'ennuient pas en le lisant, car l'auteur aime le 'spirituel' dans les deux sens du terme. On pourra le commander directement aux 'Editions du Petit Véhicule' - 20 rue du Coudray - 44000 NANTES – Tel : 02 40 52 14 94 – editions.petit.vehicule@gmail.com

Abonnements au 'JAY Mâ'

et renouvellements pour la nouvelle session

de Mars 2015 à Mars 2017

Cette nouvelle session de deux ans, a débuté avec le **N°116 du printemps, un 'Numéro Spécial' dédié à ses 30 années d'existence et à Atmananda qui en fut l'inspiratrice.** Cette session actuelle ira donc de Mars 2015 à Mars 2017. Merci aux futurs nouveaux inscrits d'entrer dans la Grande Famille de Mâ !

Merci également, et d'avance, à tous ceux qui rejoindront 'en route' l'expérience du 'JAY MA' et qui s'inscriront pour ces 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…sinon, ils ne vous parviendraient pas !**

La brochure reste toujours au prix de **1 Euro** symbolique 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**... Elle représente un lien d'amour avec l'Inde, avec Mâ, les Swamis, les lectures, les retraites, les voyages, les témoignages, à travers la composition qu'en fait Jacques Vigne avec la collaboration bénévole de Mahâjyoti, qui a une « Lettre d'infos » à votre disposition sur demande, pour bien comprendre la marche à suivre et pour ceux des pays qui n'ont plus de chéquiers.

Table des matières

Paroles de Mâ : '**Le Nom, le Nommé'** (*Extraites du livre 'Paroles de Mâ-Classées par thèmes')*

Un chemin de Yoga (Les émotions) (*Suite du Mémoire de Marie-Laure Monin*)

Voyage vers l'Immortalité - Questions à Mâ Anandamayî (*De Ram Alexander-Editions Accarias*)

Nouvelles de Ma Sharanam *(Suite des Ashrams de Mâ en Inde, par Marie-France Martin)*

Le Yoga des yeux-Méthodes Bates *(Par Geneviève Koevoets –Mahâjyoti)*

Femmes du Sud de l'Inde *(Par Florence Pittolo)*

Kabîr – La flûte de l'Infini

L’Autorisation noétique-Par quels cheminements parvient-on à la réalisation de soi ?
(Extrait de la Thèse de Doctorat de Joelle Maurel)

Nouvelles

Abonnements pour deux ans : 2015 à 2017

Table des Matières