

*Jay Mâ N° 120- Printemps 2016*



# *Paroles de Mâ*

## *Chapitre 5*

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

### *Ishwar, Dieu, Ishta*

Dieu seul est là, sous la forme de la Vérité, de la Félicité et de la Béatitude. La Béatitude n'est aucunement dépendante de quoi que ce soit, si ce n'est de l'*atmananda* (félicité du Soi). Rien d'autre ne peut subsister. Si quelque chose subsiste, ce ne peut être qu'illusoire.

Lui seul fait toutes choses et fait en sorte que cela soit fait. *Jo hobar hobe*, que ce qui doit arriver arrive.

Le Grand Vide (*Mahâshûnya*) n'est autre que Sa manifestation. Grand Vide n'est pas synonyme de néant. Ce qui est, ce qui n'est pas. Négation du néant. Négation du tout. Tout obtenir en commençant par tout perdre – rien moins que cela.

Lui seul assume différentes formes, différents états. Cela a lieu quand cela doit avoir lieu. Il agit et fait en sorte que les choses se produisent. Il écoute et fait en sorte que les choses soient entendues. Chaque chose repose avec Lui, Lui seul.

Connaître Dieu c'est connaître le Soi. Connaître le Soi c'est connaître Dieu.

Lui seul sait à qui Il se manifestera et sous quelle forme. L'être humain n'est pas en mesure de savoir qui, quand, comment. C'est avec une rapidité sans pareille que l'Unique appellera l'élus à Ses côtés. Les voyageurs ont de nombreuses possibilités le long du parcours qu'ils effectuent. La plupart du temps, lorsqu'Il envoie le danger, Il détruit le danger, lorsqu'Il envoie la souffrance, Il élimine la souffrance. Va vers Lui. Chaque homme doit effectuer son parcours dans le but de trouver son propre Soi. En ce lieu existe le Un grand, sublime, existant en soi-même.

*Ishwar* est Cela qui est à l'origine de la recherche, c'est par cela que tout s'est manifesté, vous et chaque chose. En fait, même du point de vue de la perte et du bénéfice, il faut assurément un gros effort pour se saisir de Dieu. Ne faire aucun effort pour réaliser Dieu, équivaut à la perte, faire l'effort requis équivaut au bénéfice. Lui, bien évidemment, brille de sa propre lumière. S'élever jusqu'à Lui c'est la seule nécessité. Tout le reste est inutile. L'homme ne peut se passer de Lui. Car s'il Le quitte, il n'a pas où aller. On ne peut donc ni Le quitter, ni L'exclure.

Il est chaque chose. C'est pourquoi c'est là la voie de Son jeu et de Son action. Aucune action n'est possible sans Lui. Il est le Seul, l'Unique. C'est une illusion que de s'imaginer L'oublier. Cette souffrance n'est que dans l'ignorance. Ce n'est qu'en s'efforçant de mener une vie

droite et vertueuse, que l'homme parvient petit à petit à s'éloigner du malheur et à se rapprocher de la sérénité. Atteindre à la paix absolue est chose impossible sans Lui.

Un être vivant engendre nombre d'autres êtres vivants. C'est la propagation de la vie. Un Dieu unique se partage lui-même sous forme de tous les êtres dotés de sensibilité. C'est pour cela qu'on dit : « Où il y a *Jiva* (l'âme individuelle) il y a *Shiva* ».

Là où *Ram* n'est pas, il y a *vyaram* (malaise). *Ram* signifie contenu en soi-même – l'incarnation de la sérénité, l'incarnation de la connaissance et le Soi.

Pour l'illumination transcendante et qui dépasse tout, ce que l'on fait pour Lui, qui que ce soit qui le fasse et d'où que cela vienne, cette action arrivera jusqu'à Lui. Lui seul fait et prend ce qui est fait. En effet, il est tout à la fois le mantra et le but. En tant que tel, il est en même temps l'acteur, le maître, l'action et le but de l'action. Cette illumination est une condition véritablement requise. Il est en outre là pour la destruction de *potli*, de *triputi*. (Potli=le baluchon, on dirait en français familier ce « sac de nœuds » que représente le monde. Quant à *triputi*, il s'agit de la triade de la création, c'est-à-dire « celui qui agit-l'action-le résultat de l'action »).

Dieu, quant à Lui, est sans forme et sans nom. De nouveau, lorsqu'Il assume des formes, celles-ci sont infinies. Souvenez toujours de cela.

Il est Lui-même, que ce soit sous forme d'union et de séparation.

Savez-vous ce qui engendre l'inquiétude ? Le fait de garder Dieu à distance. C'est cela qui inquiète. *Durbhuddi* a la même signification. Garder Dieu à l'écart cela se dit *durbuddhi*. Le fait que le mental formule la pensée de Son éloignement, c'est ça *durbuddhi*. (*Buddhi* signifie penser, et *dur* peut signifier à la fois 'mauvais' et 'à distance', d'où le jeu de mot de Mâ.)

Il vous donne et continuera de vous donner ce dont vous avez besoin.

Bien qu'agissant Il est inactif, bien qu'inactif Il agit.

Il est essentiel d'entrer en communion avec *Ishta*. Tout ce qui est immanent est Sa forme. Lui-même est sous forme de manifestation. *Atma* est non-duel. Qui alors est sous forme duelle ? Lui-même. Aucun être ne peut persévérer sur cette voie s'il n'a pas une certaine expérience. Et pour y demeurer, un certain niveau de coordination et d'harmonisation est nécessaire. On oublie fréquemment que Dieu est *Ishta* (hautement adorable) et l'on prend un objet temporel pour *Ishta*. Si l'on écarte Dieu et que l'on prend autre chose pour *Ishta*, alors c'est *dui-ishta* qui vient, c'est-à-dire *dushta* (*dui*=deux, *ishta*=adorable, *dusta*=malfauteur). Quand cette pensée erronée disparaîtra-t-elle ? Il serait bon d'examiner attentivement tout cela. Dites-vous : « Que fais-je tout au long de mes journées ? » Ou alors : « Combien de temps ai-je passé sans même penser à Dieu ? Combien de temps ai-je passé avec mon *Ishta*, et combien de temps ai-je passé avec des pensées négatives dans ce courant qui porte vers la mort ? »

On ne peut atteindre *Shreekant* (*Shree*=déesse suprême des riches, *kant*=bien-aimé/époux, c'est-à-dire le Seigneur suprême) *ekant* (*ekant*=réclusion, solitude). Vivre avec le bien-aimé signifie « vivre en solitude ».

(Traduit de l'anglais par Jean E.LOUIS)  
Editions Unicité : [francoismocaer@yahoo.fr](mailto:francoismocaer@yahoo.fr)

## *Nouvelles de Ma Sharanam (3)*

### *(Suite des Ashrams de Mâ en Inde)*

*(Envoyé par Marie-France MARTIN, le 11/11/2015 , et suite de nos N° 118 et 119)*

Avec la mise en service du grand bâtiment de l'Ashram, le 27 septembre, la communauté a fait un grand pas vers une vie normale d'ashram. Et un autre pas a été franchi au cours des 3 semaines qui ont suivi, avec la mise en service de deux petits bâtiments annexes.

Les chambres dans le village, c'est fini. Les enfants, les objets, les livres et les cahiers qui se trouvaient « à l'ashram » quand on les cherchait « dans les chambres » et vice-versa, c'est fini. Tout le monde vit, dort, travaille et mange « à l'ashram » !

L'école en deux temps, le matin les petits, l'après-midi les grands, c'est fini ! Pour tous ceux qui vont à l'école ici, l'école commence à 8h30, s'arrête une heure à midi pour le déjeuner, et reprend de 1h à 2h30, sauf pour la maternelle, qui s'arrête à midi. Pour les aînés des classes 9,10 et 11, par contre, cela ne change pas, puisque cette année ces classes ne sont pas assurées à l'ashram. Ils partent à vélo vers 10h30, rejoignent leur école dans un village à quelques kilomètres, et rentrent vers 4h30, 5h.

Pour les locaux, il y a une grande cuisine, équipée en cuisine de collectivité, et dans laquelle il sera possible, dans les grandes occasions, de préparer plusieurs centaines de repas. Pour le moment, on y prépare 35 à 45 repas trois fois par jour, plus à midi, car des professeurs de l'école et des travailleurs du chantier y mangent également. Elle ouvre sur des espaces de stockage. A côté de la cuisine, il y a d'un côté un espace sanitaire pour le filtre à eau et le lavage de la vaisselle, et de l'autre côté, un bloc sanitaire avec WC, douches, lavabos. Les espaces réservés aux repas, à la vie spirituelle, à la prière, sont propres, agréables, correctement aménagés et dégagés de tout le fatras qui les encomrait. A défaut de chambres (il n'y en a encore que cinq permanentes), tout le monde a un espace pour dormir et un espace pour ranger ses affaires.



Sur le terrain qui sera celui de l'école secondaire, on a créé un potager. Ailleurs, certains arbres avaient déjà été plantés, dont un certain nombre d'arbres fruitiers. Un ami pépiniériste nous a fait cadeau d'une grande quantité d'arbres fruitiers, ou donneurs d'ombre, ainsi que d'arbustes, de plantes décoratives, de fleurs, d'herbe et de gazon...

Beaucoup reste à faire....Le temple de Mâ, une salle de yoga, des hébergements pour les visiteurs, des chambres pour les permanents de l'ashram et les grands enfants, ainsi que l'école secondaire....Mais pour le moment, on se pause.

La priorité du moment c'est, selon la parole de Swamiji, de donner une âme à cet ashram qui a maintenant un corps, la réorganisation de la vie de l'ashram y compris et surtout de la vie spirituelle. Nous sommes dans le temps de la reconstruction d'une vie communautaire, d'une discipline pour les enfants qui ont été trop livrés à eux-mêmes ces derniers mois. L'une après l'autre, les activités de l'ashram ont recommencé : temps pour la vie spirituelle matin et soir, temps de service à la collectivité, une heure de volley-ball le soir, je donne des cours d'anglais aux plus grands, les enfants scolarisés sur place ont une étude en fin d'après-midi...

Swamiji est revenu le 28 octobre de sa tournée aux Etats Unis, en déclarant qu'il ne bougerait plus de l'ashram pendant cinq mois. Depuis, il reprend les choses en main, modifie l'organisation héritée d'Omkareshwar, qui avait été décidée par les autorités d'Indore, dont nous sommes maintenant complètement indépendants. Il donne vie et intensité à tout le quotidien, et énergie à ceux qui, ces derniers mois, ont assuré la gestion des travaux et le quotidien justement, et qui étaient épuisés. Le 4 novembre est une grande journée. Tout le monde, à l'exception d'un professeur resté pour assurer l'école aux enfants du village, est

parti en bateau sur la Narmada. A Omkareshwar. Ce type de sortie se faisait plusieurs fois dans l'année, mais jamais avec tout le monde! Les enfants ne sont pas allés à l'école, certains professeurs non plus! Tout le monde a pris place dans deux bateaux, et nous sommes allés à deux heures de bateau de l'ashram voir un sage connu dans la région. Une grande journée de vacances pour tous, y compris pour certains permanents de l'ashram qui n'en prennent jamais.

La prochaine échéance prévue est fin décembre, les 23, 24 et 25. Cela coïncide avec Noël...En février, à Omkareshwar, nous avons acheté un lingam, à l'occasion de la grande fête de Shiva. A cette époque, nous avons très peu de visibilité sur l'avenir. Nous savions que nous allions partir, nous ne discutons pas encore de construction, mais de comment nous allions faire pour payer le terrain ! Nous avons célébré ce Lingam avec ferveur, conscients de fonder ainsi notre futur Ashram. Et maintenant, nous allons installer ce lingam dans le petit temple construit à cet effet. Il s'agit d'un rituel qui dure trois jours, auquel toute la population du village et tous les amis sont invités, et après lequel, dans la tradition Hindoue, le déplacement du symbole divin n'est plus autorisé.

Si on jette un coup d'œil sur l'année qui se termine, c'est sidérant: la rupture complète avec l'organisation d'Indore date de fin décembre 2014, la décision de quitter Omkareshwar a été prise dans les premiers jours de janvier 2015, en février nous nous préparions à acquérir un terrain de 6000m2 dans la jolie petite ville de Maheshwar, quand on nous en a proposé un autre, trois fois plus grand et un peu moins cher, à Kaweria, petit village isolé situé au bord de la Narmada. De la fin février à la mi-mai, tout a piétiné en attendant des différents enregistrements légaux, mais en avril, la surface du terrain a été doublée, car des amis ont payé pour que nous ayons la totalité du terrain mis en vente, et puissions construire une école qui a été ouverte, exploit! Le 6 juillet. Cela a porté la surface du terrain à 3 hectares. Fin avril également, le forage pour l'eau et l'arrivée de l'électricité. Les gros travaux de construction n'ont commencé qu'à la mi-mai, et en cinq mois, ont poussé et pris vie une école et un ashram !...

Pour la suite...ce sera plus lent, on lancera la construction d'un bâtiment au fur et à mesure des arrivées d'argent...Mais en 9 mois, nous avons vécu la rupture, le temps de l'incertitude absolue, le temps de l'impatience devant les lenteurs administratives, la dispersion, les enfants en vacances et moi dans l'Himalaya, la priorité à la construction, la réunion de la communauté, la vie précaire éclatée en plusieurs lieux, la vie tant bien que mal dans un chantier, et maintenant, de nouveau, une vie normale d'ashram !

Jay Ma !

## *Conversations avec Swami Vijayânanda*

*Recueillies par Aurélie Simonet (Punya)*

*Aurélie (Punya), après une formation de juriste en Suisse, a rencontré Mâ Anandamayî (on peut dire 'sur le plan subtil') et connu Swami Vijayânanda en 2002. Elle a vécu auprès de lui pendant près de 3 ans à Kankhal en Inde. Elle aime par-dessus tout vivre dans ce pays et a choisi désormais d'habiter*

*pendant quelques temps à l'ashram d'Amma dans le Kerala. Aurélie écrit également de très beaux poèmes mystiques. Nous en avons inséré deux dans notre N°112 du printemps 2014, tirés de ses deux recueils intitulés 'La Lumière des profondeurs' (2002-2004). Elle nous livre ses 'Conversations' avec Swami Vijayânanda, qui 'quitta son corps' en une belle journée de printemps, le Lundi de Pâques 5 Avril 2010, à l'âge de 95 ans. Nous faisons revivre ces conversations comme un hommage printanier à notre vieux Maître, jamais disparu de nos cœurs. En voici une première partie :*

*Q. - Vaut-il mieux suivre la voie de la dévotion, ou celle de la connaissance?*

R. - Toutes les deux sont nécessaires, comme les deux ailes d'un oiseau lui sont indispensables pour voler. Mais chez certains la dévotion prédomine, alors que chez d'autres c'est la voie de la connaissance qui prend plus d'importance. Mâ disait que connaître le Soi c'est connaître Dieu, et connaître Dieu c'est connaître le Soi: à la fin les deux voies se réunissent, quelle que soit celle à laquelle on s'est consacré en priorité.

L'idéal est en réalité de combiner toutes les voies: connaissance (méditation, discrimination - discernement, lecture des écritures sacrées), dévotion, *karma-yoga*, *japam*.

Pour les personnes qui suivent le *Vedanta*, la dévotion est dirigée vers le *Guru*, en qui l'on voit - au-delà de sa forme physique - le Divin suprême; en effet, en réalité le seul *Guru* est l'Absolu, qui se manifeste à travers des sages fonctionnant comme un canal. Ils sont des conducteurs plus ou moins efficaces de cette énergie divine en fonction de leur niveau, et seul un *Satguru* (qui a atteint la Libération complète) est un super-conducteur, qui transmet le pouvoir divin totalement et sans l'altérer.

*Q. - Est-ce que le renoncement (au confort matériel, aux plaisirs mondains etc.) est une étape importante dans la sadhana?*

R. - Oui, si c'est définitif. Mais les renonçants véritables sont rares, et quoi qu'il en soit on peut aussi suivre une discipline spirituelle tout en vivant dans le monde. C'est une question de maturité et d'intensité de l'aspiration spirituelle. Prenez le cas de deux enfants qui sortent de l'école et rentrent chez eux: l'un souhaite si ardemment retrouver sa mère qu'il court la rejoindre, alors que l'autre s'arrête en chemin, flâne, bavarde et rentre plus tard.

*Q. - Est-ce que le renoncement total a été difficile pour vous?*

R. - Non, parce que la joie d'être près de Mâ rendait toute autre chose insignifiante. A propos de détachement, Mâ racontait volontiers l'histoire suivante:

Un roi très religieux souhaitait ardemment poser à un grand Sage quatre questions à propos de Dieu. Il offrit publiquement une forte récompense à qui lui donnerait des réponses satisfaisantes. De nombreux savants et sages tentèrent leur chance, mais le Roi n'était jamais satisfait. Un mendiant, qui demandait depuis un long moment à pouvoir offrir ses réponses, fut enfin - en désespoir de cause - admis auprès du Roi. Celui-ci lui posa sa

première question: "Où Dieu vit-il?" La réponse fut "Où ne vit-il pas?". Le Roi, enchanté, poursuivit: "Qu'est-ce que Dieu mange?" "Il mange des egos."

"Quand Dieu rit-il?" A cette troisième question, le mendiant répondit: "En deux occasions: Dieu rit quand un père meurt et ses deux fils divisent en deux le terrain qu'il leur laisse en disant: ceci est à moi, cela est à toi; puisque tout appartient à Dieu. Dieu rit aussi lorsqu'un bébé, encore dans le ventre de sa mère et souffrant d'être à l'étroit, demande à Dieu de le laisser sortir, en promettant de faire ensuite beaucoup de *japam*, de méditation etc. - et ensuite, quand Dieu accède à sa demande, il oublie ses promesses".

Alors le Roi, très heureux, posa sa dernière question. " Que fait Dieu?" Le mendiant répliqua: "C'est une *atiprashna* (question transcendante), donc pour y répondre il faut que je sois assis sur votre trône et vous à ma place". Le Roi accepta. Une fois assis sur le trône, le mendiant resta silencieux. Alors le Roi lui demanda de donner sa réponse, qui fut: "C'est cela la réponse! Dieu fait que les rois deviennent mendiants et les mendiants deviennent rois".

*Q. - Parlez-vous avec Mâ de questions personnelles, mises à part celles concernant la sadhana?*

R. - Ce n'était pas nécessaire, puisque je communiquais mentalement avec Elle.

*Q. - Vous êtes-vous totalement abandonné à Sa volonté?*

R. - Je suivais précisément les conseils de Mâ concernant tout ce qui est physique; si Elle m'avait dit de me jeter dans le Gange, je l'aurais fait sans hésitation. Mais concernant le mental et les émotions, je voulais maintenir un parfait contrôle.

*Q. - Est-ce que Mâ était parfois dure avec les disciples?*

R. - Elle pouvait prendre une expression sévère si nécessaire, mais c'était par Amour.

*Q. - Comment peut-on se débarrasser des doutes?*

R. - Il ne s'agit pas de les éliminer, mais d'y faire face, car c'est une étape nécessaire pour acquérir une foi profonde et solide.

Si vous avez des doutes à propos de l'utilité de votre pratique spirituelle, rappelez-vous que la conquête de soi-même est la plus grande qui soit. Elle mène à n'avoir plus besoin de quoi que ce soit venant de l'extérieur.

En outre, l'Union mystique (intérieure) est la seule qui soit satisfaisante, qui amène à une paix totale accompagnée d'une Joie infinie.

*Q. - Comment se protéger quand l'on devient très sensible pendant la sadhana?*

R. - En répétant constamment le *mantra*, en respectant le *Dharma* en toutes choses, même pour les plus petits détails, et en gardant un mental calme.

*Q. - Et comment calmer le mental quand il est très agité?*

R. - En l'observant avec diligence; en le considérant comme un cheval à dresser de manière à la fois ferme et douce. Il s'agit de cesser de s'identifier avec le mental et les pensées, et bien sûr avec le corps. La méditation est une grande aide pour cela.

*Q. - Comment considérer la peur de mourir?*

R. - L'instinct de conservation (de survie) existe pour protéger le corps, et crée une peur de la mort qui est à la base de toutes les peurs. Cela crée en même temps une conscience de l'impermanence, qui nous réveille en nous rappelant qu'il ne faut pas perdre de temps: nous devrions faire tout notre possible pour éliminer les obstacles et les voiles qui nous séparent de notre réelle Nature, le Soi éternel.

*Q. - Et comment conquérir la peur?*

R. - Quand une peur ou une autre émotion arrive, il importe de s'arrêter et de faire face à la sensation physique – généralement déplaisante - qui en est à la base. Il s'agit d'observer les sensations subtiles du corps qui créent les émotions, sans laisser le mental les interpréter ni s'agiter. On peut conquérir la peur en allant à sa source, qui est en nous et non dans son objet.

*Q. - De nombreuses personnes en Occident parlent de "jouir de l'instant présent". Qu'en dites-vous?*

R. - Le moment présent est conscience, et non jouissance. Etre conscient de tout ce qui est maintenant ne mène pas à la réelle Joie de l'Unité, alors que jouir des plaisirs mondains apporte nécessairement de la souffrance, puisque cela fait partie de la dualité, ou l'on est la proie des paires d'opposés.

*Q. - Qu'est-ce que la dignité?*

R. - C'est le respect de soi.

*Q. - Quelle est l'importance de l'humilité dans la sadhana?*

R. - C'est très important, car ses opposés - la fierté, l'arrogance - mènent forcément à une chute. En effet, elles ne permettent pas au *sadhaka* d'être réceptif, patient et de montrer de la compassion.

L'humilité permet de voir les leçons données par la vie et même par des personnes que l'on considère comme des ennemis... Compassion et humilité permettent de voir la part de bonté et de divin en chacun, ce qui ne devrait pas aller sans lucidité, réalisme et pragmatisme.

*Q. - Est-ce que la capacité à supporter la souffrance physique aide au contrôle du mental?*

R. - Oui, parce que la douleur est généralement seulement 10% physique, alors que 90% vient du mental qui ajoute des interprétations, associations d'idées, souvenirs etc. En tentant d'éviter la douleur, de la fuir en se réfugiant dans le mental, on ne fait que rendre la douleur plus forte. En revanche, si on la regarde en face, calmement, en silence, la douleur revient à ses proportions réelles, souvent très supportables, et parfois même elle disparaît! Le contrôle du mental et la capacité à supporter la souffrance vont de pair et aident à acquérir une stabilité intérieure.

*Q. - Pourquoi est-ce qu'il est nécessaire d'apprendre à se restreindre et à maîtriser ses désirs dans la pratique spirituelle?*

R. - La maîtrise de soi est ce qui rend un être humain différent des animaux, et c'est indispensable à toute vie sociale. C'est spécialement important en *sadhana* (pratique spirituelle), parce que la capacité de contrôler ses propres émotions - c'est la base - actions et pensées sont ce qui permet au *sadhaka* de tourner son attention vers l'intérieur, au lieu de laisser le mental être attiré par toutes sortes d'intérêts et plaisirs extérieurs. Le fait de regarder en soi et de se connaître soi-même, est l'essence de la *sadhana*, et c'est possible seulement avec un bon self-control. En effet, sans cela l'attention et l'énergie vont dans la "mauvaise" direction, vers les plaisirs des sens etc. Ce n'est qu'en maîtrisant son mental et en sachant renoncer à la satisfaction de certains désirs que l'on peut se concentrer sur la *sadhana*.

Il est important d'éviter les extrêmes et la rigidité : pendant la période de prohibition de l'alcool aux Etats-Unis, il y a eu beaucoup plus de consommation d'alcool et de gangsters qu'avant! De même, si vous vous interdisez quelque chose de manière absolue, votre mental risque ensuite de chercher à se rattraper, voire de se venger! Le mieux est de céder un petit peu. Par exemple si vous avez envie de chocolat prenez-en régulièrement une petite quantité, plutôt que de vous en priver puis d'en manger une tablette entière!

Ne luttez pas contre le mental comme s'il s'agissait d'un ennemi; expliquez-lui gentiment, comme à un enfant, que ce qu'il cherche est tout à fait légitime, puisque le bonheur et la paix sont notre vraie nature, mais qu'il les cherche dans la mauvaise direction, vers l'extérieur, là où tout est transitoire et tôt ou tard décevant. Une paix durable et le vrai bonheur ne peuvent se trouver qu'à l'intérieur.

*Q. - Que faire lorsqu'on se sent découragé?*

R. - Pensez à l'histoire que racontait Ramdas : quand vous voulez casser une grosse pierre, il faut frapper de nombreuses fois; pendant un long moment cela ne semblera produire aucun effet, mais en réalité, chaque fois que vous frappez, les molécules de la pierre sont modifiées, et cela prépare le coup final. Soudain, quand on ne s'y attend pas, cela explose. C'est pareil en matière de *sadhana*; chaque effort compte, même lorsque cela semble inutile. Et un jour vos efforts porteront leurs fruits. Patience et persévérance sont essentielles.

A ce propos, vous avez peut-être remarqué que lorsque vous avez de la difficulté à vous endormir, il vaut mieux ne pas chercher à dormir, car faire des efforts accroît la tension qui empêche de dormir. En vous relaxant cela viendra tôt ou tard naturellement. A un certain stade de la *sadhana*, il faut aussi adopter cette attitude à propos de la Réalisation. Au début, des efforts et un intense désir de Réalisation sont indispensables, mais vers la fin, il faut lâcher tous les désirs y compris celui-ci, et l'état sans effort pourra s'installer. (A suivre...)

## *Les soixante noms de la joie*

*Par Anoula Sifonios*

*Voici un bel article d'Anoula Sifonios qui vit dans une yourte en Suisse avec son mari mais en même temps a été, jusqu'il y a peu de temps, présidente de 'Yoga 7', l'une des grandes écoles de yoga à Genève. Elle a rencontré Jacques Vigne à Zinal en août 2015 et ils ont sympathisé. Jacques lui a demandé l'autorisation de reprendre cet article qui a été écrit pour 'Les Cahiers du Yoga' :*

Invitée par les organisateurs du Congrès de Zinal à enseigner lors de l'édition 2015 sur le thème d'*ânanda*, la joie des profondeurs, je pressens la richesse que la tradition indienne va apporter à ce thème. Avant d'explorer la joie de l'ultime, rare et sans prix, je cherche dans le dictionnaire sanskrit tous les mots qui traduisent le terme français 'joie'. Tout un éventail de significations s'ouvre alors, près de soixante nuances joyeuses. Si les esquimaux sont experts en vocabulaire désignant les types de neige, clairement les Indiens sont des spécialistes en joie. Tous ce foisonnement sémantique fait écho au célèbre passage de la Taittirîya-upanishad III.6, annonçant gaiement que tout est joie : « *Véritablement, c'est par la joie que les êtres naissent ; quand ils sont nés, c'est par la joie qu'ils vivent ; lorsqu'ils meurent, avec la joie ils s'unissent.* »<sup>1</sup>

Pour mieux prendre la mesure de tous ces types de joie, les mots ont été groupés en cinq catégories. Il faut se rappeler que tous peuvent être traduits par 'joie', mais avec des acceptions différentes.

### **Bien-être**

Commençons par les plus connus. *Sukha*, couramment traduit par 'bonheur', est littéralement l'espace (*kha*) favorable (*su*). Quand notre espace intérieur est large, confortable, nous sommes heureux. A l'inverse, un espace intérieur défavorable, comprimé (*duh-kha*), nous rend malheureux.

---

<sup>1</sup> *ânandâddhyeva khalvimâni bhûtâni jâyante*

*ânandena jâtâni jîvanti*

*ânandam prayantyabhisamvishantîti*

*Samtoshā* ensuite, traduit souvent par ‘contentement’ est la satisfaction complète, de la racine verbale *sam-TUSH*, être complètement satisfait. Sur cette même racine verbale *TUSH*, on trouve le mot *tushnim* qui désigne le silence. Alors que généralement nous comprenons le silence en tant qu’absence de bruit, pour les Indiens il s’agit de ce qui amène un bien-être, une satisfaction. Le silence rend heureux. *Samtoshā* est l’un des *niyama*, un des cinq principes régulateurs internes du yoga aux huit membres (*ashtānga*). *Samtoshā* se dit aussi *samprīya*, l’agréable, le plaisant.

Le bien-être est aussi affaire de plaisir et ainsi s’égrènent-ils : *prakāma*, toujours au pluriel, désigne les choses agréables dans un esprit épicurien d’abondance. Cela fait naître *prīti*, la sensation agréable, voir même *samprīti*, le délice. Quand les sens sont rassasiés, on peut aussi avoir des joies de l’esprit et s’amuser (*hlāda*) ou encore se réjouir (*nandi*). Quand l’amusement s’approfondit puis s’installe, on dit *āhlāda*.

Il y a aussi une joie quand l’inattendu se produit et que quelque chose ou quelqu’un apparaît dans nos vies, créant une richesse, un accroissement : c’est *ullāsa*. Quand cela est partagé socialement, on dit *utsava*, que le dictionnaire traduit par ‘fête’, ‘jour de fête’, ‘joie publique’.

Au chapitre du plaisir et du bien-être, on ne peut oublier la sexualité. Il y a *mada*, ivresse, passion et excitation sexuelle ainsi que *ramatha*, de la racine *RAM*, littéralement ‘s’arrêter auprès de’ dans le sens de se satisfaire charnellement.

Ces termes appartiennent à l’espace de *bhoga*, la jouissance au sens large, capacité de la conscience à vibrer avec la matière. Simple assouvissement ou joie du relatif vécu en conscience, c’est le ressort de chacun.

Tout cela rappelle le premier but de la vie de la tradition indienne : *kāma*, le plaisir des sens. Toutes les créatures aspirent à vivre le plaisir et cela est légitime.<sup>2</sup>

## Emotions

Les termes en lien avec le bien-être s’adressaient d’abord à la sensorialité, mais il y a aussi bien des joies en lien avec la psyché et l’émotion. *Rati*, le fait de plaire, emmène dans son sillage notre lien à l’apparence, la coquetterie et la joie de voir que les autres nous trouvent beaux ou nous apprécient. Dans le même ordre d’idée, nous avons *lalita*, charme, délicatesse et élégance, d’une racine *LAL*, jouer, folâtrer.

---

<sup>2</sup> Les autres buts de la vie sont : *artha*, la carrière et le plaisir en tant qu’affirmation de soi ; *dharma*, vivre en harmonie avec la société et l’environnement, trouver sa place ; et enfin *moksha*, la libération des trois premiers buts (*trivarga*), fin des renaissances. Peu de gens sont appelés par le dernier but de la vie. Il n’y a pas de jugement moral à vouloir se déployer sur les plans personnel et sociétal. Pour ceux qui ne peuvent s’en satisfaire cependant, existe la possibilité d’y échapper, en se libérant des conditionnements biologiques, égotiques et culturels.

Pour avancer dans la vie, rien de tel qu'un peu de récompense (*phalodaya*), n'en déplaise à la Bhagavad-gîtâ. Il y a de la joie en tout : *âkalpakamud*, 'joie du regret' est la nostalgie, dans laquelle l'Inde ne voit donc pas que de la mélancolie.

Être effrayé est joie nous rappelle *harsha*, horripilation de joie ou de peur et désir ardent en même temps. Que les trois termes soient regroupés sous un même vocable nécessite réflexion : un seul mot pour peur, joie et désir. Il y a du désir derrière la peur ; il y a de la peur dans le désir. Et pourtant désirer est joie. Pourquoi ? Le désir crispe : et si je n'atteignais pas l'objet de mon désir ? On a peur à l'avance de rencontrer la frustration si le désir n'est pas assouvi. Le désir est rarement détendu ; il accepte rarement de ne pas être réalisé. Pourtant, selon la tradition, tout cela fait partie de cette joie d'être au monde et de sentir la totalité de ce que l'existence offre, y compris les moments moins agréables. Donc être hérissé, frémissant (*pra-HRISH*), quelle qu'en soit la raison, cela est joie (*praharshana*) !

Quand l'émotion devient trop grande et qu'on est envahi, on bascule dans *unmâda*, la folie, la passion ou dans *pramoda*, la joie excessive, le plaisir extrême.

Au rang des émotions, citons encore cette belle qualité de joie altruiste bien connue du bouddhisme : *mudita*, la capacité de se réjouir pour le bonheur des autres. D'égocentrique, la joie commence à s'assouplir et à s'élever à la conscience de l'interdépendance.

### **Force**

Et la joie prend des teintes qui nous surprennent avec le thème de la force. Savions-nous que la force est joie ? Elle est plus encore, manifestation de puissance. D'abord, citons *dhriti*, la fermeté, la résolution. Se positionner, s'affirmer, pouvoir dire 'non', cela est joie. Plus loin encore : le pouvoir en tant qu'énergie et force est joie lui aussi (*utsâha*). Et quand l'élan et le zèle se transforment en violence (*rabhasa*), la joie est là, encore. Un participant au Congrès de Zinal s'est interrogé : peut-on dire alors que le sado-masochisme se situerait là ? Peut-être en effet. La tradition envisage en tous les cas la joie de la violence, ce qui nous laisse songeurs et nous oblige à poser un regard moins duel.

Pour terminer cette brève évocation de la joie-force, il reste encore *mahas*, éclat et lumière, abondance, et *uttâna*, la résurrection ou plus simplement le fait de s'élever.

### **Sécurité**

Comme la peur est ce terrain sous-jacent et presque omniprésent de l'expérience humaine, pas de doute que la sensation de sécurité amène du soulagement et un sentiment de joie. Se sentir protégé, c'est *avana*. Avoir un abri, pour voir se réfugier quelque part, c'est *sharman*. Un petit rappel pour ceux qui trouveraient banal le fait d'avoir un toit, n'y voyant plus particulièrement une raison de se réjouir !

### **Affection**

Ce tour des nuances de la joie serait incomplet sans le thème de l'affection. *Sûnritâ*, la joie de l'amabilité, peut devenir *preman* : amour, tendresse, affection. Être en amour ou être en joie, n'est-ce pas en effet très proche ? L'Inde connaît aussi un type d'affection mystique : *hrishti*, le ravissement. Être visité par la Présence divine, voilà qui ravit l'âme. Derrière cette joie spirituelle, il y a la *bhakti*, la dévotion qui est joie. D'ailleurs, la tradition personnifie la joie sous la forme du dieu *Muda*, patron de la félicité.

### **Béatitude**

Il n'a pas été encore question du thème du Congrès de Zinal 2015 : *ânanda*. Mais avec l'apparition des joies mystiques, nous en sommes tout proches. Le fondement de l'Être est naturellement joyeux. Le sentiment de joie qui va avec la profondeur est cependant fort différent de toutes les menues joies énumérées ci-dessus. Les joies ordinaires ont une raison, un objet. La joie des profondeurs quant à elle, n'est pas la conséquence de quelque chose. Elle est l'expression de l'Existence se reconnaissant elle-même, la Réalité ultime en tant que joie.

Parfois *ânanda* s'offre par la grâce de la pratique. Plus souvent, et si l'on désire qu'elle devienne durable, une longue *sâdhana* commence, pour atteindre cette joie du Non-né. Il va s'agir d'abord d'apprendre à embrasser tout ce qui surgit, y compris la souffrance, à voir la joie dans toutes les situations désagréables de la vie. Ensuite, on lâche la tendance à tout évaluer en permanence. La pratique permanente consiste à voir les pensées, et à les laisser aller. C'est cela vraiment qui fait apparaître la joie, nous désintoxiquant du drame que nous aimons plus que nous ne l'avouons. En soi, la joie est simple : elle apparaît quand nous ne sommes plus préoccupés, quand nous revenons à la perception pure. Juste entendre, juste voir. Juste prendre en soi le monde tel qu'il se manifeste. On entend les oiseaux, les voitures qui passent, les voisins bruyants, en ayant un cœur tranquille. D'habitude, il y a constamment dans nos vies un voile très fin de préoccupations. La joie illuminante est que ce voile tombe. C'est percevoir chaque expérience et y répondre, sans vouloir être parfait, mais dans une attitude qui observe avec tendresse chaque fêlure. Dès qu'on commence à faire des reproches, à réagir aux événements comme étant des problèmes, la joie disparaît. Accueillir l'entièreté de ce qui arrive, telle est la face de Dieu, tel est *ânanda*.

La Taittiriya sonne comme le remède à toute morosité... Des soixante noms de la joie ordinaire à la vibration ultime de l'Être, il y a ce même bonheur à réaliser : naissance, vie, mort sont un seul appel à la félicité.

Anoula Sifonios - [www.shunyatayoga.ch](http://www.shunyatayoga.ch)

*Le sens de l'espace ou spaciosité  
et les enseignements du Vigyana Bhairava Tantra  
Satsang avec Swami Nishchalananda Saraswati*

*1er mai 2004 à Mandala Yoga Ashram*

*Swami Nishchalananda ('Félicité de l'Immuable') est un disciple de longue date de Swami Satyananda Saraswati, fondateur de la Bihar School of Yoga. C'est en 1985, à son retour de 15 années d'ashram passées en Inde, que Jacques Vigne l'a rencontré. Jacques avait été alors le traducteur/interprète de ses premiers séminaires à Paris.*

**Question :** *Pouvez-vous préciser ce que vous entendez par espace ou spaciosité ?*

**Réponse :** C'est un mot que j'utilise beaucoup lorsque nous pratiquons les techniques issues du Vigyana Bhairava Tantra. En Sanskrit, le mot « espace » est « shoonyata ». Ce mot recouvre plusieurs significations, mais dans le contexte de cet écrit, il signifie le sens de l'espace ou le ressenti de l'espace à un moment donné. Il s'agit davantage d'une qualité intérieure que d'une réalité extérieure, ce qui signifie que, la pratique aidant, nous sommes capables de ressentir cet espace même si nous nous trouvons dans une pièce exigüe.

Beaucoup de pratiques sont faites dans la nature, ce qui est aisé ici à l'ashram. Nous observons les montagnes, les nuages, les champs ou nous marchons autour d'un lac. Dans cette situation, il est facile d'acquérir le « ressenti » ou le « sens » de l'espace, « la spaciosité ». Lorsque vous êtes sur une falaise, ou en train de regarder une vallée depuis un sommet, le sens de l'espace peut être très exaltant. La vue des maisons, des champs, et des vaches peut mettre les choses en perspective. Nos préoccupations quotidiennes – les problèmes que nous considérons comme extrêmement sérieux – sont vus avec un peu plus de distance et d'un point de vue différent. Et c'est ce qui se passe lorsque nous venons pour un séjour à l'ashram – cela nous donne une perspective élargie et de l'espace en relation avec nos préoccupations quotidiennes. Nous nous sentons moins oppressés par nos activités quotidiennes, nous nous mettons en quelque sorte en vacances de nos anxiétés. Nous pouvons ainsi les affronter et les résoudre plus facilement à notre retour dans le monde actif. C'est ce que je veux dire lorsque j'utilise le terme de « spaciosité ».

Rappelez-vous que le Vigyana Bhairava Tantra est un système qui est né au Cachemire, dans les Himalayas, une région très montagneuse. Dans toute région montagneuse, vous ressentez fortement l'espace extérieur et celui-ci évoque en vous le ressenti de l'espace intérieur. Il n'est pas étonnant que l'idée et la pratique de la spaciosité ait pu se développer dans ce système – elle aurait pu se développer n'importe où ailleurs dans les Himalayas, ou bien dans une autre région montagneuse. Mais pour ceux parmi nous, et même nous tous,

qui sommes perdus dans les mots et les concepts et qui sommes affairés la plupart du temps, ses enseignements et ses pratiques sont très appropriés. Ils ne nous demandent pas de rejeter quoi que ce soit, – ils nous demandent simplement de ressentir l'espace périodiquement dans tout ce que nous faisons – au lever, en faisant la vaisselle, lors d'une réunion, devant un ordinateur – pour quelques secondes ou une minute. Cela repose l'esprit, mais surtout cela met en perspective ce que nous faisons. Et ils nous rappellent, régulièrement, que la base pour toutes les choses et les actes – en fait, tout ce qui est si important dans notre vie – est la spaciosité sous-jacente. C'est également un fait scientifique : l'aspect dominant des objets, apparemment pleins, est l'espace. Après tout, la science nous indique que 99,999% de la matière est de l'espace vide (bien que, au niveau de notre perception sensorielle, cela ne soit pas le cas). Ainsi la pratique de la spaciosité nous rappelle ce fait, qui est contraire à notre perception superficielle.

Pour commencer, nous devons nous habituer au ressenti de la spaciosité. C'est plus facile en regardant une montagne, ou en surplombant une vallée, mais la pratique aidant, cela peut être fait dans la vie quotidienne : à la maison, au travail, ou même en pleine ville. En pratiquant, nous pouvons développer cette sensation d'espace même dans les activités importantes. C'est possible, mais je ne dis pas que cela soit facile. Mais en pratiquant, c'est systématique ; nous poursuivons notre vie – faits et gestes – en ressentant simultanément en nous la spaciosité.

*Pensez-vous que cela soit possible ?*

Le Vigyana Bhairava Tantra l'affirme et je le sais de ma propre expérience.

Dans certaines pratiques du Vigyana Bhairava Tantra, nous sommes assis face à un mur, sur un grand rocher ou sous un grand chêne; ou bien appuyés contre un tronc de chêne ou un mur. Et même dans ce type de situations, nous développons le sens de l'espace. Nous ressentons l'espace dans des « fractions solides » de la matière. Ou bien nous sommes attentifs au souffle, au son de la musique ou nous visualisons différentes images – et dans chaque cas nous nous efforçons de ressentir l'espace. A terme, cette pratique de l'espace crée le « sentiment existentiel de l'espace » – il devient un facteur constant de notre vie. L'espace nous permet d'être en contact avec les éléments intemporels dans chaque situation. Avec du temps et de la persévérance, notre vie quotidienne est transformée. Nous nous sommes moins stressés, même si nous sommes surchargés de travail. C'est réalisable. Et cet espace est le tremplin – ou la piste d'envol – pour atteindre une perception et une compréhension plus profondes de la vie.

*(Envoyé par Francis Bourquin)*

# *Extrait de la Thèse de Doctorat*

*Présentée par Joëlle Maurel*

*(Suite du JAYMA N°119)*

*UNIVERSITÉ PARIS VIII  
DÉPARTEMENT DES SCIENCES DE L'ÉDUCATION  
Directeur de recherche : Monsieur le professeur René BARBIER,*

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

***(Nous avons promis, en présentant Joëlle Maurel dans la Rubrique 'Nouvelles' du JAY MA N°118, de donner des extraits de cette thèse. Voici la suite de notre dernier Jay Mâ N° 119) :***

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

1. la partie visible, accessible, matérielle constituant ce que j'ai défini comme le **monde de la réalité** concrète, rationnelle et signifiée par le langage et les concepts
2. la partie invisible, inaccessible, immatérielle constituant ce que j'ai défini comme le **monde du réel**, inconnu, non rationnel, mystérieux d'où toute vie provient et qui peut se dévoiler derrière la réalité concrète,
3. une zone intermédiaire entre ces deux mondes nommée par Henri Corbin monde intermédiaire ou inter-monde permettant de relier le monde de la réalité et le monde du réel.

➤ **Conception trinitaire de l'homme** où l'homme est défini comme ayant :

1. un corps physique visible, matériel et concret,
2. un esprit qui n'est pas défini dans cette thèse comme la réalité pensante de l'homme, mais comme le principe énergétique qui donne la vie au corps et à l'âme ou psyché. C'est la partie invisible, non rationnelle et immatérielle de l'homme,
3. une âme ou psyché qui est le principe pensant en l'homme, mais aussi ce qui anime le corps. L'âme est la partie intermédiaire entre le corps et l'esprit, pouvant relier ces deux aspects en l'homme.

➤ **Conception trinitaire de la psyché ou de l'âme** proposant :

1. un niveau de l'âme qui se rattache au corps, à la pensée rationnelle en l'homme et qui s'exprime par la raison, l'intellect, la mémoire. C'est la partie de l'âme qui ouvre au monde de la signification et à la création de la réalité.

2. un niveau de l'âme qui se rattache à l'esprit qui donne vie à l'âme et au corps, qui est aussi le lieu de l'inconscient et des imaginations symboliques sacrales, des archétypes numineux ouvrant sur le monde du réel qui est au-delà du conceptuel.
3. un niveau intermédiaire de l'âme qui est une zone de métissage où le niveau rationnel de l'âme peut rencontrer, grâce à l'imagination active, le monde non rationnel de l'inconscient. C'est le lieu où des changements profonds peuvent se produire au niveau de nos croyances, conditionnements, etc...

J'adhère complètement à cette vision trinitaire du monde, de l'homme et de la psyché car elle permet de ne plus enfermer l'homme dans une conception dualiste qui le fragmente, le divise et le fait souffrir mais au contraire elle l'ouvre à un dépassement de ses croyances rigides et figées séparant depuis la nuit des temps le visible et l'invisible. Accepter le postulat d'une énergie psychique qui relie le conscient à l'inconscient, le rationnel au non-rationnel, me paraît une possibilité d'envisager l'homme dans sa globalité tout en restant dans le doute et le questionnement quant à la question métaphysique des origines et du sens de la vie, menant au débat entre le pur néant des non-croyants et la conscience, énergie créatrice de toute chose des croyants. La vision trinitaire du monde et de l'homme permet de rétablir le dialogue entre ces deux possibilités et peut-être de comprendre que la vérité n'appartient ni à l'une ni à l'autre de ces deux conceptions, mais à une sagesse les incluant toutes les deux.

J'ai consacré la quatrième partie de mon travail aux chemins permettant de mieux comprendre la souffrance et de la dépasser car c'est une notion qui accompagne le concept d'autorisation noétique. La souffrance semble être à l'origine de la prise de conscience de notre fragmentation interne et de nos conditionnements ; elle accompagne aussi tout le processus de connaissance de soi car le changement ne peut pas se faire sans le renoncement à ce que nous avons cru être et sans l'acceptation de ce que nous devenons.

En m'appuyant sur les travaux d'Henri Michaux, j'ai d'abord effectué une réflexion sur certains comportements humains permettant de nier la souffrance tels que l'enfermement dans la folie, la fuite dans la drogue et la crise mystique ; puis j'ai essayé de montrer les convergences et les différences entre les différentes expériences intérieures vécues par le fou, le drogué et le mystique.

Cette réflexion m'a conduite à poser le fou, le drogué et le mystique comme des personnes cherchant, chacune à leur façon et parfois inconsciemment, à échapper au conflit intérieur provoqué par la dualité pour tenter d'accéder à l'unité qui, pour Freud, n'est qu'un refus d'accepter la réalité et une tentative de retour à l'état fœtal.

Ensuite à partir de deux traditions millénaires, à savoir le bouddhisme et le christianisme, s'étant intéressées à la question de la souffrance, mais aussi à partir de la psychanalyse freudienne et de la psychologie des profondeurs jungienne, j'ai essayé de comprendre ce qui provoque la souffrance et de décrire comment on peut tenter de l'accepter ou de la dépasser.

Au terme de cette quatrième partie de la thèse j'ai effectué une comparaison entre la psychologie jungienne et le yoga tantrique pour décrire le processus d'évolution de la conscience et l'ouverture de la conscience personnelle vers la conscience cosmique puis j'ai construit un modèle conceptuel de l'autorisation noétique comme cheminement vers la réalisation de soi.

J'ai dégagé dans le modèle conceptuel de l'autorisation noétique 4 étapes et 7 grands moments du cheminement vers la réalisation de soi qui sont les suivants :

- **1ère étape : homme endormi**

1 - La personne est enlisée dans les habitudes, la répétition, les conditionnements, la recherche du plaisir et dans le monde du paraître. Elle a perdu tout contact avec l'essence de son être et s'identifie à ce qu'elle croit être. A ce stade l'homme vit ancré dans la dualité, la fragmentation, l'ignorance.

2 – Suite à une prise de conscience, à une crise existentielle, à un flash, la personne prend conscience de sa souffrance. Il peut aussi y avoir, à ce stade la perception de la conscience universelle.

- **2ème étape : homme conscient**

3 – L'homme est alors conscient de sa souffrance et entre dans une recherche existentielle pouvant le conduire à un travail de connaissance de soi. (Conflit, questionnements, doutes, déconditionnement, meilleure connaissance de soi, ouverture à une conscience supérieure). L'homme conscient est ancré dans la dualité mais il commence à abandonner ses anciens modèles de fonctionnement et à changer.

- **3ème étape : homme mystique ou éveillé**

4 – L'homme s'ouvre à l'inconscient collectif et fait l'expérience de l'unité dans la rencontre avec des archétypes numineux et qui le touchent. Il est illuminé et devient plus créatif. Il y a, à ce stade du cheminement un grand danger d'inflation du Moi.

5 – C'est la phase d'intégration des expériences psychiques positives ; l'intelligence s'éveille, il y a compréhension de l'expérience, discrimination, écoute, attention, soumission à la force créative de l'esprit, confiance, sensibilité : l'homme devient intuitif. A ce stade l'homme comprend que la vérité n'est pas la quête continuelle de la totalité et qu'il doit aussi se confronter aux forces destructrices de l'inconscient.

6 - Descente : confrontation avec l'ombre du monde et les archétypes destructeurs pouvant conduire à la traversée de la folie et au désespoir. Conscientisation de la matière. Compréhension que la vie n'est ni l'enlèvement dans la dualité, ni la fuite dans la totalité. Renoncement aux croyances, aux espoirs, aux illusions. Acceptation de ce qui est. Compréhension de l'uni-dualité sans en faire l'expérience intérieure. Souffrance. A ce niveau de conscience du cheminement, l'homme est profondément désespéré et profondément joyeux.

- **4ème étape : homme noétique**

7 - Lâcher-prise : réunification des contraires. Soumission totale à la fonction noétique, abandon de toute résistance. Mort de l'ego mais pas de perte du Je. Expérience de l'étreté qui est au-delà du monde de l'imaginaire et de la signification. Résurrection, transformation de l'être, sagesse. L'homme est réalisé, accompli.

Ce modèle conceptuel n'a pas été proposé comme un modèle type applicable à tous, mais comme une base de travail pour tenter de dégager les étapes du processus de l'évolution de la conscience – bien que ces étapes ne se succèdent pas dans le temps de façon déterminée et qu'elles restent inter-reliées en permanence- et pour le confronter à la réalité de 19 entretiens existentiels réalisés auprès de personnes ayant cheminé vers la connaissance de soi.

La cinquième partie de cette recherche a donc été consacrée à l'analyse des entretiens en les confrontant au modèle conceptuel construit. L'analyse des entretiens m'a permis de dégager trois

grandes phases dans le cheminement vers l'autorisation noétique et, pour chacune de ces phases, un certain nombre de grands thèmes : (A suivre...)

**'Pleine conscience' (Mon expérience de 10 jours de méditation silencieuse)** est le titre d'un nouveau livre de Joëlle Maurel, sur la méditation. Editions Guy Trédaniel, préfacé par Marc-Alain Descamps. Il vient de sortir en librairie.

## *Méditation Pour de jeunes mères*

*Par Jacques Vigne*

*J'ai écrit une méditation pour deux amies françaises à Delhi, qui ont eu un bébé à un mois d'intervalle. L'accouchement est en relation à la fois avec la nature et le yoga...  
(Jacques Vigne - 15-11-13)*

Récemment, une jeune maman qui avait accouché quinze jours auparavant m'expliquait comment son nouveau-né passait très souvent d'un sommeil extatique, couché totalement relaxé contre son sein, à un demi-réveil en général quelque peu geignard. Comme elle est engagée dans la méditation bouddhiste, elle trouvait qu'observer en pleine conscience ces variations d'un instant sur l'autre représentait pour elle un bon travail de méditation. Ces variations évoquent, à mon sens, le fond du mental de l'adulte lui-même. Quand nous sommes contents, nous sommes identifiés au contentement, il s'agit au fond d'une petite résurrection, quand nous sommes mécontents, nous sommes aussi identifiés au mécontentement, et c'est au fond une petite mort. Nous couvrons en fait ces variations émotionnelles constantes avec le vernis d'une pseudo-sagesse ou d'une pseudo-résignation : « Oui, aujourd'hui, ça va, comme d'habitude, on fait aller, ma p'tite dame ! ». Cependant, le fait d'observer ces variations jusqu'à la racine, et ce déjà chez ces tout petits bébés qui sont des miroirs de nous-mêmes, et surtout dans notre cœur à nous, permet de nous libérer en profondeur. À ce propos, Achaan Chah, un grand maître de la forêt de Thaïlande qui a été engagé sa vie durant dans une pratique intensive, faisait remarquer cela :

« Dans notre pratique, notre tendance est de saisir, de prendre les expériences comme miennes et venant de moi. Si vous pensez, « je suis calme, je suis agité, je suis bon ou mauvais, je suis heureux ou malheureux, » cet agrippement causera encore plus de devenir et de naissance. Quand le bonheur se termine, la souffrance apparaît ; quand la souffrance se termine, le bonheur apparaît. Vous reconnaîtrez que vous oscillez constamment entre le ciel et l'enfer. Le Bouddha a vu que l'état de son mental était tel, et il savait qu'à cause de cette naissance et du processus de devenir, sa libération n'était pas encore complète. Ainsi, il a regardé en face ces éléments d'expériences et a contemplé leur vraie nature. À cause de la saisie, la naissance et la mort existent. Devenir joyeux est une naissance ; devenir consterné est une mort. Après être morts, nous sommes nés ; après être nés, nous

mourrons. Cette naissance et mort d'un moment à l'autre est pareille à la rotation indéfinie d'une roue.<sup>i</sup> »

Achaan Chah ajoute ailleurs : « Notre Voie est directe, une voie de tranquillité et d'attention pure, calme et libre à la fois de l'élation (excitation mystique) et du chagrin. Si votre cœur est ainsi, vous pouvez cesser de demander à d'autres personnes de vous guider. »<sup>ii</sup>

Nous pourrions concrétiser ces réflexions ainsi, afin d'en faire une méditation fondée sur la conscience du corps, en utilisant l'image de la corde qui vibre, plutôt que de la roue qui tourne : on peut ressentir le mécontentement dans la partie gauche du corps, en particulier aux alentours du cœur. En effet, celui-ci se met à battre plus vite quand il y a du stress. À l'inverse, le contentement sera placé autour du cœur subtil à droite, symétrique du cœur physique. Pour percevoir le mouvement rapide de l'un à l'autre, c'est-à-dire de la mort à la vie, on peut imaginer que le tronc est le corps d'un violoncelle qui n'aurait qu'une corde. Cette corde correspond à l'axe central, elle vibre très vite de gauche à droite, c'est-à-dire, dans notre visualisation, de la naissance à la mort et vice versa. On peut accompagner cette vibration d'un son. Le mieux est d'entendre directement le bruissement, le grésillement du son du silence et de l'associer à cette vibration de l'axe central, sinon on peut faire un *OM* à voix basse ou mentalement.

La méditation ne s'arrête pas là. Ce que nous avons illustré jusqu'ici évoque le processus de base du mental, auquel est soumis le nouveau-né en particulier. Cependant, l'attitude du méditant est celle de la mère qui regarde ces variations avec tendresse mais sans les prendre trop au sérieux. Elle observe, écoute, mais de l'extérieur. En pratique, on peut se représenter une grande main de lumière avec les doigts dirigés vers le haut et le talon de la paume à peu près à la base des omoplates. Les doigts sont écartés comme ces cobras qui protègent les représentations du Bouddha ou de Parshvanâth, le fondateur historique du jainisme. Cela amène à relever le haut du dos, et à mieux s'observer soi-même. Cette main de lumière ouverte peut aussi se transformer insensiblement en oreille de lumière, non moins ouverte. En continuant à modifier l'image de façon un peu onirique, on peut se voir comme un petit être qui repose tranquillement dans un berceau formé par sa propre oreille. Ce sont des représentations archétypales qu'on retrouve dans les manuscrits enluminés du Moyen Âge, pour évoquer les tribus inconnues qui vivent dans des pays très lointains... Cette visualisation contribuera directement à développer une habileté fondamentale dans la voie spirituelle : être capable d'écouter de l'extérieur la vibration de la vie et de la mort.

*Nouvelles*

- **Retraite de Pentecôte avec Jacques Vigne – du 3 au 14 juin 2017 : au ‘Pré Martin’** (ANNOT dans les Alpes de Haute Provence - Arrière-Pays Niçois - *(Proposée et coordonnée bénévolement par Geneviève (Mahâjyoti))* :

Le Village d’hôtes ‘LE PRE MARTIN’, est dirigé par une jeune femme dynamique Gabrielle AUGER. Il nous offre ‘culture et nature’, avec ses chalets situés sur la colline faisant face à la petite bourgade médiévale d’ANNOT (XI<sup>e</sup> siècle), dont les maisons à encorbellement, les chapelles et les vieilles échoppes racontent un passé riche d’histoire. Annot est surplombé par une couronne de falaises de grès dominant le village, paysage étonnant, constitué de failles, de blocs et de châtaigniers centenaires, qui ont été les témoins de bien des légendes... Non loin du Lac de Castillon, de la petite ville de Castellane et des Gorges du Verdon, le site est classé ‘espace naturel sensible’ et offre des richesses géologiques, botaniques, qui font la joie des grimpeurs par escalade.

Nous sommes dans les Alpes de Haute Provence, l’Arrière-Pays niçois, où serpente le célèbre petit ‘Train des Pignes’ des Chemins de Fer de Provence, à flanc de collines, dans une incroyable diversité de paysages somptueux et sauvages.

Une fois arrivés au ‘Pré Martin’, c’est le calme propice à la retraite de silence de 10 jours que propose Jacques Vigne du samedi 3 juin au soir, jusqu’au mercredi 14 juin 2017 en fin de matinée. **De jolies fêtes de Pentecôte 2017 en perspective.**

Descriptif du thème de la retraite :

*‘Mieux comprendre les racines de la tristesse et réveiller la joie intérieure’*

**Le Pré Martin se compose de :** 50 chalets de 36 m<sup>2</sup>, en pleine verdure, avec 2 chambres, salon, wifi, WC séparés, douche et cuisine équipée. (Donc possibilité de manger chez soi). D’une grande salle à manger, d’un salon-bar avec Internet-wifi, et d’une bibliothèque. (La liaison pour les téléphones portables y est parfaite). Nourriture végétarienne, respectueuse des possibilités d’allergies de chacun

**Les Inscriptions sont ouvertes - Arrivée prévue le samedi 3 juin dans la journée ou fin d’après-midi, et départ prévu le mercredi 14 juin en fin de matinée.**

*Geneviève (Mahâjyoti) qui coordonne bénévolement la retraite fera le lien ‘au besoin’, mais il est recommandé de s’adresser au Pré Martin pour réserver l’hébergement et les repas. Avec prière d’aviser Geneviève ensuite.*

Réservations et inscriptions **directement** : **Village d’hôtes : ‘Le Pré Martin’**

**Mme Gabrielle AUGER - Route du Pré Martin - Annot 04240**

**Tel : 04 92 83 31 69 – 06 99 43 21 10 - Email : [contact@lepremartin.com](mailto:contact@lepremartin.com)**

**Sites : [www.lepremartin.com](http://www.lepremartin.com) et [www.annot.com](http://www.annot.com)**

**Accessible par le train des Chemins de Fer de Provence, au départ de Nice et de Digne : [www.trainprovence.com](http://www.trainprovence.com)**

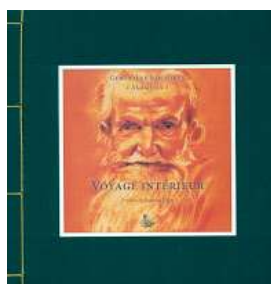
*Coordination comme assistante bénévole du Dr Jacques Vigne pour ses tournées et ses programmes - Geneviève (Mahâjyoti) : [koevoetsg@orange.fr](mailto:koevoetsg@orange.fr)*

- Le prochain long programme '**Tournée et Voyages 2016-17**' de Jacques Vigne, encore en '**ébauche**', est déjà sur son site [www.jacquesvigne.com](http://www.jacquesvigne.com) Il se complètera au fur et à mesure que les rencontres, stages, retraites, conférences se préciseront. Le demander aussi à Mahâjyoti ([koevoetsg@orange.fr](mailto:koevoetsg@orange.fr) )
  
- Le 26 Novembre dernier, jour anniversaire de la naissance de **Swami Vijayânanda**, un **DVD d'une interview en anglais**, qui lui avait été faite en 2001 par Swami Nityananda (Neeta Mehta), a été révisé et doté de sous-titres en français par Caroline Abitbol et Rachel Guimbaud. C'est grâce aux bons soins de Christopher Pegler et de Caroline que ce DVD a été mis en ligne sur YouTube en cette date commémorative du 26 Novembre. Nous vous en donnons ici le lien : <https://youtu.be/4qhFXZUgasE> Ils souhaitent que vous puissiez vous joindre à eux par l'esprit et par le cœur, dans le thème de la *sadhana*, traité par Vijayânanda au cours de cette interview. (Rappelons que Swamiji a 'quitté son corps' le jour du Lundi de Pâques 5 Avril 2010, à l'âge de 95 ans...). Caroline Abitbol pratiqua pendant 12 ans son enseignement, dont 5 auprès de lui à Kankhal, exactement entre 2 Khumba Mellah, entre 1998 et 2010, et Jacques Vigne pratiqua pendant plus de 25 ans à ses côtés.
  
- L'auteur **Patrick MANDALA**, qui a publié de nombreux ouvrages sur l'Inde et la spiritualité indienne, vient de traduire et de rassembler des textes qui nous offrent un très beau livre, sorti en octobre dernier aux Editions ALMORA, dont le titre est '**Swami Ramdas, Amour et Joie**'. Le livre est divisé en trois parties : dans la 1ère, Patrick Mandala a judicieusement choisi des extraits des enseignements de Ramdas (Le but de l'existence, La paix du cœur, la religion, Le Divin, Le Guru, L'action, La discipline, etc...) ce qui nous donne une présentation complète du Yoga de Ramdas, chemin d'union avec l'Absolu...La 2ème partie est constituée d'anecdotes tirées en général des *Purânas*, poèmes épiques de la sagesse populaire, puis en 3<sup>ème</sup> partie nous avons des entretiens entre Swami Ramdas et ses disciples sous forme de 'questions/réponses'. Ramdas est une des figures les plus attachantes des maîtres spirituels du XX<sup>e</sup> siècle. Il entreprit très jeune un long pèlerinage initiatique à travers l'Inde, rencontra Ramana Maharshi et resta en méditation dans une grotte à Arunachâla. Quand il en ressortit, Ramdas ne vit en tout que le Divin, l'Un, le Soi, l'Absolu qu'il nomma RAM. En 1931, des disciples lui construisirent un ashram connu sous le nom d'Anandashram, situé à Kanhangad dans le Kérala. Il existe un site web sur sa vie : [www.ramdas.fr](http://www.ramdas.fr) - Editions Almora : [info@almora.fr](mailto:info@almora.fr) – 01 49 29 04 11
  
- **Marie Wintrebort (Sarasvati)** vient de nous faire part d'un ambitieux et courageux projet : celui d'ouvrir un gîte écologique en Inde. Marie a découvert l'Inde grâce à une retraite à Kankhal, en 2010-11, elle a été frappée par ce pays au point d'épouser un jeune indien, Dhiraj, avec qui elle attend son second enfant. Elle a accompagné huit voyages en Inde avec Jacques Vigne et Dinesh Sharma. Désormais, elle démarre le projet de ce gîte

écologique dans la ville médiévale de sa belle-famille, à Mandu (dans le Madia Pradesh, près d'Indore). Ceux qui voudraient l'encourager à s'enraciner en Inde peuvent en trouver les infos sur le site de Jacques Vigne [www.jacquesvigne.com](http://www.jacquesvigne.com) Cela lui permettrait de réaliser ce programme très ambitieux, mais passionnant, qui lui offrira l'occasion de concilier plusieurs choses : une vie sociale à la campagne, un boulot passionnant et un coup de main pour la planète, Elle et son mari ont fait une étude de marché et ils sont sûrs que ça va prendre. Si vous avez des amis ou de la famille qui pourraient être intéressés par le projet et qui souhaiteraient aussi les soutenir en se rendant là-bas, n'hésitez pas à leur transférer ces infos. Ils vous embrassent - Marie, Dhiraj, Kashi (et bébé chou qui va naître bientôt...) - Marie Sarasvati +91 99 5808 9530 - [mariesarasvati@gmail.com](mailto:mariesarasvati@gmail.com) et en attendant de réaliser leur rêve, Marie et Dhiraj continuent à développer leur agence franco indienne de voyage sur mesure [www.sarasvativoyage.com](http://www.sarasvativoyage.com)

- **Voici trois nouveaux CD de Joëlle Maurel** (dont nous avons donné la suite de sa thèse dans ce numéro du JAY MA) : *'La puissance de Guérison de l'Esprit'*, méditations guidées pour soulager la douleur et aider le corps à guérir. Quels que soient les troubles dont nous souffrons, la méditation pratiquée régulièrement peut être une aide dans le soulagement de nos douleurs physiques et nous rendre actifs dans nos processus intérieurs de guérison, même pour les maladies graves. Si ces CD vous intéressent, vous pouvez vous les procurer auprès de Joëlle Maurel (Prix de vente 10 euros par CD + frais de port 2,50 euros) - Tél 06 20 11 20 07 - Email : [joelle-macrez-maurel@wanadoo.fr](mailto:joelle-macrez-maurel@wanadoo.fr) - Site internet : [www.joelle.maurel.pagesperso-orange.fr](http://www.joelle.maurel.pagesperso-orange.fr)
  
- Un autre CD, "**Buddha of Compassion**" dédié au Dalaï lama et à la cause Tibétaine, est à signaler. Très évocateur et fait avec le cœur, c'est un pur bijou et la voix de son auteur (Isabelle Rodde, dont nous avons souvent publié de très beaux textes dans le JAY MA) est d'une grande pureté : *" Ce CD en anglais est l'œuvre d'une ancienne chanteuse professionnelle qui l'a réalisé à la demande d'un membre du Gouvernement Tibétain en exil. Le style des chansons est celui de la variété occidentale, avec une couleur " world music. " Il représente un immense travail et n'a eu aucune suite commerciale. On peut toutefois se le procurer en écrivant un mail à son auteur, Isabelle Rodde : [isa.rodde@wanadoo.fr](mailto:isa.rodde@wanadoo.fr) - Elle peut vous l'expédier à condition de lui envoyer 20 euros (frais de port inclus). L'essentiel de cette somme ira pour la cause Tibétaine, vous pouvez donc faire un chèque un peu plus conséquent si vous le souhaitez, ce sera fidèlement reversé."*
  
- **Retraite de Florence Pittolo (Sahaj Neel) pour 'Terre du ciel' du 17 au 22 Avril** prochain – sur le thème : *'Immersion non duelle, entre traditions et contemporanéité de la connaissance de soi'*, dont l'approche par la méthode 'The work' de Byron Katie, par Sahaj Neel. Voir le site Terre du Ciel à Chardenoux et [florence\\_pi@yahoo.fr](mailto:florence_pi@yahoo.fr) (06 68 54 73 87)

- Ça y est, la 'Nouvelle Edition' du recueil '**Voyage intérieur aux sources de la joie-Souvenirs de l'Inde**') de Geneviève Koevoets (Mahâjyoti) est sorti pour Noël. C'est un beau 'bébé', dont beaucoup ont déjà dû recevoir le 'Vient de paraître' (nouvelle couverture sur fond noir, 198 pages, 32 photos couleurs de l'Inde, de Mâ, de Jacques Vigne, de Vijayânanda...avec une partie des recensions/témoignages de la part des premiers lecteurs de sa sortie en 2011-12). Vu les frais engagés, l'éditeur l'a mis à 25<sup>e</sup> €+ 3 € de frais de port. On peut le commander par Paypal ou directement par chèque à l'éditeur Luc Vidal – Editions du Petit Véhicule - 20 rue du Coudray – 44000 NANTES – Tel : 02 40 52 14 94 - [editions.petit.vehicule@gmail.com](mailto:editions.petit.vehicule@gmail.com) - Les Editions du Petit Véhicule : <http://www.lepetitvehicule.com/> Il est toujours 'relié à la chinoise'.



## *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 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](mailto: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](mailto: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 chèquiers.

## *Table des matières*

**Paroles de Mâ : 'Ishwar, Dieu, Ishta'** (*Extraites du livre 'Paroles de Mâ-Classées par thèmes'*)

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

**Conversations avec Swami Vijayânanda** (*Recueillies par Aurélie Simonet-Punya*)

**Les soixante noms de la joie** (*Par Anoula Sifonios*)

**Le sens de l'espace** (*Satsang avec Swami Nishchalananda Saraswati*)

**L'Autorisation noétique-Par quels cheminements parvient-on à la réalisation de soi ?**  
(*Extrait de la Thèse de Doctorat de Joëlle Maurel*) Suite du JAY MA N° 119

**Méditation pour de jeunes mères** (*par Jacques Vigne*)

**Nouvelles**

**Abonnements pour deux ans : 2015 à 2017**

**Table des Matières**

---

<sup>i</sup> Chah Achaan *A Still Forest Pool –Insight Meditation* Compiled by Jack Kornfield and Paul Breiter Quest – The Theosophical Publishing House, Wheaton, Illinois 60187 USA, p.17

<sup>ii</sup> Id. p.7