Jay Mâ N° 123 – Hiver 2016-17

Joyeux Noël

Paroles et Souvenirs de Mâ

Tirés de Mâ Anandamayî
Incarnation de l'Héritage culturel et spirituel de l'Inde
'Mère. Sa Nature mystérieuse'

Par Swami Paramananda

Nombre d'aspects, de facettes de la personnalité de Mâ sont tout simplement extraordinaires. Ce qui nous impressionne le plus en Elle, c'est l'absence totale de toutes ces passions et autres caractéristiques propres aux êtres vivants *(Jiva)* telles que la colère, la cupidité, l'envie, la haine, le désir, l'aversion, l'hypocrisie, la fausseté, etc...Aucun d'entre nous, aucun de ceux qui ont côtoyé Mâ durant de longues périodes, ne L'a jamais vue manifester de tels sentiments. Même en butte aux pires provocations Elle conserve son calme et sa sérénité et demeure imperturbable, ferme et posée, telle les monts de l'Himalaya. La patience de Mâ, son énergie, sa simplicité, de même que sa nature bienveillante, sa douce tranquillité, tout cela illumine son beau visage au sourire simple et chaleureux. Sa nature libre de toute dualité telles que le bonheur et le malheur, l'aversion et l'attirance, est véritablement unique. Lorsque nous la voyons, nous avons le sentiment qu'Elle n'appartient pas à ce corps qui est le sien et qu'Elle n'appartient pas à ce monde auquel nous appartenons.

Autre particularité extraordinaire de Mâ, qu'on ne peut que souligner, c'est son amour et sa tolérance universels. Mère garde toujours sa porte grande ouverte pour tous, même s'ils sont fous, idiots, sans scrupules, indignes de confiance, bref, le genre de personnes que tout le monde évite. Elle connaît très bien la véritable nature de chacun, car rien ne peut lui être caché, néanmoins Elle accueille tout le monde avec le même sourire et offre à chacun sa gentillesse et sa compassion. Quand on lui fait remarquer qu'Elle ne devrait peut-être pas proposer un abri à un certain genre de personnes, Elle répond : « Mais où vont-ils aller ? Ce corps n'appelle personne en particulier. Mais lorsque ces êtres se présentent ici, recevez-les de la meilleure façon possible. Chacun d'eux est Sa forme et Son image. Maintenant que vous les connaissez comme tels, efforcez-vous de les servir. Pensez-y, Lui se révèle sous diverses formes. » L'amour de Mère à l'égard de tous, la miséricorde qu'Elle ne refuse à personne, ce sont là des vertus que l'on rencontre rarement. La plupart des gens ne proposent logis et protection qu'après avoir jaugé l'allure et l'aspect de la personne qui demande. Mère, quant à Elle, offre miséricorde et protection à tous ceux qui en ont besoin, indépendamment de toutes considérations d'ordre moral ou physique. Mère est au-dessus de tout sectarisme et accepte toutes formes d'opinions, de doctrines religieuses et de

croyances. Elle n'a choisi aucun gourou et n'a pas de disciples, excepté Bholanath, aucun autre. Quand on lui demande de procéder à l'initiation de quelqu'un, Elle dit : « Aucune action, qu'elle soit réfléchie ou spontanée, ne peut être accomplie par ce corps. Dans le cas de Bholanath, son *'Kheyal'* (une pulsion) s'est manifesté spontanément. Si un *Kheyal* apparaissait maintenant, cela se produirait encore. Ce corps n'a jamais fait le voeu d'initier qui que ce soit. Tout ce qui se produit, se produit de façon spontanée. » Mère n'a pas de gourou, elle n'appartient donc à aucun courant particulier *(Sampradaya).* Lorsqu'on lui pose une question à ce sujet, Elle dit : « Laissez de côté ce qui concerne ce corps. Il est comme un petit enfant parmi vous. Ce corps est ce que chacun de vous pense être. Et d'ailleurs, il n'y a qu'une seule et unique secte. Celle de tous les êtres qui Le cherchent. Et ce corps affirme que tout ce qui a été dit ou que l'on est en train de dire à Son sujet est juste et vrai. Car Il est infini. Et Il est un. Ce que chaque personne dit de Lui est exact, quelle que soit la communauté à laquelle cette personne appartient. Ce qui compte c'est ce que l'on pense de Lui. Toutes les pensées, excepté celles qui Le concernent, sont vaines ou sont source de souffrance. » Puis elle ajoute : « Lui, Lui seul existe dans toutes les formes et il demeure également dans le sans forme. Ce qu'il faut, c'est que vous pensiez à Lui, de quelque façon que ce soit, le choix vous appartient, dans la forme ou dans le sans forme. Car Il est tout, Il est chaque chose. Ainsi tous ceux qui pensent à Lui ou qui Le cherchent, appartiennent au même courant. Chacun doit se dire et comprendre qu'Il est sans fin et sans limites. Alors peu importe la manière de Le chercher, peu importe les idées, les concepts qui incitent à le faire : toutes ces personnes qui Le cherchent appartiennent à la même communauté, puisque en fait c'est Lui et Lui seul qu'elles cherchent. »

Peu après, Mâ poursuit : « Certains enseignements, certaines doctrines sont supérieures ou sont inférieures à d'autres, certains arguments sont plus près de la vérité que d'autres, ou plus loin. Ce corps n'a rien à voir avec ce genre de controverses ou de litiges. Ce que chacun dit est juste puisqu'en accord avec son propre point de vue. Chaque personne réalise à sa manière son Infini et sa Réalité Suprême. Il est donc tout à fait naturel que les êtres empruntent des voies différentes et adoptent des façons différentes dans l'intention de s'expliquer et de Le révéler. Il faut trouver dans cette Infinie Réalité l'unité et l'harmonie qui existent et qui subsistent, même dans cet enchevêtrement de doctrines et d'opinions divergentes. Rien n'est en dehors du Tout et de l'Infinie Totalité, pas même le « non-existant ».

Pour Mâ toutes les sectes, toutes les doctrines sont sur le même pied d'égalité. Ainsi, membres et disciples de toutes les religions viennent la voir pour obtenir d'Elle bonheur et sérénité.

Quelle que soit la voie empruntée, quelle que soit la *bhava* des uns et des autres (attitude ou sentiment), tous ressentent comme une bénédiction la bonté et la grâce que Mâ leur dispense, car cela est en accord avec le *samskâra* (tendances et dispositions) de chacun.

Nous avons appris de la bouche de nombreuses personnes appartenant à différents ordres et *âshrama* de la communauté indienne, tels que les *brahmacharya, les grihastha, les sannyâsi*, que l'image en eux de *Ishta,* (leur déité) ou sa contemplation, se trouve stimulée lorsqu'ils sont assis aux côtés de Mâ.

Mère dit que les instructions que donne le Gourou, sont toujours justes. Quelles que soient ces instructions, elles doivent toujours être suivies. On ne trouve la paix qu'en respectant cela. C'est pour cette raison que les personnes de toutes religions et de toutes catégories sociales qui viennent la rencontrer, trouvent la paix. Presque chacun des visiteurs, a le sentiment que Mâ a une affection particulière pour lui, qu'Elle fait montre de la plus grande bonté à son endroit, qu'Elle le favorise. Chacun d'eux pense qu'Elle partage les mêmes croyances que lui.

Parlons maintenant du terme « *Kheyal* » que Mâ utilise très souvent. Lorsque quelqu'un pose une question à Mâ ou lui demande de faire quelque chose de précis et lui dit : « Mère, vous savez tout et vous pouvez tout faire », Mère ne répond jamais : « Je ne peux pas le faire », ou : « Je ne connais pas cela », ou : « Je n'ai pas le pouvoir pour le faire ». Mère n'emploie jamais des expressions telles que « Je ne sais pas », ou : « Je ne peux pas le faire ». Personne n'a jamais entendu ces mots sortir de sa bouche. Elle a coutume de répondre dans ce cas : « Il n'y a pas de *Kheyal* en ce moment. Faites-moi cette demande lorsque les circonstances le permettront ». Pour autant que nous ayons pu comprendre, Mâ n'a ni le mental, ni l'intellect, ni l'égoïsme que nous avons tous, ni les trois états : réveil, rêve ou sommeil :

En Mère il n'y a que cet état d'unité avec l'Infini, à moins qu'Elle ne soit l'Infinité même.

Ainsi il n'y a en Elle aucun conflit entre le désir et l'aversion, entre l'esprit et l'intellect. « Ici » (en Elle), tout est net, propre et reluisant. Il n'y a aucune pensée d'aucune sorte. Les actions de Mâ émanent directement de la Réalité Ultime ou de la Volonté Suprême puis elles sont accomplies. Cette Volonté Suprême qui se manifeste à nous selon notre *samskâra* est probablement le « *Kheyal* » de Mère.

Mère est absolument dépourvue d'« ego », de l'ego primaire et limité. Ainsi les expressions de cet ego, telles que « Je vais » ou « Je sais, je peux, je fais, etc... » de même que la forme négative de ces expressions, ne sortent jamais de sa bouche. Ses remarques sont fréquemment ponctuées de « si » ou de certaines expressions telles que « si les circonstances le permettent » ou « si rien ne s'y oppose », ou encore « on n'est jamais sûr de certaines choses », ou « ce qui doit advenir adviendra ». Cela ne veut pas dire qu'Elle évite intentionnellement tel ou tel type de langage pour en utiliser un autre. Pas du tout. Les mots qu'Elle prononce sortent spontanément de sa bouche.

Les facettes extraordinaires de la personnalité de Mâ sont innombrables. Tout en Elle – sa façon de rire, de pleurer, de chanter – tout est hors du commun et pour le moins

surprenant. Tous ceux qui ont la chance inouïe de la côtoyer, qui sont présents à ces moments-là, peuvent en témoigner.

Il est pratiquement impossible de décrire ces traits, ces aspects de sa nature par de simples mots. On peut toutefois ajouter d'autres particularités, d'autres détails fort intéressants qui la concernent. **Mâ voit les âmes de grands saints désincarnés, de sâdhus, etc...Elle dit « Ils sont assis tout autour de ce corps, tout comme vous. Mais vous, vous ne pouvez pas les voir. »** Un jour Elle a dit : « Il y a tellement de saints et d'autres êtres dans cette salle qu'il n'y a pratiquement plus de place. » Elle voit également les formes des maladies et souvent elle les décrit. Elle dit : « Chaque maladie a sa forme spécifique et lorsque telle ou telle forme se présente devant ce corps, celui-ci ne la repousse pas ni ne la renvoie, de même qu'il n'empêche aucun de vous de venir ici. Il peut arriver toutefois que quelque chose s'oppose à leur venue ou que leur destination change. Ainsi, par exemple, certaines formes qui viennent dans cette direction peuvent, à un certain moment, être déviées vers une voie différente.

Il est impossible de comprendre la personnalité étrange et tellement extraordinaire de Mâ, à moins qu'Elle ne se révèle à nous de son propre gré. Les enseignements de Mâ sont universels, simples et ils vont droit au coeur de chacun. Elle ne fait aucune prédication, ne dispense aucune instruction dans un but spécifique.

En fait le Gourou jaillit de l'intérieur. Lorsqu'on mène une recherche avec force et sincérité, son aboutissement ne peut que se manifester spontanément. Il ne peut en être autrement. Le Suprême engendre Sa manifestation dans la forme du Gourou, ou Se révèle Lui-même.

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

Les voyages en Inde

*Sundari nous parle de ses sublimes '**Rencontres' avec des maîtres,***

comme Mâ Anandamayî

(Sundari tient à rester anonyme. Elle nous transmet avec le cœur le récit de ses voyages en Inde, depuis 1977. Elle n'a alors que 20 ans...Un voyage d'études d'un mois en Inde et au Népal est organisé. Depuis deux ans, elle s'intéresse beaucoup à l'étude comparée des religions et s'est documentée, toute seule dans son coin, sur l'hindouisme et le bouddhisme.

Elle sort de Khâgne en tant qu'angliciste et dispose d'un très bon niveau d'anglais. Elle part alors avec un groupe d'ostéopathes et d'acupuncteurs. La première personne qu'elle rencontre est Swami Muktananda (disciple de Nityananda, un yogi typique de l'Inde traditionnelle, un avadhut *qui a vécu dans le plus grand dénuement tout en atteignant les cimes de l'accomplissement spirituel). Le choc est profond, les larmes débordent… puis vient le moment où elle est comblée par sa rencontre sublime avec Mâ Anandamayî).*

Voici quelques extraits de ses impressions :

Je me retrouve alors plongée dans un état de conscience très nouveau. Mon esprit est devenu beaucoup plus silencieux, il s'est tourné vers l'intérieur. Un état de conscience inconnu, apparaît, extraordinaire et pourtant très simple. C'est un calme profond, une paix magnifique. Il ne se passe rien et pourtant cet état de conscience est passionnant. Je veux rester dans cet état et ne quitterai la salle qu'au bout de trois quarts d'heure, lorsqu'on reviendra me chercher pour rejoindre le groupe. J'apprendrai par la suite qu'il s'agit d'un état de méditation, probablement assez profond ; que Swami Muktananda est réputé pour ses *Siddhis* ou pouvoirs spirituels ; qu'il transmet souvent de cette manière. Ces respirations en apparence chaotiques ont dû nettoyer ou plutôt faire voler en éclats certains blocages présents dans mon corps subtil. La capacité à méditer a ainsi été brusquement libérée.

Je n'ai jamais dû apprendre à méditer. De retour à Paris, je trouverai tout naturel de méditer quotidiennement trois quart d'heure et parfois une heure tous les jours. Le caractère étonnant de cette pratique chez une jeune fille de 20 ans, qui se met à méditer du jour au lendemain avec aisance, assumant des transformations dans son corps d'ordre énergétique sans trop comprendre mais sans trop broncher, car elle fait confiance, ne m'apparaitra que bien après, par comparaison avec d'autres personnes. Je ne peux pas dire combien de milliers d'heures j'ai pu méditer dans ma vie. Jamais je ne m'y suis ennuyée, pas même une minute, pas même une seconde. La méditation s'est avérée être l'épine dorsale de mon ascèse. Le lieu où le plus important s'est toujours joué. Plus ahurissant encore, dès mon retour à Paris, la méditation m'a permis de commencer à me restructurer intérieurement, de dénouer bien des nœuds, redresser ce qui avait été tordu dans mon cœur et dans mon esprit, nourrir des zones restées complètement affamées en moi, seule, et pendant plus de sept ans, sans directives !!! Tant il est vrai que les véritables Maîtres ont la capacité de guider à distance. Aujourd'hui, je n'ai pas de mots pour exprimer ma gratitude devant un cadeau aussi royal. Mon cœur déborde encore devant cet homme qui ne me devait rien et qui pourtant me transmit un tel joyau spirituel. Pas de mots pour exprimer ma gratitude pour la transmission que m'a faite cet hindou rayonnant, plein d'humour et de béatitude.

NB : cet homme est Swami Muktanada qui a « quitté son corps » pour reprendre la belle formulation hindoue en 1982. J'ai appris que la salle où notre groupe a été reçu ainsi que la salle de méditation constituaient, en fait, le cœur de l'ashram, le cœur du rayonnement énergétique de ce lieu, legs que le propre Maître de Muktananda, Bhagawan Nityananda, lui

avait transmis, tout chargé de sa force spirituelle. Actuellement, le corps de Muktananda est enterré dans cette salle, dans la « centrale ». Dans la salle du haut, un mausolée a été construit, où les visiteurs et 'devotees' peuvent venir se recueillir. Je ne peux m'empêcher de penser qu'un rayonnement spirituel particulier continue à être émis depuis ces deux salles…

Mâ Anandamayî

Quelques jours plus tard, nous arrivons à Bénarès. Bénarès est une des 7 villes saintes de l'Inde. Située au bord du Gange, avec ses *ghâts* ou berges aménagées, comportant des marches qui descendent jusqu'au fleuve sacré. Toute l'Inde vient se baigner dans les eaux du Gange, considérées comme purifiantes. Elle offre aussi un incroyable dédale de ruelles à même la terre battue où se faufilent - Dieu sait comment - hindous, vaches, chèvres et rickshaws, et notre groupe, tant bien que mal. Quelque part au fond de ces ruelles, se trouve l'ashram de Mâ Anândamayee. Mâ est l'une des 4 grandes figures spirituelles de l'Inde du XX^{ème} siècle. Née Eveillée, environ vingt-cinq *ashrams* se sont organisés autour d'elle. Elle passe le plus clair de son temps à voyager de l'un à l'autre, supervisant leur organisation de façon très concrète et bien sûr enseignant ses disciples, accordant son *darshan* ('darshan' signifie avoir la vision de, voir) à ses nombreux 'devotees'… C'est vrai qu'elle est fantastique à approcher, car on dirait vraiment Dieu descendu sur terre sous une forme féminine. Toujours insaisissable, Elle n'obéit qu'à son *keyala,* l'impulsion divine qui dicte chacun de ses actes. Par conséquent, il n'existe aucun planning sur lequel s'appuyer pour organiser quoi que ce soit à l'avance. Nous tentons donc l'ashram de Bénarès en comptant sur la chance : Elle n'y est pas. Je devrais dire, Elle n'y est pas physiquement. Car un maître n'est jamais absent de son *ashram*. Nous sommes déçus de ne pas la trouver, mais en même temps, je n'ai encore aucune idée de qui Elle est, et encore moins du rôle capital qu'Elle va jouer dans ma vie spirituelle. Donc, je ne suis pas trop déçue non plus.

Nous nous préparons à repartir, quelqu'un arrive. Comprenant que nous sommes un groupe de thérapeutes, on nous demande de voir une personne de l'ashram qui, justement, est malade. Quelques-uns d'entre nous se proposent, et je vais avec eux pour traduire si besoin est. Nous pénétrons dans une chambre où est allongée une femme. Il s'avère rapidement que son corps n'a rien. C'est son psychisme qui ne va pas. Un état dépressif sévère ou quelque chose de ce style. Personne ne dit rien. Marc, le professeur d'ostéopathie, vérifie son équilibre crânien. Les autres ostéopathes présents, tous élèves de Marc, sont très concentrés, attentifs. Je ne sais que faire, car je n'ai aucune formation thérapeutique. Cela m'ennuie de ne pas être utile. Aussi, je décide de prier pour cette femme. Probablement touchée par la grâce de Mâ qui imprègne ces lieux, je le fais avec beaucoup d'intensité. Je prie vraiment de toutes mes forces afin qu'elle aille mieux. Que puis-je faire d'autre ?

Finalement, nous sortons tous de la chambre. Je porte un chemisier qui, vu la chaleur, est entre-ouvert. Une femme du groupe me dit, en me montrant : « Tiens, tu as vu comme tu es rouge, là ? » et elle me désigne la poitrine. J'ouvre plus mon chemisier pour mieux voir. C'est vrai que la région précordiale est devenue toute rouge sur environ 8 centimètres. Bientôt,

cela me brûle légèrement, et pendant plusieurs jours, j'aurai du mal à supporter le contact du chemisier à cet endroit. Elle continue, très sûre d'elle : C'est Mâ Anandamayî ! Nous avons parlé d'elle pendant que vous étiez dans la chambre. C'est une grande sainte, elle t'a ouvert le *chakra* du cœur ». « Le quoi ? » J'ai bien lu un petit quelque chose sur les fameux *chakras*, mais je me méfie. Elle insiste. « Tu vas voir ! Tu vas ressentir un amour très profond, c'est la grâce de Mâ Anandamayî. »

Alors là… Je reste silencieuse pour ne pas lui faire de peine... En matière d'amour profond, elle se trompe d'adresse. Si déjà je pouvais être débarrassée de toute la colère issue de mon enfance, des accès de haine que j'ai pu sentir dans ce pauvre cœur (sans jamais les acter toutefois), ce serait déjà un miracle. Alors l'amour... Pourtant, la sensation de brûlure est là, la rougeur aussi… Se serait-il passé quelque chose ? L'épisode chez Swami Muktananda m'a fait entrevoir qu'il existe une Inde miraculeuse… Dans les jours qui suivent, pleine d'espoir, je guette secrètement un changement dans mes états d'âme : Rien. Toujours aussi susceptible, facilement blessée. Mon cœur est plein de nœuds. Je suis gentille, un rien chiante, comme d'habitude et malgré mes efforts.

Et, à la place de l'amour annoncé, c'est plutôt la désolation de ne pas en être capable qui apparaît. Une désolation qui reviendra régulièrement par la suite et parfois me fera pleurer très fort. Ce n'est pas une petite affaire d'être capable d'amour véritable. En fait, l'ego en est incapable, mais cela, je ne le sais pas encore.

Sans l'avoir rencontrée physiquement, je suis subjuguée par Mâ. Avant que nous ne quittions l'ashram, on nous a montré des photos d'Elle et j'en ai acheté quelques-unes. Et c'est ainsi que je suis littéralement tombée amoureuse de cet être magnifique. Amoureuse du Divin en Elle. Ce sentiment ne me quittera jamais. Toujours, Elle habitera mon cœur. Dès les premières semaines, Elle commence à réhabiliter la féminité que, sous l'effet des attaques de l'inconscient familial, j'avais envoyée aux oubliettes depuis ma petite enfance. La grâce, la douceur, la beauté divine, la béatitude qui imprègnent ses photos me bouleversent… Et me reconstruisent au fil des jours et des années. Une maman à l'intérieur, une maman parfaite qui ne me quittera plus jamais... mais je ne le sais pas encore.

Kankhal : *Puisque Mâ est itinérante, nous tentons un autre ashram, celui de* Kankhal. *(A suivre…)*

Retour de Dhaulchina

Un message de Pascale Lorenc

(Pascale Lorenc, qui va recevoir Jacques Vigne à Munich, pour une conférence et un stage du 16 au 21 juin 2017, dans le cadre de la longue 'Tournée 2016-17-18' de Jacques, a retrouvé l'ambiance de l'Ermitage de Dhaulchina, aussi bien en y retournant qu'en lisant notre dernier Jay Mâ consacré à cet endroit où Mâ et Swami Vijayânanda ont séjourné et où habitent désormais Jacques Vigne et Swami Nirgnananda. Voici son émouvant témoignage) :

Me voici rentrée de mon séjour de cinq semaines en Inde, que j'ai passé dans certains ashrams de Mâ: Kankhal, Almora (trois semaines) et, bien sûr, Dhaulchina (une semaine). C'est donc avec beaucoup d'amusement que je prends connaissance de votre dernier Jay Mâ... au moment où vous l'avez envoyé, j'étais déjà auprès de notre Source Divine qu'est Mâ Anandamayî à Kankhal. Cela m'a fait drôle de passer devant les marches où était habituellement assis Swami Vijayânanda (là où se trouve le feu sacré) et de ne plus l'y trouver dans son corps... mais j'ai senti sa présence y vibrer.
A l'ashram de Mâ de Dhaulchina, j'ai naturellement rencontré Harish avec qui j'ai passé un peu de temps… Je lui ai acheté des sachets de "herbal tea", le tulsi, qu'il prépare lui-même pour Jacques qui les vend aux personnes de ses groupes (ainsi Harish "arrondit" ses fins de mois). Je n'avais pas prévu d'aller à Dhaulchina, mais sous la pression de Nandù, appuyée ensuite par Jacques, j'ai fini par m'y rendre et y passer une semaine. C'était juste ainsi, je l'ai immédiatement ressenti lorsque je suis arrivée "là-haut" (j'y avais fait une retraite de 4 semaines dont 3 dans l'appartement de Jacques en 2004). Je suis même entrée dans sa petite demeure - qui est super bien rangée maintenant - et l'impact intérieur a été "très fort" (inattendu) alors…
Quatre semaines intenses et solitaires dans les lieux de passage de Mâ... C'est seulement cette fois-ci que j'ai pris conscience que le samâdhi de Bhaiji se trouve à Almora. Tous les soirs j'ai assisté à la *puja/arati* des deux temples et dans la grande salle de Mâ (puisque l'accès à Son ancienne chambre est maintenant fermé - "strict rules", m'a-t-on dit... mais j'ai quand même eu ce grand cadeau, un après-midi, de pouvoir y méditer plus d'une heure). C'est aussi durant ce séjour que j'ai lu les écrits de Bhaiji... QUEL TEMOIGNAGE!...

Je vous informe également qu'une des plus grandes maisons d'édition allemandes spécialisée dans le domaine médical, tant classique qu'alternatif (Thieme Verlag), a confirmé sa volonté de publier le livre de Jacques Vigne: "*Guérir l'anxiété*". Mon amie traductrice, Sabine, a rencontré les responsables durant mon absence.

Je vous embrasse joyeusement
Pascale

Lâcher prise…

Lâcher prise, ce n'est pas se montrer indifférent, mais simplement admettre que l'on ne peut agir à la place de quelqu'un d'autre.
Lâcher prise, ce n'est pas couper les liens, mais prendre conscience que l'on ne peut contrôler autrui.
Lâcher prise, ce n'est pas être passif, mais au contraire chercher principalement à tirer une leçon des conséquences inhérentes à un événement.
Lâcher prise, c'est reconnaître son impuissance, au sens où l'on admet que le résultat final n'est pas toujours entre ses mains.
Lâcher prise, c'est ne plus blâmer ou vouloir changer autrui et, au lieu de cela, choisir de consacrer son temps à donner le meilleur de soi-même.
Lâcher prise, ce n'est pas prendre soin des autres en faisant preuve d'une totale abnégation, mais se sentir concerné par eux.
Lâcher prise, c'est ne pas 'assister', mais encourager.
Lâcher prise, c'est ne pas juger, et accorder à autrui le droit d'être humain, c'est-à-dire lui accorder le droit à l'erreur.
Lâcher prise, c'est ne pas s'occuper de tout ce qui arrive, et laisser les autres gérer leur propre destin.
Lâcher prise, c'est ne pas materner les autres, mais leur permettre d'affronter la réalité.
Lâcher prise, ce n'est pas rejeter, c'est au contraire accepter.
Lâcher prise, c'est ne pas harceler, reprocher, sermonner ou gronder, mais tenter de déceler ses propres faiblesses et de s'en défaire.
Lâcher prise, c'est ne pas adapter les choses à ses propres désirs, mais prendre chaque jour comme il vient et l'apprécier.
Lâcher prise, c'est ne pas critiquer ou corriger autrui, mais s'efforcer de devenir ce que l'on rêve de devenir.
Lâcher prise, c'est ne pas regretter le passé, mais vivre et grandir dans le présent pour l'avenir.
Lâcher prise, c'est craindre moins et aimer davantage.

Anonyme (Recueilli par Mahâjyoti)

Conversations avec Swami Vijayânanda

Recueillies par Aurélie Simonet (Punya)

Suite et Fin

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 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 à notre vieux Maître, jamais disparu de nos cœurs. Voici la suite de nos N°120-121-122 et la fin de son récit :

Q. - Comment savoir si je fais des progrès spirituels?
R. - Le signe principal est la diminution des émotions négatives comme la colère, la peur, le désir etc., ou du moins une meilleure capacité à les contrôler, et plus de compassion et d'amour pour chacun, tout en étant moins attaché, moins possessif à l'égard des proches. La méditation est, en réalité, surtout une aide pour cela; elle devrait essentiellement permettre d'acquérir une meilleure maîtrise de soi et d'être en harmonie avec l'entourage. Si par exemple vous pratiquez régulièrement la méditation mais ne parvenez pas à contrôler la colère, il vaut mieux cesser de méditer, vous contenter de réciter votre *mantra*, d'observer votre mental, et apprendre à gérer vos émotions négatives avant de recommencer à méditer.

Q. - Quand ces émotions négatives arrivent, comment les chasser?

R. - La meilleure manière est de les observer, et de les laisser partir sans lutter contre elles, sans agir à partir d'elles, mais surtout en évitant de s'identifier à elles. Pensez : "c'est mon mental, ce n'est pas moi"… En effet, les pensées négatives sont juste des produits du mental, et n'ont aucune réalité substantielle.

Une discipline spirituelle aide à garder un mental calme; cela permet d'apprendre à l'utiliser quand c'est nécessaire et à le laisser en silence, au repos, le reste du temps, un peu comme les mains et les pieds restent immobiles quand on n'en a pas besoin!

Quand on ne parvient pas à garder le calme intérieur de cette manière, alors on peut remplacer les pensées négatives par des pensées positives, grâce notamment à la répétition du *mantra*, la prière, les *kirtans* etc. Et si vous voulez par exemple conquérir les désirs sexuels et romantiques, vous pouvez vous exercer à voir le Divin en chaque personne au lieu de prêter attention à l'apparence physique, en voyant la Mère divine (ou la vierge Marie) en chaque femme et Shiva (ou une autre manifestation du Divin) en chaque homme.

Q. - A propos de silence, est-ce utile de faire un vœu de garder le silence pendant une certaine durée?

R. - Observer un jour de silence peut être une expérience utile, de même que remarquer comment le fait de parler peut nous faire gaspiller beaucoup d'énergie. Cependant l'idéal est de garder le silence quand on ne parle pas… Dit ainsi, cela semble être une plaisanterie, mais en réalité il s'agit de dire ce qui doit être dit de manière succincte, et, le reste du temps, d'observer le silence mental. Il n'est guère utile de se taire si l'on est agité par de nombreuses pensées. De plus, se forcer à ne pas parler peut créer une tension intérieure qui pourrait s'avérer contre-productive.

Q. - Comment se maintenir en bonne santé?

R. - D'abord en évitant de trop orienter votre attention vers le corps, et en la mettant plutôt sur le Soi. Pour ce faire, le *japam*, la méditation, le *satsang* et autres pratiques spirituelles, peuvent s'avérer utiles - sans parler de leur bonne influence sur l'immunité! Le mental est très puissant, alors plus vous pensez aux inévitables petits malaises du corps (que nous connaissons tous!), plus ils deviennent importants. Si vous pensez à Mâ ou à toute autre forme du Suprême, ils perdent une grande partie de leur force.

En revanche si vous avez une véritable douleur, il faut lui faire face, ne pas tenter d'y échapper car alors le mental s'agite et cela accroît l'intensité de la douleur. Bien entendu, si vous êtes malade ou blessé, la première chose est de tout faire pour guérir au mieux et au plus vite, mais entre-temps, vous pouvez utiliser la souffrance pour devenir moins attaché au corps.

Q. - Quel regard portez-vous sur les nombreux cas de dépression nerveuse en Occident?

R. - Mâ disait que le monde est un grand asile… 'Qui' est fou et 'qui' est sain d'esprit? !

Mis à part les cas de dépression qui relèvent véritablement de la psychopathologie, bien des personnes dépressives en Occident ont, en fait, une grande aspiration spirituelle à renoncer au monde, mais ils n'en ont pas clairement conscience. En effet, cela ne fait pas partie de leur culture et de leurs traditions, contrairement à celles de l'Inde. Ce n'est pas par hasard que certains s'en sortent en donnant une orientation plus spirituelle à leur vie.

Il est toujours utile d'être conscient du fait que, même dans le pire évènement, il existe au moins un "point blanc", la graine de quelque chose de positif; et que même dans les meilleures choses, il existe un "point noir", quelque chose qui tourne mal ou qui est

décevant. Cela est bien illustré par le symbole du *Tao* (*Yin* et *Yang*). La dépression aussi peut parfois être une bénédiction (*a blessing in disguise*)

Q. - Quelles sont les caractéristiques du *Vedanta* par opposition aux autres voies spirituelles?
R. - Le *Vedanta* est simple, il n'implique ni méthodes compliquées, ni rituels. Il n'y a pas à lutter contre quoi que ce soit d'extérieur: tout est en vous. En purifiant le mental par la discrimination (le discernement de ce qui est Réel et de ce qui est illusoire) et par le respect du *Dharma* dans chaque aspect de votre vie, votre véritable Soi apparait.

L'essence de la *sadhana* est exprimée en deux mots dans la *Katha Upanishad*: "*Avriti shakshu*", ce qui signifie "regarder à l'intérieur". Les *Yoga Sutra* de Patanjali disent aussi très simplement que le but du *Yoga* est la cessation des vagues mentales.

Bien que j'aime sa simplicité, je ne peux pas dire que le *Vedanta* soit facile, au contraire. Cette voie n'est d'ailleurs pas adaptée à tout le monde. Une de ses principales difficultés est la renonciation. Très peu de personnes sont prêtes à renoncer aux plaisirs, à la richesse, au pouvoir, aux honneurs et à l'amour romantique. Mais ceux qui le peuvent sont sur le chemin le plus sûr pour atteindre la paix intérieure, la Connaissance de soi (donc du Soi), et la Joie suprême qui est infiniment plus intense que tout plaisir mondain.

Q. - Pourquoi est-ce que les *brahmacharin(i)s* et les *sadhus* sont souvent très influençables?
R. - Parce qu'ils sont souvent profondément orientés vers la vie spirituelle, ce qui implique que beaucoup d'entre eux sont très peu agressifs, et sont même si gentils qu'ils ont tendance à accepter de bon cœur tout ce qui se présente à eux… C'est une qualité pour un aspirant spirituel, mais cela demande aussi une grande capacité à distinguer ce qui est vraiment acceptable et ce qui ne l'est pas, et à prendre l'air (voire se montrer) sévère quand il s'agit d'arrêter quelqu'un qui exagère!

Cela est bien exprimé dans une histoire racontée par Ramakrishna à propos d'un cobra qui avait pour habitude d'attaquer, voire de tuer, les personnes qui se trouvaient sur son chemin. Un jour, le cobra s'apprêtait à s'en prendre à un grand sage, mais celui-ci le neutralisa sans même le toucher. Impressionné, le cobra écouta le sage lorsqu'il lui conseilla d'arrêter de se créer du mauvais *karma* en attaquant les passants. Il accepta son conseil et reçut même l'initiation de ce sage. Après le départ de son nouveau *guru*, le cobra se mit à répéter continuellement le *mantra* qu'il venait de recevoir, et n'attaqua plus personne, même le plus petit animal. Il se nourrit d'herbes et devint maigre, s'affaiblissant de jour en jour. Les enfants n'avaient plus peur de lui, et commencèrent même à être cruels à son égard, en le battant et en le lançant dans les airs! Le cobra ne se défendait pas, pratiquant une totale *ahimsha* (non-violence). L'année suivante, quand son *guru* revint le voir, celui-ci ne trouva le cobra nulle part. Il demanda aux enfants ce qu'il était devenu, et ils lui

répondirent qu'il était mort. Mais le sage savait que son disciple ne pouvait pas mourir avant d'avoir atteint la Libération, puisqu'il était sous sa protection, alors il l'appela encore. Finalement, il entendit une petite voix: " *Guruji*, je suis là!" Le cobra était caché dans un trou et en très mauvaise santé. Alors le sage lui demanda pourquoi il était devenu si maigre et plein de cicatrices. Le cobra répondit doucement: "Oh, les enfants voulaient simplement jouer…". Le *guru* répondit: "Tu es un imbécile! Je t'avais dit de ne pas faire de mal à quiconque, mais si quelqu'un veut t'en faire, tu peux siffler et montrer le capuchon!"

C'est ce qu'il faut faire quand on mène une vie spirituelle: éviter de se mettre en colère et de faire du mal à autrui, mais quand c'est nécessaire être sévère, voire faire semblant d'être en colère ou menaçant, afin de protéger ce qui doit l'être.

Q. - Est-ce qu'un *yogi* a encore peur de la mort?

R. - Un *yogi* qui a atteint la Réalisation n'a plus peur de la mort ni de quoi que ce soit, n'étant plus identifié à son corps et sachant, en outre, à quel moment il quittera son corps. Il est aussi libre de toutes les peurs subtiles, comme celle de ne pas accomplir correctement ses devoirs religieux ou de faire quelque chose qui n'est pas correct du point de vue spirituel. Il est complètement identifié avec le Divin, donc ses actions lui sont directement inspirées par le Suprême. Le moment venu, son corps "tombera" comme une feuille morte tombe de l'arbre: l'arbre (qui représente la Conscience divine) n'est pas affecté par sa chute.

Pour des *yogis* moins avancés et pour tout aspirant spirituel, il importe de savoir que mourir est comme passer d'une chambre à une autre, ou comme changer de vêtements. Mâ en parlait en ces termes. En réalité, nous avons souvent plus peur de souffrir que de mourir; et notre peur de la mort se base sur ce que nous avons vu ou entendu à propos de la mort d'autres personnes. Dès lors, nous imaginons que ce sera peut-être terrible, alors qu'en réalité mourir est souvent comme s'endormir!

Quoi qu'il en soit, la mort du corps est seulement la fin de "l'enveloppe"; le contenu (l'être que nous sommes vraiment, le Soi) est éternel, et ne peut même pas être endommagé ni sali par quoi que ce soit. (FIN)

L'EGO et CONCLUSION

Extraits de 'Un chemin de yoga'

Un 'mémoire' de Marie-Laure Monin

(Suite des N° 116-117-118-119 du JAY MA, extraits du 'Mémoire de yoga' que Marie-Laure Monin a écrit et soutenu avec succès pour le titre officiel de professeur de yoga. Marie-Laure a souvent été en Inde avec Jacques Vigne, elle le recevra en Février 2017 à Cabris et dans la région de Grasse. (Voir le programme de Jacques Vigne sur son site www.jacquesvigne.com). Elle suit l'Enseignement de Mâ Anandamayî. Nous avions débuté par ses chapitres sur 'La Méditation')

L'ego

« *Drig darshana shaktyor êkatmatevâsmita* » YS, II6

« Le sens de l'individualité est l'identité illusoire née de la confusion entre Purusha (la Conscience pure) et Buddhi (l'intellect le plus fin). »

Pour Patanjali, Asmitâ est la deuxième cause de nos souffrances. L'ignorance de notre vraie Nature nous amène à croire en une entité appelée l'ego, le 'je', le 'moi', séparée du reste du monde…

« *Le contenu des pensées exerce un pouvoir d'attraction sur le moi car il le conforte dans son sentiment d'existence. C'est une des manières utilisées par le moi pour lutter contre sa peur de disparaître.* » J.M Mantel

Dans la philosophie bouddhiste l'ego est la première cause de souffrance et la vision de la mécanique égocentrique est la première chose à voir pour commencer le chemin.

Cet ego n'a pas de réalité propre. Il est un entassement de pensées, de concepts, de sentiments, de conditionnements, de mémoires, auxquels nous sommes très attachés. Rattaché à notre corps il forme une entité, ce moi, auquel nous accordons une réalité.

L'illusion, nous empêche de voir que nous ne sommes qu'esprit, que nous percevons le monde à travers cet esprit et que ce que nous prenons pour la réalité n'est que notre réalité, que nous saisissons et qui nous emporte loin de notre vraie nature et nous fait souffrir.

Le mental prend, rejette, tranche, juge, divise et nous sommes à chaque instant troublés par les émanations de notre propre esprit, donc insatisfaits de l'instant et dans l'émotion. Contre cette habitude de refus, de conflit par rapport à l'existence, il faut une révolution intérieure. Il nous faut voir ce fonctionnement, pacifier cet esprit, choisir à chaque instant de ne pas se faire embarquer par ses propres émanations pour le ramener à sa nature propre.

Le constat de cette vacuité du moi nous aide à relativiser et, avant même de nous ramener à notre centre, nous procure déjà un soulagement.

« Par son intérêt direct pour le mental et sa souffrance et les moyens qu'il propose pour s'en sortir, le Bouddha a eu une approche de psychologie moderne, au-delà des notions classiques de philosophie et même de sagesse. On pourrait dire qu'il s'agit d'une psychologie spirituelle

qui part de la réalité des complications mentales de l'être humain et qui aide à les démêler pour pouvoir sortir de la souffrance et retrouver notre véritable nature. Celle-ci consiste à être pleinement heureux et vraiment conscient. On pourrait dire qu'il s'agit d'une psychothérapie, mais le moteur de la guérison reste le lien avec l'absolu et la possibilité qu'on a de l'expérimenter. » J.Vigne

CONCLUSION

« *Se perdre dans le conditionné semble être nécessaire aux êtres humains. Cela semble faire partie de leur chemin que de se perdre dans le monde, de se perdre dans le mental qui est la conscience conditionnée. Par la suite, du fait de la souffrance qui découle de ce qu'on est perdu, on découvre l'inconditionné. C'est pour cela qu'on a besoin du monde pour le transcender.* » E.Tollé

Quand je mesure le chemin parcouru, je vois que j'ai eu la chance d'être guidée par une main mystérieuse qui a changé la direction de ma vie pour mon plus grand bien. Tout avait pourtant mal commencé pour moi et le danger était grand de sombrer. Il m'aurait été facile aussi de prendre le parti de la souffrance. Tout m'y poussait, mon passé douloureux et mon présent chaotique. Mais j'ai eu la chance de rencontrer la voie du yoga qui est « *pour ceux qui n'ont pas peur, ceux qui osent dire que la nature de la vie n'est pas la souffrance mais la liberté. »* V.Thakar

Petit à petit, durant ces années passées à l'école, le yoga m'a ouvert les portes et toutes ces connaissances, ces rencontres, se sont offertes à moi sans les chercher vraiment, comme un fil, un « sûtra » qui me ramène à la source. Tous les moyens de *l'Ashtânga yoga* m'ont amené la paix puis l'intuition d'une autre réalité.

Après ces années de lutte, je vis un ego plus éclairé par la lumière de la conscience. Je garde mon ancrage et mes pieds sur la terre mais la tête au ciel et je remplis ma fonction dans un esprit de détachement.

« *Nous sommes Conscience, c'est là notre véritable identité de toute éternité. Nous sommes son mouvement infini, hors du temps. Etendons nous vers l'extérieur, participons activement au monde, le connaissant comme jeu ou illusion, tout en rentrant sans cesse en nous-mêmes.*» N. Montinéri

Et la joie est aussi du voyage : « *Vous saurez que votre yoga travaille quand vous entendrez le chant en vous.* »Yogindra Svatmara

Alors quel sens donner à la vie pour le temps qui me reste ? Il ne s'agit plus seulement pour moi de vivre, plus seulement d'avancer mais d'être, de cultiver ce germe d'éveil qui est la mission d'un être humain. Ceci a modifié pour moi la perspective de la vieillesse et de la mort et me permet aussi d'aller plus sereinement vers la fin du chemin.

« *La laideur menace l'homme vieillissant qui a manqué son chemin ou l'a toujours ignoré. C'est celui qui souffre de son âge et en connait de l'amertume. Mais la montée de la transparence rend l'âge serein et embellit le visage.* » K.Durkeim

J'aspire aussi à transmettre, à partager, car le plus grand bien qu'on puisse faire aux autres est cet état d'être et à participer modestement à l'élévation de la conscience collective, rejoindre l'humanité dans cette évolution qui s'opère, dans ce ferment qui commence à lever, çà et là car :

« Il s'agit d'un saut quantique dans l'évolution de la conscience et de notre seule chance de survie en tant que race. » E.Tollé

« Jusqu'ici, l'évolution souhaitable de l'être humain telle que l'envisageait la psychologie, se terminait dans la maturation d'un moi adulte. La sénilité et la mort mettaient fin à cette période glorieuse dans l'angoisse et l'absurde. Il restait à reconnaître l'existence d'une phase ultérieure de transformation du moi, son passage au-delà des limites illusoires posées par les identifications défensives et par la première d'entre elles, celle d'un moi autonome existant par lui-même, borné dans le temps et l'espace. C'est ce moi bâti contre l'angoisse et l'ignorance qu'il faut dépasser.

Cette évolution suppose un moi constitué et structuré de façon satisfaisante, condition nécessaire pour qu'il puisse préparer sa fin. ***Il faut déjà être quelqu'un pour accepter de n'être personne****. Sinon l'angoisse bloque. Ce que les auteurs spirituels chrétiens appellent la mort du moi, ce que les bouddhistes reconnaissent comme l'illusion du moi, si elle est réalisée complètement ou en bonne voie de l'être, permet d'accepter sereinement la mort tout court et de se libérer de la fatalité des renaissances. On peut penser que cette notion de maturation du moi au-delà de son stade adulte ordinairement accepté, si elle était reconnue et mise en pratique, aboutirait à un changement majeur de civilisation. »* J.P.Schnetzer

Asa*tomâ sadgamaya*

Tamasomâ jyotir gamaya

Mrityormâamritamgamaya

Conduisez-moi de l'irréel au réel, des ténèbres à la lumière, de la mort à l'immortalité.

Nouvelles

- Bonjour à toutes et à tous, de la part de **Joëlle Maurel**, dont nous avons inséré plusieurs passages de sa '**Thèse de Doctorat en Phychologie'** dans les **JAY MA** précédents. Docteur en Sciences de l'éducation, psychothérapeute-analyste jungienne, spécialiste des états modifiés de conscience, diplômée de l'Institut de psychologie transpersonnelle à Paris et formée aux approches psychocorporelles. Professeur de Hatha yoga et de Qi Gong, Auteur de plusieurs livres. Ses recherches sur l'exploration de la conscience humaine à partir de l'observation clinique, de son expérience intérieure et de l'étude théorique, tentent d'articuler les différents champs des sciences humaines occidentales avec l'expérience spirituelle et les enseignements traditionnels orientaux. Elle anime des stages sur la psychothérapie, les constellations familiales, le yoga, le Qi Gong, la relaxation et la méditation depuis 25 ans.

  Elle nous adresse pour infos, ci-dessous, la liste des stages et conférences qu'elle va animer en cette fin d'automne et continuera de proposer durant l'hiver 2016-17. Elle vient de présenter récemment, en Octobre, plusieurs ateliers et conférences sur les thèmes : '*Guérir des blessures du passé et se libérer du destin familial*' – '*Renouer avec la puissance de guérison de l'esprit*' – '*Constellations familiales Psycho-généalogie en actes'*. Pour toutes informations plus complètes et détaillées, on peut consulter son site internet ou lui téléphoner : Joelle Maurel - 06 20 11 20 07 - Site internet : www.joelle.maurel.pagesperso-orange.fr

Liste de ses stages et conférences à venir

- Samedi 19 novembre 2016 de 13h30 à 18h : **Stage yoga du dos et Relaxations guidées**. Locaux Action Formation 81 à **Albi**. Participation 30 euros – Inscriptions : 06 20 11 20 07.
- Samedi 26 novembre : 14h à 16h30 - **Conférence-Atelier « Méditer pour mieux vivre »** à la médiathèque de **Lagrave**. Gratuit – Inscription au : 05 63 81 44 48.
- *Vendredi 2 décembre 2016 à 19h45, au Centre Holistique. Conférence* « ***E.F.T*** » **: Emotional Freedom Techniques** (technique de liberté émotionnelle). Participation : 10 euros – Renseignements et inscriptions : 06 59 10 17 74.
- Samedi 21 et dimanche 22 janvier 2017 : **Stage formation « Apprendre à soigner avec l'énergie »**. Locaux action formation 81 à **Albi**. Participation 150 euros – Inscription : 06 20 11 20 07.
- Samedi 25 et dimanche 26 février 2017 : **Stage formation « EFT »**. Locaux action formation 81 à **Albi**. Participation 150 euros – Inscription : 06 20 11 20 07.
- Samedi 18 mars 2017 de 13h30 à 18h : **Stage yoga, Qi Gong et Relaxations guidées**. Locaux action formation 81 à **Albi**. Participation 30 euros – Inscription 06 20 11 20 07.

- Le prochain long programme '**Tournée et Voyages 2016-17-18'** de Jacques Vigne, qui commence à prendre corps peu à peu, est en permanence sur son site www.jacquesvigne.com. Il se complètera au fur et à mesure que les rencontres,

stages, retraites, conférences se préciseront. On peut aussi le demander à Mahâjyoti (koevoetsg@orange.fr)

- **Retraite de Pentecôte avec Jacques Vigne – du 3 au 14 juin 2017 : au 'Pré Martin' (à 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° 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'

Vipassana : méditation de « déplacer l'arbre » c'est-à-dire changer les racines corporelles de la tristesse en racines de joie.

Les canaux d'énergie. La tristesse comme obstacle, la joie comme espace sans obstacle. L'anxiété ferme non seulement la gorge, mais la narine. L'ouverture de la narine fermée comme archétype de la levée des obstacles. **Trouver le passage de la tristesse vers la joie.**

Le Pré Martin se compose de : 50 chalets de 36 m2, 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' (koevoetsg@orange.fr), 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 – 04240 Annot
Tel : 04 92 83 31 69 – 06 99 43 21 10 - Email : contact@lepremartin.com
Sites : www.lepremartin.com et www.annot.com
Accessible par le train des Chemins de Fer de Provence, au départ de Nice et de Digne : www.trainprovence.com –
Géolocalisation Le Pré Martin : Lat. 43° 57' 43'' - Long. 6° 39' 55''

- **Sortie du 10ème livre en italien de Jacques Vigne**, publié par **Michela Bianchi** pour sa Maison d'Edition habituelle '**MC Editrice de Milan'**. Il s'intitule : '*TENZIN PALMO-Spiritualità femminile-Gli Insegnamenti di una maestra del Buddhismo Tibetano'*- Transcrit et commenté par Jacques Vigne. C'est le premier livre en langue italienne sur Tenzin Palmo, cette nonne anglaise qui passa 12 années de solitude dans une grotte à 4000m en Himalaya (Voir le livre sur sa vie '*Un ermitage dans la neige'* de Vicki Mackenzie aux Editions NIL). Les femmes doivent donner leur contribution d'énergie féminine. L'ouvrage a été présenté à la 'Foire du Livre de Frankfort' et une copie a été remise au Dalaï-Lama le 21 Octobre lors de son passage à Milan.

- **Vidéoconférence à Paris, sur '*La pure conscience, sommet de l'évolution humaine*' avec Peter Fenner et Jean-Marc Mantel,** le **dimanche 4 décembre 2016 de 9h à 13h**, avec traduction consécutive français/anglais et anglais/français. Peter Fenner et Jean-Marc Mantel vous invitent à les rejoindre dans un voyage explorant les voies qui invitent à habiter l'espace serein de la pure conscience. La vidéoconférence se fera depuis votre domicile, par l'intermédiaire de votre ordinateur, tablette ou smartphone. Elle utilisera le système de Zoom Conférence. Un lien vous sera envoyé dès votre inscription, qui vous permettra de tester et vérifier le bon fonctionnement de votre système (webcam, micro et haut-parleurs). Le nombre de participant(e)s étant limité, il est conseillé de s'inscrire au plus tôt. Pour ceux qui le souhaitent, vous pouvez participer à la rencontre avec un groupe qui se réunira à Vence (ou éventuellement, selon le nombre, au Petit Mas à Villeneuve-Loubet). Il vous suffit de le faire savoir par email (contact@jmmantel.net) après votre inscription. Site : http://jmmantel.net/int/eng/meeting/20161204/index-fr.html

- **Conférence/Atelier à NICE par Sri Hanuman** - Samedi 19 Novembre 2016
15h -18h30 - **YOGA, SON ORIGINE, SON ESSENCE ET SA PORTEE PAR L'ETUDE DES SUTRAS DE PATANJALI.**
CHAQUE ATELIER COMPORTERA UNE **CONFERENCE-ENSEIGNEMENT** SUIVIE D'UNE INTERACTION '**QUESTIONS-REPONSES'** ET D'UNE PRATIQUE DE RECITATION ET CHANTS DE SUTRA ET MANTRA SACRES.

LE TERME YOGA (UNION) SI CELEBRE ET SI MAL CONNU, EST DECRIT EN PROFONDEUR DANS LES 'SUTRA' DE PATANJALI, TEXTE DU SAGE ANTIQUE PORTANT CE MEME NOM. CETTE CONNAISSANCE CONSTITUE LE SOCLE INDISPENSABLE A L'APPREHENSION DU 'SYSTEME YOGA' AINSI QUE SON DEVELOPPEMENT.

ELLE TRAITE DE L'ESPRIT (MENTAL) ET SES FLUCTUATIONS, MONTRANT LA VOIE DE LA CESSATION DE LA SOUFFRANCE MENANT A L'ETABLISSEMENT DE LA PAIX EN SOI ET DE LA LIBERATION. L'ETUDE EN SERA ABORDEE AU REGARD DE SON ACTUALITE ET DE SON INFLUENCE SUR LES GRANDS COURANTS, TELS LE BOUDDHISME ET LE " MINDFULNESS " (PLEINE CONSCIENCE).

LA PRATIQUE DU CHANT ET RECITATION APPELEE NADA YOGA

YOGA DU CHANT ET EXPRESSION DU CŒUR

CETTE VOIE S'APPELLE NADA YOGA EN INDE.

ELLE CONSIDERE QUE LE CŒUR - MENTAL S'APAISE ET S'ELEVE PAR LA PRATIQUE DES SONS « SANSKRIT » DES « RAGAS » AINSI QUE LE CHANT DES « MANTRA ».

A L'HEURE DU DEVELOPPEMENT DE LA PLEINE CONSCIENCE, LE NADA YOGA EST UNE PRATIQUE PAR LA RESONANCE DE LA PRESENCE A L'ETAT PUR.

LA VOIE DU NADA YOGA RESERVEE TRADITIONNELLEMENT AUX CASTES BRAHMANES ET YOGIS CONTEMPLATIFS, SE DEVOILE DE NOS JOURS EN OFFRANT UNE APPROCHE D'OUVERTURE PAR LE CHANT DES SONS QUI COMPOSENT LES RAGA (MELODIES SACREES) ET MANTRA (FORMULES ET ASSEMBLAGES PHONETIQUES PUISSANTS).

LA SIMPLE EMISSION DE CES FREQUENCES TRANSMISES DANS TOUT LE CORPS ET LE CERVEAU, APAISE ET STIMULE LES ORGANES. LES PENSEES LAISSENT PLACE A LA PURE 'PRESENCE AU SON', INDUISANT UN ETAT COMPLET DE RELAXATION ET RE-ENERGETISATION. BASEE SUR LES PRINCIPES DE LA TRADITION YOGUIQUE ANCIENNE, REPRESENTEE PAR UNE SUCCESSION ININTERROMPUE DE MAITRES TELS PATANJALI, GORAKNATH, SHANKARACHARYA, LA PRATIQUE TRANSMISE PAR **SRI HANUMAN** S'INSCRIT A LA FOIS DANS LA TRADITION ET LA MODERNITE. NOUS SOMMES CONVIES A DECOUVRIR NOTRE VOIX PAR LE CHANT DES 'SWARAS' OU 'NOTES' DES RAGA. PUIS LA PRATIQUE DES MANTRA BASES SUR DES RAGA PRECIS, AINSI QUE L'APPRENTISSAGE DES CHANTS DEVOTIONNELS OU « KIRTAN » DE LA TRADITION « BHAKTI ». CE FAISANT, LES EMOTIONS PACIFIEES PERMETTRONT A L'ESPRIT DE S'OUVRIR AU FLOT IMMENSE D'ENERGIE CREE PAR LES FREQUENCES VIBRATOIRES DU NADA YOGA.

YOGI ET MUSICIEN, SRI HANUMAN ORIGINAIRE DU NORD DE L'INDE EST FORME AU '*BOMBAY YOGA INSTITUTE'* SOUS L'AUTORITE DE SRI YOGENDRAJI ET DE SON FILS DR JAYADEV, AVANT D'INTEGRER LA LIGNEE TANTRIQUE SRI VIDYA SOUS L'AUTORITE DE SRI KALYAN KRSHNA SON MAITRE.

IL A ESSENTIELLEMENT ENSEIGNE LA VOIE DU NADA YOGA DANS LES CENTRES ET ASHRAMS SHIVA NANDA (NEW YORK, MONTREAL, PORTO RICO, PORTO ALLEGRE, MONTEVIDEO, LONDRES. AU « *YOGA INTEGRAL INSTITUTE* » (SWAMI SATCHIDANANDA) DE NEW YORK. EN FRANCE DANS LES FEDERATIONS SRI MAHESH ET CENTRES *SATYANANDA BIHAR SCHOOLL OF YOGA* POUR YOGA SUISSE BERN, LONDON HOMEOPATHIC HOSPITAL .

INSCRIPTION AUPRES DE L'ASSOCIATION YOGAZUR

Tél : 06 84 21 07 15 – yoga.josee@gmail.com – www.yogazur.com
ADRESSE : 100 AV ESTIENNE D'ORVES PROLONGEE - NICE
HORAIRE : 15H00-18H30 - TARIF : 30 EUROS

- **Entre Noël et Jour de l'An, l'entre deux fêtes, du 27 au 31 Décembre 2016 – à Epernon :** Retraite de méditation avec **Anne Hérault et Jacques Vigne** au Prieuré de Saint Thomas (à 2h de Paris en train ou 40 minutes en voiture). Le Prieuré de Saint-Thomas bénéficie d'un cadre exceptionnel de verdure et de calme : www.prieure-saint-thomas.fr – Le thème est prometteur '***L'Au-delà du mental : Vers une plus grande fluidité du corps et de l'esprit'*** **– Pour les prix et l'organisation : contact Anne Hérault :** 06 20 63 47 04 anneherault.108@gmail.com

Abonnements au 'JAY Mâ' de Mars 2015 à Mars 2017
(Marche à suivre en général)

Bientôt les réabonnements

Cette session actuelle 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 qui allait de Mars 2015 à Mars 2017 va donc bientôt se terminer avec le prochain N°124 du printemps, numéro 'charnière' qui sera encore envoyé aux abonnés actuels et qui débutera, d'autre part, la nouvelle session de deux ans. Merci aux futurs nouveaux inscrits d'entrer, ou de rester, dans la Grande Famille de Mâ !

Les abonnés actuels vont donc maintenant être concernés. Ils pourront renouveler leur abonnement dans les mois à venir (voir ci-dessous). Cet abonnement ira désormais de Mars 2017 à Mars 2019.

Merci 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 **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 et Souvenirs de Mâ (*Incarnation Spirituelle et Culturelle de l'Inde) Par Swami Paramananda*

Les voyages en Inde-Rencontres avec des Maîtres comme Mâ Anandamayî *(Par Sundari)*

Retour de Dhaulchina (*Un message de Pascale Lorenc*)

Lâcher-prise *(Anonyme-Recueilli par Mahâjyoti)*

Conversation avec Swami Vijayânanda *(Suite et fin-Par Aurélie Simonet (Punya)*

L'Ego et Conclusion, extraits de 'Un Chemin de Yoga' (*Par Marie-Laure Monin*)

Nouvelles

Abonnements à renouveler pour deux ans : de Mars 2017 à Mars 2019

Table des Matières