Jay Mâ N° 126 – Automne 2017

Paroles et Souvenirs de Mâ

Tirés de Mâ Anandamayî

Incarnation de l'Héritage culturel et spirituel de l'Inde

Contribution de Mâ Anandamayî à l'héritage culturel et spirituel de l'Inde pour le bien de l'Humanité

Prof. Sidheswar Prasad

Un poème pour la Mère Divine

Au plus profond du cœur
Mâ est entrée.
Emotions et attachement
Quittent le Soi et se dissipent.
Le Soi s'éveille alors
Sous le souffle de ce divin amour
Dont l'absence rend fou le cœur
Qui erre de tristesse en douleur.
En quête du terrestre amour,
Il franchit monts et océans
Dans sa futile recherche,
Ignorant que sommeille en lui
La sublime béatitude.
Qui donc est celui-là qui s'éveille
De sa profonde torpeur ?
Quand il est perdu dans le désert,
Elle est là qui marque la voie
De son impalpable parfum
Et de son étincelante aura.
Elle étreint de sa chaude suprématie
Et de son divin amour,
L'être égaré qu'Elle guidera
Jusqu'à la grande béatitude.

La contribution de Mâ Anandamayî à l'héritage culturel et spirituel de l'Inde

Prof. Koshelya Walli, Jammu

Un officier I.A.S. était profondément attaché à son unique petite fille. Mais il était très pris par ses activités et lorsqu'il était à la maison, la fillette ne cessait de le questionner à tous propos, l'empêchant de se concentrer sur les dossiers qu'il étudiait. Un jour, le père prit une carte géographique qui traînait sur son bureau et la coupa en morceaux. Après quoi il demanda à la fillette de rassembler les morceaux et de reconstituer la carte telle qu'elle était initialement. L'enfant se mit dans un coin de la pièce, prit plusieurs de ces morceaux et se mit à les regarder recto verso. Elle vit, sur le verso, deux bras, deux jambes, une tête et d'autres figures, ce qui l'amusa follement. Elle commença à rapprocher ces différentes parties d'un corps les unes des autres et se rendit compte, après les avoir assemblées, qu'elles formaient un corps humain sur le verso de la carte géographique. Elle courut immédiatement vers son père et lui dit : « Papa ! Papa ! J'ai refait toute la carte ! » Le père regarda la carte et, stupéfait, demanda à son enfant chérie : « Mais...comment as-tu fait ? » La fillette, souriante et fière d'elle-même, lui répondit : « Ben...j'ai remis l'homme en place et ça a remis le monde en place ! » Il y a là un message pour chacun d'entre nous. Remettons notre Soi en place et le monde se remettra de lui-même en place. La merveilleuse représentation de la vie de Mâ sur la scène de ce monde est un exemple vivant de cette Vérité ! La tourmente qui souvent agite l'esprit des visiteurs qui viennent rencontrer Mâ, s'apaise dès l'instant où ils l'aperçoivent. Des larmes coulent sur leurs joues sans même qu'ils sachent ni pourquoi ni comment. Mâ est toujours prête à aider tous les êtres de l'univers à trouver la juste voie, celle qui permet d'atteindre le but final de la Réalisation.

Pour avoir une grande force en nous, il n'est que de mettre en application les paroles de Mâ. Elle dit : « Persistez dans vos efforts, aussi longtemps qu'il n'y a pas l'illumination ! Faites en sorte qu'aucune brèche, aucun vide, ne viennent interrompre votre tentative, votre avancée, parce que cette brèche peut provoquer une rupture dans ce flot qui doit être comme une coulée d'huile, constante, soutenue et ininterrompue. »

Je dirai, pour conclure, que Mâ Anandamayî est Elle-même une source de la culture et de la spiritualité de l'Inde. J'emploie intentionnellement le temps présent car bien que Mâ ait quitté son corps physique, son Être subtil est toujours présent parmi nous. Quant à nous, nous devons être ouverts et réceptifs. Nous devons avoir la foi et faire montre d'une attitude positive. Très souvent nous disposons de tout le temps possible et imaginable pour effectuer toutes sortes de tâches plus ou moins inutiles, mais lorsqu'il s'agit de se consacrer à Dieu, nous geignons et marmonnons : « Malheureusement je n'aurai pas le temps, j'ai un tas de choses à faire ! » En fait, bien que jouissant d'une certaine culture, nous manquons, par ailleurs, d'une certaine éducation. Voilà la vérité. Nous nous identifions à notre corps, à notre mental et à notre intellect. Nous ne jurons que par notre héritage culturel, mais nous ne connaissons même pas les dogmes élémentaires de cette culture et de son esprit dont nous sommes si fiers !

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

Dévider le fil à soie

Un témoignage de Monique Manfrini

Voici la jolie présentation de Monique par elle-même, que nous avions attachée à son très profond poème dans le numéro précédent du JAY MA N°125. La voici à nouveau pour les récents abonnés :

« Mon nom est Monique Manfrini. J'ai pu connaître Swami Vijayânanda à Kankhal (près de Hardwar) lors de visites à l'ashram de Mâ Anandamayî. Sa présence, sa vitalité, son optimisme, sa générosité continuent de m'inspirer dans la vie de tous les jours et dans ma recherche spirituelle. C'est là aussi que ma rencontre avec Jacques Vigne a eu lieu en 2000-2001. J'ai suivi des enseignements de l'advaita vedanta *en anglais auprès d'un élève de Swami Dayananda en Inde du Sud. Ce fut une révélation tant ces enseignements ont trouvé d'écho au plus profond de moi. C'est sur cette voie de la Connaissance -* jnana - *que s'inscrit ma recherche. Mais, la bhakti n'est jamais très loin...Mes poèmes reflètent cette philosophie qui m'inspire toujours. La recherche continue… » Monique nous avait promis de nous envoyer également quelques extraits de sa recherche spirituelle et personnelle, suite à son séjour en Inde, recherche transcrite dans un texte qu'elle a intitulé '**Dévider le fil à soie'**…**En voici le début :***

Hier matin, 09.05.2013, je me suis réveillée avec une idée bien ancrée dans mon mental. J'allais commencer à écrire un texte, au jour le jour, sur ma recherche spirituelle, en toute simplicité et sincérité. Je le ferai aussi régulièrement que possible.

Depuis plus d'un an, je n'ai rien écrit sur ma recherche spirituelle et j'ai ressenti, hier, un grand besoin de recommencer à écrire...Je dévide rai le fil à soie comme il se présente, sans idée préconçue. Je pense qu'écrire mes réflexions va m'aider dans l'approfondissement de ma recherche.

Je commence par des phrases du livre de Jyotish Chandra Roy (ou Bhaiji) sur Mâ Anandamayî , son Maître et sa mère adoptive, la grande sainte indienne du Bengale qui, née à la fin du XIXième siècle, vécut jusqu'en 1982. Le titre de ce livre est "*Mother reveals herself*" ou "*Mère se révèle elle-même*".

Portrait de Mâ Anandamayî exécuté à la sanguine par Geneviève Koevoets (Mahâjyoti)

A la page 237, on peut lire:

- “Where there is death, there too only “I” exists. **Actually, there is no question of life & death. What are life & death? Merely a change of clothes or you can even think of death & birth as going from one room to another**. It is man's ignorance that prevents him from comprehending this.”

A la page 276, on peut également lire:

- “You see, you think of everything as subservient to time! But in Supreme Reality there is no time, no day or night, no light or darkness. **As long as one is dependent on norms, which means bondage, the question of existence and non-existence, of life and death and change will arise no matter what you may say.** This world spells mortality through the cycle of life & death which imprisons humans.”

Dans ces deux citations, Mâ explique que la vie et la mort n'existent que pour l'homme “ignorant” puisqu'en vérité, seule, la Réalité Suprême, la Conscience, “Je” existe. La question de l'existence et de la non-existence, de la vie et de la mort, du changement, ne se pose que pour l'être humain qui s'est rendu prisonnier des normes. Nous créons donc notre propre prison mentale et reproduisons sans cesse les mêmes comportements insensés.

De même que nous croyons en une séparation totale de la vie et de la mort, nous sommes également persuadés que tout est soumis au *temps* alors que dans la Réalité Suprême, il n'y a ni temps, ni jour ni nuit, ni lumière ni obscurité.

Pourquoi reproduisons-nous, sans arrêt, les mêmes comportements irraisonnés?

Pourquoi sommes-nous prisonniers des normes de nos sociétés?

Pourquoi ne choisissons-nous pas de connaître la Réalité Suprême?

Certes, les “pourquoi” appellent invariablement des “parce que” et des “comment.” Mais, ne faut-il pas commencer quelque part? Si le problème n'est pas posé, y trouverons-nous une solution? Mâ est un Maître réalisé qui nous donne directement la solution...Cependant, à partir de sa réponse, nous devons essayer d'évoluer vers ce qu'elle nous révèle.

Nous nous vivons comme des êtres limités et prisonniers de nos conditionnements multiples. Comment pouvons-nous prendre pleinement conscience et voir que nous sommes libres et que nous ne sommes pas conditionnés, mais innocents et heureux?

Pour ce faire, notre attention devra se déplacer de tout ce que nous ressentons comme des limitations et des contraintes vers ce qui nous libère et nous rend heureux. Si le *temps* nous fait souffrir, comprenons que cette notion n'est qu'utilitaire et qu'il nous appartient de simplement nous en servir au mieux mais de ne jamais en devenir l'esclave.

Depuis que l'homme est sur terre, il veut comprendre d'où il vient, où il va et pourquoi ce monde existe. Mais ***qui*** nous sommes ne nous pose pas problème. Pourtant, notre origine, notre devenir, la terre, ne constituent une interrogation que dans la mesure où nous avons conscience d'exister. A défaut, ***qui*** s'en soucierait? Il faut donc que je ***me*** connaisse avant de chercher à connaître ***ce qui*** m'entoure.

Si l'homme demandait à la nature, aux autres créatures ou au cosmos de lui faire savoir qui il est, aurait-il une réponse? La question même nous paraît stupide et insensée car auprès de qui pourrait-il trouver une réponse? Lui, seul, se pose des questions sur son existence. Tout ce qui nous entoure se satisfait d'être, sans se poser ce genre de questions**. La fleur s'ouvre, s'épanouit puis se fane et meurt. Cependant, elle ne sait pas qu'elle existe et n'a donc pas peur de mourir.** Il en est de même pour les animaux. L'être humain, seul conscient d'exister, a peur de mourir. Pour lui, la mort est une disparition définitive où sa conscience d'exister est totalement annihilée. Or, notre moi -individualité- veut vivre éternellement et ne pas subir de changements, ne pas être confronté à la maladie et à la mort. Notre moi voudrait introduire l'éternité dans nos existences qu'il vit comme limitées...Pour nous, les termes "vie" et "mort" sont diamétralement opposés, incompatibles...Mais, n'expérimentons-nous jamais des états voisins de la mort. Dans une anesthésie générale ou un évanouissement profond, nous perdons, pour un moment, notre conscience d'exister. Ce n'est qu'à notre réveil que nous réalisons que nous avons "perdu conscience" pendant un certain temps. D'ailleurs, avons-nous vraiment perdu conscience puisqu'au réveil, nous nous souvenons de ce qui nous est arrivé et reprenons le cours de notre existence? La continuité même de nos états mentaux -non pathologiques- est stupéfiante. Nous savons que nous sommes la même personne qui a fait telle ou telle action, pensé de telle ou telle façon puis a évolué différemment ou non. Comment le mental peut-il "stocker" une telle quantité d'informations? Ces informations nous suivent tout au long de notre existence mais que se passe-t-il au-delà ?

Là aussi, le mystère est total. Dans le passé, l'homme a essayé d'obtenir des réponses des dieux en utilisant la magie, les oracles, en interprétant des phénomènes naturels inhabituels...Mais, les réponses obtenues n'étaient pas fiables et l'être humain y introduisait immanquablement son "grain de sel"...

De nos jours, les scientifiques étudient le fonctionnement du cerveau humain et réalisent des expériences sur l'homme...Des témoignages troublants existent aussi sur des expériences de sortie du corps ou des expériences conscientes de personnes qui étaient physiquement mortes ...Peut-on alors parler de fin de l'existence et de perte de la conscience? On peut se rappeler les paroles de Mâ, citées plus haut:

"Where there is death, there too only "I" exists. **Actually, there is no question of life & death. What are life & death? Merely a change of clothes or you can even think of death & birth as going from one room to another**. It is man's ignorance that prevents him from comprehending this."

Mâ explique que dans la mort, là aussi ***"j'" existe*** et que c'est la vie et la mort qui n'existent pas. Elle décrit vie et mort comme un simple changement de vêtements ou comme le fait de passer d'une pièce à une autre pièce. Seule, notre ignorance nous empêche de comprendre ceci.

Le mot ***"ignorance"*** doit, cependant, être bien interprété. Il s'agit de l'ignorance spirituelle -***Maya***- qui voile la compréhension de notre vraie nature et du monde extérieur. ***"Maya"*** est à la source de toute la création puisque jointe au Soi - ou Brahman, la Conscience divine- elle forme le Créateur, Dieu, *Ishvara*. Cependant, si Maya est retirée on retrouve le Soi ou Conscience divine -*Brahman*-. Nous devons donc saisir l'irréalité de Maya puisque seul, le Soi, est.

Il en est de même au niveau individuel. L'ignorance individuelle ***"Avidya"*** se joint au Soi individuel -*Atman* ou conscience individuelle- et constitue ainsi l'individu -***Jiva***- . Cependant, si "**Avidya"** est retirée, on retrouve le Soi individuel ou *Atman*.

Être consciemment ou Se connaître c'est donc se défaire de cette ignorance individuelle -***Avidya***-. ***"Maya"***, quant à elle, demeure, pour l'individu, un mystère puisqu'elle se joint au Soi- Conscience divine, *Brahman*- pour constituer le Créateur, Dieu -*Ishvara*-. Or, la Création est l'œuvre du Créateur, non de l'individu qui en fait partie, elle ne disparaît donc pas lorsque l'individu s'éveille, se connaît, se défait de son ignorance.

Tout ce qui précède semble cohérent, logique. Mais, comment parvenir à l'expérimenter, le vivre dans sa vie quotidienne? Comment vivre la réalité de la Conscience et voir tout le reste comme une illusion ou ***"Maya"***?

Notre raison, notre mental se révoltent, rejetant le fait qu'ils sont précaires, limités, tout comme ils rejettent les contraintes, les pièges de cette vie, la souffrance et la mort...Notre affectivité est forte et se bat pour continuer à voir la vie et le monde comme elle les a vus jusqu'à ce jour, essayant d'oublier ses limitations**. C'est l'ego -ou l'individualité- qui s'exprime alors parce qu'il ne veut pas disparaître ni se sentir limité, prisonnier du temps, de l'espace et des circonstances de cette vie.**

Hier matin, jeudi 30.05.2013, vers 8H, j'ai appris que ma mère était décédée à Marseille alors que j'étais à Paris pour quelques jours. Ma mère était très malade et affaiblie par un AVC, intervenu il y a plus de quinze ans. Nous savions tous qu'elle pouvait mourir à tout moment...Mais, sa mort m'est vraiment apparue irréelle, impossible...Quelque chose en moi refusait cette nouvelle. Lorsque nous sommes tous allés la voir, ce matin, au funérarium, nous avons eu l'impression qu'elle était encore présente dans son corps et nous regardait, amusée...Quelle sensation étrange!

J'ai maintenant le sentiment qu'elle est toujours là...En effet, où peut-on aller après la mort? Va-t-on ailleurs? Y a-t-il un "ailleurs"? Que penser de tout cela? Cette impression est-elle passagère?

Je verrai comment toutes ces impressions évoluent avec le temps. Nous disons communément que nous sommes, tous, de passage sur cette terre mais ***y sommes-nous réellement*** puisque soudain, nous quittons notre corps au moment de la mort? Pour quelle destination? Pouvons-nous le savoir? J'essayerai de trouver la réponse à cette question, avant de quitter ce corps mortel...

Les êtres réalisés, comme Mâ Anandamayî ou Ramana Maharshi, parlent de leur corps comme de ***ce corps.*** Ils l'utilisent pour vivre mais n'ont pas le sentiment qu'ils sont le corps...Ils sont donc **détachés** du corps...Qu'est-ce que cela signifie? Le corps est, pour eux, un véhicule dont ils se servent. Ils ***ont*** un corps mais ***ne sont pas*** ce corps. Ainsi, lorsque le corps physique meurt, la conscience le quitte. Cependant, cette conscience existe toujours. Ils expliquent qu'il n'y a pas, pour l'être, de rupture entre l'existence terrestre, la mort et l'après-mort...L'être était, est et sera...Un être réalisé vit cela en pleine conscience! Comment vivre cela? Je désire vraiment en faire l'expérience...avant que le corps où je loge, tel un bernard-l'hermite, ne meure. J'ai commencé à chercher qui je suis depuis 1998, avant mon premier voyage en Inde du Nord, effectué en 1999 puis mes études sur la philosophie *advaita* en Inde du sud. L'ego, la personnalité ou ***ahamkara***, n'est pas qui je suis, m'ont enseigné les écritures

sacrées hindoues. Alors, qui est cet ego? Qui ***croit*** être et qui ***est*** véritablement? Telle est la question à laquelle nous devons tous répondre. *(A suivre…)*

Petit poème furtif…

"Il n'est rien dans ce monde que l'on puisse retenir dans ses mains.
Tout s'échappe comme le sable entre nos doigts,
comme le vent dans les branches
et comme l'amour entre nos bras.
Notre seul espoir est de devenir le sable, le vent et l'amour."

Patrick Chamblas – Chanteur
(Envoyé par Nathalie Héraut)

Donner et recevoir, le temps d'une respiration

Par Cécile Bolly [1]

Cécile Bolly, qui est médecin-psychothérapeute et guide-nature, a construit avec Véronique Grandjean une démarche d'aide à la décision éthique qui a fait l'objet d'un livre « L'éthique en chemin. Démarche et créativité pour les soignants », paru chez Weyrich pour la Belgique puis chez L'Harmattan. Cette démarche lui permet d'animer des ateliers d'aide à la décision éthique (ateliers GIRAFE) mais aussi d'accompagner des équipes de soins palliatifs par des supervisions et des formations. Elle anime également des stages centrés sur la nature (Arbre et conscience. Vannerie spiralée et méditation…) où elle cherche à développer l'attention et la conscience du lien à l'universel. Dans sa pratique, elle s'inspire avec enthousiasme du travail et de l'enseignement de Jacques Vigne qu'elle reçoit souvent pour des séminaires à ***Assenois****, au centre de l'Ardenne belge, à 50 kms de Luxembourg et 80 kms de Charleville-Mézières. Elle a écrit le texte ci-dessous pour le 11ème Printemps de l'Ethique, sur le thème de la* ***gratitude*** *:*

C'est parce qu'un collègue a spontanément répondu « De rien » à un « Merci » qui lui était adressé que l'idée de consacrer un Printemps de l'éthique à la gratitude a germé et est devenue réalité. Sa préparation nous a, entre autres, permis de découvrir que s'ouvrir à la gratitude sans poursuivre une quête infinie de reconnaissance, constitue sans doute une

[1] Chapitre du livre *Entre dette et reconnaissance, quelle place pour la gratitude*, Jôkei Sensei et coll., Actes du 11ème Printemps de l'éthique, Weyrich, 2017 (www.weyrich-edition.be)

belle manière de garder notre disponibilité envers l'autre comme étant notre semblable. De la même manière, ne pas recevoir de gratitude alors que nous en attendons, mérite peut-être que nous puissions remercier l'autre, qui nous donne en cadeau l'occasion de ce travail difficile qui est celui de la libération de l'ego. Mais n'allons pas trop vite et revenons à cet échange tellement fréquent qui relie « Merci » et « De rien ».
Rien, ce n'est en effet pas grand-chose.
De manière inconsciente, affirmer que les efforts consentis pour rendre service à quelqu'un ne représentent rien, c'est peut-être aussi sous-entendre que l'autre n'a pas beaucoup d'importance à nos yeux et finalement, nous non plus. C'est un peu nier ce besoin de reconnaissance, qui nous aide à nous constituer en tant qu'individus. Si certains d'entre nous ont l'impression qu'ils n'ont pas ce besoin, il suffit qu'ils réfléchissent à ce qui se passe en eux quand ils cèdent leur place, par exemple dans un parking, ou à la caisse d'un grand magasin et qu'ils ne reçoivent « même pas » un « merci » ! Quand la reconnaissance est là, nous nous empressons de l'annuler et quand elle manque, nous en faisons une source de souffrance… Cette relation étrange vaut bien que nous lui consacrions un peu de temps pour essayer d'éclaircir au moins certains de ses enjeux. Ce texte se centre essentiellement sur des moments de notre vie où nous recevons de la gratitude, même s'il évoque également des moments où nous en exprimons.

D'un point de vue psychologique, si le besoin de reconnaissance nous joue des tours et nous fait faire des détours, c'est peut-être parce que nous avons tendance à confondre le but et le moyen. Si inconsciemment, nous en faisons un but, celui-ci risque de nous emmener dans une recherche infinie de reconnaissance, avec le désir de perfection et l'incapacité à mettre des limites que cela génère : être l'enfant parfait, tenter de faire plaisir à tout le monde, ne jamais oser dire « non » à ce qui nous est demandé… Si par contre, nous en faisons un moyen, nous pouvons utiliser les moments où nous recevons une expression de gratitude ou de reconnaissance pour progresser sur le chemin de l'épanouissement personnel et pour apprendre à en exprimer à notre tour.

Mais au fond de nous, nous sentons bien qu'il n'est pas possible d'être heureux en ne se souciant que de notre petite personne, comme si nous étions une île au milieu de l'océan. Dans la démarche éthique qui émerge ainsi, le souci de l'autre qui nous anime ne peut pas être réduit à des grandes théories inapplicables, mais gagne à se vivre dans des moments tout simples, que nous pouvons expérimenter au quotidien. Par exemple, si au lieu de ce traditionnel « De rien ! » nous choisissons « Volontiers ! », « Avec plaisir » ou toute autre formule qui témoigne de manière discrète, mais authentique, de l'effort ou des efforts que nous avons consentis, nous ouvrons d'autres perspectives sur l'importance que nous donnons à celui qui nous remercie et à la relation que nous vivons avec lui. Contrairement à ce qu'on pourrait croire de prime abord, il ne s'agit pas de développer encore davantage notre ego, ni de mettre en avant nos exploits, mais simplement de reconnaître avec humilité combien nous nous construisons à travers la qualité des relations que nous développons

avec autrui. Nous évitons ainsi d'annuler ce lien en choisissant des mots adéquats (il semble que l'expression latine *ad nihil*, qui a donné « de rien » signifie également « pas de lien »). En faisant cela, nous devons veiller à ne pas travailler sur les apparences, ni vouloir changer le regard que les autres portent sur nous. L'idée n'est pas non plus d'utiliser une formule à la mode ni de l'emprunter à autrui, mais de la mettre en cohérence avec notre être profond. Ce choix, qui pourrait n'être qu'un détail aux yeux de certains, devient ainsi un travail de conscience, de présence, d'attention. Le travail d'une vie, quoi !

Une posture d'accueil

Nous pouvons justifier de nombreuses manières le fait de répondre « De rien » à quelqu'un qui exprime sa gratitude : la modestie, la politesse, la gêne de créer une dette ou celle d'être débusqué dans son besoin, pourtant bien humain, de reconnaissance… On retrouve donc pêle-mêle l'émergence d'une émotion ou d'un sentiment, l'évocation du lien avec une valeur, l'interférence d'une pensée… Imaginons maintenant que la personne qui se prépare à répondre parvienne à rester centrée en elle-même pour accueillir ce qu'elle vit, tout en s'orientant d'emblée vers l'autre. Dans sa manière d'être, elle peut alors ouvrir un espace qui permet à la signification de la gratitude de s'exprimer. Si on exclut les pures formules de politesse, on peut découvrir que, dans bien des cas, il y a quelque chose de profond qui se joue, à côté duquel nous passons, par manque d'attention à l'autre, par manque d'écoute. Il ne s'agit pas de vouloir à tout prix ajouter de nouveaux mots pour se justifier, ni de tenter de capter les mots de l'autre comme pour s'en saisir, mais de développer à travers sa propre attitude une écoute silencieuse, qui consiste à offrir à l'autre un contenant, permettant à la gratitude de prendre la place qui est la sienne.

Devenir contenant nécessite un travail intérieur de vacuité. Non pas disparaître ou être inexistant, mais choisir une attitude d'ouverture et d'humilité. Une démarche d'hospitalité. C'est cet accueil qu'on retrouve dans tous les grands textes et les grands mythes de l'humanité, comme celui de l'*Odyssée*. Souvenez-vous de l'*Iliade* : grâce à la ruse d'un grand cheval de bois dans lequel sont cachés des soldats, Ulysse gagne la guerre contre les Troyens. Il ne lui reste qu'à rentrer chez lui pour retrouver son épouse, Pénélope. C'est ce voyage de retour que raconte l'*Odyssée*. Mais curieusement, alors qu'Ulysse n'est pas très loin de sa patrie, il met 10 ans à rentrer chez lui. À lui seul, cet élément peut nous questionner, nous inviter, au-delà de la dimension historique du texte, à porter un regard subtil sur ce qu'Homère a voulu nous transmettre. On peut ainsi faire une lecture spirituelle du voyage d'Ulysse et essayer de comprendre comment chacune des épreuves qu'il traverse peut inspirer notre propre cheminement, notre désir de transformation. Ce qui nous intéresse ici, c'est la fin du long périple d'Ulysse pour rentrer chez lui, en lui. Alors qu'il est parti en tant que roi et vainqueur des Troyens, il s'échoue sur l'île des Phéaciens, où il arrive nu et dépouillé de tout. Il en est ainsi dans la recherche de la royauté intérieure : il s'agit de quitter son identité officielle, ses titres et fonctions, son besoin incessant de sécurité, tous les vêtements de l'ego en quelque sorte, pour pouvoir rencontrer son Soi, son Être essentiel.

Emmené par Nausicaa auprès de son père, Ulysse reçoit un bain et des vêtements neufs, puis on lui sert un repas. En invitant Ulysse à parler de son long voyage, le roi Alcinoos prononce alors des paroles qui peuvent nous inspirer à bien des moments de notre vie : « Dis-nous, noble étranger, quelle est ton histoire ? » C'est à ce moment-là, parce que son histoire intéresse quelqu'un, qu'Ulysse se met à raconter son récit, à mettre des mots sur ce qu'il a vécu, à partager tout ce qu'il a dû explorer avant d'arriver là où il se trouve (Kelen, 2009). Il est capable de témoigner non pas au nom d'un petit moi narcissique, mais d'un « je » transformé, vivant. Cette posture d'accueil n'est pas sans lien avec l'expression de la gratitude et avec la réponse que nous pouvons lui apporter. En disant sa gratitude, l'autre nous ouvre parfois une lucarne sur son histoire, sur ce qui l'habite ou le met en mouvement. À ce moment-là, que savons-nous de ce qui peut naître grâce à la subtilité de notre regard, à la délicatesse de notre parole, ou à la profondeur de notre silence ? *(A suivre…)*

Méditation guidée de Jacques Vigne

Retranscrite par Louis Genet

Cela fait suite à notre longue retraite d'ANNOT à laquelle Louis GENET a participé.

Avocat collaboratif, médiateur agréé, formé à la psychanalyse et aux pratiques méditatives, Louis Genet pratique la médiation depuis plus de vingt ans et l'enseigne. Auteur de plusieurs ouvrages sur le sujet, il s'est formé aux techniques utilisées en Asie, basées sur la méditation et la respiration. Il a pratiqué la psychanalyse en hôpital et séjourne régulièrement en Inde auprès de différents maîtres spirituels. Voici comment il a choisi de présenter son livre aux lecteurs du JAY MA :

*« Méditer, cela s'apprend et se prépare: Jacques Vigne prépare chacune de ses méditations et il n'y a pas de raison de penser que nous ne devons pas préparer les séances de méditation que nous faisons chez nous. Voici la transcription d'une méditation guidée que Jacques a enregistrée et qui est tirée du livre de Louis GENET "*Manuel de méditation laïque*" paru chez Dervy en mai 2017. Cela devrait vous permettre de préparer ses méditations à domicile. Outre la transcription d'une dizaine de méditations enregistrées par Jacques Vigne, le livre contient essentiellement une synthèse de son enseignement »*

Une méditation guidée (1)
La joie du souffle - déplacer les sensations perturbatrices

(Première partie)

On commence en chantant AUM

Le son démarre au périnée et remonte par l'axe central jusqu'au centre du front, vers un espace de liberté.

A la fin du chant, quand on fait silence, on maintient la conscience du silence au-dessus de la tête, comme si on prolongeait le son dans une perception subtile.

Après le chant, on expire, en sentant le son subtil qui parcourt ce trajet du périnée au centre du front.

On sent la zone de la vibration physique jusqu'au front: au-dessus, c'est la vibration du silence.

7ème minute
On observe son souffle et ses irrégularités.

La conscience suit le souffle: elle ne l'influence pas.

Le souffle guide, la conscience suit. Le rythme, la profondeur, les modalités du souffle (gonflement de l'abdomen, ouverture des poumons, relèvement des clavicules) sont libres.

Ce souffle qui va et qui vient, c'est le signe du vivant, quelque chose qui est toujours en mouvement: la conscience s'adapte et suit le souffle semblable à un bateau de papier porté par un ruisseau qui gambade au milieu d'une clairière.

Paradoxalement, on est ferme sur la focalisation de son attention sur le souffle mais on laisse celui-ci faire comme il veut.

On est ni distrait, ni trop contraignant pour éviter que le souffle ne devienne rigide.

La conscience du souffle devient de la joie: la joie de prendre conscience, la joie de se comprendre soi-même, de devenir le spécialiste de son corps.

19ème minute
On va détendre les zones où l'on sent l'anxiété et condenser l'énergie dans les zones à côté, où la sensation de tension est absente.

Cela a pour effet de défaire l'excès d'énergie dans les zones où se concentrent l'anxiété et le stress

En commençant par le front, la zone entre les sourcils est généralement un condensé de tensions: en mettant l'énergie dans la moitié supérieure du front, les tensions se dégagent.

La première phase est de se rendre compte des tensions: elles peuvent se trouver dans les sourcils, ou à la jonction entre les sourcils par exemple. La tâche consiste à détendre ces tensions et ensuite à monter vers la zone complémentaire, par exemple la moitié supérieure du front. On sent sélectivement cette zone et on condense l'énergie dans cette zone aveugle.

Au début, pour bien sentir, on peut masser ou tapoter la zone que l'on sent vide d'énergie: ce massage n'est pas très orthodoxe par rapport à la technique *vipassana* dans laquelle on doit se contenter de sentir, mais si cela aide au début, le but est atteint.

L'objectif est que la zone aveugle qui n'est pas réveillée par le stress soit activée.

En Inde, les yogis stimulent cette zone du troisième œil en prenant un peu de salive - ou un peu d'eau ou mieux encore une pâte de bois de santal - sur leur doigt et la pose au centre du front. Le fait que la salive, l'eau ou la pâte sèchent, donne une sensation de fraîcheur et attire la perception à l'endroit souhaité.

L'objectif est de déstresser la zone en déportant la tension sur une zone adjacente, comme en pompant l'énergie dans une seringue pour l'injecter dans une zone "aveugle".

Les yogis humectent ainsi, par exemple, la zone entre le coude et l'épaule, s'agissant d'une zone anti-stress bien connue.

27ème minute
Au niveau de l'étage moyen du visage, le stress et la tristesse sont reliés aux pleurs, qui naissent à l'intérieur des yeux alors que l'on sent la joie à l'extérieur des orbites. Quand on sourit, le coin externe des yeux remonte.

La tâche sera de déplacer la sensation de la ligne médiane des yeux vers l'extérieur, pour nous éloigner de l'anxiété et nous mener vers la joie.

Pour passer des larmes à la joie, il faut passer de l'axe central des yeux vers les deux axes latéraux qui remontent du coin des lèvres quand elles sourient, jusqu'au coin des orbites.

31ème minute
On continue par le tiers inférieur du visage: lorsqu'on est stressé, mécontent, en colère, la houpe - le rond - du menton se contracte. Par contre, lorsqu'on sourit, l'énergie part vers les côtés, sur les piliers latéraux.

En colère, l'énergie se concentre sur l'avant des mâchoires, vers l'avant des bras et vers l'avant des jambes pour se préparer à donner des coups.

A l'inverse, quand on se détend, l'énergie a tendance à partir vers l'arrière.
Sentir ce parcours de l'énergie permet de prendre conscience, et ensuite de contrôler, les émotions perturbatrices.

La méditation continue avec le côté droit du visage, en essayant de sentir les tensions dues au stress ou aux douleurs physiques qui causent le stress: on déplace ensuite l'attention vers les sous-zones où l'on ne sent rien, pour les réveiller.

C'est un travail de précision: on peut imaginer s'armer d'aiguilles d'acupuncture ou d'un rayon laser pour cibler exactement la zone sensible.

L'étape suivante concerne le haut de la nuque et l'arrière de la tête. Le méditant peut se servir d'un petit mouvement pour identifier la zone: quand on a peur de prendre des coups, on "rentre" la tête dans les épaules par une contraction de la nuque. Lorsqu'on sort de cette anxiété, l'énergie a tendance à se déplacer, par exemple vers la moitié supérieure de l'occiput, l'os à l'arrière de la tête.

Quand la pratique est bien acquise, une méthode complémentaire consiste à utiliser la respiration pour diriger l'inspiration et l'expiration dans cette zone. (*A suivre…)*

Les voyages en Inde

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

Le DalaÏ Lama (Suite…)

*Comme nous l'avons évoqué dans les trois derniers numéros du JAY MA, 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. (**Suite des N° 123, 124 et 125, avec de nouveaux extraits de ses impressions, qu'elle nous livre, nous l'avons remarqué, non sans HUMOUR) :***

<u>Le Dalaï-Lama</u>

Lors de notre arrivée, nous avons d'emblée demandé si nous pouvions rencontrer un lama médecin. On nous avait dit qu'il n'y en avait pas dans le village et on nous avait adressés à des représentants de l'école de médecine Tibétaine moins gradés, en particulier des étudiants seniors avec lesquels nous avons passé déjà 4 ou 5 demi-journées, Wangchen et moi, à servir d'interprètes. Mais on a dû nous juger suffisamment sérieux, puisqu'on nous annonce aujourd'hui 'qu'une' lama médecin (apparue miraculeusement) est disponible pour nous rencontrer. Elle est âgée, très expérimentée. Elle commence par prendre les pouls de chacun des membres du groupe en guise de démonstration sur la médecine Tibétaine, et en moins de 2 minutes détermine les points faibles physiques - et donc à surveiller - de chacun d'entre nous !!! Elle repère tout de suite les 2 personnes qui ont le plus mauvais terrain, déclarant à l'une - avec une grimace - qu'elle a vraiment de très mauvaises dents (elle a effectivement fait de nombreuses caries) et à l'autre qu'il a un très mauvais sang (il a fait une mononucléose deux ans auparavant), ce qui impressionne beaucoup nos ostéopathes... Les Tibétains savent très bien soigner certaines maladies, comme les hépatites ou même la rage ; mais habitués à l'air sec de la haute altitude, ils ont des difficultés avec d'autres pathologies, en particulier la tuberculose qui se développe beaucoup dans cette région pour eux trop humide. A vrai dire, la tuberculose a fait de grands ravages chez les Tibétains en exil.

La médecine Tibétaine est holistique : Ils ne séparent pas du tout 'corps, psychisme ou dimension spirituelle'. L'origine des maladies peut aussi bien être spirituelle, psychique, énergétique, que physique. C'est pourquoi leurs médicaments (des pilules à base de plantes mais aussi de pierres broyées (parfois semi-précieuses), passent entre les mains de lamas qui les bénissent et ont des techniques pour les charger en énergie spirituelle. Dans certains cas, ils considèrent même que c'est le déblocage au niveau spirituel qui va libérer de symptômes

psychologiques ou physiques. Ils ont un système d'évaluations du terrain de chacun qui ressemble plus à l'approche d'Hippocrate qu'à notre médecine contemporaine.

Ce qui me frappe le plus, dans nos échanges, c'est que la médecine Tibétaine considère que nous sommes tous malades, à partir du moment où nous ne sommes pas établis dans la Nature de Bouddha. Pour eux, la porte d'entrée principale des dérèglements est, bien avant tout, d'ordre spirituel. C'est comme si un médecin chrétien nous déclarait : « Toute personne qui ne vit pas en Dieu est malade spirituellement et se condamne donc à être dysfonctionnelle dans les niveaux sous-jacents. Pour eux, vivre à partir de la Nature de Bouddha constitue l'état « naturel » de l'être humain. Dans cet état naturel, on est en état d'amour, de compassion et de sagesse. La colère, la peur, l'égoïsme sont des maladies, le Bouddha est le grand médecin. L'état ordinaire, celui que nous expérimentons tous, est un état non naturel, maladif, dégénéré. C'est pourquoi nous souffrons. Le lien entre erreur spirituelle, souffrance psychologique, déséquilibre énergétique et maladies physiques est pour eux évident, et leurs traitements tentent d'agir à ces différents niveaux en même temps.

Marc, éminence grise et organisateur du voyage, aimerait bien obtenir une entrevue avec le Dalaï Lama. Cette entrevue a été sollicitée dès notre arrivée ; elle a été refusée, comme la rencontre avec la Lama-médecin. Mais comme cette dernière a finalement eu lieu, Marc insiste. Voilà 5 jours que nous sommes là. Philippe, beaucoup plus observateur que moi, m'a fait remarquer qu'une surveillance discrète avait lieu sur chacun des membres du groupe, évaluant peu à peu nos comportements, nos intentions, nos capacités… C'est vrai qu'à certains moments, nous nous croyions seuls tous les deux et apercevions soudain un moine qui s'en allait, surgissant de nulle part et nous faisant d'ailleurs au passage un grand sourire. Les deux personnes les plus évaluées sont Marc, le leader du groupe et, à ma profonde surprise, ma petite pomme… Mais pourquoi ? Apparemment, dans l'esprit des orientaux, du fait de mon rôle de traductrice, se superpose un statut d'ambassadeur en second du groupe. Il faut comprendre que dans l'esprit des Tibétains, la maturité spirituelle n'a rien à voir avec l'âge. Je sais aujourd'hui qu'il existe des très jeunes enfants qui ont le statut de maîtres spirituels dans leur culture. Donc, pour eux, si on me laisse mon rôle d'interprète, je dois avoir un statut particulier pour le groupe. Comme si j'étais le commandant en second du groupe. Ils ne peuvent pas se douter que je traduis uniquement parce qu'il n'y a personne d'autre pour le faire ! Me voyant évaluée, j'essaie de tempérer mon corps, d'éviter de sautiller comme une gamine même si je me sens joyeuse, de calmer mon tempérament expansif, afin d'être plus centrée. Hum. Pas très facile.

Le Dalaï lama habite une maison blanche, à 100 mètres du Namgyal Monastery, un petit bungalow à un étage, avec une terrasse devant. En bas, à la porte d'entrée, se trouve un interphone. A un moment, Marc, qui ne parle pas un mot d'anglais, se dirige vers moi, se plante devant moi de toute sa stature et me dit : « Il faut que tu ailles expliquer au secrétaire du Dalaï lama pourquoi nous voulons rencontrer Sa Sainteté. Tu vas devoir lui parler dans

l'interphone. » « Mais que veux-tu que je lui dise ? » Marc fiche son regard dans le mien : « Tu sais très bien pourquoi nous avons voulu faire ce voyage. Débrouille-toi, les choses sont entre tes mains maintenant. » Je me retrouve donc, gamine de 20 ans, ambassadrice d'un groupe de thérapeutes dont la moyenne d'âge tourne autour de 40… Je n'en mène pas large et me demande vraiment comment je vais bien pouvoir faire pour trouver les mots qui convainquent…

A pas lents (centrés, je l'espère !) je me dirige vers l'interphone. Il est placé dans un angle entre 2 murs qui me mettent hors de vue du groupe. Je m'y retrouve absolument seule. Le groupe patiente non loin de là, devant l'endroit où ont lieu les joutes oratoires. Je dois attendre que le secrétaire me signale sa présence, ce qui prend quelques minutes. Du coup, et après avoir bien vérifié que j'étais hors de vue de quiconque, cachée par les 2 murs, je joins les mains, lève les yeux au ciel en suppliant le Divin de m'aider… En prenant garde de le faire très silencieusement pour que surtout on n'entende rien à l'interphone, mais en sautant frénétiquement sur place dans ma supplique !!! « Oh mon Dieu, fais quelque chose, je ne sais pas quoi dire !!! Je t'en supplie, fais que je puisse convaincre le secrétaire de recevoir le groupe !!! » Je suis effrayée à l'idée que le groupe puisse ne pas être reçu. Je supplie aussi le ciel et tous les saints, (plus il y aura de monde mieux cela vaudra)... La charge est trop lourde pour mes jeunes épaules, j'appelle donc à la rescousse, de tout mon cœur. Et en sautant comme un jeune cabri affolé, les mains jointes.

Puis j'entends une voix dans l'interphone : c'est le secrétaire, qui me demande, en effet, la raison de cette demande d'entrevue. En 1977, le Dalaï lama est beaucoup moins médiatisé qu'aujourd'hui, mais tout de même, il est le chef du peuple Tibétain, et nous, de parfaits inconnus. Du mieux que je peux, j'éructe deux ou trois phrases qui me paraissent d'une platitude navrante. Curieusement, le secrétaire donne aussitôt son accord. Il m'indique de prévenir le groupe d'être là à 10 heures le matin suivant. Je n'en reviens pas…

L'explication arrive le lendemain : en sortant de chez le Dalaï Lama, après l'entrevue, son secrétaire m'arrête pour me dire au revoir, et avec le visage lisse, la politesse exquise des orientaux, mais une lueur amusée dans le regard, il me glisse que « Dans certains cas, lorsque je réponds à l'interphone, Sa Sainteté se place à côté de moi. » Je le regarde, me demande pourquoi il me dit cela et je réponds gentiment à son 'au revoir'. Philippe, juste à côté de moi, a tout entendu. Le temps de descendre les marches, il a compris. Il me montre, dans l'angle, au-dessus de l'interphone, une caméra : « Regarde, tu étais filmée ! » Oh mon Dieu ! Le Dalaï Lama regardait donc l'image dans l'interphone. Moi qui pensais être cachée de tous ! Il m'a vue, les mains jointes, sauter sur place en suppliant le ciel et tous les saints ! Mais il a dû aussi y voir une forme de dévotion. Un peu frénétique, j'en conviens. C'est cela qui l'aura décidé si vite. Il n'empêche, il a dû trouver cela très drôle, assez pittoresque, même, d'un point de vue oriental et son secrétaire aussi. Au moins, cela les aura bien fait rire (et moi aussi, en me remémorant tout cela aujourd'hui).

Le lendemain, nous sommes donc reçus par Sa Sainteté. Il nous accordera 3 heures d'entretien. Quelle générosité de sa part !!! Wangchen, est là pour la double traduction, très recueilli. Moi aussi, mais pas toujours aussi centrée. Auparavant, Sa Sainteté a serré la main, à l'occidentale, de chacun d'entre nous. Il a une façon très particulière de faire. Il vous prend la main et ne la lâche plus pendant une minute environ, tout en vous regardant dans les yeux. Une minute les yeux dans les yeux, c'est très long. J'essaie de rester ouverte, de soutenir ce long regard qui plonge, à travers mes yeux, jusque dans mon âme. Pas facile de ne pas esquiver. Mon regard chavire à certains moments, mais je me reprends et le regarde à nouveau. Impression que lorsqu'il relâche ma main, il a fait le tour de ma personne…

La maison de Sa Sainteté est infiniment sobre. Une petite salle d'attente avec un canapé à l'occidentale, une petite table avec un cendrier argenté de la Swiss Air… Une salle de réunion au premier étage, pourvue de coussins pour s'asseoir au sol. Tout est d'une simplicité quasi monacale. D'ailleurs, il nous accueille en nous disant qu'il se considère avant tout comme un moine, et commence par nous expliquer son emploi du temps : Sa Sainteté, alors âgé de 42 ans, est plein d'entrain, l'esprit très alerte, et rit d'un rire sonore toutes les 3 minutes !!! Son humilité contraste avec l'arrogance de certaines de nos questions, que je suis bien obligée de traduire. Je traduis donc, mais en ayant parfois envie de disparaître dans un trou de souris car cela me fait honte, ou en fulminant intérieurement sur notre fichue prétention d'Occidentaux !!! Ce qui a pour effet de faire rire le Dalaï Lama. A certains moments, il a vraiment l'air de bien s'amuser. Peut-être aussi se souvient-il de ce qu'il a vu à l'interphone la veille et qui, évidemment, ne peut pas se rencontrer chez de jeunes bouddhistes, qui apprennent à rester centrés dès leur plus jeune âge. Nulle moquerie, pourtant chez lui, il est évident qu'il a un très, très bon cœur. Et un grand sens de l'humour !

Il répondra patiemment à chacune de nos questions… A la fin de l'entretien, il poussera même la générosité jusqu'à demander si l'un d'entre nous souhaite être formé à la médecine Tibétaine. Il est évident qu'il cherche à établir des contacts, des échanges avec les Occidentaux. Toutefois, ce qui me frappe le plus, ce sont ses explications sur la nécessité, là où il y a de la haine, de mettre de l'amour. Que seul l'amour peut venir à bout de la haine. Que la haine constitue, avec l'ignorance, la pire maladie de l'âme. *(A suivre…)*

Nouvelles

- Le long programme '**Tournée et Voyages 2016-17-18'** de Jacques Vigne est en permanence sur son site www.jacquesvigne.com. Il se complète au fur et à mesure que les rencontres, stages, retraites, conférences se précisent. On peut aussi le demander à Mahâjyoti (koevoetsg@orange.fr)

- A ce propos, la longue **retraite d'ANNOT** qui eut lieu en juin dernier pour la Pentecôte dans ce petit bourg médiéval et provençal, au milieu d'un encadrement de verdure exceptionnel, en pleine nature, a eu tellement de succès parmi ses 65 fervents participants, que Jacques Vigne a décidé de la renouveler l'année prochaine (**du 19 mai au 2 juin 2018**) dans les mêmes conditions. C'est avec cette nouvelle retraite d'Annot qu'il clôturera sa longue tournée de trois ans…Nous en reparlerons…

- Voici le dernier "nez" de Martine Pujol 😊 **"Le Clown au Cœur de l'Être"**. Il a eu lieu les 8/9 juillet 2017 au Relais du Bois St Georges – Le Pinier - 17100 SAINTES - Ouvert à toutes celles et tous ceux désireux de découvrir et d'explorer l'univers du clown, sa liberté, son humour et ses facéties. Pour jouer, se détendre, rire, se laisser mener par le clown au cœur de l'être. Martine signe toujours avec ce joli : 'Coeurdialement' et a plusieurs rencontres prévues en cours d'année – Renseignez-vous auprès d'elle, spécialiste également en Ayurvéda : **Martine Pujol – Professeur de Yoga – Animatrice d'ateliers clown – Association Bulles de Clown – Tel 06 86 84 51 46 – bullesdeclown@gmail.comm**

- **Un Art de Vivre pour un Art de Voir – Chantal Webster** propose de nouveaux et nombreux stages de '**Yoga des Yeux' (Méthode BATES)** dont nous avons longuement parlé dans un précédent JAY MA et dont un récent stage '*Un souffle de conscience sur nos yeux*' a eu lieu au Pré Martin à **Annot**, du 6 au 11 Août. Chantal propose d'expérimenter comment la vue peut s'améliorer par la prise de conscience de nos yeux et par la façon dont nous regardons les différentes situations. Les techniques de base du Dr BATES sont étudiées ainsi que dans le travail personnel de Chantal qui consiste à utiliser **l'apport du Yoga** pour justement faciliter cette prise de conscience. Pour la contacter : 04 93 05 11 34 ou 06 87 38 37 03 - chantalw@wanadoo.fr – Site : www.yoga-des-yeux.org

- L'un de nos fidèles, **Jacques BANCELIN**, a eu la joie de revoir **Jacques Vigne** lors de son passage en début d'année 2017 au '**Centre Védantique Ramakrishna'** de **Gretz** près de Paris, et en plus, il a eu le plaisir de l'interviewer pour la Radio Web de l'ashram sur "***Le vedanta et la méditation laïque***". Ce fut un moment très agréable pour lui et pour les auditeurs. En voici le lien si vous avez la curiosité de l'écouter : https://www.rggweb.fr/programmes/entretiens/psychologie-et-spiritualit%C3%A9/ - Merci aux deux Jacques…

- **Dernière minute** : Sandrine Oubrier et Béatrice Viard nous font part de la sortie d'un très beau livre : ***T.K.V. DESIKACHAR***, ***UNE HISTOIRE DE TRANSMISSION***, dont nous parlerons et donnerons des extraits dans les JAY MA suivants.

  Edité par '**Les Cahiers de Présence d'Esprit', c**e livre peut être commandé sur le site : *www.presencedesprit.org* (envoi gratuit à partir de 8 ex.) - Ou par courrier à '**Les**

cahiers de Présence d'Esprit', 28 cours Maurice Trintignant, 84290 Sainte Cécile les vignes.

« Avant même que T.K.V Desikachar ne quitte ce monde, mais alors qu'il était déjà très malade et ne pouvait plus enseigner depuis quelques années, l'idée de témoigner de ce qu'avait été le fait de le rencontrer, de travailler avec lui, m'est apparue essentielle. J'en ai fait part à Béatrice Viard.

Il ne s'agissait pas dans ce livre d'en parler sur le ton d'un éloge dithyrambique, et pourtant les différents témoignages convergent pour donner la mesure de cet être rare qui, en dépit des résistances rencontrées autour de lui, a œuvré à éveiller chez ses élèves des vocations de passeurs entre Inde et Occident.
Laurence Maman »

Pour la première fois dans le JAY MA

Demande de soutien pour un livre de photos et textes sur Mâ Anandamayî en préparation au Liban en langue arabe

Un livre Reliure de luxe avec 70 photos de Mâ et Vijayânanda, dont une vingtaine en couleurs

Lwiis Saliba est lié à Vijayânanda et à Swami Chidananda depuis les années 90. Ce dernier lui a conseillé d'écrire sur l'Inde et de traduire des textes de l'hindouisme en langue arabe. C'est ce qu'il fait très sérieusement, avec 55 titres à son actif dans les **Editions Byblion** qu'il a fondées à Byblos, la ville du Liban où l'écriture alphabétique a été créée au XIe siècle avant Jésus Christ, y compris des ouvrages très documentés sur l'influence de l'hindouisme et du bouddhisme sur l'islam qui ont de quoi faire réfléchir le public arabophone. Il a organisé pour Jacques Vigne des séries de conférences sur le thème général de '*Yoga et psychologie'* durant la première quinzaine de mai, qui ont permis de toucher des milieux très variés et souvent fermés sur eux-mêmes comme les chiites du sud à tendance Hizbollah, les traditionalistes sunnites du nord à Triboli, les druzes de l'est et les chrétiens maronites de la côte, sans oublier l'Académie de police de Beyrouth sur le sujet de la non-violence. Lwiis Saliba est professeur de religion à la grande université de Beyrouth, celle de St Joseph tenue par les Jésuites. Il a déjà traduit et publié des textes de Mâ, et de Vijayânanda en arabe. Il prépare maintenant un nouveau beau livre sur Mâ avec photos et textes, auquel il pense donner un titre quelque peu provocant pour le Moyen-Orient : "L'Evangile de la déesse". En effet, les chrétiens n'aiment pas trop qu'on parle d'un autre Evangile que le leur, et ni eux ni les musulmans n'aiment l'idée de déesse. Néanmoins, Lwiis sait bien ce qu'il fait pour amener à réfléchir son public arabophone. Il est un des seuls éditeurs dans le monde arabe à publier sur l'Inde, il travaille de

façon indépendante, et il est donc important de le supporter. D'habitude, depuis trente ans que le JAY MA existe, nous ne demandons jamais de soutien à ses lecteurs, mais là Jacques Vigne a pensé qu'il était juste de le faire. Merci.

Prière d'envoyer vos dons, comme pour les abonnements au JAY MA, par chèques à l'ordre de Jacques VIGNE, à l'adresse de :
José SANCHEZ-GONZALEZ : 10 rue Tibère - 84110 VAISON-LA-ROMAINE - nagajo3@yahoo.fr - 06 34 98 82 22. En n'oubliant pas de lui préciser 'Don pour livre de Mâ'. Jacques les fera parvenir à qui de droit.

Abonnements au 'Jay Mâ' de Mars 2017 à Mars 2019

(Marche à suivre en général)

C'est toujours le moment des réabonnements

Notre dernière session de deux ans, avait 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 dernière session, qui allait de Mars 2015 à Mars 2017, s'est donc terminée avec le dernier N°124 du printemps, un numéro 'charnière' qui a débuté la nouvelle session actuelle pour les deux prochaines années. Merci aux nouveaux inscrits, et aux fidèles d'être restés dans la Grande Famille de Mâ !

Les abonnés habituels peuvent renouveler leur abonnement sans tarder (voir ci-dessous). Cet abonnement ira désormais de Mars 2017 à Mars 2019. On vous attend…Vous pouvez aussi le prendre 'en vol'…

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, à n'importe quel moment.

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 bénévole qu'en fait Mahâjyoti, avec la supervision de Jacques Vigne. Mahâjyoti, 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) Un poème pour la Mère Divine - Par le Prof. Sidheswar Prasad*

Paroles et Souvenirs de Mâ (*La contribution de Mâ Anandamayî à l'héritage culturel et spirituel de l'Inde) Par le Prof. Koshelya Walli, Jammu*

Dévider le fil à soie *(Témoignage de Monique Manfrini)*

Petit poème furtif… (*Par Patrick Chamblas)*

Donner et recevoir, le temps d'une respiration *(Par Cécile Bolly)*

Méditation guidée de Jacques Vigne (*Retranscrite par Louis Genet-1ère partie)*

Les voyages en Inde-Rencontres avec des Maîtres *(Le Dalaï lama-Suite - Par Sundari)*

Nouvelles

Demande de soutien pour un nouveau livre sur Mâ

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

Table des Matières