Jay Mâ N° 129 – Eté -2018

Paroles et Souvenirs de Mâ

Tirés de Mâ Anandamayî

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

Dans la quiétude sylvestre de l'ashram de Vindyachal

avec Mâ, l'essence spirituelle incarnée

Dr. Vidya Niwas Mishra

J'ai eu la chance inoubliable de me trouver dans l'ashram de Mâ Anandamayî à Vindhyachal durant la *naravatra* de l'automne. L'endroit jouit d'une vue magnifique sur le Gange et les collines alentour. Quelques arbres fleuris y dispensent, outre leur ombre bienfaisante, un parfum agréable et caractéristique de cette espèce, les *parijat.* Le lieu, totalement imprégné de la Divine Présence, n'est pas très éloigné du temple Astabhuji dont la sainteté a été rehaussée par la présence de Mâ, il y a des années de cela, lorsqu'Elle y accomplissait sa *sâdhanâ.* Un petit temple y a été édifié dans les soubassements duquel se trouve une petite salle de méditation où Mâ avait coutume de s'asseoir de jour comme de nuit, durant sa période de bénédiction. Elle était l'essence spirituelle incarnée. A dire vrai, Elle n'était pas tenue d'accomplir quelque *sâdhanâ* que ce fut. Elle la faisait tout de même, dans le but d'instruire les personnes qui se trouvaient à l'échelon le plus bas et de leur venir en aide. Elle ne fit pas cela uniquement pour montrer l'exemple, mais aussi pour faire comprendre que la *sâdhanâ* doit être un processus continu, qu'elle ne doit pas être interrompue et qu'elle n'a pas d'autre fin qu'elle-même.

A l'intérieur de l'enceinte se trouvent les vestiges de quelques vieux temples dont la *sikhara* est encore visible. Il est possible que l'un de ces temples se soit écroulé lors d'une calamité naturelle, à moins qu'il ne s'agisse de ruines dues à la vétusté des édifices. Aucune recherche n'a été effectuée, on ne peut donc rien affirmer avec certitude. Quoiqu'il en soit, il règne dans l'atmosphère de ce lieu, quelque chose d'indéfinissable, quelque chose que l'on perçoit vaguement, sans parvenir à l'expliquer. J'avais obtenu l'autorisation de m'asseoir pour y faire *japa.* Je commençai donc par les préliminaires de la sanctification *japa* du corps et des cinq éléments, mais j'eus tout à coup le sentiment qu'en certains lieux les préliminaires n'étaient pas nécessaires. Personne, aucune voix ne s'était adressée à moi. Je ressentis simplement une très forte pulsion qui m'incitait à faire le *japa* sans aucun préliminaire et je cédai à cette pulsion. Je ne sais pas combien de temps je restai là. Je sais seulement qu'un parfum très doux m'enveloppa tout entier et pénétra en moi jusqu'au tréfonds de mon être.

Mon gourou spirituel se trouvait lui aussi à l'ashram où il accomplissait le rituel de la *pujâ* des neuf jours et c'est sous sa conduite que j'offris, une par une, des fleurs de *parijat* que je déposai sous les mille noms bien connus de Mère Lalita.

L'ermitage est placé sous la surveillance d'une société privée. Le gardien en est un humble disciple de Mâ. Il serait tout à fait possible d'effectuer des rénovations dans l'ashram et de le conserver comme lieu de pèlerinage spirituel, sans rien altérer de la chaude sérénité qui le caractérise. C'est aujourd'hui l'un des rares endroits de l'agglomération de Vindhyachal où ne sévit aucune nuisance, ni atmosphérique, ni sonore, ni même mentale.

J'ai eu à différentes reprises le *darshan* de Mâ, parfois même de très près, mais la perception que j'ai eu de Mère par l'intermédiaire de chacune des facultés de mon être spirituel et de chacun des moments de mon existence passés dans cet ermitage, m'a comblé infiniment plus que ne l'a fait son *darshan* direct. Je pense que Mâ a été une manifestation exceptionnelle, unique, de notre époque. Elle était si modeste, si simple et pourtant si impressionnante avec ce sourire divin qui la caractérisait et sa douce manière de pratiquer la répétition du nom du Seigneur, que votre ego pouvait voler en éclats en une fraction de seconde et vous laisser planté là à La fixer, comme si Elle avait été votre propre mère indulgente et bien-aimée. Je ne suis pas de ceux qui pratiquent le culte de la personnalité mais je crois fermement en de telles présences qui vibrent de la Béatitude Suprême et rayonnent d'une lumière qui donne un sens à l'existence de l'homme.

J'offre mon humble obéissance à sa Divine présence.

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

'Un chemin de Joie'

De Swami Vijayânanda

Témoignage et réponses d'un disciple français de Mâ Anandamayî

Réponses écrites de Vijayânanda dans la revue Jay Mâ, il y a des années…

(Suite du JAY MA N° 128…)

- *Un chemin de joie*, ouvrage qui regroupe d'autres conversations avec Swami Vijayânanda et certains de ses écrits sur l'Inde, ouvrage qui y avait été publié en anglais. Il n'a pas voulu qu'il soit publié en français, mais il a accepté qu'on le mette sur le site de Mâ Anandamayî : www.anandamayî.org (*En voici un 2ème extrait*) =

Q : *Qu'est-ce que signifie 'l'abandon à la volonté du Gourou ' ?*

V : Avec Mâ, j'essayais de répondre immédiatement à la moindre de ses suggestions. Comme cela, on pouvait être libéré de certaines conséquences de nos actes antérieurs. Si l'on n'obéissait pas, Mâ disait : 'Oui, c'est bien aussi, fait comme tu penses'. Mais à ce moment-là on devait subir les conséquences karmiques de ses actes. Il n'y avait pas en fait de question d'obéissance envers Mâ, puisque l'obéissance suppose plus ou moins la peur. J'éprouvais envers Mâ de l'amour, de la vénération. A cause de cela, je pouvais suivre les conseils pratiques qu'elle me donnait de temps en temps, même si parfois ces derniers n'étaient pas très adaptés à la situation réelle qu'elle n'avait pas bien visualisée. Par contre, je ne lui ai jamais abandonné ma liberté d'esprit. Le '*surrender'* de l'esprit, ce n'était pas pour moi. Ce que je cherchais chez Mâ c'était la transmission directe d'un pouvoir pour m'aider dans ma *sâdhanâ*, et elle me l'a donné abondamment.

Q : *Pendant votre sâdhanâ, invoquiez-vous Mâ ?*

V : Rarement, je ne voulais pas l'importuner, même à distance. J'avais choisi d'aller à l'extrême de mes propres possibilités. Vous connaissez l'histoire de Roland, à qui Charlemagne avait dit : 'Si tu as besoin d'aide, sonne du cor'. Mais l'empereur savait la fierté de Roland, et quand il a entendu le cor de Roncevaux, il s'est exclamé : 'Roland a sonné du cor. C'est donc qu'il est mourant !'. On peut appeler un peu avant d'atteindre sa limite quand même, mais la détermination de se débrouiller seul est importante. Evidemment, pour ceux qui suivent la voie de la bhakti, c'est l'inverse. Ils voient Dieu partout. C'est Dieu qui fait la *sâdhanâ* pour eux, tout ce qu'ils ont à faire, c'est de prier tout le temps. Le but est le même, mais la voie est différente. Maintenant que Mâ a quitté son corps physique, elle est complètement identifiée au pouvoir divin.

Je lui pose des questions de temps à autre. J'obtiens des réponses, en général dans les jours qui suivent, ou même immédiatement. Mais je ne le fais pas souvent, car on dit qu'il ne faut pas 'tenter Dieu'.

Q : *On parle beaucoup du regard de Mâ, avait-elle l'habitude de fixer certaines personnes pendant longtemps ou n'avait-elle pas besoin de cela pour transmettre ce qu'elle avait à transmettre ?*

V : Le regard et l'expression du visage dont le regard fait partie intégrale peut transmettre des messages plus précis et plus directs que les expressions verbales, car il exprime directement le *bhâva* (la couleur mentale de base). C'est pourquoi Mâ comme tous les grands sages se servait souvent de ce véhicule pour transmettre un enseignement ou même simplement pour communiquer une remarque sans avoir besoin de se servir des mots. Bien sûr, Mâ n'avait pas besoin de regarder quelqu'un pour lui donner un éveil spirituel. Elle pouvait le faire tout en étant apparemment occupée avec quelqu'un d'autre et même à distance.

Dans mes débuts avec Mâ, je ne connaissais ni le hindi ni le bengali (Mâ ne parlait pas l'anglais) et je communiquais avec Mâ souvent par le regard ou par simple transmission mentale : en voici un exemple : la première célébration de l'anniversaire de Mâ à laquelle j'avais assisté était à Ambala au Punjab (si mes souvenirs sont exacts). A l'époque, la cérémonie était encore très simple, Mâ était allongée sur un simple lit en bois et paraissait être dans un état ressemblant à un sommeil profond. Ses fidèles disaient qu'à cette occasion (comme à chaque fois), elle entrait en *Nirvikalpa samâdhi*. Dans cet état, le monde empirique a disparu et il ne reste qu'un océan de Bonheur-Conscience. A cette époque, j'étais très attaché à la présence physique de Mâ et j'aurais voulu l'avoir toujours avec moi. J'étais assis à courte distance du lit de Mâ, au premier rang. Que Mâ se soit échappée dans le Nirvana me rendait très triste et je dis mentalement : 'Mâ est partie très loin de nous dans le Nirvikalpa Samadhi'. Presque immédiatement, Mâ s'assit sur son lit de bois, ouvrit les yeux et son regard se dirigea vers moi. Ce fut un très long regard plein de tendresse qui voulait dire clairement: “Non, je ne suis pas loin de toi, je suis toujours là présente dans ton coeur.”

Q : Bhaiji dit que le Nom de Mâ est l’unique mantra, mais il est dit aussi que le mantra doit être appris d’un Maître et prononcé correctement pour qu’il porte fruit. Il semble que le résultat peut être obtenu par la foi (Le Nom de Mâ) ou la connaissance (la récitation appropriée du mantra). Qu’en est-il ?

V : Il y a deux éléments dans le mantra. L’un est sa valeur intrinsèque en tant que mot de pouvoir, l’autre est la foi que le disciple a dans la puissance de son mantra. Ces deux éléments se fortifient mutuellement. C’est-à-dire, plus le disciple a foi dans son mantra, plus il est insufflé de pouvoir. Et l’inverse est aussi vrai. Si un mantra est réputé comme étant une formule de pouvoir, la foi du disciple viendra naturellement. Et bien plus encore si le mantra a été transmis par un guru qu’on aime et qu’on vénère. En outre, quand un Sad-gourou donne un mantra à ses disciples, il leur transmet en même temps du pouvoir spirituel. Et alors la répétition du mantra et l’éveil du pouvoir seront indissolublement liés. Mais l’élément essentiel est toujours la foi du disciple et son intensité spirituelle. Aussi, n’importe qu’elle formule pourra mener à la Réalisation, si le sâdhaka croit fermement que c’est un puissant mantra. Pour ceux (comme c’était le cas pour Bhaîjî) qui ont une intense dévotion pour Mâ, le fait de prononcer son Nom évoquera immédiatement Sa présence et pourra les mener vers l’union avec le Sad-gourou personnifié par la forme physique de Mâ. Néanmoins, pour le sâdhaka ordinaire, il est préférable de répéter le mantra qu’on a reçu lors de l’initiation par le Gourou. En répétant assidûment son mantra, la foi véritable viendra à la longue et l’intensité spirituelle s’accroîtra progressivement.

Q : *Comment peut-il se faire et est-ce vrai que Mâ devait s’entourer de gens purs, la pureté étant sa nourriture ?*

V : C'est comme si l'on disait que le médecin doit s'entourer de gens en bonne santé, alors qu'être avec des gens malades est son moyen de gagner sa vie.

Mâ a pris un corps physique essentiellement pour aider les gens dans leur recherche du Suprême. Et cette recherche passe par la purification du mental. Mâ était entourée de gens qui avaient besoin d'être purifiés. Elle n'avait que faire de gens parfaitement purs puisqu'ils n'avaient pas besoin d'elle. Bien sûr, les gens entourant Mâ n'étaient pas (sauf cas rarissimes) des individus vicieux, car ceux-là ne vont pas se confier à un sage.

Il est vrai néanmoins que ceux qui faisaient le service de Mâ devaient être capables d'observer certaines règles de pureté physique : chasteté, pureté de nourriture, propreté corporelle, etc… mais si Mâ les gardait près d'elle, c'est parce qu'ils avaient besoin de son aide, justement pour la purification de leur esprit. Mâ avait dit que notre bonne conduite est ce qui la maintiendrait en bonne santé, mais hélas, nous avons vu qu'elle tombait souvent malade.

Il est vrai aussi que son corps physique était un instrument extrêmement sensible. Mais si elle a assumé un corps physique, ce n'était pas pour le protéger mais pour absorber le mauvais karma de ses fidèles. Et c'est étonnant que ce corps ait pu en absorber autant, et néanmoins garder un équilibre relatif.

Q : *Certains disent que le saint ne voit que le bien car le mal n'est pas en lui. Il me semble qu'il voit alors le bien et le mal de la même façon, sans jugement, étant au-delà. Mais ne doit-il pas y avoir tout de même discrimination, sinon il pourrait se trouver dans des situations fâcheuses…*

V : Il faut distinguer entre un saint, c'est-à-dire un être très évolué dont l'esprit est identifié par le pur *Sattva*. Le saint voit le mal, mais son amour pour tous lui permet de concentrer son attention sur l'élément positif, car le mal n'est jamais totalement mauvais, et dans les actes les plus vicieux on peut trouver un élément de lumière. Quant au sage parfait qui est passé au-delà des *Gunas*, la distinction entre le bien et le mal n'a plus aucune signification pour lui. Partout, il voit le jeu du Divin, dans le sage et dans le fou, dans le saint comme dans le pécheur. Quand on voit jouer un acteur qu'on connaît et qu'on aime, ce qu'on admire, c'est son talent, quel que soit le rôle qu'il joue. Mais, s'il joue avec vous, cela ne vous empêche pas d'entrer dans le jeu. S'il joue le sage, vous l'écoutez attentivement ; s'il joue le fou, vous vous moquez de lui ; si son rôle est celui d'un voleur, vous le faites mettre en prison ou vous lui pardonnez, etc., etc… sans jamais oublier que c'est Lui, toujours Lui, derrière tous ces déguisements multiples.

Q : *Est-il possible que des êtres saints nous prennent, nous et notre famille, dans leur méditation, tandis que nous les en prions à distance ?*

V : Quand on médite, on entre en contact - ou on essaye d'entrer en contact -avec la Conscience. Ceux qui sont à ce moment dans votre champ de conscience en bénéficieront automatiquement.

Qu'ils y soient entrés par un acte du méditant ou par leur propre volition, et en ce cas, même si le méditant n'a pas conscience de leur présence dans son champ de conscience.

Quand on s'assoit dans l'autobus, le chauffeur vous amènera à destination, que vous soyez son ami ou son ennemi, qu'il soit conscient de votre présence dans l'autobus ou non. Le simple fait d'être monté dans l'autobus est suffisant. Mais dans le cas du méditant dont le contact avec la conscience universelle est intermittent, réaliser la coïncidence n'est pas facile. Il n'en est pas de même dans le cas d'un sage parfait qui est constamment uni à la conscience universelle et avec lequel établir un contact est beaucoup plus facile.

Et à défaut d'une présence physique, une photo ou la lecture d'un enseignement sont suffisantes.

Q : *Le Gourou intérieur n'est-il pas présent dans tous ?*

V : Oui, il est en tous mais il est voilé ou, si l'on peut dire, dans un état de torpeur et c'est le rôle essentiel du Gourou physique de l'éveiller. Le Gourou intérieur est le Sad-gourou (ou Dieu) et il n'est pas question d'évolution mais simplement d'enlever progressivement les impuretés qui le déforment. Le Gourou intérieur vous guide aussi bien dans la vie spirituelle que dans la vie matérielle. En réalité, du point de vue de la *sâdhanâ*, il n'y a pas de différence entre les deux. La vie de tous les jours est aussi importante (par les leçons qu'elle nous donne) que les heures de méditation. (*A suivre…*)

Présentation du nouveau livre sur DESIKACHAR

T.K.V Desikachar, une histoire de transmission

De Béatrice VIARD

(Nous avions déjà annoncé ce très beau livre dans notre rubrique 'Nouvelles' du N° 125 du JAY MA et promis d'en insérer des extraits. Nous commençons par cette présentation de Béatrice Viard) =

Fils du grand yogi Sri Krisnamacharya, T.K.V Desikachar a consacré sa vie à faire connaitre l'enseignement de son père. Profondément ancré dans cette tradition, il l'a confrontée avec une grande finesse aux temps qui changent et a souvent incité ses élèves non indiens, dès les années 80, à trouver eux-mêmes comment la transmettre à leur tour dans leur propre pays et leur propre culture. Il est décédé en août 2016.

En mars, alors qu'il était déjà très malade, Laurence Maman, formatrice à l'Institut Français de Yoga[1] et une de ses élèves de la première heure, m'a suggéré de faire un livre sur lui. Je suis directrice de publication des *Cahiers de Présence d'Esprit,* une maison d'édition indépendante fondée en 2000, dont la vocation est d'être, à partir du yoga, une sollicitation à la pensée et à l'écriture ainsi que la consignation d'un enseignement oral. Je suis aussi formatrice de l'Institut Français de Yoga, élève de Michel Alibert et de Peter Hersnack. Mon souhait était de fonder dans le Vaucluse un lieu propice à la transmission et au recueillement. La *Maison d'Amis* à Sainte Cécile les Vignes héberge *Les Cahiers de Présence d'Esprit*.

J'ai accueilli la proposition de Laurence Maman avec d'enthousiasme. Peter Hersnack, a été le premier à qui j'ai proposé de participer. Il était mon ami, je l'avais édité à trois reprises, et je savais l'attachement et la fidélité extrêmes qu'il avait pour Desikachar qui l'avait formé au yoga dans les années 70/75. Leur relation de profonde amitié est restée vivante pendant 46 ans et les conditions du retrait progressif de T.K.V. Desikachar dans les dernières années l'affectaient profondément. Il m'a tout de suite soutenue dans ce projet.
Je me suis adressée ensuite à ses premiers élèves, Européens ou Indiens, vers qui Laurence Maman m'a guidée et qui ont accepté de témoigner. Desikachar s'est éteint quatre mois plus tard, au petit matin du 8 août 2016 à Chennai.

J'ai reçu des articles en plusieurs langues, et aussi toutes sortes de documents d'archives réunis dans un cahier central en couleur d'une cinquantaine de pages.
Le livre est sorti en juin 2017, il réunit 22 témoignages, dont un de sa fille Mekhala.

L'urgence ne m'apparait que maintenant que le livre est fini. Du temps où T.K.V. Desikachar était encore vivant, la conscience de la source était vive : Desikachar avait fondé le Krishnamacharya Yoga Mandiram – K.Y.M. - Il y enseignait et recevait des patients avec toute une équipe soudée autour de lui, dont sa femme Menaka, dans l'ombre du grand yogi vieillissant, auprès duquel il a vécu jusqu'à la mort de celui-ci. Beaucoup ont eu l'occasion de rencontrer Desikachar lors de ses voyages en Europe et des séminaires ou conférences qu'il animait ou de se rendre en Inde, au K.Y.M pour y étudier.

Maintenant, une époque est révolue. Krishnamacharya est décédé en 1989, T.K.V. Desikachar en 2016. Entre temps deux des élèves du grand maître étaient partis : B.K.S. Iyengar le 20 août 2014 et Pattabhi Jois le 18 mai 2009.
Le beau documentaire de Jan Schmidt-Garre, *le souffle des dieux,* relate un yoga d'un temps révolu, un yoga d'il y a 100 ans, enseigné à des jeunes Indiens destinés aux plus hautes carrières militaires et politiques. T.K.V. Desikachar n'y figure pas car il était déjà souffrant et son fils a préféré qu'il en soit ainsi.
Or, après son installation à Madras, à la fin des années 40, l'enseignement de Krishnamacharya n'a cessé d'évoluer en résonnance avec les changements de la société elle-même et de ceux qui s'adressaient à lui. Il a enseigné aux femmes et aux occidentaux ce qui était totalement novateur par rapport au monde ancien. Il a enseigné aux Indiens d'un monde en pleine transformation, introduit la respiration dans les postures, sans doute sous l'effet d'un changement de la capacité respiratoire qui accompagnait un changement de mode

[1] Le courant dans lequel s'inscrit l'Institut Français de Yoga – IFY - a une histoire déjà longue. En 1982, des enseignants de yoga, après être allés étudier à Madras auprès de T.K.V. Desikachar et avoir goûté la force incomparable d'un enseignement cohérent, issu d'une longue tradition, décidèrent de fonder une fédération rattachée à cet enseignement. Cette fédération s'est initialement appelée : Fédération Française de Yoga Viniyoga. Voir – **www.ify.fr** -

de vie et mis l'accent sur l'enseignement individuel qu'il mettait au-dessus de tout autre, montrant bien à quel point le yoga doit être toujours une réponse à une question particulière, chaque personne étant différente. Desikachar a vécu près de son père toute cette deuxième partie de sa vie et à partir du milieu des années 60 a transmis à nombre d'occidentaux ce yoga adapté à son époque.
Ceux qui se sont fédérés en 1982 pour promouvoir cet enseignement, l'ont appelé *Viniyoga,* sur une suggestion de Desikachar. Ce mot désigne cette exigence d'adaptabilité du yoga à la situation présente. C'est un grand défi car le présent est par définition ce qui change tout le temps. Cette Fédération s'est renommée plus tard *Institut Français de Yoga* à la demande de Desikachar lui-même qui trouvait qu'une confusion s'installait après de longues années avec cette dénomination, car elle prêtait à croire qu'il s'agissait d'un yoga particulier. Or cet enseignement s'appuie sur une très ancienne tradition référée au grand traité classique du yoga : le *Yoga Sūtra* de Patañjali et à la formule célèbre de Nāthamuni, transmise par Krishnamāchārya : *« Ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au yoga, mais le yoga qui doit être adapté à la personne.*

Krisnamacharya est mort depuis 28 ans, Desikachar depuis près d'un an. Peter Hersnack qui a inspiré tant d'élèves par sa recherche si créative et si fidèle à la fois est parti lui aussi. Ce livre ouvre la voie à cette fine et périlleuse recherche qui consiste à rester fidèle à une source. Mais soyons attentif. Une source ce n'est pas une citerne. C'est vif, ça se renouvelle sans cesse, et pourtant l'eau y a toujours le goût inimitable de la terre et des roches qui l'enfantent.

Béatrice Viard,

Peut être commandé sur le site : www.presencedesprit.org (envoi gratuit à partir de 8 ex.)
Ou par courrier aux Cahiers de Présence d'Esprit, 28 cours Maurice Trintignant, 84290 Sainte Cécile les Vignes
Une version numérique en langue anglaise suivra, courant 2018, téléchargeable sur le site

Deux Extraits du livre
'D.K.V.Desikachar Une histoire de Transmission' :
Rencontre de l'Homme et Apprendre sur soi-même
Par Sriram

Rencontre de l'Homme

Je fus un lecteur avide dans ma jeunesse, et, à la fin de mon adolescence, commençais à lire des livres consacrés aux différentes écoles de pensée indiennes. Cela me donna accès aux diverses idées relatives à la libération. Je plongeais aussi dans les textes des penseurs de l'Occident. Tout ce que je lisais et cherchais à comprendre se révéla très indigeste pour mon jeune intellect dépourvu d'entraînement. Je grandissais au sein d'une famille de brahmanes

très conservateurs et ces lectures eurent pour effet d'ouvrir mon esprit et de faire naître un profond désir de rompre avec les conventions : je jetais au loin mon cordon sacré de brahmane. Je voulais passionnément poursuivre ma quête philosophique et suspectait toute trace de convention. Ce fût alors que j'entrepris l'apprentissage de différentes approches de la méditation auprès de personnes vivant dans ma ville natale : Chennai. Je fus aussi attiré par le Yoga et essayais plusieurs enseignants. J'abandonnais chaque fois au bout d'une ou deux tentatives. C'était chaque fois un échec parce que j'avais peur que mes enseignants, lesquels étaient la plupart du temps des membres de la société orthodoxe, ne fussent conservateurs dans leurs visions du monde et ne puissent accepter ma forme d'esprit libérale.

Un jour je rencontrais un groupe d'amis qui me parlèrent de « Monsieur » - Sri T.K.V. Desikachar -. Pourquoi-pas pensais-je ? Et l'un de ces amis, T.V. Anantanarayan, élève de Sri Desikachar, me conduisit à lui.

Je me retrouve face à un homme qui me regarde droit dans les yeux et qui m'aborde sur un ton léger ; toute inquiétude que j'ai pu avoir à l'idée d'être observé par une autorité savante quant à la tradition s'évanouit aussitôt. Je lui parle les yeux dans les yeux avec franchise. Et je me sens bien sûr rassuré par le fait qu'il porte, comme moi-même et comme la plupart des membres de la classe moyenne de Chennai à l'époque, un pantalon et une chemise plutôt que le vêtement traditionnel. Cela me libère de la peur qu'il ne comprenne pas mes manières modernes et libérales.

- *Pourquoi es-tu ici ?*

- *Je cherche la libération.*

- *Oh, nous ne vendons pas cela ici.*

- *Ce n'est pas ce que je veux dire, Monsieur. Je souhaite apprendre le yoga afin de mieux saisir cette idée de libération.*

- *Il vaut mieux que tu t'intéresses à pratiquer d'une façon régulière. Apprends, pratique chez toi régulièrement. On verra alors ce qui se passe.*

Je deviens son élève et j'étudie régulièrement son Yoga. Quelques années plus tard je repose la même question.

- *Que se passe-t-il dans ta pratique ?*

- *Je suis calme et plus attentif. En fait, j'apprécie de plus en plus ma pratique.*

- *Continue. Quelque chose ne manquera pas de se produire.*

« La clarté de la perception est la seule preuve de la sérénité de l'esprit ». Voilà ce que Sri Desikachar me dit en commentant l'aphorisme quatre du premier chapitre tout en me poussant à rechercher cette clarté et à cesser de m'inquiéter de la convention.

Au début des années quatre-vingt, au Krishnamacharya Yoga Mandiram, une dizaine de personnes étaient inscrites chaque soir aux consultations. Sri Desikachar les reçoit à partir de dix-huit heures. Plusieurs de mes collègues sont sidérés par l'intuition avec laquelle il prend en charge les problèmes de ses clients. Sceptique comme je suis, je doute de leur appréciation, réduisant à l'expérience professionnelle ce qu'ils considèrent comme de l'intuition et de la clairvoyance.

Un soir, autour de dix-huit heures, nous pénétrons, Sri Desikachar et moi-même, dans le K.Y.M. Il y a beaucoup de gens sous le porche, debout ou assis dans des chaises roulantes, attendant la consultation. Passant devant eux, nous pénétrons dans la pièce des consultations. Je m'assieds face à lui à son bureau et puis après un moment il me dit : « Fais entrer l'homme qui souffre d'un mal d'estomac sévère ». Je demande au secrétaire assis au bureau dans l'entrée et lui demande de qui il s'agit. Il sélectionne la bonne fiche et je la prends pour appeler la personne en question. Je réalise dès les premiers échanges que cet homme n'a jamais rencontré Sri Desikachar et que ce dernier ne l'a jamais rencontré non plus, ni jamais entendu parler de lui auparavant. Un simple regard porté sur le groupe faiblement éclairé par la lumière du crépuscule lui avait suffi pour repérer la souffrance de l'un d'eux !

Au fil des ans, il y eût beaucoup d'occasions où je fus à même d'entrapercevoir l'extraordinaire capacité de Sri Desikachar à comprendre instantanément ce qui fait souffrir quelqu'un et ce qui est requis pour le soigner ; à voir instantanément l'essence d'un problème et sa solution. C'est là, à mes yeux, la philosophie en actes, la connaissance appliquée à la vie quotidienne.

APPRENDRE SUR MOI-MÊME

La connaissance ce n'est pas de voir clairement ce qui transcende le monde mais c'est surtout de voir clairement le monde sous nos yeux. N'est-ce pas là ce que le second chapitre du *Yoga Sūtra* nous enseigne, selon Sri Desikachar ?

Au cours de ma carrière d'enseignant au K.Y.M.[2], ce dernier me dit un jour que dorénavant j'aurais à enseigner le Yoga aux enfants handicapés mentaux ou à ceux qui montrent des difficultés d'apprentissage à l'Institut *Vijay Human Services*. Cette proposition me révulsa. Je savais que je n'avais ni la patience ni l'intérêt pour ces enfants qui m'auraient permis de pénétrer leur monde, de les comprendre et d'entrer en contact avec eux. Je parvins à exprimer un refus immédiat sans paraître agressif. Heureusement il ne le compris pas comme de l'arrogance de ma part et accepta, apparemment, ma décision.

[2] Krisnamacharya Yoga Mandiram, lieu créé par Desikachar pour diffuser l'enseignement de son père.

Toutefois il revint avec sa proposition quelques jours après, que je refusais une fois de plus, poliment. La troisième fois qu'il en parla ce fût avec un sentiment d'urgence dans sa voix, ce qui fît que j'acceptais, contre mon gré, et sûr qu'il était conscient de cela. Pendant une année je consacrais deux jours par semaine à donner des cours réguliers, individuels et collectifs, à ces enfants. En fait je pris rapidement conscience que je le faisais avec passion et enthousiasme. A la fin de la deuxième année de cet enseignement aux enfants handicapés, je pris conscience que mon approche de la connaissance était transformée. J'étais devenu conscient que la connaissance se devait d'être pratique, applicable, qu'elle devait être partagée et vécue dans la joie. Sinon elle devient un poids pour la tête et pour l'âme. Cet enseignement donné aux enfants me libérait et je devenais un être humain au cœur allégé apprenant à voir le monde tel qu'il est. Au fil du temps cette expérience me transforma et nourrit ma confiance. Bien entendu cela mit en évidence que l'insistance de Sri Desikachar à me faire enseigner à ces enfants était la preuve de son intuition. Son insistance a été une bénédiction déguisée. *(A suivre…)*

L'ombrelle du Maître

De Sahaj Neel

2013, Valderoure

Sahaj Neel (Florence Pittolo) *est l'auteur de 'Journal d'une tantrika' (Accarias l'Originel). Psychologue et chercheuse en sciences humaines (en Inde notamment), elle fait le lien entre psy et médiation. Danseuse sacrée de l'Inde, elle enseigne le Tai Chi Chuan, 30 ans d'étude de la méditation auprès de maîtres authentiques, dont du* vajrayana *tibétain en Asie, USA. Elle anime des stages « Fémin'UN' sacré, femme co-créatrice » à Gilette (06), dans le Var, en Belgique, etc. sahajneel@yahoo.com – Parmi ses publications, on trouve du scientifique (L'Harmattan), de l'essai philosophique (Accarias), du spirituel (3ème Millénaire, Bulletin AFPT) sans oublier du poétique (dans le Jay Mâ).*

« Des Nouvelles toujours nouvelles pour l'âme qui se lit au travers d'elles » Tel est le projet d'un recueil.

Basées sur les principes bouddhistes de l'impermanence, chaque nouvelle se nourrit de la fraicheur du commencement, du naissant. Elles ne cherchent pas à aboutir. Défis d'écriture, gardant une plume toujours alerte pour éviter les sentiers battus autant que philosophiques : ne pas chercher à se satisfaire de ce qui semble réduire la tension,

l'intention à s'émerveiller de ce qui est ; mais oser rester, gouter juste ce « que le sentier découvre sous nos pas ».

Des fils conducteurs sont présents et retrouvent chaque nouvelle mais ils ne sont pas annoncés. Au lecteur de s'ouvrir – comme dans chaque ouvrage de cette auteure - à ce qui se dit entre les mots, le long du silence, émancipé par notre respiration, déesse vainquant le temps en le remodelant dans un habit de lumière éclatante.

Autres titres de nouvelles :

- Ce que le sentier découvre sous nos pas
- Les fleurs parlent
- Au-delà des pas
- Dans le creux de ta main

L'Ombrelle du Maître

La mousse est encore gonflée des pluies du printemps. Tendre aussi, mon corps réalise mon vœu d'enfant : marcher sans effleurer même le sol pour ne pas déranger sa nature.

Les fleurs parlent. Cela ne fait aucun doute à celui qui a le cœur pur de la naissance en lui, du début du monde.

Les sapins laissent leur bois mort où il tombe, sans retenue. Ils dessinent des ombres grises dans ce sous-bois, assortissant les verts pâles des lichens. Tout est si vivant. L'herbe guette tranquillement ses observateurs. Je viens de quitter deux biches apparues dans la résonance percutante de leurs sabots sur le sol. La terre a alors livré son immensité, son infinitude, la vibration semblait défier la matière dense et s'infiltrer dans les centaines de mètres et de kilomètres de sous-sols s'éloignant eux aussi fièrement. Je ne sais pas si les biches ont suspendu leur vol ou bien si elles ont continué leur course. Seule leur présence reste, comme un trait de plume d'encre arrêtant le temps, cadeau ultime.

Tout est à sa place, le mille-pertuis aux pétales fortement jaunis, les buissons épineux aux arches parfaites, les brins d'avoine sauvage frais se balançant dans l'air. Le lys blanc s'étale sur le sol dans un frisson précieux de bien-être.

Je pose mon sac, mon corps. Silence.

Silence en moi qui seul peut accueillir ce qui est. Trois papillons viennent chuchoter une danse dont la chorégraphie ne peut être prédite. Au-devant, j'entends l'étendue d'un champ

récemment moissonné mais dont les lisières laissent des dizaines de crickets raconter la simplicité joyeuse.

Il fait chaud, très chaud de l'autre côté du bois, dans ce champ. Je viens de là. Est-ce si étonnant qu'à portée de bras, juste devant moi, se découvre dans de nouveaux jeux de lumière une ombrelle ?

Car il y eut L'Ombrelle, là d'où je viens.

Les enseignements de VimalaKirti (Soutra de la liberté inconcevable, traduit par P carré, fayard 2000), p 17-18 « *En ce temps-là il y avait dans la ville de Vaishâlî un jeune noble du nom de Montagne de Joyaux qui, accompagné de cinq cents jeunes nobles chargés de précieux parasols sertis d'or et d'argent, piqués de lapis-lazulis et incrustés de nacre, de perles et de mica noir, se rendit auprès du Bouddha* ».

Je marchai avant la nuit, alors que les rayons du grand astre rendaient le monde ocre jaune et la peau flamboyante. Avant d'entrer dans le bois, quelques pas avant que le chemin ne m'appelle sous l'ombre rafraichissante des sapins, le champ offrit à mon regard les demoiselles sur tiges d'avant la moisson. Œillets de poètes d'un rose total, bleu secret d'une bourache solide, et Toi, belle damoiselle à la robe de dentelle blanche, dont le soyeux , en un toucher tendre du bout du doigt, vint m'habiller entièrement. Tu offrais ta corole dans une vasque recueillant autant le soleil que la brise. Le regard de l'aigle tournoyant de si haut semblait délimiter dans le ciel le tour de ta parure. Compagnon secret de la transparence, il vous suffit de résider dans votre nature. Ma main sut que tu t'offrais et je t'emmenai sur mon cœur. Je traversai le bois cette fois-ci par le chemin le plus court et le laissait me guider vers la demeure de mon Maître.

Je sus qu'il venait de s'assoir devant la maison, les yeux dans l'espace qui menait jusqu'au sommet de la Grande Gardienne, notre Montagne. Mon corps s'était habillé spontanément des souvenirs de mon enfance, ce vœu encore caché dans mon cœur, nous chantions la joie.

« Il plaça sa tête sous les pieds du Seigneur pour lui rendre hommage, et, ses compagnons et lui, chacun offrit son parasol au Bouddha. »

Le savait-il ? Le maître était devenu l'accueil. Lorsque sa main enroba la damoiselle blanche que je lui offris de sa douceur, le temps, encore, s'arrêta. J'étais si proche de lui, mon être avait franchi les barrières de l'habitude et des coutumes. Nous penchions ensemble comme pour mieux recevoir le don de cette jeune pousse. Un tourbillon entraina les pétales minuscules contre sa joue, il la caressait de son visage.

Le maître est un miroir effaçant le temps et reflétant l'incessant présent. Etions-nous dans le champ ensoleillé côte à côte, souriait-il alors de me voir toucher la damoiselle avec ma joue, mon front, mes yeux afin de l'honorer dans une complétude sans faille ?

Dans la brise du soir, son vieux visage embrassait et jouait avec la joie de la corole blanche. Son nez, les pores de sa peau, ses yeux buvaient la présence douillette et princière de notre damoiselle.

« This is an ombrella, it is an ombrella ».

Le maitre reçoit le don du disciple pleinement, il magnifie ce don nous entrainant tous les trois, Lui, moi et le don dans un monde pur où la magie opère avec une compassion sans limite.

« Par quelques imposantes magies, le Bouddha réunit tous les précieux parasols en un seul parasol recouvrant un univers d'un milliard de mondes ; et les vastes immensités de cet univers apparurent complètement sous le parasol.

Cet univers d'un milliard de mondes avec ses monts Sumeru, ses neiges éternelles, ses monts Mucinlinda et Mahâmucilinda, ses monts fragrants, ses monts précieux, ses Monts d'Or, ses montagnes noires, ses monts de fer périphériques, ses océans et ses fleuves, ses ruisseaux et ses sources, ses soleils et ses lunes, ses étoiles et toutes ses constellations, les palais de ses dieux, les palais de ses dragons, les palais de tous ses vénérables esprits : tout cela était visible sous le merveilleux parasol. Et tous les Bouddhas des dix directions, toutes les réalités expliquées par les Bouddhas apparurent aussi sous le précieux parasol ».

Court Poème de Daniel Lagedamont

Je suis celui qui existe ?
Acceptant ici d'être soi,
Tout en étant
Une illusion passagère
Sachant qu'au fond de soi,
Se trouve l'essentiel.
Il faut s'armer de patience
Pour soulever le voile subtil
But du voyage intérieur !...

Concernant ce poème de Daniel Lagedamont, qui est aussi le trésorier de l'Association C.E.P.P.I. (Centre d'Etudes Parapsychologiques des Phénomènes Inexpliqués) qui a reçu Jacques Vigne à Nice, après la question pour savoir s'il était de lui, il a répondu :

« Très modestement oui …. A la fin de notre cours de Biodanza, notre facilitatrice nous a demandé d'écrire un poème commençant par "Je suis …" Voilà. Chacun a lu son poème, rassemblés en rond, des poèmes tous très différents mais évocateurs aussi ! La facilitatrice

nous a demandé de l'écrire et de lui envoyer pour en faire un recueil de fin d'année. Toujours étonné de ce que l'on écrit ! Bonne journée …De tout cœur »

L'Ayurveda

(Envoyé par Martine Pujol)

L'Ayurveda, *terme sanscrit signifiant « science de la vie », désigne une forme de thérapeutique issue d'une tradition philosophique indienne millénaire. Cette approche ne prend pas seulement en compte l'aspect organique de la santé mais l'inscrit aussi dans un domaine beaucoup plus vaste.*

L'Ayurveda considère que le vivant est constitué de cinq éléments : la terre, l'eau, le feu, l'air et l'éther. La médecine ayurvédique a donc pour sens d'harmoniser ces cinq éléments dans le corps et de corriger ses déséquilibres.

Toute une symbolique

› *La terre* : symbolise la solidité de la matière, sa stabilité, sa rigidité. Dans notre corps, on retrouve ces qualités dans les os, les cellules et les tissus. La *terre* est considérée comme étant un élément *stable*.

› *L'eau* : symbolise le changement. Le cycle de l'eau comprend l'évaporation, la formation de nuages, la condensation et la pluie. Dans notre corps, on retrouve le changement dans le sang et la lymphe qui sont des fluides qui éliminent les déchets et régulent la température. L'*eau* est considérée comme étant un élément *non stable*.

› *Le feu* : symbolise la transformation. Il modifie les liquides en gaz et inversement. La chaleur du soleil fait fondre la glace, ce qui provoque de la vapeur. Le feu fournit l'énergie à l'eau et au cycle des saisons. Dans notre corps, on retrouve cette notion par le fait que le feu combine les atomes et les molécules ensemble, qu'il convertit ce que nous mangeons en graisse, en muscles, et transforme la nourriture en énergie, qui crée les impulsions nerveuses, les sentiments et les pensées. Le *feu* est considéré comme étant *sans substance*.

› *L'air* : symbolise la mobilité et le dynamisme et est composé de gaz mobiles. On ne voit pas le vent mais on le sent. Dans notre corps, nous sentons l'air pénétrer dans notre gorge et nos poumons. Cet élément est la base de tous les transferts d'énergie. L'*air* est considéré comme étant *sans forme*.

> *L'éther* : symbolise l'espace. Grâce à lui, nous pouvons distinguer une chose d'une autre. L'espace sépare les corps célestes à des distances de millions de kilomètres. Dans notre corps, on retrouve cette notion dans nos atomes. L'Ayurvéda considère l'*éther* comme *l'espace grâce auquel tout est délimité*.

Comment ça marche ?

Chaque être humain est composé de ces cinq éléments dans des proportions différentes. Ce sont elles qui déterminent sa nature profonde. L'Ayurvéda distingue trois *doshas*, humeurs ou type de constitution : *Vata*, éther et air prédominant, *Pitta*, feu et eau prédominant et *Kapha*, terre et eau prédominant. Toutefois, ces trois humeurs sont présentes dans chaque individu. Qualifier la constitution de quelqu'un de *Vata* signifie que chez celui-ci l'humeur *Vata* est en excès. Lorsque les trois humeurs sont équilibrées, c'est l'état de santé. Selon l'Ayurvéda, c'est la personne qu'il faut traiter et non la maladie. Il se peut ainsi très bien que deux sujets présentant les mêmes symptômes soient soignés différemment par le médecin ayurvédique. Chacun a sa propre constitution dont résultent ses points faibles et ses barrières protectrices. Un médecin ayurvédique, le *védya*, examine le malade par la prise du pouls, entre autres, il en déduit les déséquilibres des *doshas*, la qualité du feu digestif et des 3 états du mental, la présence de toxines, les organes sensibles… Il prescrit ensuite les soins adaptés: alimentation, yoga, pranayama, routine quotidienne, remèdes ayurvédiques, panchakarma…

Thérapeutique, aussi bien préventif que curatif, ce système de santé holistique a fait ses preuves en Inde.

Le « Panchakarma » est une thérapie unique pour l'élimination des déchets et toxines dans l'organisme qui sont à l'origine de la maladie. Ainsi, les fonctions naturelles d'auto-défense et de guérison sont stimulées. Vous serez pris en charge par un védya (médecin ayurvédique) et des thérapeutes expérimentés. Les soins que vous recevrez seront adaptés à vos pathologies et constitutions propres. Pratiqué régulièrement, le Panchakarma, véritable cure de rajeunissement, est l'assurance d'une santé optimale.

L'effet papillon

Tiré de Radio Gandharva Gana – 2 Avril 2018

Description : À étudier l'effet papillon, nous pouvons en apprendre beaucoup, car son étude amène déjà à réfléchir sur la causalité : tout a-t-il une cause ? Autrement dit : rien n'est-il l'effet du hasard ? Et si tout a une cause, tout n'en a-t-il qu'une seule ? Et puis encore : existe-t-il une cause première, qui est cause de tout, et n'est causée par rien ?

L'effet papillon amène à réfléchir aussi sur sa différence avec l'effet domino : le domino ne connaît pas le choix, le papillon connaît le choix de l'instinct, quant à nous, nous connaissons l'embarras du choix.

Enfin l'effet papillon nous amène à réfléchir sur notre responsabilité : si le battement d'ailes d'un papillon peut déclencher une tempête, quels effets peuvent causer nos sourires ou notre air maussade, nos paroles en l'air et nos silences éloquents ?

Donner et recevoir, le temps d'une respiration

Par Cécile Bolly [3] *(Suite des JAYMA N° 126 et 127)*

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, comme elle le fera juste avant la retraite d'Annot. Elle a écrit le texte ci-dessous pour le 11ème Printemps de l'Ethique, sur le thème de la gratitude.*

[3] 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)

Jacques VIGNE anime, avec Cécile Bolly, un séminaire destiné aux soignants ayant une expérience de l'accompagnement des personnes en fin de vie, du 19 au 21 mai à Assenois, dans le sud de la Belgique (région de Liège) sur le thème '*Méditation et préparation à la mort'*. Séminaire centré sur les liens entre le soin et la spiritualité.

Voici la suite de son récit :

Un travail qui relie

Au-delà d'une simple formule de remerciement, parfois prononcée par simple habitude ou comme un devoir moral, le sentiment de gratitude peut exprimer la profonde relation d'interdépendance entre tous les humains. Il permet, non pas de s'occuper davantage de celui qui donne ou de celui qui reçoit, mais bien de se centrer sur ce qui les relie. À la place du « Je pense, donc je suis » de Descartes, il nous aide à découvrir le « Tu es, donc je suis » de Satish Kumar (2010). L'expression « rendre service » nous questionne également dans ce sens. Pourquoi ne dit-on pas « donner service » ? Est-ce pour évoquer cette mutualisation des services, ce besoin de l'autre qui ne nous quitte pas tout au long de notre vie ? Est-ce pour signifier qu'en nous demandant de l'aide, l'autre nous fait un cadeau, celui de pouvoir être utile, de pouvoir offrir un peu de notre temps, un coup de main, une compétence ? En amont des trois obligations décrites par Marcel Mauss (1925) – donner, recevoir, rendre – faudrait-il ajouter un verbe pour rappeler que le fait de pouvoir donner librement quelque chose représente toujours la réponse à un cadeau qui nous est fait au préalable ?

Comme l'écrit Abdennour Bidar (2017), c'est parce que nous naissons démunis et incapables de nous débrouiller seuls que nous devons créer la culture, « et au cœur de celle-ci, la solidarité et la fraternité, grâce auxquelles l'être humain originellement nu, ignorant et impuissant devient ce cœur de liens qui le rend capable des plus grands accomplissements ». Le cœur de liens qui nous rende capables des plus grands accomplissements. C'est bien de cela qu'il s'agit : le moment de gratitude, si nous le vivons en conscience, est un moment de cœur à cœur. Et donc un moment d'audace. Est-ce alors un sentiment de crainte qui nous ferait refermer précipitamment ce qui s'ouvre à nous et ce qui s'ouvre en nous quand un peu de gratitude peut être exprimée et accueillie ? Est-ce notre petit moi qui veut, coûte que coûte, maintenir sa contenance, garder le contrôle et barrer le chemin inconnu qui mène à la profondeur du Soi ?

Quand un être est dans une démarche spirituelle, il apprend à voir l'autre, celui qui est en vis-à-vis, « dans sa profondeur, dans son être profond, dans son Être essentiel » écrit K.G. Dürckheim (1992), avant d'ajouter « Le but du chemin initiatique est l'éveil de cet œil qui voit, à travers la surface, la profondeur. Pour cela, il faut oser se perdre dans ce qu'on regarde ».

Le travail qui nous attend est peut-être alors un travail de confiance, qui ne se soucie ni de l'ego de celui qui donne, ni de l'ego de celui qui reçoit, mais uniquement de l'évidence de ce qui relie ces deux êtres dans leur profondeur. Il invite à la reconnaissance d'une unité fondamentale, telle qu'elle se donne à vivre dans certains moments privilégiés de notre existence. Ce sont des moments où nous parlons par exemple de plénitude, ou encore de

beauté. En ce sens, la gratitude est en elle-même et par elle-même reconnaissance de la beauté, ce qui lui donne une dimension plus profonde qu'un remerciement, même si ce dernier, au-delà de la forme et de la politesse, peut être sincère et exprimé dans la présence à l'autre.

À partir de ce que François Cheng (2011) dit de la beauté, nous pouvons alors apprendre à envisager et à dévisager la gratitude, en ayant l'œil ouvert et le cœur battant.

Après avoir cité Bergson : « L'état suprême de la beauté, c'est la grâce. Or dans le mot grâce, on entend aussi la bonté. Car la bonté, c'est la générosité d'un principe de Vie qui se donne indéfiniment », Cheng ajoute que « Oui, dans l'état suprême, bonté et beauté ne font qu'un ». Cet état suprême que Bergson appelle la grâce, ne le vivons-nous pas au travers de la gratitude, proche parente de la grâce par leur étymologie commune ?

En réfléchissant à des moments où je me sens l'œil ouvert et le cœur battant, j'ai envie d'ajouter que l'accueil du sentiment de gratitude qui peut se vivre à travers la beauté ne s'adresse pas nécessairement à quelqu'un. Je pense entre autres à la joie et au sentiment de gratitude que je peux vivre quand la beauté de la nature me saisit. À de tels moments, je sens que je ne peux pas poursuivre mon chemin sans marquer au moins un temps d'arrêt, voire parfois faire demi-tour si je suis passée trop vite. La contemplation qui s'impose en quelque sorte à moi me fait vivre une 'reliance' avec l'univers et à travers lui, avec la source de la vie.

Lors du Printemps de l'éthique consacré à la beauté, j'écrivais ceci (Boland et Bolly, 2016) :

« Quand une photo me prend, il y a en moi un mouvement étrange : à la fois quelque chose qui me prend et que je dois donner, ou même rendre.

Ce qui me prend parvient à la fois à m'immobiliser et à me mettre en mouvement. Immobile, je le suis parce que je ne peux pas aller plus loin, passer mon chemin. Je ne peux pas laisser tout seul ce que je vois de si beau… et qui me donne la sensation merveilleuse d'appartenir de très près à cet univers immense, d'être en union avec lui. En mouvement, je le suis parce que j'ai tout de suite très envie de partager ce moment, de rendre compte de la beauté qui m'a saisie, de dire qu'elle est là pour toi, pour moi, pour nous tous. Mon appareil photo devient alors un outil au service de ce moment sacré qui unit les dimensions verticale et horizontale. La verticalité, à ce moment, c'est le mouvement de la présence à ce qui est.

L'horizontalité, c'est ce désir et cette possibilité de partage. Je vis exactement le même mouvement chaque fois que j'écoute quelqu'un, que ce soit dans mon travail de thérapeute ou ailleurs. Quand je travaille l'osier, c'est aussi ce double mouvement que je cherche dans le geste juste : celui qui unit la conscience que je mets dans mes mains et les liens qui se tissent pour devenir un panier… que je pourrai utiliser ou offrir.

En réfléchissant à ce qui se passe au moment d'une photo, il me semble qu'il y a très peu de temps entre le saisissement par la beauté et le désir de partage. J'ai très vite envie de transmettre ce que je viens d'apercevoir et pourtant, ce n'est encore qu'un peu de lumière en train de transformer un paysage, un caillou, une écorce… mais en même temps, c'est déjà une lumière capable de transmettre l'âme du monde…

Dans la *Chandogya Upanishad*, un texte très ancien qui fait partie des écrits fondateurs du yoga, il est écrit ceci : « Cette lumière qui brille au fond de nous-mêmes est la même que celle qui est à l'origine de l'univers ». Sans doute que cette lumière que je cherche au-dehors, j'aime aussi la trouver en dedans. Et une photo de la nature, c'est peut-être avant tout une manière d'exprimer le dialogue qui s'établit entre ce que je puise au-dedans pour admirer le dehors et ce que je cherche au-dehors pour nourrir le dedans. »

Un an plus tard, j'aimerais insister sur la disponibilité intérieure dont parle ce texte et donc sur la nécessité de pouvoir offrir à l'autre un contenant, un réceptacle, une posture d'accueil comme celle qui a été décrite à partir de l'*Odyssée*. Dans l'apprentissage de l'écoute, on insiste beaucoup sur la notion d'écoute active : poser des questions, reformuler, assurer qu'on a compris, guider, soutenir. Tout cela est essentiel dans la relation d'aide, mais ne doit pas nous faire oublier une dimension plus cachée et plus profonde de l'écoute, qui ne peut se vivre et se cultiver que dans le silence. Son apprentissage nécessite de tisser des liens étroits entre les dimensions psychologique, éthique et spirituelle de notre vie, ou peut-être tout simplement de se laisser tisser par ces liens. Tout se joue en effet dans la subtilité, c'est pourquoi il est tellement difficile d'en rendre compte.
On pourrait dire que l'écoute active se construit à partir de notre mental, tandis que l'écoute silencieuse se produit à partir de notre cœur. Quelque chose peut alors s'ouvrir : « Il se dit qu'œuvrer sauve de tout. Se concentrer totalement. Évacuer de sa tête et de son cœur, tout ce qui gêne. Être entièrement à ce qu'on fait. Et c'est tout. La belle expression. Oui, c'est vraiment « tout ». Alors quelque chose s'ouvre. Une joie dans cette solitude. Et c'est ça qu'il a connu : cette joie-là, à nulle autre pareille, profonde, indicible.
Il se dit que, les miracles, c'est de là qu'ils viennent. Pas d'un dieu tout-puissant hors de chaque être humain. Les miracles prennent leur source dans la capacité à être totalement présent, il en est sûr » (J. Benameur, 2013).
Ce qui sous-tend l'apprentissage de cette écoute silencieuse, c'est sans doute une démarche spirituelle qui, en nous invitant à nous libérer de notre ego, nous apprend en même temps à nous libérer de ce qui nous sépare des autres et du tout. Elle nous ouvre à une nouvelle conception de l'espace et du temps, à une autre réalité que les grands mystiques de tous les temps ont décrite et que les scientifiques abordent maintenant à partir de la physique quantique par exemple. Si nous voulons ne faire qu'un avec cet espace invisible dont on dit qu'il sous-tend toutes les formes, si nous voulons nous sentir libres, « hors de tout et en même temps au cœur des choses » (J. Benameur, 2013), c'est en tendant l'oreille vers le silence qui nous habite que nous y arriverons : « L'homme ordinaire a parfois du temps libre, le silencieux, lui, devient de plus en plus libre du temps » (J.Vigne, 2003).

Au-delà du mental

Ce qui peut nous aider à développer un rapport conscient à la gratitude et à ce dont elle témoigne, c'est peut-être avant tout la conscience de ce qu'il y a de plus évident en nous,

mais aussi de ce qu'il y a de plus oublié : notre respiration. Inspirer et expirer, prendre et donner. Expirer et inspirer, donner et recevoir. *(A suivre…)*

Nouvelles

- Le long programme '**Tournée et Voyages 2016-17-18'** de Jacques Vigne touche à sa fin. Il est encore en permanence sur son site www.jacquesvigne.com. Il se complète au fur et à mesure que les dernières rencontres, stages, retraites, conférences se précisent. Il se termine par la 'Retraite de clôture à **ANNOT**' (22 mai-2 juin).

- Prenant la suite de la retraite de Jacques Vigne au Pré Martin, à **ANNOT,** c'est l'une des participantes à cette retraite, **Chantal WEBSTER**, qui prendra la relève avec son merveilleux stage sur le '**YOGA DES YEUX-Méthode BATES'** et cela du 5 au 10 Août 2018. Thème de son stage : '*Un souffle de conscience sur nos yeux'*. Chantal est Enseignante de Yoga et Yoga de l'Energie, formée par Boris Tatzky, Professeur de méthode Bates, diplômée du '*College of Vision Education'* de Londres en 2005. Pour la contacter : chantalw@wanadoo.fr – www.yoga-des-yeux.org - 04 93 05 11 34 – 06 87 38 37 03 – Ou encore sur le lieu même : contact@lepremartin.com ***Un Art de Vivre Pour un Art de Voir…*** (Chantal sera présente à la retraite de Jacques Vigne à ANNOT la journée du 25 mai) – NOTES : Chantal a animé également un stage à Marseille les 12 et 13 Mai. Nous avions publié une longue interview de Chantal WEBSTER sur le '**Yoga des Yeux'** dans un précédent JAY MA.

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

(Marche à suivre en général)

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 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 qui s'étendra désormais de Mars 2017 à Mars 2019. Vous pouvez aussi le prendre 'en vol' à n'importe quel moment…Les numéros arriérés vous seront envoyés.

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 (*Mâ Anandamayî incarnation de l'héritage spirituel et culturelde l'Inde) Par Dr. Vidya Niwas Mishra*

Un chemin de joie -Témoignage et réponses d'un disciple français de Mâ Anandamayî *(De Swami Vijayânanda)* (Suite)

Présentation du nouveau livre sur DESIKACHAR -*T.K.V Desikachar, une histoire de transmission (De Béatrice VIARD)*

Deux Extraits du livre 'D.K.V.Desikachar Une histoire de Transmission' :
Rencontre de l'Homme et Apprendre sur soi-même (*Par Sriram)*

L'ombrelle du Maître *(Récit De Sahaj Neel)*

Court poème de Daniel Lagedamont

L'Ayurveda *(Exposé envoyé par Martine Pujol)*

L'effet papillon *(Tiré de Radio Gandharva Gana)*

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

Nouvelles

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

Table des Matières