Jay Mâ N° 130 – Automne -2018

Paroles et Souvenirs de Mâ

Tirés de Mâ Anandamayî
Incarnation de l'Héritage spirituel et culturel de l'Inde

Une Présence Harmonieuse

Dr. Bithika Mukherjee

Le vingtième siècle a été une période cruciale pour toutes les nations du monde. On peut répliquer à cela, bien sûr, que tous les siècles ont été témoins de guerres et de bouleversements en tous genres, ce qui est vrai, mais jamais auparavant, les évènements ne s'étaient produits à un rythme aussi diabolique et avec un impact aussi dévastateur. L'Inde a connu elle aussi, ses propres expériences et vécu sa part du drame. L'holocauste des années quarante en Europe, peut être comparé au massacre des Hindous advenu en Inde, quelques années plus tard. Les troubles provoqués par le mouvement et la répression qu'ils engendrèrent, affectèrent sérieusement la vie du peuple, partout dans le pays. L'indépendance de l'Inde ne fut guère prétexte à réjouissance. Elle fut avant tout la sombre prise de conscience d'une réalité faite de forces scissionnistes.

Sri Amulya Kumar Datta Gupta, un très fidèle disciple de Mâ Anandamayî qui fut déraciné, sans aucun préavis, de sa ville de Dhaka, écrit dans son journal :

« Des changements drastiques avaient lieu en Inde. L'objectif des Britanniques était de diviser et de dominer. La semence de la haine pour les Hindous, fermement implantée dans l'esprit des Musulmans, était tellement bien entretenue sous le leadership de Jinnah, qu'elle finit par prendre les proportions d'un arbre gigantesque qui menaçait d'assombrir l'horizon à tout jamais. L'homme était descendu à un niveau largement inférieur à celui des animaux. Le terrible carnage de Calcutta, de Bihar, et de Noakhali nous conduisit à l'affligeante conclusion qu'au cours de cet holocauste et de cette déplorable action scissionniste, tout ce qui était distinctif, tout ce qui était spécifique à la tradition de Bharatbarsha, serait destiné à disparaître et à périr. »

L'évènement extraordinaire du passage de Mâ Anandamayî parmi nous est relativement récent, nous n'avons donc pas suffisamment de recul pour pouvoir juger de l'influence qui fut la sienne et de l'empreinte qu'Elle a laissée, non seulement dans l'ensemble de notre pays, mais également au-delà de ses frontières. Toutefois, lorsqu' aujourd'hui, dans le courant des années 90, nous considérons les faits, il apparaît clairement que la gracieuse présence de Mâ en ces temps qui furent terribles, a eu un grand retentissement outre qu'une profonde signification. Telle une infatigable gazelle, Elle n'a cessé de parcourir l'Inde d'un point à un autre pour y rencontrer les gens du peuple, les hommes de culture et les penseurs qui livraient leurs propres batailles contre une forme virulente de colonisation intellectuelle, les leaders politiques, les princes et les *sâdhu-samaj* de notre pays. Jamais Elle n'a voulu jouer le rôle

d'un gourou ou d'un maître de la connaissance spirituelle. Elle était comme le reflet spéculaire d'un soi profond et secret (*antaryamin*) dont l'image aurait été imprécise mais que l'on reconnaissait immédiatement comme tel. Elle était une lumière salvatrice pour des milliers de personnes. Elle indiquait la direction à prendre aux gardiens de nos traditions lorsqu'ils attendaient, indécis, aux carrefours de la modernité et de l'héritage antique.

L'impact qu'a eu Sri Mâ sur nos *sâdhu-samaj* a été extraordinaire. Elle qui n'était pas instruite, qui n'appartenait à aucune *sampradaya*, qui n'avait ni gourou ni disciple, a toujours été reconnue et accueillie comme la quintessence de l'esprit de la tradition des *Upanishads*. Leur reconnaissance unanime de la position d'autorité de Mâ parmi eux ne pourrait être plus claire à ce propos. Chaque pays a son héritage propre qui mérite d'être conservé et protégé. Il est juste de le célébrer régulièrement. Le message que contient la tradition védique pourrait être résumé par ce *sloka* :

« uttisthata jagrata prapya

Varam nibhodhata

Ksurasya dhara nisita duratyaya

Durgam pathastak kavayol vadanti »

« Réveille-toi et lève-toi

Prends conscience de ce qui est bon

La voie est telle la lame de rasoir

Difficile à suivre. Ainsi parlent les sages »

Le monde moderne est obsédé par toutes sortes de visions terrestres utopiques. Peut-être est-ce une réaction à la dure période des deux guerres mondiales qui se sont succédées à courte distance, ainsi qu'à la menace qui flotte dans l'air d'une troisième guerre, nucléaire celle-là. Lorsqu'on pense aux répétitions constantes du *vani* de Mâ « *hari katha hi Katha aar sab vriha, vyatha* », « seule ce qui parle du Seigneur est Parole, et tout le reste est de l'anxiété inutile » est dans ses nombreuses variations, on a l'impression d'entrevoir une force grandiose en mesure de stopper une avalanche, de détourner un torrent ou de dissiper un cyclone.

Mâ parlait inlassablement du détachement (*vairâgya*) mais Elle donnait une orientation totalement nouvelle à l'ancien idéal de renonciation. Elle-même ne renonçait à rien ni à personne. Ce soutien protecteur qu'Elle offrait à sa propre famille, Elle l'étendit avec le temps à tous les milieux, car Elle ne connaissait aucun horizon, aucune limite.

Sa vie a été un engagement total dans tous les domaines qui peuvent avoir trait à la vie de l'être humain. Sa profonde compassion pour ceux qui souffrent, sa compréhension spontanée de chaque forme de détresse ou d'angoisse, sa sympathie pour ceux à qui la chance n'avait pas souri dans la vie, faisaient d'Elle une amie vraie. Elle disait appartenir à tous ceux qui

pénétraient dans le cercle magique que le Divin avait disposé autour d'Elle. Elle était humaine avec les êtres humains, au-delà même de leurs paramètres de compréhension. Peut-être était-ce là son *kheyala*, son intuition divine, quoiqu'il en soit, même le plus affirmé des érudits n'était pas en mesure de pénétrer le mystère de son sourire aussi radieux qu'énigmatique, un sourire qui envoûtait les visiteurs, un sourire où se mêlaient paradoxalement affirmation et dénégation, gaieté et indifférence. La béatitude de l'illumination qui a toujours été exaltée dans notre tradition, est devenue une réalité du vivant de Mâ, un héritage que tout homme peut acquérir, ici et maintenant, durant la vie présente.

Mâ a rendu cet héritage accessible à toute l'humanité car Elle ne faisait aucune différence entre les castes, entre les différentes croyances ou les différents pays, pas plus qu'entre un sexe et l'autre. Je me rappelle une conversation qu'avait eue Mâ avec un interlocuteur dont j'ai oublié le nom. Celui-ci avait exprimé un certain mécontentement en ces termes : « Tout ce que nous, nous importons peut-être sujet à préoccupation et créer des divisions, alors que tout ce qui tend à unir et qui peut être bénéfique, c'est eux qui l'emportent ! » Mâ sourit et dit : « 'Eux' c'est qui pour vous ? Ces 'eux' ne sont-ils pas 'nous' également ?

Mâ parlait toujours du Un, de l'Unique. Nous réalisâmes à temps qu'Elle ne s'érigeait jamais en censeur, qu'Elle ne condamnait ni ne rejetait jamais. Je me souviens également d'un voyage qu'Elle fit au Pakistan, des années plus tard. Je pus constater qu'on lui souhaita la bienvenue et qu'Elle fut accueillie telle une amie bien-aimée comme partout ailleurs. Et durant toutes les années qu'Elle vécut dans notre cher pays, Mâ guérit de nombreuses blessures, revigora nombre d'esprits en détresse et amena un regain enthousiaste de foi dans notre destinée, du seul fait qu'Elle était Elle-même la personnification de ce que promettent les Ecritures de toutes les religions. Les horizons de *Bharatvarsha* étaient à nouveau clairs et dégagés au point de permettre à tous d'avoir la vision – ou simplement d'en rêver – d'un avènement aux dimensions de l'immanence et de la transcendance. En Shri Mâ nous avons vu le non-manifesté devenir manifesté, une perfection qui est source permanente de joie pour tous les pèlerins qui cheminent sur la voie de la Vérité. La quête de la Vérité est le but essentiel de notre tradition. En cette ère moderne aux perspectives folles et angoissantes, Mâ Anandamayî tient bien haut la lanterne de l'intériorisation, afin que l'homme puisse s'orienter et trouver son chemin sur la voie de l'accomplissement.

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

LA TRANSMISSION DE L'ESPRIT

Histoires et anecdotes issues des Ecritures Hindoues et de la vie des Saints

Sélectionné, traduit de l'hindi et présenté par Jacques Vigne

4 – QUE MANGE L'ABSOLU ? ET OU REPOSE-T-IL ?

Madhur Kavi (littéralement « le poète doux ») était né dans la maison d'un brahmane de Tirukovilur qui connaissait par cœur le *Sama-Veda*. Lui aussi avait une bonne connaissance des Védas, mais il avait compris que toute cette connaissance était inutile sans la dévotion au Seigneur. Il avait un vif désir de Réaliser Dieu.

Un jour, il se promenait sur les rives du Gange, quand il vit une lumière apparaître au Sud dans le ciel. Pendant trois jours, elle revint, et il était tellement attiré par elle qu'à la fin, comme hypnotisé, il s'évertua à comprendre ce phénomène.

Lors de ses investigations, il finit par entendre parler d'un yogi qui résidait à quelque distance de là. Près d'un vieux temple, dans le creux d'un tamarinier, il eût le *darshan* du sage, qui était en *samadhi*. Il attendit un enseignement, mais le yogi ne voulait pas sortir de son extase. En dépit de ses appels répétés, de ses prières et claquements de mains, il n'obtint pas de réponse. Il jeta des pierres sur le mur du temple, mais en vain. Déconcerté, Madhu Kavi se tint face au creux de l'arbre et dit d'une voix forte : "Il y a une question que je voulais vous poser ! Si l'Etre (*Sat*) se manifeste en tant que non-Être (*Asat*, l'ego illusoire identifié avec le corps), qu'est-ce qu'il mange et où il se repose-t-il ? ".

Immédiatement, le yogi rompit le silence et dit à voix basse : « l'Être le mangera, et en lui, il se reposera ». Madhur Kavi soudain réalisa qui était son gourou, celui qu'il avait cherché depuis si longtemps. Il était présent en tant que « Sat », l'Absolu, dans son propre corps.

5) LA DUALITE EST AGITATION, L'UNITÉ SATISFACTION

Il était une fois, un roi de Mithila appelé Nami. Il était très attiré par les plaisirs des sens. Mais un jour il commença à souffrir d'un brutal accès de fièvre qui ne voulait pas baisser, même la nuit et qui dura longtemps. Son «corps-plaisir» était devenu un simple sac de souffrances. Son médecin ayurvédique lui prescrivit une pommade au santal.

Les reines du palais décidèrent de broyer elles-mêmes le santal en une pâte pour préparer la crème. De cette façon elles voulaient exprimer leur désir de rétablissement de leur roi et seigneur. Tandis qu'elles travaillaient, elles remarquèrent qu'il ne pouvait même pas supporter le cliquetis de leurs bracelets (minces bracelets de verre, coquillages, ou métal) produit par le mouvement de leurs mains alors qu'elles confectionnaient la pâte. Finalement, elles les retirèrent tous, sauf un, sur chaque poignet, et ainsi elles purent travailler sans aucun bruit. Nami demanda : "Que se passe-t-il ? Avez-vous arrêté de travailler ?". "Non, mais nous avons mis un seul bracelet pour éviter le cliquetis".

Alors, soudain, le roi comprit que les conflits et l'agitation viennent de la dualité entre le désir et la réalité, et que c'est seulement dans l'unité, le silence de l'esprit, que peut se trouver la paix éternelle.

Il ne pouvait plus rester dans son palais de jouissance et se rendit dans la forêt pour pratiquer le yoga de l'accomplissement.

6) DE LA CONVERSION A LA NON-DUALITE

« Une fois de plus, tu as oublié de mettre du sel dans les légumes ! » dit Bahiram Bhatta à sa femme d'une voix irritée. Bahiram était un savant brahmane. Sa femme coupa court à ses reproches : «Après sept ans de vie conjugale et tant d'étude, tu ne contrôles toujours pas tes sens !".

Bahiram fut très agacé par ce genre de moqueries qu'il prit très au sérieux. Il décida de partir et d'embrasser une vie de renoncement, et c'est ce qu'il fit. Mais après quelques jours, il estima que la vie de *sannyas* lui était trop préjudiciable. En même temps il ne voulait pas faire face à l'humiliation de revenir à la maison. Soudain, une bonne idée illumina son esprit : «Je vais me convertir à l'Islam ! ». Donc, il alla voir le Cadi local, récitât les formules consacrées, fut circoncis et devint Bahiram Khan, mais il se sentait toujours misérable.

Un jour, comme il pleurait sur les rives du Gange, les brahmanes locaux lui demandèrent la raison de sa tristesse. « Pas de problème, dirent-ils après avoir entendu sa triste histoire, nous allons vous reconvertir au *Sanatana Dharma* (la Loi Eternelle, le nom par lequel l'Hindouisme se désigne lui-même) ». Aussitôt dit, aussitôt fait, et la cérémonie de *shraddha* (purification) fut réalisée par les prêtres.

Quand les musulmans entendirent la nouvelle, ils vinrent, furieux, et sermonnèrent les brahmanes. «Vous, vauriens, vous avez volé notre « *miyan* » (frère) », « Non, vous n'êtes pas les premiers à jouer ce jeu", et ainsi de suite ...

Bahiram, qui était déjà passablement perturbé, se sentit très mal à l'aise d'être au centre de ce conflit et perdit complètement son équilibre mental. Il commença à errer d'un endroit à l'autre comme un fou en demandant à chacun et à tout le monde : « Qui suis-je ? Ayez pitié, dites-moi qui je suis ! Auparavant, je n'avais qu'un trou dans l'oreille (le signe de sa communauté hindoue), maintenant je suis aussi circoncis ! Dites-moi qui je suis !». Après avoir erré longtemps, il atteint finalement le camp d'un célèbre gourou, Nagnath, qui était sur le point de commencer un rituel très important avec ses disciples. Il se dit :
« Maintenant, c'est sûr, ce saint connaitra *la* réponse ! ». Donc, il posa sa question. Le gourou était trop occupé par son rituel pour répondre, alors il prit simplement un bâton, donna un coup bruyant sur la tête de Bahiram et l'assomma.

Après un certain temps, ce dernier reprit conscience et vit Nagnath qui le regardait et qui lui demandait : "Qui êtes-vous ?". L'esprit de Bahiram était complètement tranquille, il ne pouvait tout simplement pas répondre. Le gourou mis les mains sur sa tête pour le bénir et la connaissance non-duelle survint dans le cœur de Bahiram. *(A suivre…)*

La méditation de pleine conscience pour les enfants

Une perspective pour l'éducation du 21ième siècle

Mémoire de Sara MARTEL

Diplôme Universitaire Méditation, Relation thérapeutique et Soins

Faculté de Médecine de l'Université Nice Sophia-Antipolis

Année 2017-2018

En ce qui concerne Sara Martel, elle est kiné, étudiante dans le bouddhisme tibétain depuis 15 ans. Elle a suivi les enseignements de Jacques Vigne et a également suivi la formation pour être 'instructeur de pleine conscience' auprès des enfants selon la méthode "Calme et attentif comme une grenouille" de Éline Snel. C'est dans le cadre du Diplôme Universitaire "Méditation et relation thérapeutique" de Nice, qu'elle a rédigé ce mémoire. Laissons-lui la parole :

Merci à toute l'équipe du Diplôme Universitaire pour ce partage de connaissances et de bienveillance. J'attendais avec grande impatience ce DU car il me tenait à cœur depuis fort longtemps de connaitre les différents impacts scientifiques de la pratique de la méditation et aussi de découvrir comment elle était abordée de manière laïque dans le milieu médical et auprès des enfants (d'où mon mémoire).
En plus de ce que j'étais venue chercher, le DU m'a permis de découvrir les thérapies comportementales et cognitives, comme la thérapie d'acceptation et d'engagement ACT, l'Approche Centrée Solution ainsi que la Psychologie Positive. Merci également pour toute cette partie qui m'a fortement passionnée et enthousiasmée. Pour moi, ces techniques représentent un des aspects de la compassion en action. Car comme dit si bien Matthieu Ricard : « si la compassion sans sagesse est aveugle, la compassion sans action est hypocrite ». Sara Martel

II - Exemples de programmes basés sur la pleine conscience pour les enfants

Aujourd'hui il existe partout dans le monde une multitude de programmes basés sur la pleine conscience s'adressant aux enfants. Certains sont des adaptations du programme MBSR pour adultes, d'autres s'en détachent et mettent plus l'accent sur le développement de comportements pro-sociaux. D'autres enfin se centrent davantage sur le développement de l'intelligence émotionnelle ou sur l'apprentissage de compétences sociales et émotionnelles. Le but de ce travail n'est pas de tous les exposer (ce qui semble d'ailleurs très difficile) mais d'en présenter quelques-uns qui ont retenu mon attention, d'une part,

parce qu'ils étaient déjà proposés dans le milieu scolaire en France, et d'autre part, pour le programme créé aux Etats-Unis, parce qu'il repose sur des études scientifiques rigoureuses et que ses résultats sont prometteurs.

Ainsi, en France, il existe aujourd'hui plusieurs programmes qui proposent la pratique de la pleine conscience en milieu scolaire. La méthode d'Eline Snel : « L'attention ça marche » vient des Pays-Bas. Il s'agît d'une adaptation du programme MBSR pour les adultes, qui sera destiné aux enfants de 5 à 19 ans. Le programme se déroule sur huit semaines. Un thème est abordé par semaine. A l'école, la séance principale, animée par un instructeur de la méthode, dure environ 30 minutes. Puis le thème est repris par le professeur tous les autres jours de la semaine pendant 10 minutes à heure fixe. Les trois premières semaines l'accent est mis sur le développement de l'attention. La première semaine il s'agit de l'attention à la respiration, la deuxième semaine de l'attention au corps et la troisième semaine de l'attention aux cinq sens. Puis vient la partie la plus importante du programme : la gestion des émotions. Ainsi au fur et à mesure de la quatrième, cinquième et de la sixième semaine, les enfants apprennent à reconnaître leurs émotions (colère, joie, tristesse et peur), à essayer de les accueillir avec bienveillance et enfin essayer de ne pas réagir automatiquement à l'émotion. Pour terminer, la septième semaine et la huitième semaine sont consacrées à la bienveillance, la gentillesse et au bonheur. Il existe quatre programmes s'adressant spécifiquement à quatre tranches d'âge : les 5-8 ans, les 8-12 ans, les 12–14 ans et les 14-19 ans. D'un point de vue scientifique, une étude est actuellement menée par l'INSERM de Bordeaux depuis 2015. Les résultats devraient être publiés fin 2018. Il y a également des études en cours à l'Université de Nijmegen (Nimègue) aux Pays-Bas et à l'Université de Hong-Kong.

L'A.M.E. « l'Association pour la Méditation laïque dans l'Enseignement » intervient dans le milieu scolaire, de la maternelle à l'enseignement supérieur, grâce à son programme P.E.A.C.E. (Présence, Ecoute, Attention et Concentration). Ce programme a pour but de développer l'attention, la bienveillance, le bien-être, l'apprentissage et la citoyenneté dès le plus jeune âge et au sein même du temps scolaire. Pour cela le programme P.E.A.C.E. est centré sur trois thématiques principales : l'amélioration des capacités d'attention et de concentration ; la régulation du stress, des émotions et la confiance en soi et enfin le développement des compétences psycho-sociales (empathie, écoute, respect, tolérance) pour un meilleur climat scolaire. Le programme dure dix semaines. La première semaine il s'agit de développer l'attention au corps et au souffle. La deuxième semaine, approfondir le ressenti corps-souffle. La troisième semaine, renforcer l'ancrage, l'équilibre et la vitalité. La quatrième semaine, exercer les capacités de concentration. La cinquième semaine, prendre conscience des émotions. La sixième semaine, apprendre à faire face au stress et aux émotions. La septième semaine, développer la confiance en soi. La huitième semaine, cultiver l'écoute, la bienveillance et l'altruisme. La neuvième semaine, s'ouvrir à la présence au cœur. Et enfin, la dixième semaine, partager et transmettre. *(A suivre…)*

'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 des JAY MA N° 128 et 129…)

- 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 3ème extrait) =

Chapitre 6

REFLEXIONS POUR DES OCCIDENTAUX ALLANT EN INDE

Nous reprenons ici un texte écrit par Vijâyananda dès 1957 dans le journal trimestriel de Mâ Anandamayî, mais qui garde son actualité pour les Occidentaux qui veulent mieux comprendre l'Inde spirituelle.

Un certain nombre d'Occidentaux sont déjà entrés en contact avec Shrî Shrî Mâ Anandamayî, et il en viendra certainement de plus en plus. Presque tous ont été profondément impressionnés ; beaucoup ont très envie de garder le contact avec elle, certains même la vénèrent comme leur Gourou. Quelques-uns lui ont consacré leur existence et vivent sous sa guidance, mais la plupart d'entre eux trouvent qu'il est plus ou moins difficile de s'adapter à l'entourage indien - certains se plaignent d'un manque de compréhension. Un petit nombre est, d'une manière évidente, inadapté. Ils sont même en conflit avec leur entourage. La confusion des niveaux de pensée en est, il me semble, la raison. Cette confusion est tout à fait habituelle, car l'illusion de l'esprit est construite dans son ensemble sur le fait de prendre une chose pour une autre.

Mais les Occidentaux qui viennent en Inde en quête de spiritualité ne sont pas tout à fait des gens ordinaires, et nous pouvons attendre d'eux un comportement en fonction de cela. Ceux qui, pour le Suprême, ont quitté leur famille, leur pays, un climat qui leur convenait, pour demeurer dans un entourage où tous les détails de ce qui représente une vie quotidienne naturelle et confortable pour d'autres, nécessite un effort pénible d'adaptation, ceux-là ne sont certainement pas des gens ordinaires.

Examinons maintenant où réside cette confusion des plans de pensée. On peut dire que notre relation avec notre environnement humain se situe sur quatre niveaux à la fois :

1 - *L'Atmic Sambandha*, la relation d'unité avec le Soi Universel

2 - *La Paramarthic Sambandha*, qui unit deux chercheurs sur le plan spirituel

3 - *La Dharma Sambandha*, le lien entre les pratiquants d'une même religion ou les adorateurs d'une même divinité

4 - *La Jati Sambandha*, ou la communauté de naissance.

Ces différents plans ne sont bien sûr pas complètement séparés, et peuvent s'interpénétrer l'un l'autre, mais ce qui est vrai à un niveau peut être faux à un autre. Tous les hommes sont 'Un' dans l'Atmic Sambandha, la relation avec le Soi Universel. On peut à peine appeler cela un plan de conscience. C'est le but final de tous les chercheurs spirituels authentiques. Du point de vue absolu, il y a seulement une conscience qui demeure dans tous les êtres. Les différences évidentes d'individualité, de nom et de forme, n'ont qu'une réalité éphémère, ou même, comme certains le soutiennent, sont tout à fait irréelles et illusoires. Bien sûr, quand on a réalisé cette vérité suprême, il ne peut survenir ni conflit ni opposition envers qui ou quoi que ce soit.

Cette conscience supérieure est celle dans laquelle Shrî Shrî Mâ Anandamayî vit, parle, agit en toutes circonstances, sans aucune interruption, de jour comme de nuit, depuis le moment même où elle a assumé une forme physique. Pour elle, il n'y avait aucune différence de nation ou de race, de caste ou de croyance. A ses yeux, tous sont des manifestions de la Conscience Divine, voire de son propre Soi, comme elle l'a elle-même affirmé à de nombreuses reprises, et de diverses façons. S'il nous semblait parfois qu'elle se comportait de différente manière avec des gens différents, cela peut avoir deux raisons. D'abord, on peut voir les choses comme cela de par les limitations de notre point de vue. Quand on progresse sur le chemin spirituel, on comprend petit à petit comment l'intellect dont nous sommes si fiers, et dans lequel nous avons placé toute notre confiance, se trompe et nous trompe continuellement. La seconde raison est que Mataji n'était pas seulement un Etre Réalisé, mais aussi un grand Gourou parmi les plus grands, et son but est de nous éveiller à notre vraie nature.

Quant à son attitude envers les coutumes sociales et autres, elle peut être due aux raisons ci-dessus. De plus, un Etre Réalisé n'est pas réformateur, ni fondateur d'une nouvelle religion. Il désire simplement nous rappeler la Vérité éternelle : 'Tu es Cela'. En ce qui concerne les coutumes sociales et autres, il peut prendre les choses comme elles sont et les utiliser comme un levier pour nous conduire à la reconnaissance de la source de toute souffrance, qui est le manque de conscience que nous avons de notre nature réelle. Changer les détails sans avoir été jusqu'à la racine ne nous apportera aucun soulagement réel. Mais pour nous qui n'avons pas réalisé notre vraie nature, il est impossible de vivre dans cet état élevé de conscience. *(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. Suite à la présentation de Béatrice Viard, en voici de nouveaux :

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

Avant PROPOS

AU PETIT MATIN DU 8 AOUT 2016

Au petit matin du 8 août 2016, l'homme dont la vie vient d'être brièvement résumée s'éteignait à Chennai, dans le Tamil Nadu, une province de sud de l'Inde.

Ceux dont les témoignages sont réunis ici, ont été ses élèves directs pendant de longues années. Certains, Indiens, ont enseigné auprès de lui au *Krishnamacharya Yoga Mandiram*, pendant 20, 30, ou 40 ans. D'autres, Européens, font partie des « pionniers », qui depuis les années 60 et 70 se sont rendus, annuellement pour certains, à Madras pour étudier auprès de lui. Certains parmi eux avaient d'abord reçu un enseignement de Krishnamurti, à Londres ou en Suisse, et de là sont allés à Madras désirant rencontrer ce jeune professeur, auprès de qui Krishnamurti lui-même étudiait le yoga. Ce livre témoigne donc d'une cinquantaine d'années d'enseignement reçu, et d'amitié. Je remercie chacun de m'avoir aidé à constituer cet ensemble si plein de vie et si précieux.

Je leur ai demandé une parole sans fard qui laisse la place au questionnement et à la pensée. Le rapport qu'un maître entretient à sa tradition est déjà, en soi, un objet vers quoi porter le regard. Mais si longue que soit la tradition sur laquelle il s'appuie, il l'actualise d'une façon particulière dans sa *façon* d'être et de transmettre. Dans les dernières années de sa vie, T.K.V. Desikachar disait si souvent : « *Yoga is relationship* ».

Au-delà du contenu de l'enseignement, les témoignages réunis ici rendent compte de cette manière qu'il a eu d'incarner le yoga par l'attention et l'amitié, profondes et particulières qu'il portait à chacun. Ainsi il n'y a pas *d'héritage* à proprement parler, seulement des *fidélités* à produire, par l'expérience, la réflexion, la recherche continue et le partage, afin de garder bien vivant ce qui a été reçu.

Béatrice Viard, directrice de publication des Cahiers de Présence d'Esprit

Deux Extraits du livre
'D.K.V.Desikachar Une histoire de Transmission'

PAR ELISABETH PETIT LIZOP

LE SOURIRE : « NO CHOICE – PAS DE CHOIX A FAIRE »

Je vis à Madras depuis quelques mois : cours de danse individuels quotidiens avec Muthuswamy Pillai, cours d'Abhinaya avec Kalanidhi Narayanan, cours de chant… etc, je travaille passionnément toutes ces facettes constitutives du Bharata Natyam.

Et je suis également très assidue aux cours donnés au Mandiram, je pratique intensément.

Et voilà que surgit en moi un conflit, fort, que j'exprime à Desikachar : « Si je veux vivre un parcours pleinement riche, pleinement abouti, n'ai-je pas un choix à faire : la danse ou le yoga ? ».

Il m'a écouté attentivement, sérieusement – comme je lui parlais.

Et il a souri. Et c'est ce sourire, ce sourire et tout ce qu'il exprimait, qui est descendu en moi, profondément.

Desikachar m'a dit « Vous n'avez pas à choisir, la vie décidera ». Et son sourire, tendre, un peu amusé, était une autorisation à être pleinement moi-même, à suivre mon chemin singulier. Un cadeau précieux.

PAR MARINA MARGHERITA

MON RESSENTI D'AUJOURD'HUI

Desikachar reste pour moi le maître innovateur qui par ses connaissances, son expérience, sa capacité de vision et d'action a beaucoup contribué à la diffusion d'un yoga de qualité en Occident.

« On adapte le yoga à la personne et non pas la personne au yoga » : cette phrase divulguée par lui à partir des années 70 a profondément influencé et transformé la façon de voir et de transmettre le yoga en Occident et en a favorisé la popularité.

Profondément sensible, Desikachar s'intéressait sincèrement à chacun de ses élèves, à leurs vies et à leurs problématiques. S'adressant à chacun de nous de façon unique, il nous encourageait à être uniques, libres et créatifs dans notre transmission.

Très attaché à sa culture et à sa lignée, il était partagé entre le souci de rester fidèle à sa tradition et la nécessité de nous la confier pour la diffuser en Occident. Tout en reconnaissant qu'il nous appartenait d'adapter le yoga à notre contexte culturel et en nous encourageant à le faire, il craignait les dérives possibles de nos interprétations.

L'annonce de sa maladie m'a touchée et secouée. Je l'imaginais avec tristesse très différent de l'homme à l'esprit vif que j'avais connu, se sentant délaissé par certains de ses élèves les plus proches qui ne partageaient plus ses convictions et son comportement. Etait-il lucide par moments, tourmenté, quand il récupérait sa mémoire, de ce qu'il adviendrait de sa succession ?

Je garde au fond de moi des sentiments de reconnaissance et d'affection pour lui, ainsi qu'une certaine tendresse pour l'homme profondément humain qu'il a été, qui, en nous montrant ces contradictions, ses humeurs et ses attachements, nous a permis d'embrasser pleinement notre propre humanité.

Marina Margherita 8 septembre 2016

Suite des Récits 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).*

La FEMME et l'EAU

La femme Gardienne dO ©

Water Keeper Women

Présentation

La planète terre est la seule offrant de l'eau, cet élément reste mystérieux, tant quant à sa provenance qu'à son fonctionnement, sa réelle identité (découverte des deux différents atomes d'hydrogène,…) et ses capacités à changer, se modifier suivant le contexte subtil, nos intentions (sa molécule donc se modifie avec notre pensée). Elle communique, tel un être vivant…elle **est** vivante ! Elle conduit la VIE ! L'eau est notre gardienne unissant corps et âmes, des humains, puis de tout le vivant ; elle parle plus spécialement aux femmes en s'aidant de la lune.

Certaines traditions parlent des 11 qualités de l'eau, d'autres la remercient chaque jour et avant les bains. Actuellement l'humain plus urbain sent le besoin de renouer profondément avec elle, de s'associer à elle pour continuer à créer une humanité saine et heureuse. Suivant notre regard nous sommes nombreux et nombreuses à sentir l'urgence de retisser un lien conscient avec l'eau pour l'aider à se dépolluer, tant chimiquement (pétrole, champoings, hormones, …) que 'vibratoirement' (déchets atomiques déversés,…) ou émotionnellement. L'homme l'utilise en consommant soit pour boire, soit pour se laver, mais oublie de lui « rendre de la beauté» à son tour, dans un échange de bonnes énergies respectueuses, non utilitaristes et surtout basées sur l'amour.

D'autre part, nous sommes aussi nombreuses à aimer l'eau, à vouloir la chérir, la protéger, à avoir eu des expériences hors du commun avec elle, à sentir sa joie réveiller la nôtre, à sentir sa douceur nous inciter à aimer nos prochains … à danser spontanément. Nager ne serait-ce pas aussi une danse ? Ne dit-on pas nager dans le bonheur ?
La comprendre, respecter et protéger, nous conduit également à vivre en éco-citoyennes conscientes de la planète qui nous reçoit. Voici le moment juste pour agir en cohérence avec cette conscience (pas seulement passivement juste par des pensées occasionnelles), la faire croitre, l'accoucher de notre « ventre-actions créatrices » autant que possible et l'aider à pousser !

La femme est co-créatrice du monde. En prenant pleinement possession de nos potentiels créateurs sur tous les registres, nous pouvons mettre au monde le rêve que nous portons au fond de nous depuis des millénaires. Un monde de Paix et de respect. Les cercles de femmes co-créatrices que nous avons déjà créés nous l'on bien démontré : une fois rassemblées les guérisons se font, la croissance de l'acte créateur de sens avec la vie est quasi sans limite.

Il est temps d'oser vivre pleinement au travers les éléments et avec leur sagesse. Pourquoi attendre ? Qu'attendre …sinon soi-même ?

Pour exemple, comment cet amour pour l'eau prend-il place dans ma vie ? cet élan vient du plus profond de moi, moi enfant dévalant les rigoles d'eau que mon père paysan creusait pour que l'on mange nos légumes et pour que nous soyons heureux, moi jeune femme nue dans « ma rivière » l'Estéron, ou L'espoir de la Vie, l'eau de lumière magique venait ensemencer mes écrits, moi femme danseuse des bassins d'eau des temples indiens…et moi-nous, nous toutes femmes, ce que l'eau m'a dit au creux de l'oreille c'est que chaque femme contient les autres femmes. La photo sous le titre raconte cette histoire d'amour. Je me suis rendue dans nos montagnes des Alpes Maritimes du sud à un endroit réputé pour sa source, guérissant depuis même avant Jésus-Christ. Je la connaissais déjà et aimais y méditer. En arrivant la gardienne me dit que les 7 sources sont asséchées, le mois d'août est torride. Je descends près de son lit où seules stagnes de petites mares maussades et m'assieds en méditation. Un ami m'accompagne et s'installe sur l'autre rive. Puis je sens, au bout d'un petit moment, l'envie de changer de place ; je descends alors sur un autre rocher. Je prie, m'intériorise et …au bout de quelques minutes j'entends un son. J'attends avant d'ouvrir les yeux...Oui, la source renaissait sous mes pieds…mes larmes de joie aussi ! La voici…. Pour vous, en moi, de moi à vous entre ces lignes et ces actes !

Cet élan vient de mon âme, et l'eau m'appelle, c'est elle qui écrit mon programme, le soir tard alors que j'oublie de manger. La femme est le lien, l'eau aussi, l'eau a besoin de nous car l'humain oublie ses qualités sacrées et abuse du vivant. Car l'humain aime aimer mais fait comme s'il l'oubliait.
(A suivre…)

Donner et recevoir, le temps d'une respiration

Par Cécile Bolly [1] (Suite des JAYMA N° 126, 127 et 129)

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…). Dans sa pratique, elle s'inspire avec enthousiasme du travail et de l'enseignement de Jacques Vigne qu'elle a reçu pour un séminaire à ***Assenois****, au centre de l'Ardenne belge. Elle a écrit le texte ci-dessous pour le 11ème Printemps de l'Ethique, sur le thème de la gratitude****.***

Voici la reprise et la suite de son récit :

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.

Le yoga nous apprend qu'il n'y a pas deux temps à la respiration, mais bien quatre : inspirer, garder les poumons pleins, expirer, garder les poumons vides.
Mais le yoga n'est pas destiné à se vivre sur un tapis ni à être réduit à quelques postures visant à entretenir la souplesse du corps.
C'est une discipline de vie, un chemin d'accomplissement qui exige le respect d'autrui et la non-violence (*Ahimsa*) à son égard. Il permet d'apprendre à stabiliser notre mental et à progresser vers l'unité entre notre corps et notre esprit, mais aussi à produire des actions désintéressées. C'est ainsi que dans la vie entière, garder consciemment les poumons pleins permet d'offrir un temps à la gratitude, la sienne quand on l'exprime et celle des autres quand on la reçoit.
Garder les poumons vides aide à se libérer de son ego, à s'incliner devant ce qui est plus vaste que nous et à devenir plus réceptif pour s'y connecter. Cela permet aussi de revenir au grand silence en cultivant l'esprit de détachement : « Celui qui est attaché à lui-même ne peut aimer que ses propres projections. L'amour tire sa profondeur et son relief du détachement, comme la montagne du ciel sur lequel elle se découpe » (J.Vigne, 2007).

La gratitude, son expression et son écoute sont ainsi au cœur même du cycle de la vie. Mais nous oublions ce qui nous fonde et ce qui nous relie. Pour les redécouvrir, il nous faut quitter le monde des urgences et des apparences. Remettre en question le modèle économique qui renforce nos fausses identités en prônant la consommation comme réponse à tous nos manques. Apprendre à regarder avec le cœur pour distinguer, au-delà de l'ego de l'autre, son être profond ainsi que sa quête, pas tellement différente de la nôtre, en somme. Accueillir la vulnérabilité de chacun et parvenir à oublier notre propre moi. S'en tenir au noyau et pas à la surface. En un mot, se mettre au travail, à un travail qui relie. C'est grâce à la qualité de notre présence qu'il devient possible de développer un équilibre apaisant entre donner et recevoir, mais aussi de laisser vivre en nous une force joyeuse et créatrice, qui n'est peut-être qu'un minuscule fragment d'une conscience universelle. Nous voilà ramenés à l'humus, à l'humain et à l'humilité.

Au moment de terminer ce texte, très haut dans le ciel printanier, le vol d'un grand oiseau attire mon regard. Vite, les jumelles. Oui, c'est bien elle : une cigogne noire, tout juste rentrée d'Afrique où elle a passé l'hiver. Je la contemple longuement, en la regardant profiter des thermiques qui lui permettent de monter de plus en plus haut dans l'azur. Elle est magnifique. Il y a en moi beaucoup de gratitude et de joie par rapport à sa beauté et par rapport à la synchronicité de notre présence mutuelle. Je ne peux pas lui exprimer ma gratitude avec des mots. Si je me prends à espérer que ce qu'elle a mis en mouvement en moi puisse se répercuter en écho dans le souffle qui la porte, n'est-ce pas mon ego qui me joue un nouveau tour ? Ne puis-je pas simplement faire confiance à ce qui nous unit, elle et moi, même si c'est indicible ? À ce qui, en nous, est au-delà de l'espace et du temps ?
Au fond, la plus belle réaction que nous puissions avoir par rapport à la gratitude, c'est peut-être celle du silence. Mais un silence habité, qui témoigne d'un authentique cœur à cœur. Stopper le moulin à paroles de notre mental, se centrer dans notre cœur, entendre le silence vivant, débordant, joyeux, qui n'attend que nous…et le partager.
Un silence qui ne soit pas rien, mais qui soit plénitude. (FIN)

Nouvelles

- Le long programme '**Tournée et Voyages 2016-17-18'** de Jacques Vigne s'est terminé après la retraite d'ANNOT, qui sera répétée à son retour en Europe du 6 au 17 Septembre 2019. Les inscriptions ouvriront en Octobre 2018. Entre temps, Jacques Vigne s'est envolé pour une année sabbatique en Himalaya, où il réside. Il reviendra parmi nous en Juin 2019. Les infos de son programme seront sur son site www.jacquesvigne.com

- Nouvelles de Sahaj Neel (Florence Pittolo) - Thème spécifique dont nous parlons dans ce numéro : La femme Gardienne d'O : *Water Keeper Women, cercles de femmes co-créatrices, inspirées par l'eau comme miroir des qualités de notre intériorité source vivante, claire et chantante- tout en prenant soin de l'eau de la planète et des informations que nous partageons.*

  Signalons également : Travail avec Œufs de Yoni. The Work de Byron Katie et intégration corporelle. Cercle Dansé du Mandala de Lumière déjà proposé dans 8 pays. .

En France (6-16 Juillet 2018) et dans différents pays (dont Canada). Entretiens individuels « Suivre l'essentiel » par skype.

Voir son site, la bio-data ci-dessous, les articles scientifiques en sciences humaines, 3ème Millénaires, le livre, et les web-conférences dont la dernière : https://youtu.be/BYuuBdl25e8

Son programme Spécial CANADA – Montréal et alentours entre le 17 Août et le 10 Septembre.

Ecouter la web-conférence toute récente faite par Daniel de Yoga Partout au Canada sur le lien
http://www.blogtalkradio.com/humanity/2018/06/15/sahaj-neel-femme-gardienne-deau
Voir le programme de la retraite à Yoga Salamandre du 24-26 aout

Le lien : http://yogasalamandre.com/calendrier/femme-gardienne-do-se-relier-purifier-creer-aupres-de-leau-vive/

Contacter Caroline Loncol-Daigneault à Montréal : cloncol@hotmail.com - 514-222-0459.
Des Satsangs : M é d i t e r. Invitée par la Fédération Francophone de Yoga (FFY)

«Entre tradition et psychologie actuelle, les visualisations

Sahaj Neel (Florence Pittolo) est l'auteur de « *Journal d'une Tantrika* », danseuse sacrée (Inde, Odissi) ; elle a reçu aussi la transmission d'une Danse sur Mandala (Tibet) école du Dzogchen ou voie directe d'éveil) qu'elle réorganise pour des évènements particuliers dans le monde. Elle a été reconnue, au sein des traditions bouddhistes et védiques, pour transmettre. Formée en psycho-sociologie (PHD en Fr/UK et post-doctorat USA), chercheuse internationale en Santé publique pour des gouvernements, elle a vécu en Asie et enseigné à l'Université sur l'approche en sciences humaines comparatives de ces deux continents. En Inde, elle a marché dans les pas de Ramana Maharshi, elle a rencontré Jacques Vigne et collabore régulièrement avec lui lors de retraites. Elle a connu également de nombreux maitres comme, le 17ème Karmapa. « Chaque pas esquissant l'art d'une l'écologie intérieure ». Elle vient d'une famille d'agriculteurs par choix et de musiciens traditionnels. Elle accompagne des groupes en « développement essentiel » dans le monde entier, notamment par la Méditation (force des visualisations, lien psychologie), et par le Mandala vivant. Elle est l'auteur du '*Journal d'une Tantrika' ou le doux saisissement de l'amour* aux Editions Accarias L'Originel, Paris et auteur d'articles dans *Le 3ème millénaire (…)*

- La Psychothérapeute-analyste jungienne, Docteur en sciences de l'éducation, Professeur de Yoga et de Qi Gong : **Joëlle Macrez Maurel** a le plaisir de nous présenter son nouveau CD de '**Méditations guidées pour guérir'** ou préserver sa

santé : Guérir, un chemin d'amour et de lumière. Ce CD propose 4 méditations guidées et environ 3 heures d'écoute.

Il sortira en boutique (amazon, fnac… au prix d'environ 20 euros) en septembre 2018 mais on peut en profiter dès à présent, en prix de lancement de 12 euros frais de port compris si on le souhaite : joelle-macrez-maurel@wanadoo.fr – 06 20 11 20 07 – Voir infos sur son Site : www.joelle.maurel.pagesperso-orange.fr

- Jacques Vigne vient de faire savoir que son voisin d'ermitage, Swami Nirgunananda, a effectué un court séjour en France. Certains parmi vous, l'ont déjà rencontré en Inde (plus précisément à Dhaulchina où il réside avec Jacques en Himalaya).

  Voici, en gros, quel fut son programme : il s'est rendu pour 3 jours, à l'occasion de la Fête de Guru Purnima du 27 au 29 juillet dernier, en Ardèche chez Marie-Agnès Bergeon, près de Privas. (Satsangs les 27-28-29): marieagnes.bergeon@gmail.com - En effet, c'est le Vendredi 27 juillet 2018, que ce même matin dans toute l'Inde a été fêté **Guru Purnima**, jour où est célébré principalement l'enseignement spirituel, toutes traditions confondues. Et cela particulièrement au Samadhi de Mâ à Kankhal.
  Ensuite il s'est rendu, du 31 juillet au 2 août, chez Jamshid Anwar à côté de Digne (tél Joël : 06 11 46 13 47)
  Les 4 et 5 août : retraite avec l'association 'A Ciel Ouvert' sur le thème ''L'engagement sur le chemin spirituel'', à Chardenoux en Saône et Loire: informations:http://www.acielouvert.org/detail-programme.aspx?idwsgprogramme=798&idwsgprogrammesession=1538
  Et le 6 août, 1er jour d'une semaine intitulée 'L'appel de l'Inde' (Infos à : www.acielouvert.org calendrier)

  C'est toujours avec le cœur que nous souhaitons la Bienvenue à Swamiji!

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

(Marche à suivre en général)

Le **N°116 du printemps 2015, fut un 'Numéro Spécial' dédié aux 30 années d'existence de notre brochure 'JAY MA' et à Atmananda qui en fut l'inspiratrice.** La session actuelle pour deux ans, va de Mars 2017 à Mars 2019. Merci aux nouveaux inscrits, et aux fidèles d'être restés dans la Grande Famille de Mâ !

ATTENTION : les abonnés pour cette session actuelle n'ont RIEN à renouveler jusqu'en Mars 2019.

Les personnes désireuses de s'abonner au JAY MA peuvent prendre leur abonnement 'en vol' à n'importe quel moment…Les numéros arriérés leur seront envoyés.

Merci à tous ceux qui rejoindront 'en route' l'expérience du 'JAY MA' et qui s'inscriront pour ces deux années en cours, 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 années en cours. 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)* **Une Présence Harmonieuse** *par Dr. Bithika Mukherjee*

La Transmission de l'Esprit (*Anecdotes des Ecritures Hindoues, présentées par Jacques Vigne)*

La Méditation de Pleine Conscience pour les enfants (*Mémoire de Sara Martel*)

Un chemin de joie -Témoignage et réponses d'un disciple français de Mâ Anandamayî (*Réflexions sur des occidentaux allant en Inde***)** *(De Swami Vijayânanda)* (Suite)

Deux Extraits du livre de Béatrice Viard : 'D.K.V.Desikachar Une histoire de Transmission' : *(Par Elisabeth Petit Lizop et Marina Margherita)*

La femme et l'eau *(Récit De Sahaj Neel)*

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

Nouvelles

Abonnements pour deux ans : de Mars 2017 à Mars 2019

Table des Matières