Jay Mâ N° 137

Eté 2020

Editorial

Ce JAY MA est une édition un peu particulière…le coronavirus est passé par là ! Mais non seulement cela. Je voulais au départ le consacrer au drame que vit une jeune femme du Sri Lanka, **Madhavi de Silva**, que Jacques Vigne considère comme sa filleule, et à qui on vient de couper un bras suite au développement d'un cancer du sein…

Puis est venu s'ajouter le drame mondial du covid-19 et ses répercussions désastreuses…

Après quoi est venu s'ajouter mon drame personnel, à moi Mahâjyoti, lié à celui de l'homme que j'aime, mon compagnon, Jean, que beaucoup d'entre vous connaissent et qui traduit depuis des années le texte d'ouverture du JAY MA, signé Jean E.LOUIS…
Mon ami a fait une chute désastreuse sur des os déjà fragilisés par des métastases, chute qui l'a massacré et qui a nécessité une opération du fémur, avec prothèse, pour essayer de lui redonner une chance de pouvoir 'marcher' ! Il est hospitalisé et je ne peux même pas avoir le droit d'aller le voir ! Et le pire est qu'il ne comprend pas 'pourquoi', car il a des pertes de mémoire d'origine neurologique et ne réalise plus la situation. C'est infiniment douloureux…
Voici son texte pour ce N° 137 du JAY MA (que je vous envoie en avance afin que vous puissiez suivre les visio-conférences de la retraite d'**Annot**, aux mêmes dates, voir rubrique 'Nouvelles' à la fin) :

Paroles et Souvenirs de Mâ

Une Introduction à la

Philosophie de la Connaissance Absolue de

Sri Mâ Anandamayî

Kédarnath Swamî *(l'auteur du livre 'Une introduction à la philosophie de la Connaissance Absolue de Shri Mâ Anandamayî') fait partie de la dernière génération des disciples de Mâ. Il a maintenant environ 75 ans, et a en fait succédé à un gourou qu'il avait dans cette ville, avant et pendant qu'il rencontrait Mâ. Il a créé aussi un ashram avec une école d'environ 120 élèves, sur l'île d'Omkarashwar au milieu du cours de la Narmada dans le centre de l'Inde. C'est un écrivain engagé,*

avec une vingtaine de titres, petits ou grands, à son actif, y compris trois volumes qui présentent et commentent le contenu de ses entretiens avec Mâ. C'est aussi l'un des animateurs principaux de la samyam-sapta à l'ashram de Bhimpura sur les bords de la Narmada. Il cherche à rapprocher dans son œuvre l'hindouisme et l'enseignement du Bouddha. Il a au fond de son ashram d'Indore un temple dédié à celui-ci. Vigyânanand (Jacques Vigne) est en train de traduire du hindi en français et anglais, son petit livre avec une étude approfondie de la notion de samadhi dans les Yogasutra de Patanjali. (Suite) =

2. Un autre point d'une extrême importance et qui est commun à tous, c'est l'acceptation de la méthode 'négative', autrement dit, la méthode du *neti-neti* pour la réalisation de la Réalité Absolue.

Si l'on se reporte à certaines paroles de Sruti Gaudapâda « Celui qui n'est pas né (Âtman) vient à se révéler par la réfutation de tous les points de vue et de toutes les idées au moyen du *neti-neti* car alors il ne reste plus rien à comprendre. »

Nâgârjuna affirme la même chose lorsqu'il déclare que le dessein premier de son enseignement est d'éliminer les opinions et les idées erronées. Et pour cela il a recours à la méthode de la négation, de la déconstruction totale, chose qui ressort dès les premières lignes de son ouvrage '*anirodhamanutpadam*'etc...Srî Ânandamayî Mâ confirme cette méthode de la négation tout comme la méthode de l'affirmation. Elle dit : « *La méthode du 'pas-ceci, pas-ceci' (neti-neti) et de 'ceci est Toi, ceci est Toi' (iti-iti) conduisent toutes les deux au même et unique but*. »

Pour Gaudapâda, le but qui est atteint par le moyen de ces méthodes de négation et d'affirmation n'est autre que '*Advaita*' (*la non-dualité*). Nâgârjuna, lui, appelle cela '*Shûnya*' (*le vide, le néant*). Quant à Srî Ânandamayî Mâ, elle emploie l'expression '*Yâ tâ'*, (à savoir : *'que ce qui est soit !'*), soulignant de la sorte l'universalité de la Vérité atteinte. L'expression de Srî Mâ est à notre sens la plus marquante, la plus juste. Lorsqu'elle nomme l'ultime réalité '*Yâ tâ'*, elle résout en un seul mot toutes les contradictions et les divergences de point de vue en ce qui concerne la Vérité. Le problème est ainsi résolu, car alors la Réalité ne se limite pas à être '*ceci*' ou '*cela*' avec, en accompagnement, l'affirmation catégorique de telle ou telle chose et le rejet, tout aussi catégorique, de telle ou telle autre chose. Tout est inclus dans le concept '*Yâ tâ'*....

3. L'emploi que fait Mâ de *'Yâ tâ'* lorsqu'elle parle de l'Ultime Réalité a une autre signification. Cela nous donne la véritable implication de '*Advaita*' et de '*Shûnya*'. Cela nous suggère que '*Advaita*' et '*Shûnya*' ne sont pas les mots de la fin en ce qui concerne la Vérité. Nâgârjuna et Gaudapâda ont tous deux la même opinion quant au fait que les mots sont, dans ce cas, de simples indications qui concernent la Vérité, car la Vérité est au-delà des mots et des longs discours. Tous deux reconnaissent la justesse et le bien-fondé de la *Taittiriya Upanishad* qui définit ce lieu du Soi de la façon suivante: « Là où les mots rebondissent sans L'avoir atteint » Nâgârjuna a longuement traité ce sujet qui devient en fait

le thème de sa *Kârikâ*, son commentaire qui commence ainsi : « Toute construction de pensées d'ordre phénoménal (le monde des mots et du mental que Nâgârjuna nomme '*Papranca*') cesse, s'interrompt, lorsque l'intéressé connaît la Vérité de *pratîtyasamutpâda* (la doctrine de la causalité ou origine relationnelle) qui consiste en *Huit-Négations* ou *Huit-Non*, c'est-à-dire non-création, non-extinction, etc...Nâgârjuna – un *Shûnyavâdin* – écarte même le concept de *Shûnya* et dit, à ce propos : « S'il n'y a pas '*a-Shûnya'*, comment peut-il y avoir '*Shûnya'* » prouvant ainsi la nature indescriptible de la Réalité. De son côté, Gaudapâda – un *Ajâtavâdin* – déclare que même lorsqu'on nomme la Vérité '*Aja*' (non-né, non-existant) il ne s'agit là que d'un usage pragmatique. Dans l'absolu, la Vérité ne peut être désignée par les termes '*Aja*' ou '*non-existant*'.

Ces assertions ont une valeur sans pareille car elles font apparaître clairement le fait que dans la Réalité dont il est question il n'est aucun terme 'catégorique' qui puisse expliquer la réelle nature de la Vérité. Srî Ânandamayî Mâ est parfaitement consciente de cela et dit avec fermeté qu'il ne faudrait pas conditionner l'Inconditionné en soutenant telle ou telle doctrine (*vâda*). Selon Mâ, '*Il existe un état où la distinction entre dualité (dvaita) et non-dualité* (advaita) *n'a pas sa place'*. Elle dit '*Comment pourrait-il y avoir dans l'Être Suprême des distinctions telles que dualité et non-dualité* ? Soulignant la juste façon de considérer la connaissance, elle ajoute cet enseignement : *'Vous devez vous accrocher avec force à la vérité selon laquelle Celui qui est duel est aussi Celui qui est non-duel*.' Ainsi, '*Dvaita'* et '*Advaita'* ne sont, tous deux, que des concepts du mental. Lorsqu'il y a réalisation de l'ultime Vérité, de tels concepts cessent d'exister et cèdent la place à la Réalisation qui est les deux à la fois et en même temps aucun des deux. Elle dit exactement la même chose de *Shûnya* (néant, vide). Selon Mâ, le néant auquel le mental fait allusion n'est pas le néant de la Vérité. Il fait partie de *Prakrti*. Elle enseigne la doctrine de *Mahâshûnya* qui est une mutation, un glissement du vide ordinaire vers le Grand Vide.

« Dans ce Vide de l'Être Suprême règne la Plénitude et dans cette Plénitude le Vide » telles sont les paroles de Mâ. Dans sa *Mahâshûnya*, *Advaita* et *Shûnya* se trouvent réconciliées. Ensemble ils forment une philosophie qui est un tout. 'Un' est 'tout' et 'tout' est 'Un'. Dans la réalisation de *Mahâshûnya* qui est également le Silence du Suprême, les opposés se confondent et se réconcilient. Ainsi 'un et nombreux' se réconcilient, tout comme 'éternité et 'non-éternité', 'vie et mort', 'fini et infini', 'conscience et inconscience', 'béatitude et non-béatitude'...Tous les opposés.

Nâgârjuna et Gaudapâda soutiennent le caractère ineffable de la Vérité. « *Ce qui est indescriptible par le moyen des mots ne peut être défini comme réel ou irréel. Il en va de même pour des mots tels que 'permanence' ou 'impermanence' qui en l'occurrence ne peuvent être employés* », voilà ce qu'affirme Gaudapâda. Quant à Nâgârjuna, il soutient un point de vue clairement identique lorsqu'il pose la question : « *Comment la multiple nature de la permanence, de l'impermanence et autres concepts, pourrait-elle se manifester dans le calme et la quiétude ?* » Plus avant dans ses écrits, Nâgârjuna dit : « *Dans le silence, le 'fini' et*

l''infini' ne vont pas de pair, pas plus que le 'un' et le 'multiple', ou que l'extinction et l'éternité. »

Gaudapâda s'exprime exactement de la même manière : « *Cela ne peut être ni accepté ni rejeté* » et *« cela est au-delà du langage et des mots* ».

Nous retrouvons les mêmes observations des anciennes Upanishad dans les enseignements de Srî Ânandamayî Mâ à savoir que la Réalité est au-delà de la portée des mots et du mental. « *Il est Cela qui est au-delà des mots* » répétait constamment Mâ. « *Dans Cela il n'y a aucune place pour les mots, pour le langage ou les discriminations de tous genres. Même si l'on dit 'il n'y a pas' ou 'il y a', ce ne sont, là aussi, que de simples mots...c'est pour cette raison qu'il est affirmé qu'ici, dans le royaume de la Réalité, les mots, le langage, les propos en tous genres, n'ont pas leur place. C'est la vérité de la Vérité. (A suivre…)*

Traduit de l'anglais par Jean E. LOUIS

Extrait d'un chapitre du livre 'An Introduction to Sri Anandamayî Mâ's Philosophy of Absolute Cognition' - De page 120 à 145 – que l'on peut commander à Sri Bhupendra Sharma – Book Stall P.O. Kankhal Haridwar, 249408 (U.K.) Inde – Tel : 0091-9897326822 et bpbhupendra@yahoo.com – 0091-9837854522 – (On peut lui commander le livre et le régler par versement international).

L'appel de la destinée

Par Madhavi de Silva

MDU Hospital, Colombo, Sri Lanka.

Madhavi a connu Jacques et Swami Vijayânanda il y a une vingtaine d'années, elle est venue méditer à l'ashram de Mâ à Kankhal et même pour une petite retraite à l'ermitage de Dhaulchina. Elle a vécu dix ans en Inde puis est retournée dans son pays natal, le Sri Lanka. Elle a été atteinte d'un cancer du sein qui a semblé guérir mais a rechuté avec une grave métastase au bras qui a obligé à une amputation il y a quelques mois. Elle a maintenant trente-neuf ans et a envoyé il y a quelques jours de son hôpital ce poème à Jacques Vigne, qui était allé la visiter dans sa maison familiale près de Colombo avant son opération.

Quand l'hôpital devient pour toi un second chez soi,
Quand les docteurs deviennent les meilleurs de tes professeurs,
Quand les infirmières et le personnel deviennent tes amis les plus chers,
Sache, mon ami, que le temps est venu pour engager un jeu décisif…

Quand la première chimio frappe ton corps comme une bombe atomique,
Quand la douleur traverse tes os comme le tonnerre,
Quand manger, boire et dormir deviennent impossible,
Souviens-toi, mon ami, que tu ne fais que passer un moment.

Quand le médicament met en pièces ton corps comme de la terre séchée,
Quand la chirurgie t'ôte des parties du corps à tout jamais,
Quand les rayons tuent ta maladie en même temps que tes tissus sains,
Comprends, mon ami, que c'est pour ton bien, que c'est pour vivre un jour en plus.

Quand la chimio devient une médication normale dans les veines, mêlée à ton sang,
Quand les parties perdues de ton corps te hantent toujours de leurs sensations fantômes,
Quand le docteur te fait réaliser quelle prudence tu dois développer au quotidien,
Arbore, mon ami, un sourire, sur ton visage en pensant : « C'est vraiment juste comme ça… »

Quand tu repenses à ta vie avant que tout cela ne soit survenu comme une tempête,
Quand tu es forcé de décider de ton existence avec certaines limitations,
Quand le monde se détourne de toi à cause de ce que tu es devenu,
Cela marque l'heure, mon ami, d'entrer dans un nouveau chapitre de ta vie.

Lorsque le compte à rebours débute et signe l'heure de ta mort,
Quand rien ne marche si ce n'est ta propre prière pour ton âme innocente,
Quand il n'y a que la pratique spirituelle à te donner la force de faire face à la destinée,
C'est alors l'heure, mon ami, de faire la paix avec toi-même, inspiré par cette foi de devenir illuminé, un jour…

KDU Hospital, Colombo, Sri Lanka, Le 6 février 2020

Portraits de Madhavi et Jacques Vigne, dessinés à la sanguine par Geneviève Koevoets (Mahâjyoti)

Jacques Vigne m'a demandé d'ajouter ce portrait, que j'ai fait il y a quelques années, lors de la venue de Madhavi à Nice, et je ne peux m'empêcher d'avoir les larmes aux yeux et le coeur serré en pensant à la douceur et à la beauté de cette jeune femme, sur qui les regards se retournaient alors que je lui faisais visiter la Promenade des Anglais…Je n'oublierai jamais sa prière, assise en lotus sur mon divan, les mains jointes…de très belles pensées l'animaient, elle nous en donne ici la preuve! (Mahâjyoti)

En hommage à Madhavi et à sa beauté

Par Joëlle Maurel

LA BEAUTE

Du plus profond de la vie, surgit une source vive.
L'éclat transparent et limpide de la pureté.
Emerveillé, nous découvrons la beauté.

Cette perfection qui nous ravit le cœur, ne naît pas de l'esprit, mais de l'âme.
Ce n'est pas l'esthétique brute, ce ravissement des yeux.
Non, la beauté est vivante, nous remplit d'émotions si intenses,
les larmes scintillent au coin de nos prunelles tant elle nous bouleverse.

Lorsque nous la rencontrons, immédiatement nous la reconnaissons.
Son éblouissante authenticité, sa lumineuse pureté jaillissent,
Pénètrent notre cœur, tel un enseignement, un modèle.

Elle est insaisissable, indéfinissable. Rare comme tout ce qui est sacré.
Pourtant nous la rencontrons sans cesse. Malheureusement nous ne savons pas la voir.
Trop pressés que nous sommes, trop indifférents à la simplicité,
Résignés, froids, distants, presque démunis devant l'abandon et l'innocence.

Apprenez donc à regarder. Arrêtez-vous un instant. Soyez présents.
Vous verrez la délicatesse d'un mouvement.
Admirerez la caresse du soleil sur le pétale d'une fleur.
Vous découvrirez l'éclat d'un regard.
Vous apprécierez la fraicheur d'un sourire.
Vous saisirez la grâce d'une voix.

Alors, seulement vous découvrirez la beauté, vous laisserez toucher par elle.
Cadeau de la vie, elle pénètrera votre corps, illuminera votre âme,
l'enveloppera de chaleur et de douceur afin qu'elle s'ouvre à l'éternité.

****

*Extrait du livre de Joëlle Macrel Maurel ' **Pleinement vivant' (Les 4 étapes de la réalisation de soi) Préfacé par Jacques Vigne**. Le livre vient de sortir aux Editions Trédaniel. Nous en donnerons des passages...Voici quelques extraits tirés de la Préface :*

'Pleinement Vivant'

(Les 4 étapes de la réalisation de soi)

De Joëlle Maurel

Quelques extraits de la préface de Jacques Vigne

Je suis heureux de pouvoir écrire cette préface au livre synthétique de Joëlle Maurel sur un sujet central s'il en est – la réalisation de soi. Pour effectuer un voyage, il est important d'avoir une carte, et ce livre en propose une qui est fort utile. Evidemment, toutes les grilles de lecture ont leur manque et laissent passer des faits entre les mailles de leur filet, mais elles donnent un cadre qui permet de se repérer. Joëlle travaille d'emblée avec des sujets qui ont dépassé le premier stade, celui de l'individu fermé, qui est incapable de remettre en cause des convictions qui lui sont souvent venues de l'extérieur. Elle interroge ceux du deuxième stade : ils ont déjà eu un premier réveil, non pas au sens de la grande illumination, mais au sens d'une bonne capacité de remise en question, que ce soit au niveau psychologique, religieux ou spirituel. Le troisième stade est mystique, avec l'accession à des sommets lumineux, mais aussi une descente aux enfers. Ces enfers sont individuels, mais aussi collectifs. La quatrième étape est la réalisation de la supraconscience, avec une série de qualités qui la caractérisent et que Joëlle décrit.

Quelques réflexions de psychologie pouvant aider sur le chemin de la réalisation.

Une hypothèse du livre me parle bien et me correspond en tant que psychiatre : la folie serait provoquée par une montée trop rapide vers l'esprit ou une descente trop rapide vers les ténèbres. Joëlle rejoint en cela Edward Podvoll, un psychiatre américain proche du bouddhisme tibétain : il analyse la psychose du point de vue spirituel de façon profonde et dans la première partie de son livre[1], il donne comme base commune aux différentes psychoses l'accélération du mental: il évite ainsi d'utiliser un terme comme « noyau psychotique » qui pourra trop résonner dans le cœur du patient comme une malédiction à vie, mais parle plutôt d'une accélération non maîtrisée d'un mental à la base normal. En fait, ce point de vue est positif et pratique, dans la mesure où on voit mieux la ligne générale du travail thérapeutique à mettre en place, se ralentir : se poser, se déposer, et finalement se reposer vraiment, en profondeur… Pour cela les techniques psychocorporelles seront d'une grande aide, avec des adaptations pour les psychotiques. Le fait que ceux-ci ont un fort trouble de leurs perceptions corporelles ne doit pas décourager, mais encourager au contraire dans ce sens. De même, après une fracture de la jambe, la marche est difficile et douloureuse, mais ce n'est pas une raison pour interdire la rééducation, c'est justement à cause de cela qu'on a besoin d'un travail spécialisé dans ce sens. A ce propos, nous pouvons aussi signaler que l'éveil de la kundalini, s'il n'est pas bien maîtrisé et canalisé, ressemblera fort à un épisode hypomaniaque.

Joëlle distingue, comme dans le *védânta*, la mort de l'ego, la persistance d'un « Je » universel, qui fait 'un' avec le Soi.

Une question de bon sens est la suivante : s'il n'y a plus d'ego, comment pourra-t-on vivre au quotidien ? Il s'agira, en fait, de remplacer cet ego par la justesse d'instant en instant. A ce moment-là, on sera surpris de voir qu'on fonctionne bien mieux et de façon bien plus éthique et proche du réel que lorsqu'on était aveuglé par l'ego.

La souffrance est inévitable sur le chemin intérieur, mais pas le désespoir : quand on se relie en particulier à une tradition et à un enseignant spirituel solide, on est considérablement aidé, mais il faut de toute façon faire face à ses blocages pour aller à la racine du problème, sinon les difficultés nous rattraperont ensuite. Comme le dit Ajahn Chah, un maître du bouddhisme de la forêt thaïlandaise ; « Quand on fuit la souffrance, on fuit *vers* la souffrance ». Pour dissoudre ce mal-être

[1] Podvoll Edward *Psychose et guérison* disponible à www.latemperance.fr

en quelque sorte au fur et à mesure, il est bon que notre pratique spirituelle soit imbibée de joie, c'est un sage conseil que donne en particulier le Dalaï-lama.

L'ouverture à la dimension spirituelle

Une bonne image de se soi peut être rétablie en particulier par une pratique spirituelle régulière et des actions altruistes. Elle correspond à un amour sain de soi-même, qui est comme l'immunité de notre système psychique : elle nous évite de développer toutes sortes d'infections et de cancers, comme par exemple les idées négatives, les troubles obsessionnels-compulsifs, l'auto-dévalorisation et les réactions de compensation exagérées qui peuvent faire basculer dans le délire de toute-puissance.

Le renoncement et l'acceptation de la réalité telle qu'elle est, sont fondamentaux dans les voies spirituelles, le Bouddha parlait par exemple *d'agrahya*, la non-saisie. Le Christ invitait ceux qui voulaient le suivre à prendre leur croix. On doit inclure dans cela le renoncement à des croyances confortables mais au fond simplistes : à chacun de faire son tri intérieur en son âme et conscience.

L'influence bouddhiste dans l'ouvrage « Vivre pleinement ».

On discerne cette influence dès la page de couverture du livre, avec un Bouddha méditant sous son arbre. Nous progressons ainsi vers l'*enlightenment.* Comme le fait remarquer Tenzin Palmo, une anglaise qui a médité onze ans et demi dans une grotte de l'Himalaya et qui fait un pont en profondeur entre le bouddhisme tibétain et l'Occident : « *Enlightenment* contient *light* en un double sens, non seulement de lumière, mais aussi de légèreté ». Ainsi, un état avancé de conscience sera sous le signe de la non-lourdeur, ainsi que d'une fluidité spacieuse et lumineuse.

Regards sur la Voie Spirituelle (de Patrick Mandala)

Extraits de chapitres sur Mâ Anandamayî

'Voyagez léger'

Chaque instant du pèlerinage de la vie est sacré. Aussi nous faut-il marcher humblement, mais courageusement, la tête haute à travers joies et chagrins, plaisirs et souffrances, dans la conscience du sacré et de l'unité. L'on devra seulement permettre à ces vibrations de se *produire*, non de les *solliciter*. Les prendre comme elles viennent, vent mauvais comme douce brise, sans rejeter, sans convoiter. Sans chercher à se raccrocher à elles comme à une bouée de sauvetage (le bouchon ayant *enfin* été retrouvé). Le courant de la vie doit couler, couler librement, encore et toujours.

« *Voyagez léger !* »

« Voyagez léger ! » enjoignait Mâ Ânandamayî en riant, de même Vimala Thakar, Shûnyatâ, Râmdâs et autres Sages contemporains. Ne pas avoir peur de perdre la face, de lâcher certains acquits, et même de perdre bouée et son précieux bouchon ! Porter de confortables vêtements, dans de vraies matières ; il est important de ne pas être gêné aux entournures, d'être à l'aise dans ses chaussures ou ses *chapales*…Avec une *joyous ease*.

Simplifier sa vie. Réduire ses besoins, quels qu'ils soient. Retrouver une « sobriété heureuse »*sans s'adonner à la gloutonnerie*. Rester dans l'essentiel et la simplicité permet à la légèreté de circuler et, éventuellement, de s'installer, telle la fraîche brise du sud Malayalam dans l'oppressante chaleur de l'été.

J'ai la conviction intime que cette manière d'être, cette immobilité au centre de l'œil du cyclone, au sein du mouvement et de l'impermanence, permettra aux états (*bhâva*) – comme aux non-états -, non pas d'être sollicités, mais de se manifester librement à travers une ouverture totale et inconditionnelle.

Aussi donnons-nous « *Rendez-vous en terre inconnue*… »

- :- :- :- :- :- :- :-

1984 : Second livre, *Guru Kripâ*. *L'enseignement vivant de Mâ Ânandamayî, Srî Râmakrishna, Râmdâs* (Éd. Dervy).

Je savais que Smt Kamala Nehru et sa fille, le Premier ministre Indira Gândhi, étaient disciples de Mâ Ânandamayî à qui elles rendaient souvent visite. Il me sembla enrichissant pour le lecteur de lire le témoignage d'une politicienne sur les valeurs spirituelles d'une personne telle que Mâ dont nous étions aussi les « enfants ». Je sollicitais donc son témoignage par l'Ambassade de l'Inde à Paris. Un an après il me parvint, daté du 3 septembre 1981, accompagné d'un mot du Premier secrétaire de son Bureau :

« Le Premier ministre est heureux d'apprendre que vous écrivez un livre sur Mâ Ânandamayî, pour laquelle elle a le plus grand respect.

Madame Indira Gandhi a écrit tout spécialement pour vous l'hommage suivant à Mâ Ânandamayî que vous pouvez utiliser de la manière la plus appropriée :

«*Mâ Ânandamayî est un être rayonnant dont la présence dégage une grande paix. J'ai eu la chance de bien la connaître et d'avoir reçu d'elle une affection sans mesure depuis mon enfance, en raison de son intimité avec ma mère, Kamala Nehru.*

« Mâ Ânandamayî représente toutes les valeurs profondes de l'Inde sous leur aspect le plus universel. Il n'est pas de ma compétence de donner une appréciation sur son accomplissement spirituel. Des millions de gens ont trouvé en elle lumière et réconfort et sont

devenus meilleurs. En vérité, ceci est son message : le guide de chaque être est en lui-même *».*

Puis je sollicitais Arnaud Desjardins pour écrire la préface. Il accepta.

Il écrivit une seconde préface pour *Mâ Ânandamayî. Retrouver la joie.* (Éd. Le Relié, 2010).

Paroles de Ramana Maharshi

(Envoyé par Marie-Laure Monin)

Quand je dis : **méditez sur le Soi, je vous demande d'être le Soi, pas d'y penser**. Soyez conscients de ce qui demeure quand les pensées s'arrêtent .Soyez conscients de la conscience qui est à l'origine de toutes vos pensées. Soyez cette conscience. Sentez que c'est ce que vous êtes réellement. Si vous faites cela vous méditez sur le Soi.

Mais si vous ne pouvez pas vous stabiliser sur cette conscience parce que vos *vâsanas* (vos tendances) sont trop fortes et trop actives, il est bénéfique de se cramponner à la pensée « je suis le Soi, je suis Tout »Si vous méditez de cette façon, vous ne coopérez pas avec les *vâsanas* qui obstruent votre conscience du Soi et si vous ne coopérez pas avec elles, tôt ou tard elles seront obligées de vous quitter.

Si cette méthode ne vous attire pas, alors observez simplement le mental avec pleine attention. Chaque fois que le mental erre, prenez en conscience .Regardez comment les pensées se lient les unes aux autres et regardez comment ce fantôme, appelé mental, s'empare de toutes vos pensées et dit : « ceci est ma pensée ». Observez les habitudes du mental sans vous identifier à elles d'une quelconque façon. Si vous accordez à votre mental une attention pleine et détachée, vous commencez à comprendre la futilité de toutes les activités mentales. Observez le mental errer, çà et là, chercher des choses ou des idées futiles et inutiles qui, en fin de compte, ne feront que lui créer de la souffrance. Observer le mental nous donne une connaissance de ses procédés intérieurs. Cela nous incite à rester détachés de toutes nos pensées. Au bout du compte, si nous nous efforçons avec assez d'ardeur, cela nous donne la capacité de demeurer en tant que conscience inaffectée par nos pensées éphémères.

Ramana Maharshi :

Mais le printemps ne savait pas…

C'était en mars 2020 ...
Les rues étaient vides, les magasins fermés, les gens ne pouvaient plus sortir.
Mais le printemps ne savait pas…

…et les fleurs ont commencé à fleurir, le soleil brillait, les oiseaux chantaient, les hirondelles allaient bientôt arriver, le ciel était bleu, le matin arrivait plus tôt.

C'était en mars 2020 ...
Les jeunes devaient étudier en ligne, et trouver des occupations à la maison, les gens ne pouvaient plus faire de shopping, ni aller chez le coiffeur. Bientôt il n'y aurait plus de place dans les hôpitaux, et les gens continuaient à tomber malades.
Mais le printemps ne savait pas…
… le temps d'aller au jardin arrivait, l'herbe verdissait.

C'était en mars 2020 ...
Les gens ont été mis en confinement pour protéger les grands-parents, familles et enfants. Plus de réunions ni de repas de fêtes en famille. La peur est devenue réelle et les jours se ressemblaient.
Mais le printemps ne savait pas…
… les pommiers, cerisiers et autres arbres ont fleuri, et les feuilles ont poussé.

Les gens ont commencé à lire, à jouer en famille, à chanter sur leur balcon, à applaudir en invitant les voisins à faire de même pour remercier tous ceux qui nous aident. Ils ont appris une nouvelle langue : être solidaires et se sont concentrés sur d'autres valeurs.

Les gens ont réalisé l'importance de la santé, de la souffrance, de ce monde qui s'était arrêté, de l'économie qui avait dégringolé.
Mais le printemps ne savait pas…
… Les fleurs ont laissé leur place aux fruits, les oiseaux ont fait leur nid, les hirondelles sont arrivées.

Puis le jour de la libération est arrivé aussi, les gens l'ont appris à la télé, le virus avait perdu. Les gens sont descendus dans la rue, ils chantaient, ils pleuraient, ils embrassaient leurs voisins, sans masques, ni gants.

Et c'est là que l'été est arrivé !

Parce que le printemps ne savait pas…
… Il a continué à être là malgré tout, malgré le virus, la peur et la mort.
Parce que le printemps ne savait pas…
…il a appris aux gens le pouvoir de la vie.

Tout va bien se passer, restez chez vous, protégez-vous, et vous profiterez de la vie !

Le Petit Journal Hong Kong a décidé de diffuser ce poème anonyme.....
(Envoyé par Paule MOESLE-NICE-Mars-Avril 2020)

Lâcher toute dépendance !'

(Voyage en l'infini de l'instant)

Nouveau libre de Michèle Cocchi
en collaboration avec Jacques Vigne

C'est le troisième libre que Michèle et Jacques écrivent ensemble…Leur collaboration a trouvé toute sa raison d'être, inspirée par la complémentarité de leur cheminement de vie.

Michèle psychologue clinicienne, spécialisée en psychopathologie, a également une formation de psychanalyste. Elle exerce encore maintenant, après avoir commencé en 1973 en cabinet libéral à Monaco. Elle a écrit toute la troisième partie du présent ouvrage sur le védânta, *en alternant des paroles de sagesse non dualistes avec ses propres méditations. Ces graines pousseront peut-être maintenant, ou dans un an, ou dans dix ans…,*

*Jacques a écrit 17 livres principalement sur la psychologie spirituelle, les mystiques comparés et le rapport méditation et neurosciences. Quatre de ses livres sont en commun, dont deux avec Michèle Cocchi, '*L'envol vers la liberté d'être' *aux éditions Jean-Louis Accarias et '*Guérir l'anxiété' *aux éditions du Relié.*

Choc et rencontre (Michèle Cocchi) :

Ma naissance à la Vie m'a propulsée avec violence dans la Réalité, car j'ai été dès le début confrontée à la mort. Dans l'instant, tout à fait brutalement (lors d'un accident de voiture dans une contrée lointaine, perdue au milieu de nulle part), avec l'annihilation soudaine de tout ce qui avait fait ma vie jusque-là. Tout, absolument tout, a été ébranlé en profondeur, touchant en plein cœur ce que j'avais eu l'impression de construire… Je n'avais vécu jusqu'alors que dans l'illusion d'être ancrée dans un bloc indestructible !

En fait, dans l'instant, tout a éclaté en morceaux, mais cela a été pour se dissoudre dans le Soi… Le 'lâcher prise' s'est imposé au même moment, je n'avais alors plus le choix. Cela a été l'amorce, le début, dans le détachement, d'une acceptation totale, d'un évanouissement

des repères antérieurs. Je ne pouvais plus alors m'accrocher à quoi que ce soit. Il n'y avait plus rien !

Le monde entier dans lequel j'avais été immergée s'est effondré dans la 'Totalité'. Je pourrais l'évoquer ainsi : « Je suis entièrement 'absorbée', comme 'dissoute' dans ce qui est. Je reste 'consciente' cependant, dans cette dissolution. C'est de façon perceptible, dans ce vécu de proximité d'extinction dans la Totalité, que le lâcher prise, l'abandon pur et simple s'impose. Je n'avais plus le choix, je ne pouvais qu'être dans ce qui est. Je perdais du même coup toute limite, toute référence quelle qu'elle soit…

Cette connexion fondamentale, cette confrontation à la perte de l'illusion de permanence de notre vie humaine, a été une grande opportunité. Je réalisais en fait 'la Réalité' (non manifestée) éternelle et immuable, de ce qui est… Je perdais alors de vue ce qui engendre la détresse de l'être souffrant et mortel. C'est dans cet instant qu'est survenu la plus grande des ouvertures, celle vers la Vie.

Quand notre corps est meurtri, cela touche la représentation mentale de ce corps auquel nous nous attachons et atteint notre croyance erronée en sa permanence. C'est alors que tout un travail intérieur d'intégration des 'cicatrices' s'est élaboré, pour s'ouvrir à cette nouvelle réalité manifestée ! Cela a été lié certes à une évolution psychologique personnelle, mais aussi à l'option qui s'offrait à moi de me sentir vivante. Voilà qui a été un merveilleux cadeau qui m'est arrivé spontanément au milieu de ma vie ordinaire. J'ai alors accédé plus facilement à ma 'non-identité' − au 'sans nom' que nous sommes – me trouvant conduite bien au-delà de mes blessures narcissiques. Celles-ci ont été totalement relativisées.

Ce qui a été en cause ici, ce n'est pas une situation mais une 'essence', le pur fait d'exister. Est née alors la détresse, au fond de ne pas être, de n'avoir jamais été que comme illusion. Insensiblement, dans cette prise de conscience de l'évanescence de mes limites corporelles, j'ai été confrontée à l'ouverture vers l'Infini. Il s'est alors offert à moi cette capacité nouvelle 'd'y être sans y être', transcendant instantanément la personne enfermée dans son identité et ses projections… Je ne perds cependant pas de vue que c'est aussi et surtout grâce à l'évolution, la maturation et la consolidation d'une identité libérée de parasitages psychologiques, voire psychopathologiques, que la transcendance s'est ouverte en moi à la plénitude de cette Unité Cosmique qu'on est au fond !

Toute mon approche de psychothérapeute dirigée vers le cœur de l'expérience de la personne, est de travailler dans la totalité de l'instant. Je suis ce que je suis, dans ce qui touche cette personne en face de moi, grâce à sa capacité de réceptivité, sa maturation, et je suis en même temps en rapport avec ce qui est important pour elle.

Cet état d'être de plénitude sous-jacent à chaque instant de l'existence perdure de mieux en mieux à travers les aléas jalonnant notre vie, tout en nous procurant joie et sérénité. Cet état d'être, quand il se consolide, a tendance à devenir peu à peu inaltérable. C'est certainement en nous confrontant aux vicissitudes que nous impose l'existence que nous touchons, dans certains moments extrêmes, ce qu'est 'la vie'.

Avant-propos de Jacques Vigne (extraits) :

Pour ce qui est de ma partie, j'aborderai d'abord la notion de détachement des dépendances dans l'hindouisme et le bouddhisme. En très bref, nous pouvons par exemple mentionner le sage Râmakrishna. Il expliquait qu'un des textes fondateurs de l'hindouisme, la Bhagavâd-Gitâ, était construite autour du renoncement, qui se dit *tyaga* en sanscrit. Et comme un enfant, il marchait en rond dans sa chambre de Dakshineshwar en répétant « *gîtâ, tyaga, gîtâ, tyaga* »… Quant au Bouddha, il a mis au centre de son enseignement du *dharma* − un terme

qu'on pourrait traduire par « justesse » − la notion de lâcher prise, *agrahya*, un mot qui est de la racine d' « agrippement » et qu'on pourrait donc traduire par « désagrippement ». Pour faire un rapprochement simple mais signifiant, on pourrait dire que les épidémies de grippe font de sérieux dégâts mêmes dans nos sociétés actuelles. D'une façon analogue au niveau psychique, les épidémies intimes d'agrippement, nous paralysent, elles grippent notre moteur interne si l'on peut dire. C'était une intuition fondamentale du Bouddha, qu'on retrouve dans son chant de réalisation, *buddha prathama vakyam*, ses « premières paroles » énoncées juste après avoir eu la Grande expérience.

En d'autres termes, le Bouddha présente la réalisation comme un démontage des mécanismes de l'avidité et des dépendances multiples qu'elle entraîne. Le bouddhisme *mahâyana* a prolongé cette intuition fondamentale en mettant au centre de sa compréhension du psychisme l'ignorance, le fait qu'on ne comprend pas pourquoi on entre dans la dépendance, ni comment en sortir.

Tenzin Palmo explique que même les débutants peuvent avoir un aperçu de la nature de l'esprit, mais qu'il ne dure pas. D'un côté, c'est un encouragement certain mais de l'autre, il risque parfois de renforcer l'ego plus qu'autre chose.

Quand on regarde la roue du devenir (sanskrit : *bhavachakra*), peinte régulièrement à l'entrée des temples tibétains, (il s'agit d'une tradition qui remonte au neuvième siècle environ). On voit qu'au centre il y a les trois animaux qui sont attachés l'un à l'autre, le coq, le cochon et le serpent qui représentent respectivement l'avidité, l'ignorance et la colère. Ces trois défauts fondamentaux sont liés à la dépendance psychologique : on a par exemple besoin d'éliminer son objet d'aversion pour être bien, ou de posséder cet objet dans le cas de l'avidité, ou de le mettre de côté et ne pas le voir dans le cas de l'ignorance. À chaque fois, ces besoins sont impérieux et font donc le lit de la dépendance.

Nouvelles

- Jacques Vigne était en pleine nouvelle '**Tournée et Voyages 2019-2020-21'** en Europe et dans le monde, quand le 'confinement' pour coronavirus est arrivé. Il a donc travaillé pour établir une possibilité de 'liaisons' par Internet, car beaucoup des rencontres mentionnées dans son long 'Programme' ont dû être annulées et remplacées par des '**visio-conférences'** dont vous avez tous les détails sur son site www.jacquesvigne.com. Nous travaillons également au remaniement et modifications du dit programme, concernant la période du confinement et ses suites. Ses méditations guidées pendant les 'Dimanches de printemps' à 15h, ont été suivies par des centaines de participants, à travers le site https://zoom.us/j/738711492 - ID de réunion : 738711492, méditations présentées, avec ajout de 20 minutes de yoga, par Filla Brion.

La participation à toutes ces méditations est libre, étant donné aussi les circonstances difficiles que nous traversons. Ceux qui voudraient cependant aider les projets soutenus par Jacques Vigne en Inde, à travers son association '**Humanitaire Himalaya'**, sont les bienvenus en cotisant sur le lien suivant : http://www.leetchi.com/c/humanitaire-himalaya - Pour connaître les activités de l'association : www.humanitairehimalaya.com

- **Présentation de la nouvelle et 4ème retraite avec Jacques Vigne, à ANNOT – 'Le Pré Martin'** – Alpes de Haute Provence (Arrière-Pays niçois) qui devait avoir lieu du 10 au 21 Mai 2020**…**Même chose grâce aux **visio-conférences** présentées sur Internet aux mêmes dates que la retraite : Réunion Zoom : https://zoom.us/j/3050782130 - **ID de réunion : 305-078-2130** –

Le sujet est resté le même : '***Méditation, joie et action'***
Ainsi que les dates, adaptées aux circonstances des **visio-conférences** :
Samedi 9 et dimanche 10 mai de 15h à 17h (idem aux 'dimanches de printemps')
Voyez sur site : www.jacquesvigne.com
Les lundi 11, mardi 12 et mercredi 13 : de 17h30 à 19h30 (pour que les gens qui travaillent puissent profiter de cela entre la fin de leur travail et le dîner en famille).

Dernière nouvelle : la retraite aura bien lieu en réel à ANNOT. Elle a été déplacée du 10 au 20 Septembre 2020. Les inscriptions sont ouvertes :

Inscriptions **hébergement** seulement : Gabrielle Auger – contact@lepremartin.com – tel : 04 92 83 31 69 – 06 99 43 21 10 - Site : www.lepremartin.com

Inscriptions **Enseignement** de Jacques Vigne ensuite : koevoetsg@orange.fr

- :- :- :- :- :-

Jacques Vigne animera également des ateliers de méditation et de pratique.
Nouvelle formule sur Internet sous forme de 4 ateliers par semaine.

Ateliers de méditation, d'échange et de partage ainsi que des questions/réponses

Conférence suivi d'un petit temps de méditation et questions/réponses

Pour participer Le lien ZOOM sera toujours le même pour toutes les séances du 15 mai au 21 juin
https://us02web.zoom.us/j/3050782130
ID de réunion : 305 078 2130

Si vous souhaitez être tenus au courant en en temps réel des nouveaux programmes du Dr Jacques Vigne et recevoir de temps en temps des textes ou articles qu'il vient d'écrire, n'hésitez pas à vous inscrire automatiquement en envoyant simplement un mail à :

Jvigne.liste@gmail.com

- **Même chose encore pour les stages avec Joëlle Maurel, dont les nombreux 'liens' sont sur son site :** Joëlle Maurel - 06 20 11 20 07 - **http://joelle.maurel.pagesperso-orange.frr**

  Sans oublier la sortie récente de son livre **'*Pleinement Vivant, les 4 étapes de la réalisation de soi*', Editions Trédaniel, dont nous avons donné quelques extraits de la préface de Jacques VIGNE.** Présentation vidéo de cet ouvrage : https://www.youtube.com/channel/UCP1x1XhrLTk4BbLcZUJJnYg

- Un très beau livre également, écrit par **Michèle COCCHI** en collaboration avec **Jacques VIGNE**, sera bientôt disponible : '***Lâcher toute dépendance !'(Voyage en l'infini de l'instant)*** Nous en donnons des extraits dans ce JAY MA. Il sortira aux **Editions Accarias**.

- Et pour continuer avec les **'LIENS'**, voici celui qui ouvre sur les deux '**Livres AUDIO' de Swami Vijayânanda** notre vieux Maître : '***Un Français dans l'Himalaya'*** et '***Un Chemin de Joie'***, qui furent enregistrés l'année dernière avec les voix de **Jean E. LOUIS** (dont nous avons rappelé le cas douloureux dans notre 'Editorial' du début) et la voix de **Geneviève (Mahâjyoti)**. Nous avions tous deux travaillé à Rome dans la post-synchronisation il y a quelques années.

  https://drive.google.com/open?id=1-8TkFAMzA7Mg_9GC2oD6zMT1oaN9POjl

- **Attention : pour les abonnements au JAY MA, notre ami José Sanchez Gonzalez, qui est chargé de la partie administrative, a changé d'adresse postale (Voir plus bas) :**

Nouvelle période d'abonnements au 'Jay Mâ' de Mars 2019 à Mars 2021

Les renouvellements sont toujours possibles (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, s'étend désormais **de Mars 2019 à Mars 2021**. Merci aux nouveaux inscrits, et aux fidèles de rester dans la Grande Famille de Mâ !

Les abonnés pour cette nouvelle session peuvent renouveler jusqu'en Mars 2021.

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. **Attention nouvelle adresse postale** : 316 chemin du Puits 84110 Saint Marcellin-lès-Vaison – 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 – (*Une introduction à la philosophie de la connaissance absolue de Sri Mâ Anandamayî – de Kédarnath Swami)*

L'Appel de la destinée – *(Poème De Madhavi de Silva – Depuis son lit d'hôpital à Colombo – Sri lanka)*

En hommage à Madhavi et à sa beauté– *(Par Joëlle Maurel)*

'Pleinement vivant (Les 4 étapes de la réalisation de soi)' *(Préface de Jacques Vigne au livre de Joëlle Maurel-Extraits)*

Regards sur la voie spirituelle (Extraits de chapitres sur Mâ Anandamayî) *(Par Patrick Mandala)*

Paroles de Ramana Maharshi – *(Envoyées par Marie-Laure Monin)*

Mais le printemps ne savait pas… – *(Poème covid-19 envoyé par Paule Moesle)*

‘Lâcher toute dépendance ! (Voyage en l’infini de l’instant)’ *(Par Michèle Cocchi et Jacques Vigne)*

Nouvelles

Renouvellement en cours du JAY MA pour deux ans de Mars 2019 à Mars 2021

Table des Matières