

*Jay Mâ N° 157*

*Eté 2025*



## *Editorial d'été...*

« Ce JAY MA de l'été sera à l'enseigne de la lecture...une 'guérison par les livres' et une passion qui a semblé doucement se perdre mais qui est remise au goût du jour par beaucoup d'initiatives littéraires, d'émissions de TV, de causeries, de jeux, y compris sur les réseaux sociaux... C'est pourquoi nous vous présentons une série de beaux livres, en partie sur Mâ Anandamayî et aussi sur la spiritualité. Nous avons envie de vous souhaiter 'bonne lecture de vacances'... au soleil du cœur ! »

### *Extrait du livre 'Mère se Révèle'*

*(Aux Editions Unicité)*

*572 pages sur les souvenirs de Mâ Anandamayî, première période de Matri Lila (1896-1932) compilée par Bhaiji (Jyotish Chandra Roy)- Préface de Jacques Vigne*



*Toute personne appelant Dieu, de n'importe quelle contrée,  
dans n'importe quelle langue, et de tout âge — Souvenez-vous, leurs cris atteignent ce cœur,  
comme les vagues de l'océan se brisant sur le rivage.*

*- Śrī Śrī Mā Ānandamayī*

*( 'Ce Corps' ...expression qu'utilisait Mâ pour se désigner elle-même...)*

### **Adoration de la plante *tulsī***

Ce Corps avait planté une plante *tulsī* près de la maison et, chaque jour, on la baignait et la décorait de fleurs après avoir nettoyé les alentours et allumé de l'encens à sa base. En voyant cela, certains voisins firent la remarque suivante : « Baigner la plante *tulsī* est une pratique réservée aux

ascètes et aux veuves. Une femme mariée dont le mari est vivant n'est pas censée le faire ». Ce corps leur dit : « Peut-il y avoir une quelconque restriction pour servir Dieu ? Pour Lui, il n'y a pas de différence entre un *sannyāsī* (ascète) et un maître de maison ». L'épouse de Madhu babu dit un jour à ce Corps : « Vous ne devez pas laisser l'eau qui coule sur Votre bracelet en coquille de conque tomber sur la plante *tulsī*.<sup>1</sup> Vous devez d'abord toucher Votre bracelet sur Votre front, puis faire Votre révérence à la plante *tulsī* ». Ce corps dit : « Très bien, cela sera fait », et à partir de ce moment-là, Elle fit ainsi.

Lorsqu'Elle mesurait le riz pendant la cuisson, Elle en mettait chaque jour une poignée de côté. Lorsque cela totalisait environ dix ou douze kilos, Bholānāth payait la valeur du riz en espèces, et cet argent était utilisé au service de *Bhagavān* (Dieu), distribué aux pauvres et aux personnes en détresse, ou offert sous forme de *harir lūt*.

### **Mā entre en *Bhāv* pour la première fois en public pendant le *Kīrtan*.**

Un jour, je demandai à Bholānāth d'arranger le *harir lūt* sous la plante *tulsī*. Il accepta et demanda à Harakumar de prendre les dispositions nécessaires et d'en informer les voisins. Le crépuscule approchait et on chantait le *kīrtan* quotidien au temple de *Shiva* voisin. Entendant le *kīrtan*, Harakumar se rendit au temple pour inviter ceux qui y étaient réunis. Ils acceptèrent de venir se joindre à lui dès qu'ils auraient terminé au temple. À son retour, Harakumar entama le *kīrtan* avec les personnes présentes, et bientôt le groupe du temple de *Shiva* se joignit joyeusement à eux. L'épouse de Madhu babu était malade à ce moment-là, et J'étais assis sur son lit, observant tout à travers le grillage de bambou. Soudain, Je vis la maison se remplir d'une lumière brillante, et ce Corps, débordant de joie, se fonda dans la lumière au milieu du *kīrtan*. À ce moment précis, Elle tomba du lit, se roulant en extase divine sur le sol, et brisant le bracelet en coquille de conque qu'Elle portait au poignet. Elle resta ensuite allongée, sans aucun signe extérieur de vie, mais Elle n'était pas non plus inconsciente.

En La voyant tomber sur le sol, la dame infirme appela à l'aide. Bholānāth et les autres arrivèrent et La virent dans cet état. Tout le monde se mit à dire que Khushir Mā (Mā) avait eu une crise ; on aspergea Son visage d'eau et on L'aida à s'asseoir alors que Son corps continuait à trembler.

C'était comme si des ondulations infinies de joie parcouraient chacun de Ses membres. Tant bien que mal, ce Corps resta assis dans cet état, et lorsque le *kīrtan* se termina, Elle alla dans Sa chambre. Là, Bholānāth Lui demanda la raison du soudain changement de Son état et, alors qu'Elle tentait de le lui dire, Elle sentit son corps s'horripiler en débordant de joie céleste. Il ne Lui était pas possible de parler, mais très lentement Elle communiqua quelque peu. C'était la première fois que ce Corps faisait l'expérience d'entrer en extase en entendant le *kīrtan*. Elle n'avait encore jamais vu cela arriver à quelqu'un d'autre auparavant.

Un autre jour, alors que le *kīrtan* était chanté près de la plante *tulsī*, ce Corps se trouvait dans Sa chambre. Bholānāth avait l'habitude de venir La voir de temps en temps. Ce jour-là aussi, ce Corps entra en *bhāv* en s'effondrant sur le sol, mais Elle se releva immédiatement. Elle était sur le point de

---

<sup>1</sup> À l'époque de ce récit, les femmes mariées du Bengale séparaient leurs cheveux au milieu et mettaient du vermillon dans la raie. Elles portaient également des bracelets faits de coquille de conque, de fer et de cire à cacheter qui symbolisaient leur statut marital. (Les femmes mariées portaient ces bracelets pour se concilier certaines planètes dont les influx bienveillants sont censés être propices au bonheur domestique). Ces objets étaient considérés comme sacrés, et l'on prenait soin de ne pas les briser ou les souiller. Ainsi, lorsque Mā offrit de l'eau à la plante *tulsī*, un voisin bien intentionné Lui conseilla de respecter le symbole de Son mariage. Par le fait que le bracelet se brisa ensuite alors qu'Elle était au milieu de Son *bhāv*, Mā révèle qu'elle est au-delà de toute condition. Quand on est absorbé par Dieu, toutes les normes sociales deviennent insignifiantes.

s'engouffrer dans un état d'extase sauvage, là où se déroulait le *kīrtan*, mais Bholānāth La retint. Là, dans la pièce même, Elle continuait à chanter en même temps que le *kīrtan*, tandis que Son Corps roulait en extase sur le sol. Bholānāth, malgré toute sa force, ne pouvait La retenir. Après le *kīrtan*, ce Corps entra dans un état de complète inertie corporelle. Exprimant un certain agacement, Bholānāth demanda : « Pourquoi tout cela se reproduit-il ? C'est tellement embarrassant ! » Que pouvais-je dire ? Je gardai le silence. Après cet incident, le *kīrtan* fut interrompu pendant un certain temps.

### Le *kīrtan* de Gagan Sādhu

Un autre incident eut lieu peu de temps après, en rapport avec un homme pieux qui visitait un village voisin. Un jour, en rentrant de son bureau, Bholānāth dit : « Gagan Sādhu va chanter le *kīrtan* ici ce soir, après quoi il prendra son repas ici, prends donc les dispositions nécessaires ». Ce corps acheva de cuisiner sans délai, et s'assit avec quatre ou cinq autres femmes sur un lit de bois dans la cour derrière la pièce où se tenait le *kīrtan*. De cet endroit, on pouvait entendre le *kīrtan*, sans toutefois voir les chanteurs<sup>2</sup>. La cuisine avait une porte en bambou, et, absorbée dans un étrange *bhāv*, J'entrais et sortais à la manière d'un enfant pour vérifier la nourriture<sup>3</sup>. Personne ne sut à quel moment Je tombai du lit en bois en entrant dans le *bhāv*. Il était très tard lorsque le *kīrtan* se termina, et il n'y avait que la vaste étendue du ciel au-dessus de nous et l'obscurité du village tout autour. À l'exception d'une vieille femme qui s'était assise tranquillement parce que son petit-fils s'était endormi, tout le monde était rentré chez soi.

Bholānāth vint dans la pièce pour constater que ce Corps n'était pas là bien que la lampe fût allumée. Ce Corps avait apparemment été si profondément absorbé dans Son *bhāv* qu'Elle n'avait probablement pas fermé la porte correctement ; un chien était entré dans la pièce en poussant la porte et avait profané la nourriture. Furieux de ce chaos, Bholānāth se mit à interpeller bruyamment ce Corps. Pendant ce temps, la vieille femme essayait sans succès de réveiller ce Corps en Le tirant vers le haut. Cependant, lorsqu'elle La toucha, elle sentit que le Corps était anormalement immobile, comme s'il n'y avait aucune vie. Elle s'écria alors : « Viens voir ! Ta Khushir Mā est devenue inconsciente ; Son Corps est devenu froid ». Bholānāth sortit et, avec deux ou trois autres personnes, tenta, mais sans succès, de La réveiller. Ils La portèrent tant bien que mal à l'intérieur et L'allongèrent sur le lit. Il fallut prendre d'autres dispositions pour nourrir le groupe de *kīrtan*, et c'était presque l'aube lorsqu'ils furent nourris. Ce Corps resta inerte comme une pierre pendant tout ce temps.

Bholānāth commença à s'inquiéter et à avoir peur. Il demandait à tous ceux qu'il rencontrait : « Que dois-je faire maintenant ? Je ne L'ai encore jamais vue dans cet état ». Quelqu'un suggéra de recommencer le *kīrtan* et, comme tout le monde fut d'accord, on rappela Gagan Sādhu. Lorsqu'il fut informé des événements en cours, il fut ému presque jusqu'aux larmes et dit : « Pourquoi ne m'en avez-vous pas parlé hier soir ? C'est ma chance que mon chant ait induit ce genre d'humeur divine en Elle ». Avec joie, il reprit ce qu'il avait chanté la nuit précédente. On porta et plaça ce Corps dans le coin de la pièce où se déroulait le *kīrtan*. Le *kīrtan* se poursuivit jusqu'à quatre heures de l'après-midi.

On entend dire que lorsqu'on entre ou sort d'un *bhāv-dashā*<sup>4</sup>, des symptômes apparaissent dans le comportement d'un vrai dévot, tels que ceux décrits dans les Écritures, et ceux-ci se manifestaient

---

<sup>2</sup> À cette époque, le *kīrtan* collectif était le domaine des hommes, et les femmes l'écoutaient derrière des rideaux ou dans des endroits à l'abri des regards. Au cours de son séjour à Dhaka, Mā apporta un changement subtil en demandant aux femmes de pratiquer collectivement le *kīrtan* même pendant toute la nuit.

<sup>3</sup> Il semble que le *kīrtan* basé sur la *Krishna-līlā* et / ou la *Mahāprabhu-līlā* avait induit chez Mā un *bhāv* de l'enfant *Krishna*.

<sup>4</sup> *Samādhi* induit par une intense extase spirituelle.

dans ce Corps<sup>5</sup>. Gagan Sādhu et de nombreuses autres personnes présentes furent rassasiées de délices célestes et fondirent en larmes. L'atmosphère resta chargée pendant un long moment, et on dit que le village entier fut touché par cette émotion divine. Une joie céleste envahit la région, et quiconque s'y rendait y participait, éprouvant un changement d'humeur bienheureux. (*A suivre...*)

**Voici le LIEN du livre 'Paroles de Mâ classées par thèmes' qui a ouvert nos 'JAY MA' précédemment, pendant des années : (Editions Unicité) – Préface de Jacques Vigne :**

<http://www.editions-unicite.fr/auteurs/ANANDAMAYI-Ma/paroles-de-ma-anandamayi/index.php>

**Et le LIEN du livre actuel 'Mère se révèle' (Editions Unicité) compilé par Bhaji :**

<http://www.editions-unicite.fr/auteurs/BHAIJI/mere-se-revele/index.php>

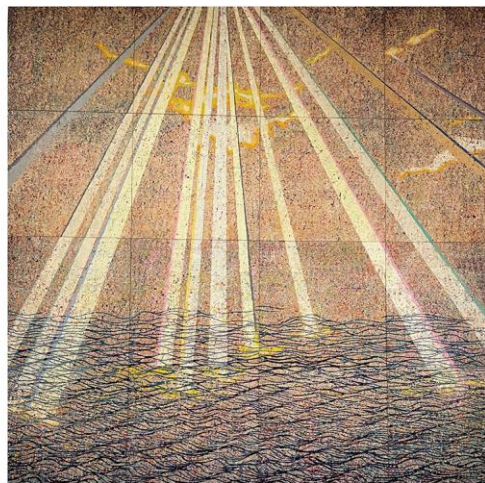
**Vous pourrez ainsi les commander directement à l'éditeur.**

*Le voici, le voilà...Le nouveau livre de Jacques Vigne*

La méditation pour soulager  
les douleurs et les angoisses

Dr Jacques Vigne

## Sourire au-delà du souffrir



---

<sup>5</sup> Ces symptômes sont appelés *sāttvik bhāvs* (changements au niveau des sentiments) et *āngik bhāvs* (changements physiques). Les Écritures *vaishnava* en particulier dissertent sur ces *sāttvik(a) bhāv(a)s* ou *sāttvik(a) vikār(a)s* qui sont censés être au nombre de huit. Ce sont : la transe, le tremblement, la transpiration, l'horripilation, l'inertie, les larmes, la frénésie divine et la joie extatique.

*Ce tout dernier livre de Jacques VIGNE est sorti aux Editions du Relié...*

Il va nous 'relier' à la méditation, entre traditions et neurosciences, pour soulager les douleurs et les angoisses...nous en avons bien besoin ! En voici un extrait qui démontre comment **Mâ Anandamayî** appréhendait la souffrance :

### *Mâ Anandamyi sur le manque, la peur et la douleur*

*Mâ Anandamayî a influencé des millions de gens, en Inde et à l'étranger, par la pureté et le côté direct de son enseignement. Elle citait très peu les Ecritures, mais s'inscrivait dans la grande lignée de la sagesse de l'Inde et revenait sans cesse à l'essentiel. Nous avons sélectionné quelques-unes de ses paroles qui sont en lien avec le sujet de ce livre. Elles sont extraites de: '**Paroles de Mâ Anandamayî-Classées par thèmes**', aux Editions UNICITE. La traduction est de Jean E.LOUIS, le livre ayant été relu par Mahâjyoti (Geneviève KOEVOETS) et Jacques VIGNE en a fait la préface.*

« Ne pensez pas à la souffrance en tant que souffrance. C'est une grave erreur de penser ainsi. La souffrance de qui ? Tout ce que Dieu fait, IL le fait uniquement pour le bien. L'être humain ne doit perdre pied en aucune circonstance. (252)

Réfugiez-vous dans l'absence de peur. Le monde est en effet redoutable. N'auriez-vous pas peur de vous réfugier dans la peur ? Il est inutile de s'attendre à trouver en ce monde l'absence de peur. Il n'y a qu'en cherchant refuge auprès de Dieu et de Lui seul, que vous serez protégés de tous les maux et de toutes les souffrances. (258)

De quoi avez-vous peur ? IL est là ! Tout le temps ! Laissez-Le faire ce qu'Il veut. Tout ce qu'IL fait, IL le fait pour le bien. Rappelez-vous cela. (260)

**La peur et la douleur sont une conséquence du désir » (261)**

### *Conseils de Mâ Anandamayî à ceux qui perdent un être cher :*

« C'est Lui qu'il faut aller voir et revoir, Celui qui a engendré la création et qui la porte et la soutient. IL est la providence. IL est l'Auteur des injonctions. La création est Sienna, restez avec Lui. C'est pour cela que lorsqu'on L'atteint, en L'invoquant sans cesse, on atteint chaque chose, l'absolue sérénité et la suprême béatitude. (350)

Il y a une détresse alarmante et de sombres et lourds nuages de désespoir de tous les côtés. Et il arrive que le mental ne sache plus trop comment maîtriser ses pensées et se laisse aller à la panique. Comment sortir de cette situation ? Dieu est l'unique refuge de l'être désemparé. Ne vous découragez pas. Cette même terre sur laquelle vous vous écroulez, épuisé, vous servira d'appui pour vous relever. Toute chose est en accord avec les lois et les injonctions de Dieu. Chacun de nous est un instrument entre Ses Mains. Chacun de nous Lui appartient – Lui est Lui-même. Imaginez que vous êtes dans les bras de votre mère. Restez ainsi. Et gardez votre corps et votre esprit en belle forme. N'abdiquez pas, ne restez pas les bras ballants, comme paralysé devant tout le fatras de vos problèmes. Chaque chose advient selon Sa volonté. Gardez bien nette dans votre esprit cette pensée. La seule voie n'est autre que Sa contemplation. (250)

Dans ce monde-ci, ne cherchez pas à devenir un patron, un propriétaire, devenez jardinier. Toutes sortes de problèmes surgissent quand on est patron. Alors que vous n'aurez pas à vous battre si vous êtes un simple jardinier. Le monde appartient au Seigneur. Je ne suis que sa servante, c'est tout. Je continuerai à le servir et à exécuter Ses ordres. Si vous êtes en mesure de vivre, tout le temps, la vie de famille dans cet état d'esprit, vous réussirez à n'établir aucun lien, aucun karma nouveau. Vous êtes seulement en train de vivre l'expérience des *karmas anciens*, car c'est pour cela que vous êtes nés (*parabdha*). Si vous pouvez vivre votre vie en tenant toujours compte de cela, pourquoi devrait-il y avoir la moindre peur ? En fait, Lui fera en sorte que chaque chose advienne de la juste façon » (368)

***A suivre sur 320 pages, (22€), pour de magnifiques chapitres où la douleur est appréhendée sous toutes ses formes, comme on peut le voir dans quelques-uns de ces intertitres :***

- Ce qu'enseignent les religions sur la manière de faire face aux douleurs et à la souffrance
- Le christianisme : *extase, souffrance et abandon de l'ego chez Thérèse de Lisieux*
- L'hindouisme : Les dix avatars, comme inspiration, pour de nouvelles méditations antidouleur
- Entrer dans le courant
- Avidité et ignorance comme causes de la souffrance
- Cultivez une attitude joyeuse quand la souffrance survient
- Transformer les obstacles en occasion de progrès spirituel...
- Textes d'auteurs occidentaux sur la douleur
- Tout est dans le changement de l'attitude de l'esprit
- Comment utiliser la souffrance comme chemin vers l'Eveil
- Visualisation pour aider un mourant
- Pratiques pour neutraliser l'anxiété
- Auto-guérison
- Le goût unique du bonheur et de la souffrance

- La méditation de base de 'tonglen' « Prendre et donner »
- Comment sortir de la confusion et de la souffrance, par Nisargadatta Maharaj
- Influence et pouvoir de l'imagerie mentale sur le corps et l'immunité...etc...etc.

***Cet ouvrage sera un livre de chevet...et un véritable trésor... !***

### *Petite méditation sur l'Amour :*

« L'amour ne donne rien que lui-même et il ne prend rien que lui-même.  
L'amour ne possède ni ne peut être possédé, car l'amour suffit à l'amour »

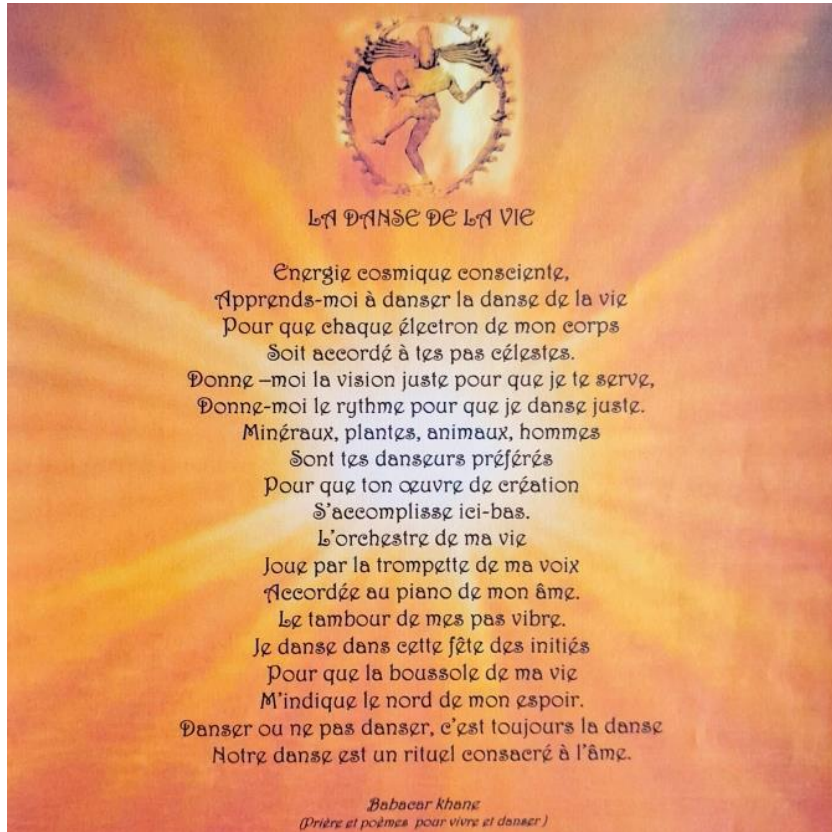
Khalil Gibran

*(Envoyé par Radio Gandharva Gana)*

### *Poème de DOGEN*

#### *"RETRAITE PAISIBLE"*

***"Saisie et rejet tout deux oubliés dans le silence  
Il n'est rien de phénomènes qui se lèvent simultanément face à moi  
Je me conforme désormais au bouddha dharma  
Et mon cœur est déjà comblé.  
A partir de maintenant, je m'accorderai aux circonstances.  
(Ce n'est pas moi qui décide)  
Il ne s'agit pas de s'écarter de l'agitation du monde  
Il s'agit tout simplement d'être là où l'on est  
et de réaliser cette paix où que l'on soit  
et de vivre cette paix, en paix...  
"Danser avec le chaos en gardant le centre.  
N'est pas cela qui est reconnu ? "***



Envoyé par Véronique Gravouille

## *Et si la liberté était un piège...Et si...*

### **Et si la liberté était un piège ?**

On la chérit, on la revendique, on la brandit comme un étendard dans nos relations. « Je veux être libre ! » Mais libre de quoi, au juste ? De l'engagement ? De la vulnérabilité ? De la responsabilité d'aimer pleinement ? À force de croire que la liberté est l'absence de contraintes, ne sommes-nous pas en train de fuir l'essence même de l'amour ?

Le tantra nous invite à renverser cette idée. Et si la véritable liberté ne consistait pas à s'échapper, mais à s'enraciner ? À s'ouvrir plutôt qu'à se fermer ? Aimer en conscience, ce n'est pas se délester des liens, mais choisir de les tresser avec intégrité. C'est reconnaître nos peurs, nos conditionnements, et oser aller au-delà, non pour se perdre, mais pour mieux se rencontrer. Car un amour sans éthique n'est qu'un caprice. Et une liberté sans amour, un désert.

### **Et si l'abandon était la plus haute forme de maîtrise ?**

On nous apprend à lutter, à conquérir, à prouver. Même sur le chemin spirituel, nous voulons atteindre, progresser, nous élever. Mais que reste-t-il quand on cesse de vouloir ?

*Samtoshā*, la satisfaction profonde d'être totalement, sans attente.

*Maitri*, la bonté inconditionnelle envers les autres.

*Bhakti*, l'amour qui ne demande rien, qui offre tout.

Le Tantra dévotionnel au-delà de la soumission est offrande. Il ne demande pas de se nier, mais de se fondre. Aimer sans posséder, prier sans supplier, s'incliner non par faiblesse mais par reconnaissance du sacré en toute chose.

Et si nous apprenions à nous agenouiller non par peur, mais par amour ?

### **Et si, dans l'abandon, nous trouvions enfin la plénitude ?**

Se donner devient alors un acte souverain. Car ce n'est pas dans la résistance, mais dans l'ouverture que l'infini se révèle

### **Et si RALENTIR était la clé ?**

#### **Et si ralentir était le secret d'une extase infinie ?**

On nous vend la performance, l'intensité, le feu d'artifice. Faire plus, plus vite, plus fort. Mais dans cette frénésie, que reste-t-il du frisson, du souffle, du mystère ?

Dans la vallée, la rivière coule sans hâte, sculptant la roche avec une douceur infinie. L'amour aussi peut être ainsi : fluide, patient, profond.

Lenteur n'est pas ennui, elle est présence. Chaque frémissement devient une aventure, chaque regard un voyage, chaque contact un rituel.

Et si le vrai vertige venait non pas de l'explosion, mais de l'expansion ?

#### **Et si ralentir était la clé pour que le désir ne s'épuise jamais ?**

Extraits des Newsletters de Savitur-Tantra [contact@savitur-tantra.fr](mailto:contact@savitur-tantra.fr)

*Etre...*

*Par Jacqueline Bolsée Playars*

*« Le don inestimable qu'est une naissance humaine ne doit pas être gaspillé en vaines pensées. Ne vous attardez donc pas dans l'auberge de passage (dharmashâla) et essayez de trouver votre Vraie Demeure. »*

**(Mâ Anandamayî)**

Lorsque les conditions s'accordent, sur un lopin de terre, nous nous manifestons... Ainsi sonne l'heure de nos manières, que celles-ci soient d'ombre ou de **Lumière**, belles ou laides, l'aura demeure, s'étire à l'infini.

Certains êtres humains ne se sentent exister que par le passé, la tête enfouie dans le flou de ce temps suranné. Ils plongent leurs sens dans le dédale d'instantanés révolus, rêvent en leurs mirages confus, étalent sans trêve les confidences d'espaces amères. Oui, Ils tentent de survivre à côté de la **Vie** et non d'**Etre** ce **Présent** pétillant de **Vie**.

Pourquoi ce choix funèbre ? Ce retour vers... cet aller en arrière ? Quel en est le déclic ? Omphic mutilé sans préavis ? Désir nostalgique de l'Unité ressentie au sein de la mère ?

« *Etre un être humain signifie être conscient du Soi, nous prévient **Mâ Anandamayî**. Prenez garde de devenir un meurtrier du Soi. Prenez conscience que vous êtes le Soi immortel, rien de moins.* »

Oui, étrange que ces corps écartelés qui ne rentrent jamais au **Port** ! 'Morts-vivants' ils pleurent à chaque pas le passé trépassé, semblent ignorer que ce qui n'est plus n'est plus. Cette lapalissade n'est pas entendue. Ils ressassent leurs souffrances, vestiges de ce terrain périmé, en font leur raison d'être, leur bien capital, leur patrimoine ! Intarissables, ils en parlent... parlent... parlent...aturent l'atmosphère de leurs larmes profanes, ne se désaltèrent qu'en cette eau-là.

L'humanité souffre d'un manque de... elle ne sait quoi, ne peut apposer un nom, ignore de quel tort provient le malaise, de quel endroit.

« *Tout ce que notre esprit accepte, hormis Dieu, est synonyme de souffrance,* » conclut **Mâ Anandamayî**. »

Nous voici donc coincés ici-bas dans un ensemble de relations éphémères, personnalités indéchiffrables barricadées en leur discrétion. Les 'ressentis' de nos congénères sont inconnaisables, aucun duplicata de nos pas. La sensibilité de celui-ci n'est pas celle de celui-là. Happée par cet univers illusoire, la page de son histoire reste blanche. Un seul trait peut être certifié: Bipède.

Témoins installés sur les gradins de nos mystères, spectateurs des différents mouvements existentiels, observons-nous. Nous percevons peu de choses : Des soupçons de conscience enrobés de soupçons de chair, parcelles putrescibles identifiées à jîva, âmes séparées égarées dans la mouvance des phénomènes, indifférentes à l'**Eternel** pourtant enfoui dans l'inconscient des millénaires ! Notre regard ne mène pas loin. Nous avons mis en relief l'incapacité de **Nous** rejoindre. En réalité **Le** connaître est **Se** connaître. Notre ignorance **L'**éloigne. Prisonniers au sein de *mâyâ*, mis en cage par nos soins, nous patageons en ce marécage embourbés jusqu'à l'âme.

« *On ne trouve la véritable sagesse que loin des demeures des hommes, dans les grandes solitudes et on ne l'atteint que par la souffrance. Souffrances et privations sont les seules choses qui puissent ouvrir l'esprit de l'homme sur ce qui est caché à ses semblables.* » (Parole d'un esquimau.)

Malgré la parole du Christ : « *Le **Royaume** n'est ni futur, ni dans le ciel, mais au-dedans de vous.* » Malgré Saint Thomas : « *Le **Royaume** est à l'intérieur de vous et il est à l'extérieur de vous.* » Malgré l'éclairage du Bouddha : « *Soyez à vous-même votre propre flambeau...* ». L'être humain s'emmure, jette un voile épais comme la bure entre **Celui-ci** et lui-même. Il fuit la splendeur de sa propre **Présence**, Il quitte l'**Instant**, cet **Instant** sacré ancré ici, pour celui-là, celui de là-bas au bout du bout de *mâyâ*, l'horizon de l'illusion, nous avons nommé : L'hameçon. Il erre là où l'absence règne... Là où guerre sur guerre exhibent leurs moignons.

« *Le temps doit être bien utilisé* Insiste **Mâ Anandamayî**, *et il ne l'est vraiment que lorsqu'il est consacré à rechercher : 'Qui suis-je' ?* »

Jacqueline Bolsée Pleyers

*Extraits du livre :*

*‘Méditations guidées pour guérir le corps et l’esprit’*

*De Joëlle MAUREL – Préface de Jean-Yves LÉLOUP*

**A tous les êtres.**

**Que tous puissent trouver le bien-être, la paix et la lumière. Que tous puissent être guéris.**

**Extrait page 311 – Elever la fréquence vibratoire des chakras - Les couleurs de l’énergie :**

Une lumière verte comme une pluie fine arrosant la terre, tombe délicatement sur ton cœur et apaise le feu de ton cœur tout en rafraîchissant tes poumons qui, telles les fleurs qui le matin se dilatent, s’ouvrent en s’épanouissant totalement avec la rosée du matin.

Sens ton cœur qui s’apaise, ta respiration qui est douce et régulière, tranquille. C’est comme si ton thorax s’ouvrait complètement à la beauté de cette lumière verte et s’abandonnait totalement à l’éclat et au scintillement de ce rayon vert. Tu es comme initié à ce qu’est l’amour inconditionnel. Quelle représentation intérieure as-tu de cet amour qui donne sans condition ? L’as-tu déjà connu, expérimenté ? Laisse-toi toucher par le rayon vert qui ranime une flamme merveilleuse au fond de ton cœur...

SILENCE

C’est un rayon du soleil qui vient maintenant te toucher au niveau de ton chakra solaire. Ton plexus solaire se remplit d’une force incroyable et se met à briller, à rayonner comme l’univers. Ton chakra solaire devient comme un petit soleil intérieur pouvant inonder de ses rayons jaunes lumineux toutes les cellules de ton corps afin de leur donner de l’éclat, de la force, de la puissance. Tu es rayonnant et tu rêves un instant à ce que tu souhaites être et devenir avec cette force, cette puissance intérieure et ce rayonnement.

Accueille, visualise-toi en train de te réaliser totalement avec cette lumière d’or.

SILENCE

## **Yoga Nidra 4**

**Guérison du corps et de l’âme**

**Les bienfaits de la méditation de pleine conscience sur le corps, l’âme et l’esprit, sont nombreux et reconnus scientifiquement**

**Extrait page 377 :** Ce Yoga Nidra va te permettre d'adresser les vibrations de guérison vers toutes les cellules de ton corps et ainsi les régénérer. Au cours de cette méditation tu feras l'expérience d'un état de détente très agréable, puis progressivement tu reconnecteras ta source intérieure. C'est l'énergie vitale permettant la vie et le renouvellement des cellules. Cette énergie vitale relie l'homme au cosmos, elle est acquise par le souffle et la conscience.

Prends conscience de cette vibration de la vie qui pénètre dans ton corps à chaque respiration. La vie te traverse et anime toutes les cellules de ton corps, à chaque inspire, à chaque expire. Prends bien conscience de cela.

**Souviens-toi que là où tu places ta pensée, ton souffle, là va l'énergie.** Si tu rajoutes un mot, comme le mot *guérison* à chaque inspire, à chaque expire, ton souffle de vie se transforme en souffle de guérison.

A chaque respiration tu remplis toute ta poitrine de cette énergie de guérison, tu régénères par ton souffle et ta pensée toutes les cellules de ton thorax, de ton cœur, de tes poumons et tu pousses, par la pensée, ton souffle jusque dans les vertèbres dorsales pour les régénérer.

#### SILENCE

Prends conscience maintenant de ton thorax. A l'intérieur ton cœur bat sans jamais s'arrêter, jour et nuit. Remercie du fond de ton être ton cœur et tes poumons pour les services rendus. Envoie une pensée d'amour vers ton cœur et demande-lui pardon pour toutes les blessures qu'il a reçues. Promets à ton cœur de ne plus te faire de mal avec ce qui n'est pas essentiel, promets-lui d'être plus vigilant et de l'aimer mieux qu'avant.

**Ecoute ton cœur...** de quoi a-t-il besoin ?

Promets à tes poumons de leur faire respirer plus souvent l'air frais de la nature.

**Ecoute tes poumons...** Que disent-ils ? Est-ce que tu respires bien ou est-ce que tu te sens étouffé par quelque chose, par quelqu'un ? Accueille ce que racontent tes poumons.

L'écoute de ton corps et des messages qu'il t'envoie peut parfois t'éviter une maladie grave ou un problème de santé. Mais pour cela il est nécessaire de comprendre ce que tu dois accepter de changer dans ton fonctionnement de vie.

Parfois le corps demande que tu te reposes un peu plus pour qu'une douleur disparaisse. D'autres fois, il te demande d'être moins exigeant, moins rigide, de mieux manger, d'être plus détaché face aux situations de la vie. Pose-toi les bonnes questions.

Prends encore un moment pour écouter ce que te dit ton corps dans l'instant présent.

SILENCE...

*Présentation du Livre*

*'Marche vers l'éternité'*

*Thème : enfance mûre, myopathie, téléthon, Joie de vivre et spiritualité.*

*Auteur : Bruno Pittolo (posthume)*



**Bruno Pittolo**

Funambule de la verticalité  
Edition posthume

*« Au lieu de se battre  
Pour soi, contre les autres,  
Se battre contre soi,  
Pour les autres. »*

*De B. P. (Bruno Pittolo)*

Nous avons la joie de vous informer en priorité sur la sortie d'un livre inhabituel, il sera disponible dès le 19 Novembre 2024, en librairie en contactant le diffuseur (ou l'éditeur si pas de réponse diffuseur) pour le commander (nombre à votre choix) :

\*Le diffuseur : [soleilsdiffusion@hotmail.fr](mailto:soleilsdiffusion@hotmail.fr) - 01 45 48 84 62

\*Editeur : MOCAER FRANCOIS - EDITIONS UNICITE - 3 SENTE DES VIGNES – 91530 ST  
CHERON - Mob : 06 16 09 10 85

N'hésitez pas à prendre vos initiatives pour le faire connaître, envoyer en cadeau, distribuer, présenter en devanture, sur vos bureaux, l'offrir à des soignants, sur un stand... Il est un rayon de soleil pour les personnes malades, leurs familles et celles et ceux qui ont soif de se nourrir de philosophie du quotidien sur la vie et la beauté des relations.

*Marche vers l'éternité,*  
*Recueil de pensées vivantes et spirituelles*

*(Déjà présenté dans les JAYMA N° 149 et 151)*

Présentation (4<sup>ème</sup> de couverture) :

Bruno est le frère de chacune, chacun, de nous tous ensemble, il est un funambule de la verticalité.

Il nous sourit.

Voici un enfant d'une maturité atemporelle qui, dans son immense générosité et une douceur naturelle, nous a délivré des messages de la plus grande utilité pour cette vie terrestre. En effet, ils sont de la plus haute profondeur céleste. Écoutons-le ce discret scribe du divin, cet incontournable marcheur dans l'éternité.

Bruno était un enfant, il reste un révélateur du Plus Juste en nous. Bien **qu'il vécût en fauteuil roulant puisque ses jambes ne marchaient plus, il ne cessait d'avancer, il a parcouru dans sa vie ce que bien d'entre nous n'ont pas encore interrogé.**

Ce livre agencé par sa sœur représente l'ensemble de ses œuvres posthumes. En partant définitivement à ses 18 ans, il voulait rendre disponible au plus grand nombre, que nous ne mourrons pas avec ce corps, qu'il est tout à fait accessible de vivre positivement même si on est **myopathe**, parent en difficulté, soit en quête du meilleur finalement. En effet, on accroît nos énergies, lien avec la vie et joie lorsque « nous entrons dans notre royaume, celui du choix de la paix et

de l'amour ». Bruno ouvrit des voies tissées de lumière et, depuis ce miracle, continue de représenter lui-même une lumière pour encore beaucoup.

*Extrait de la préface de sa sœur Florence (ou Sahaj Neel)*

*Psychologue Dr. sociologue, transmet la Voie d'éveil, auteur et conférencière.*

[florence\\_pi@yahoo.fr](mailto:florence_pi@yahoo.fr) Florence Pittolo porte un second nom d'auteur et initiatique, Sahaj Neel. Ses publications portent sur la méditation, les philosophies asiatiques, la psychologie transpersonnelle ainsi qu'une spiritualité incluse dans la Voie d'éveil qu'elle transmet (L'Harmattan, Éd. Accarias l'Originel, Éd. Unicité, Revue du 3ème Millénaire...).

PLUS DE DETAILS SI NECESSAIRE au 06 68 54 73 87.

*Extraits de la présentation et de l'historique*

Que je développe dans les 55 premières pages du livre pour présenter Bruno, la famille, le petit village de Provence où nous avons grandi, les personnes singulières qui rendaient visite à Bruno dès ses 14 ans pour entendre de sa part comment il construisait et tissait le lien avec « *le sens de la vie haut les cœurs* ».

« Bruno, c'est cette part de nous qui sait, qui plus que croit, sait, car elle a expérimenté. C'est encore cette part de nous qui a aussi décidé d'avancer avec ces vérités de l'Amour, telles qu'un choix à rendre disponible à chaque action ou parole par le temps passé à y réfléchir, à le 'mûrir'. Ces vertus ne sont pas données, elles semblent souvent s'entourer d'épines, comme Bruno prend le temps de l'écrire, elles sont à dé-couvrir, en ôtant les vieux oripeaux qui recouvriraient un trésor. (...)

**(...) Il savait depuis toujours, depuis tout jeune ou peut-être avant même sa naissance, qu'il était là pour servir les humains en les éclairant de l'essentiel. Il disait et portait cet élan profond : « Vis comme si c'était ta seule journée, la dernière ».**

**La proximité avec le défi de l'incontournable l'habitait et il devrait le comprendre comme une mission de Vie, un projet d'éveil. Il fallait l'intégrer et le transmettre. C'est clairement une des raisons pour lesquelles il a traversé cette maladie, disait-il avec maman. Chaque jour était l'occasion d'un travail intérieur continu à la recherche de la bonté élevatrice au sein même de ce qui fait mal et tente par-là de nous rabaisser à des habitudes lourdes pour l'âme...**

Voici donc ces pages écrites par Bruno entre 1975 et 1983. Souvent assorties de dessins parfois spontanés et pleins d'humour, parfois non figuratifs et semblant venir du cosmos. Ces pages sont colorées par l'essentiel et la beauté qui est réservée à chaque situation que nous vivons. Son enthousiasme est si com-

municatif qu'il nous reste, lecteur, à ouvrir cet ouvrage et à nous détendre, attentifs, ouverts pour une véritable expérience de Vie !  
Et si vous le lisiez... ?

### **La Souffrance**

Pourquoi la souffrance ?  
Elle se fiance  
Avec la maladie  
Ou le souci  
Et l'on crie, on crie !

Pourquoi la souffrance  
Elle danse  
En cadence  
Avec les humains  
Aux mains nues devant elle...  
Et la foi n'est-elle pas comme une pelle ?

Avec la foi  
Envoyez les pelletées de souffrance  
Dans la Durance  
Ou à l'eau  
En un mot...

**Bruno Pittolo**

*Extrait sur Mâ Anandamayî  
Tiré du livre d'Aurore GAUER  
'Sur la voie de la Déesse'*

*Il est sorti début 2024 chez 'Mama Editions', préfacé par Jacques Vigne.*

*Les aventures initiatiques d'une parisienne en Inde*

*(NOTE : L'auteure elle-même, Aurore Gauer, nous fait part de son désir que l'on publie le récit où elle relate sa première rencontre avec Swami Vijayânanda, avec Pushp Raj et son premier arati dans le samadhi de Mâ où elle reçut Sa grâce... Cela donnera peut-être envie*

aux dévots de Mâ d'entreprendre le voyage pour se rendre au samadhi de Mâ à Kankhâl ! Si des lecteurs souhaitent d'aventure la contacter, elle donne l'autorisation de leur transmettre son email). Suite de notre précédent extrait du N° 155 :

« A la suite de Vijayânanda, j'emprunte par erreur l'entrée réservée aux hommes. Demi-tour au galop vers l'entrée des femmes. Je réprime un fou rire imaginant l'indignation des brahmanes s'ils m'avaient vue entrer dans le *samadhî* par la mauvaise porte. Je m'avance maintenant avec beaucoup de circonspection à l'intérieur du sanctuaire où les dévots se recueillent face au tombeau placé au cœur d'une enceinte sacrée. Des femmes en saris blancs achèvent la composition d'un magnifique mandala de fleurs sur le marbre immaculé. Je m'approche timidement de la balustrade pour déposer mes guirlandes dans la corbeille idoine. Mais avant que je puisse le faire, un homme torse-nu surgit devant moi et me retire violemment mon offrande des mains. Je risquais sans doute de la souiller en la touchant ! Bizarrement, je me sens honteuse comme un chien de rue qu'on vient de chasser. Pour me consoler je caresse les pétales d'une rose restée dans ma poche. Je viens prendre place à gauche de la salle derrière les femmes indiennes dont les têtes sont couvertes par le pan de leur sari. Plusieurs musiciens ont pénétré dans l'enceinte réservée aux brahmanes. Leurs dos et leurs épaules luisent sous la lumière d'un énorme lustre en verroterie. Contre le mur du fond, une imposante statue de marbre : Mâ assise en lotus nous fait face. Une serviette en éponge couleur de miel est posée sur ses épaules. Sa poitrine disparaît sous plusieurs épaisseurs de colliers de fleurs. Je me demande si Elle recevra le mien.

Soudain, les tambours et les cymbales se réveillent. Le vacarme déchire les tympans, laboure les entrailles. Aucune pensée ne peut résister à ce fracas. Le flux du mental semble totalement paralysé. Un homme aux longs cheveux et au corps à moitié nu s'incline devant le tombeau. D'une main, il agite une petite cloche, de l'autre, il tient une lampe à huile. Pivotant sur lui-même, il fait danser la flamme dans toutes les directions. Muscles tendus, nerfs à vif, dans une concentration extrême, il se contorsionne comme un serpent pris sous le charme d'un joueur de flûte invisible. Une pure et puissante sensualité se dégage de tous ses mouvements. Après l'offrande du feu et de l'encens, l'officiant présente des fleurs sur un morceau de tissu, une conque remplie d'eau du Gange dont il asperge l'assemblée, puis il brandit un bâton orné d'une volumineuse touffe de poils de yack avec lequel il caresse l'air. Au bout de quelques minutes, je suis totalement envoûtée par ce rituel à l'aspect chamanique. Je me laisse imprégner par le rythme obsédant des percussions et la fumée des encens, jusqu'à l'étourdissement, jusqu'à l'oubli de moi-même.

La *puja* se poursuit par les chants dévotionnels conduits par le son plaintif et aigu d'un harmonium. Alors, pour la première fois, je parcours du regard l'espace autour de moi. Les murs du sanctuaire sont couverts par plusieurs grandes fresques. A la façon des vitraux moyenâgeux, elles évoquent les différentes étapes de la vie de la sainte : sa naissance miraculeuse, son ascèse de jeunesse, son mariage mystique, une fête où elle est vénérée comme la Déesse *Dourga*, et enfin son entrée en *Mahasamadhî*. En haut d'un mur, en face de moi, une photo discrète en noir et blanc attire mon attention. Mâ y apparaît dans un sari vapoureux se confondant avec le ciel. Est-ce le Gange ou l'océan que l'on aperçoit au-delà de la terrasse ? Ses pieds menus semblent à peine toucher le sol, tandis que deux longues et fines perches à l'arrière-plan semblent lui dessiner des

ailles. Le grand âge lui donne une étrange légèreté. Ses mains sont refermées l'une contre l'autre au niveau du cœur. Quel joyau contiennent-elles ? Ce visage intemporel n'en finit pas de m'interroger. Vers quel ailleurs regarde-t-elle ? Pourquoi a-t-elle toujours ce doux sourire sur les lèvres ?

Devant Son mystère, je dépose tout : la nuit blanche dans le bus, l'aurore à Derahdun, le cauchemar près du Gange, et son nom sacré que je ne peux plus m'arrêter de réciter intérieurement... Je me demande ce qu'il peut bien m'arriver encore maintenant que je suis là à Ses pieds, entièrement à Sa merci ? N'y aurait-il rien d'autre que la magie d'un rituel ? Aurais-je fait tout ce voyage pour ne voir qu'un tombeau et qu'une statue de marbre blanc ? Serait-ce folie d'espérer un signe, un geste de Sa part ? Pour en avoir le cœur net, je fixe la statue de Mâ de toutes mes forces, jusqu'à ce que ma vision se trouble et que mes yeux me brûlent... Alors, je me mets à lui parler comme si elle était vraiment en face de moi :

*« J'aurais tellement voulu Te connaître ! Maintenant que ton Nom chante en moi et qu'il a enlevé les obstacles sur la route qui me menait vers Toi, ne m'abandonne pas ! S'il est vrai que Tu viens toujours à l'appel de Tes enfants, réponds-moi, je T'en supplie ! Ton silence est plus insupportable que le vacarme des tambours et des cymbales. Je ne bougerai plus, je ne quitterai pas Ta demeure sans avoir reçu la preuve de Ton amour ! Je t'en prie, ne me laisse pas dans le doute... »*

Soudain, quelque chose me fait perdre le fil de mon soliloque. Je sens une présence au fond de moi qui cherche à s'exprimer. Une deuxième voix s'affirme peu à peu au-dessus de la mienne, paisible et riieuse :

*« Si tu as fait tout ce voyage jusqu'ici c'est pour comprendre que je suis partout. Ce corps est là, devant toi, mais il n'a aucune importance. L'Esprit va et vient... Où que tu sois, je serai en toi pour toujours... Alors pourquoi te tourmenter ? »*

Ai-je vraiment entendu Sa voix ? Ces mots étaient-ils les Siens ? Mon esprit dérouté s'interroge sur ce qu'il vient de capter sans l'intervention de mes sens habituels. Je suis tout simplement abasourdie. Cependant derrière mon incrédulité, il semble qu'il y ait une forme de conscience qui comprend ce qui m'arrive et s'en félicite. N'était-ce pas ce que j'attendais depuis longtemps : une preuve de l'existence du divin suffisamment convaincante pour me donner la foi et me conduire vers l'Essentiel ? Ces paroles ont eu un effet d'apaisement immédiat sur mon mental jusque-là agité et inquiet. Totalement indifférente à ce qui se passe à l'extérieur, j'ai enfoui ma tête sous mes bras contre mes genoux et m'abandonne à un doux bercement intérieur. J'essaye de retenir encore un peu de ce sentiment d'unité et de paix que je viens de goûter pour la première fois. Cette joie fulgurante s'accompagne d'une douleur insondable. Mâ venait de me parler, ce que je n'aurais jamais pu imaginer même dans mes rêves les plus fous, mais elle m'avait renvoyée aussitôt à moi-même. Quant à sa promesse d'être toujours en moi : je ne sais pas encore ce qu'elle signifie.

Je dois ressembler à un bien triste oiseau quand Vijayânda vient me tirer de ma prostration. La plupart des dévots ont disparu, la cérémonie est terminée. La tête lourde, je me lève en titubant. Avant de quitter le sanctuaire, je dépose discrètement au pied d'un pilier ma petite fleur froissée en lançant un dernier regard vers le tombeau. Dehors, Vijayânda me conduit dans la boutique de l'ashram. Au milieu d'un bric-à-brac d'objets à l'effigie de la sainte et de piles de livres, je choisis rapidement quelques photographies

que j'offrirai à mes amis.

Vijayânanda ne s'est jamais douté de ce qui m'arrivait à ce moment-là. J'ai gardé longtemps le silence sur cette expérience mystique qui allait profondément transformer mon être et donner à mon existence une nouvelle orientation. Les paroles de Mâ résonnent encore dans le secret de mon cœur et m'accompagnent pour l'éternité...

## *Amritvani : Paroles immortelles*

*Par Marie-France Martin*

### *Note de la traductrice sur les niveaux de langue*

Il est difficile de traduire le hindi dans une langue occidentale, car souvent les concepts qui sous-tendent le langage sont différents. Un des problèmes rencontrés est celui du niveau de langue. Le hindi a trois formes pour désigner la deuxième personne, Le *tou*, très familier, est très peu utilisé ; le *toum* qui correspond au tu français, et le *âp* au vous honorifique. Mais contrairement au français, le *toum*, comme le vous français, désigne indifféremment une ou plusieurs personnes. Ma n'utilise jamais la forme honorifique, le *âp*. Il est très difficile, et souvent impossible de savoir si elle s'adresse uniquement à la personne qui a posé la question, ou au groupe qui est là. Parfois, il semble qu'elle parle d'abord à une seule personne, et continue en s'adressant au groupe. Devant ces incertitudes, je me suis résolue à contre cœur à utiliser le 'vous'. Mais cela ne rend pas compte de la façon de s'exprimer de Ma, très informelle. Ma disait souvent : « Je suis votre petite fille », « Ce corps parle comme cela, de bric et de broc », ou encore : « vous n'avez pas éduqué votre fille ».

J'ai traduit ces textes le plus littéralement possible. Lorsqu'il m'a semblé que des éléments de compréhension allaient manquer aux francophones je les ai rajoutés en italique et en petits caractères, pour bien les différencier de l'essentiel : les paroles de Ma.

Jay Ma

**En offrande**  
***Aux pieds de Ma***

## *Première partie : Bhakti yoga - Le yoga de l'amour*

Mâ dit : « Dans l'émotion d'amour les larmes coulent. Des larmes d'amour pour Dieu, c'est excellent ». Dans la voie de l'amour, on ne peut pas avancer sans une déité d'élection (*Ishta Deva*), Oh Dieu, ou es-tu ? On souffre. On souffre tellement qu'on ne pense même pas à manger ni à boire. Tout devient fade, le repas semble vain, le sommeil fuit. « Qu'on L'appelle père ou mère ou autre chose, il faut établir une relation ». Shri Ma a enseigné la voie de l'amour aux *sadhaks* dont la personnalité était principalement tournée vers l'amour. On peut appeler ces enseignements de Ma « méthode simple de la voie de l'amour ». Par conséquent, nous avons réuni sous le titre de yoga de l'amour les enseignements de Ma principalement orientés vers la bhakti. (*A suivre...*)

### *Le Kali Yuga*

*(Extrait de la 'Lettre N°166 d'Isabelle Duffaud')*

A la Librairie 'Le Pertuis' dans le Vaucluse (84) joliment nommée 'Mot à Mot', mon regard tombe sur un titre « ***Kali Yuga, pour passer en revue la fin du monde*** ».

J'en lis la préface : « Quatrième cycle de la cosmologie hindoue, le Kali Yuga correspond à un âge de querelles, de conflits, de ténèbres sans bonté ni vertu.

A titre indicatif, selon les calculs minutieusement établis, à partir du Lingâ Purânâ, traité fondamental du Shivaïsme, l'aube de ce cycle aurait commencé en 3606 avant notre ère, le début de son crépuscule daterait de 1939 après J-C et sa fin serait annoncée en 2442. Dans sa grande sagesse, le Lingâ Purânâ conseille cependant de ne pas exclure quelques probables marges d'erreurs ».

J'ai du mal à décrire la sensation que cette lecture a faite sur moi. Je me suis dit quelque chose comme : c'est bien ça. On y est vraiment. Et encore 400 ans.

J'ai le temps.

C'était comme un constat. Nulle place pour l'accablement.

Je sais bien qu'en général, dans ces lettres commencées au temps du confinement, je n'annonce que de bonnes nouvelles (de préférence). Il pourrait sembler que c'en est une mauvaise pour celles et ceux qui ne connaissent pas la cosmologie hindoue.

Mais non, au contraire.

Réveiller cet espace de paix et d'amour que nous avons chacun en notre propre cœur et réchauffer les liens entre nous tous, devient une nécessité, une urgence, une évidence.

Ce n'est pas ce que je pense, c'est ce que je sais.

Traverser cet âge sombre à la lumière de ce que nous en disent les anciens est essentiel. Je traduirais ainsi ce que j'ai retenu des maîtres tibétains que j'ai eus : pendant que le monde bascule dans l'égarément, le chaos et l'ignorance, oublieux de sa connexion d'origine, une autre conscience s'élève, plus puissante, vive et lumineuse, qui bat le rappel des vertus spirituelles.

L'époque devient alors une incroyable opportunité d'éveil.

Ce qui veut simplement dire de laisser aller au bras de kali les parties sombres que nous avons en nous afin de transmuter dans la lumière.

Encore faut-il le décider.

Et reconnaître en nous ce que nous avons à déposer.

Ainsi déterminé chacun illumine sa part du monde.



## *L'éloge du 'lâcher-prise' (Lettre 81)*

*Par Jean Pélissier*

*Médecine Traditionnelle Chinoise*

Chers amis lecteurs et lectrices,

En ce mois d'avril, alors que la nature s'épanouit et que le printemps s'installe dans sa pleine puissance, un autre mouvement plus discret se fait sentir: celui du lâcher.

À l'image de ces bourgeons qui s'ouvrent pour mieux libérer leur parfum, ou de ces rivières printanières qui débordent de vie sans jamais retenir leur cours, le mois d'avril nous invite à relâcher ce qui entrave notre vitalité.

Après le temps de la germination et de l'élan, vient celui de la fluidité. Comme la main du mois dernier qui s'ouvrait pour accueillir, créer, soigner, c'est aujourd'hui le cœur qui apprend à se délester, à ne plus s'accrocher aux branches mortes du passé, pour mieux suivre le courant vivant du présent.

Lâcher prise, c'est faire confiance à la vie, c'est reconnaître que l'on n'a pas toujours à tout maîtriser, que parfois, il suffit d'accompagner, d'épouser le mouvement du Tao.

### **Éloge du lâcher-prise**

Dans la douceur des premiers rayons de soleil, une feuille se détache lentement d'une branche. Sans résistance, sans regret, elle danse librement dans l'air avant de se déposer doucement à terre.

Cette feuille, en se détachant ainsi, nous enseigne la sagesse profonde du lâcher-prise.

Le lâcher-prise, selon le Taoïsme, est l'art subtil de suivre le mouvement naturel de la vie, de s'abandonner avec confiance au courant universel du Tao.

Lao Tseu nous rappelle dans le Tao Te King : « Celui qui force son chemin s'épuise, tandis que celui qui suit le cours naturel trouve aisément la paix ».

En lâchant prise, nous cessons de nager à contre-courant et retrouvons naturellement l'équilibre intérieur.

Le Tao nous invite à devenir comme l'eau, humble, fluide, capable de s'adapter à toutes les situations, sans jamais perdre sa véritable nature.

Pour le bouddhisme, le lâcher-prise est le remède à nos souffrances.

Bouddha nous enseigne que l'attachement excessif génère la souffrance, car rien dans ce monde n'est permanent. Accrochés à nos certitudes, à nos désirs ou à nos peurs, nous sommes prisonniers de nos propres illusions.

En accueillant l'impermanence avec sérénité, en acceptant de laisser partir ce qui doit partir, nous découvrons la liberté véritable.

Lâcher prise devient alors un acte de compassion envers nous-mêmes et envers les autres, nous libérant de nos chaînes mentales et émotionnelles.

Le confucianisme, quant à lui, souligne l'importance d'une juste mesure dans nos actions et nos pensées.

Confucius nous rappelle: « *Trop loin à l'Est, c'est déjà l'Ouest* ».

Autrement dit, l'excès d'attachement à nos idées, nos ambitions ou nos objectifs conduit irrémédiablement à la perte de l'équilibre harmonieux, source de désordre intérieur.

Le lâcher-prise confucéen est celui de l'homme sage, capable d'agir avec détermination mais aussi de relâcher, de ne pas s'entêter lorsque le destin nous invite à changer de voie.

**Victor Hugo**, dans son poème « *Demain, dès l'aube* », exprime magnifiquement ce lâcher-prise face au deuil et à la douleur :

« Demain, dès l'aube, à l'heure où blanchit la campagne,  
Je partirai. Vois-tu, je sais que tu m'attends.  
J'irai par la forêt, j'irai par la montagne.  
Je ne puis demeurer loin de toi plus longtemps.  
Je marcherai les yeux fixés sur mes pensées,  
Sans rien voir au dehors, sans entendre aucun bruit,  
Seul, inconnu, le dos courbé, les mains croisées,  
Triste, et le jour pour moi sera comme la nuit.  
Je ne regarderai ni l'or du soir qui tombe,  
Ni les voiles au loin descendant vers Harfleur,  
Et quand j'arriverai, je mettrai sur ta tombe  
Un bouquet de houx vert et de bruyère en fleur ».

Ainsi, que ce soit à travers l'eau souple du Tao, l'impermanence paisible du Bouddha, l'équilibre subtil de Confucius ou l'acceptation profonde de Victor Hugo, le lâcher-prise nous guide vers la paix intérieure, la légèreté du cœur, et l'ouverture à toutes les richesses que la vie nous offre généreusement lorsque nous cessons de vouloir tout contrôler.

Aujourd'hui, inspirons-nous de cette feuille qui lâche sa branche sans regret. Apprenons, nous aussi, à relâcher avec douceur et confiance ce qui ne nous sert plus, pour accueillir pleinement l'instant présent dans toute sa beauté et sa simplicité.

Jean Péliissier [pelissier.j@wanadoo.fr](mailto:pelissier.j@wanadoo.fr)

**Edmond Rostand dans 'Cyrano de Bergerac' avait écrit également :**

« Comme elles tombent bien...  
Dans ce trajet si court de la branche à la terre  
Comme elles savent mettre une grâce dernière  
Et malgré leur terreur de pourrir sur le sol  
Veulent que cette chute ait la grâce d'un vol... ! »



ॐ माँ ॐ माँ ॐ माँ ॐ माँ ॐ माँ ॐ माँ ॐ माँ ॐ माँ

## *Nouvelles*



Cui cui cui...Bla bla bla...

Qu'est-ce que t'as entendu de bien dernièrement ?  
J'ai entendu : « *La paix à tout prix, c'est la guerre pour toujours* » !  
Mais non, c'est pas ça qu'il faut entendre, écoute :

*« L'esprit raisonne, l'âme résonne ;  
L'esprit se meut, l'âme s'émeut ;  
L'esprit communique, l'âme communité... »*

Eh ben dis-donc... ! Où t'as becqueté ça ?  
C'est François Cheng qui l'a écrit dans son livre: '*De l'âme*'.

*« Qui veut la paix, prépare la paix alors...C'est mieux que le Kali Yuga ! »...*

**Jacques VIGNE** : toujours en pleine activité pour sa '**Tournée 2025**' en **Europe, Asie**, en '**présentiel**'. Il est reparti en **Inde fin 2024** pour quelques mois, afin d'enseigner la méditation et d'y faire un 2<sup>ème</sup> petit pèlerinage après 4 ans qu'il n'y était pas retourné...Il a voyagé en **Guadeloupe, Italie, La Réunion, Belgique, Allemagne**...Et le revoilà en **Inde, Ladakh, Maharashtra, Madhya Pradesh, Sikkim, Kumbha Méla, Kerala, Kathmandou, Lhassa, Lac Mansarovar, Mont Kailash**, sans oublier le **Liban** avec son éditeur **Lwiis SALIBA**. Il est comme le furet « *Il est passé par ici, il repassera par là...* »

De partout où il se trouve, il continue à enseigner en tant qu'expert en méditation dans ses **visio-conférences Zoom, dont vous avez tous les détails** dans ses programmes **sur ses deux sites** : le site 'historique' [www.jacquesvigne.com](http://www.jacquesvigne.com) et le nouveau site [www.jacquesvigne.org](http://www.jacquesvigne.org). En récapitulation nous y trouvons : ses '**week-ends**' de **méditations guidées sur Zoom**, son '**duo littéraire**' deux **mercredis par mois** avec son éditeur **Libanais Lwiis SALIBA**, puis ses **interventions des dimanches à 18h sur Instagram**.

*Jacques Vigne a assuré les sessions Zoom et Instagram pendant l'hiver 2024, souvent en direct de ses propres stages. Il interviendra aussi comme enseignant de méditation durant des voyages de groupes en Inde auxquels les gens peuvent s'inscrire. Voir les programmes détaillés de ces voyages sur ses sites internet.*

*Fin décembre 2024, Jacques Vigne a été avec un petit groupe de 17 français, disciples de Lama Zopa, à Dharamshala où ils ont rencontré le Dalai-lama en audience privée. Ils sont passés, un à un, devant lui après avoir offert une écharpe blanche ou de couleur, certains lui ont même dit une phrase ou deux. Jacques lui a dit qu'il était en lien avec le Liban...*

### **Visio-Conférences ZOOM de Jacques Vigne**

Ou lien direct : <https://us02web.zoom.us/j/3050782130>

ID de réunion : 305 078 2130

La participation par visio-conférence ZOOM est ouverte à tous sans inscription préalable

### **[Voir le programme détaillé sur ses deux sites](#)**

Si vous souhaitez être tenus au courant 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 : [vigne.liste@gmail.com](mailto:vigne.liste@gmail.com)

### **LIENS pour les enregistrements de l'Enseignement de Jacques VIGNE Effectués durant ses visioconférences par ZOOM Et groupés techniquement par les soins de Florence RIGOLE**

Lien pour "zoom 2024 2025"

[https://drive.google.com/drive/folders/1tNv5W3NndI3I\\_GWuiab6IV\\_yUNwJK4PB?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1tNv5W3NndI3I_GWuiab6IV_yUNwJK4PB?usp=sharing)

Lien pour 'séminaires Jacques Vigne' sélection 2017 à 2023"

[https://drive.google.com/drive/folders/1H5HfCkxsMWI8Yuiw7wiKGIMCNgbIQM6V?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/drive/folders/1H5HfCkxsMWI8Yuiw7wiKGIMCNgbIQM6V?usp=drive_link)

2 autres dossiers ont été créés dans son drive :

Liens pour "Instagram"

[https://drive.google.com/drive/folders/1gOqP1hbO2XXv5K4FAf3fwq8\\_PyMiSAz?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1gOqP1hbO2XXv5K4FAf3fwq8_PyMiSAz?usp=sharing)

Lien pour "séminaires 2024 2025"

<https://drive.google.com/drive/folders/1VuTzVFwtGuvEPRPotrDkMyEDop-i2wyu?usp=sharing>

A toutes et à tous avec les amitiés de Florence et de Geneviève (Mahâjyoti)



3 livres de Geneviève KOEVOETS (Mahâjyoti)

**3 livres sur la spiritualité de l'Inde : sur Mâ Anandamayî, Swami Vijayânanda et Jacques Vigne**

*Voyage Intérieur aux sources de la joie (souvenirs de l'Inde) (Récits, voyages, humour, et poèmes)*  
**Préface de Jacques Vigne – Editions du Petit Véhicule - Nantes (2015)**

*'Du cinéma... à la Spiritualité' (Les chemins sont passés par Rome...et par Jacques Vigne)*  
**Préface de Jacques Vigne – Editions du Petit Véhicule – Nantes (Mars 2022)**  
[editions.petit.vehicule@gmail.com](mailto:editions.petit.vehicule@gmail.com) – 02 40 52 14 94

*'Jacques Vigne, une vie de passeur...entre l'Orient et l'Occident' (Clin d'œil sur sa vie, ses motivations, son enseignement...témoignages et bibliographie)*

**Préface de Marc de Smedt – Editions Ovadia (Nice) (Novembre2022)**

<http://www.leseditionsovadia.com/collections/824-jacques-vigne.html> - Cliquer sur "commander" pour accéder à :

<https://www.pragmaconcept.com/catalogue-general/721-jacques-vigne-une-vie-de-passeur-entre-lorient-et-loccident.html>

**Marc de Smedt** qui est l'éditeur de Jacques Vigne depuis presque 40 ans a fait la préface de ce livre, lequel **est sorti fin Novembre 2022 aux EDITIONS OVADIA de Nice** (sciences humaines, sociales et techniques, philosophie, littérature, arts, témoignages...et humour aussi). **276 pages, 104 illustrations couleur inédites, 24€ + frais de port).**

En outre et pour info : L'émission 'Sagesses Bouddhistes' sur France 2, consacrée au livre de Marc de Smedt : 'Le rire du tigre, 10 ans avec un maître zen', réédité en poche aux Editions du Relié, a été diffusée le dimanche 11 mai de 8h30 à 8h45, puis 28 jours en REPLAY sur [France.tv](http://France.tv).

## *News Letter*

*Les abonnements à la brochure 'JAY MA' sont désormais gratuits  
Libre à vous de faire un don pour les ashrams de Mâ Anandamayî.*

*Fini le JAY MA au prix de 1 Euro symbolique par exemplaire.  
Les lecteurs fervents de cette brochure seront libres, ou non, de faire un don pour les ashrams de Mâ Anandamayî. Comment ?  
Voici la nouvelle façon de procéder :*

"On peut envoyer ses dons pour les ashrams de Mâ, de préférence par chèque libellé au nom de l'Association caritative **Humanitaire Himalaya** - 32 rue Cavendish, 75019 Paris. Sur l'enveloppe rajouter c/o Adriana Ardelean, qui est la présidente de l'association. Si vous préférez par virement, demandez l'IBAN de l'association à Adriana par mail ([adriana290700@gmail.com](mailto:adriana290700@gmail.com)). L'association conservera bien entendu les reçus des différents ashrams et la déduction fiscale pourra être appliquée."

*Les personnes désireuses de s'abonner au JAY MA pourront prendre leur abonnement 'en vol' à n'importe quel moment ...Les numéros arriérés pourront également être consultés sur ce site de Mâ Anandamayî :*

<http://www.anandamayî.org/ashram/french/frdocs1.htm>

## Historique de l'envoi des « Jay Mâ »

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. Ce N° est à votre disposition. Merci aux nouveaux inscrits, et aux fidèles de rester dans la Grande Famille de Mâ ! Merci à tous ceux qui rejoindront 'en route' l'expérience du JAY MA.

Cette brochure fut créée il y a presque 40 ans... Elle représente un lien d'amour avec l'Inde, avec Mâ Anandamayî, avec les Swamis, les lectures, retraites, voyages, témoignages dédiés à l'activité dans les ashrams de Mâ, au souvenir de notre vieux Maître disparu Swami Vijayânanda, aux visiteurs occidentaux, aux voyages de groupes en Inde, aux pensées poétiques sur Mâ, aux déplacements de certaines personnalités qui choisissent de divulguer la sagesse et la spiritualité de ce pays lors de séminaires à travers le monde, aux traductions des plus belles pensées de Mâ, et pour Mâ...et aussi à vos témoignages vécus, si appréciés de nos abonnés ! Tout ceci à travers la composition trimestrielle et la 'tache sacrée' qu'en a fait Geneviève Koevoets (Mahâjyoti) depuis 2009, prenant ainsi la succession d'Atmananda, de Danièle Perez et de Jacques Vigne lui-même, qui en assure désormais la supervision (et dont vous trouverez les programmes sur son 'site historique' : [www.jacquesvigne.com](http://www.jacquesvigne.com) et sur le nouveau : [www.jacquesvigne.org](http://www.jacquesvigne.org)).

Le succès remporté par l'envoi de notre petite brochure « Jay Mâ » par voie électronique, a remplacé l'envoi postal sur 'papier' qui venait de l'Inde avec tant de difficultés.

Tous ceux qui sont déjà abonnés, le resteront automatiquement et pourront faire un 'don'... Tous les nouveaux qui voudront s'abonner (ou les anciens se réabonner) devront envoyer (ou confirmer) leur adresse email, afin que notre cher « Jay Mâ » puisse leur parvenir rapidement ! Vous n'aurez plus qu'à le lire, ou à l'imprimer (comme le font certains) pour vous en faire une jolie collection sur papier...Vous aurez également les différentes photos de Mâ en couverture dans vos ordinateurs, puisque la brochure sera illustrée des mêmes photos que celles des exemplaires qui étaient envoyés, sur papier, depuis l'Inde.



## Table des matières

**Editorial d'été** (par Geneviève Mahâjyoti)

**Du livre 'Mère Se Révèle'** (Extrait de Bhaiji sur la vie de Mâ Anandamayî)

**Du livre nouveau de Jacques Vigne. Le voici, le voilà...** (Sourire au-delà du souffrir)

**Du livre ‘Sourire au-delà du souffrir’** (*Extraits sur Mâ Anandamayî*)

**Petite méditation sur l’Amour** (*Radio Ghandarva Gana*)

**Poème de Dogen** (*Retraite paisible*)

**La danse de la vie** (*Babacar Khane*)

**Et si...et si...et si...** (*Savitur-Tantra*)

**Etre...** (*Par Jacqueline Bolsée-Pleyers*)

**Du livre ‘Méditations guidées pour guérir le corps et l’esprit’** (*De Joëlle Maurel*)

**Du livre ‘Marche vers l’Eternité’** (*De Bruno Pittolo – posthume*)

**Du livre ‘Sur la voie de la Déesse’** (*Vijayânanda, la puja et Mâ - D’Aurore Gauer*)

**Du livre ‘Amritvani-Paroles immortelles’** (*De Marie-France Martin*)

**Le Kali Yuga** (*D’Isabelle Duffaud*)

**L’Eloge du ‘Lâcher-prise’** (*Par Jean Pélissier*)

**Nouvelles et Annonces**

**Renouvellement du JAY MA :**

**(Désormais gratuit - Dons acceptés pour les ashrams de Mâ Anandamayî)**