



Jay Mâ N° 159

Hiver 2025-26

Joyeux Noël



Extrait du livre 'Mère se Révèle'

(Aux Editions Unicité)

572 pages sur les souvenirs de **Mā Anandamayī**, 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 Anandamayī

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

(Kheyāl dans le cas présent pourrait vouloir dire 'intuition' ou manifestation spontanée de la volonté divine)

En certaines occasions, ce Corps parlait de sujets spirituels ou religieux avec une grande simplicité, en se basant sur le peu qu'elle avait entendu ou sur ce qui venait à Son *kheyāl*. Elle parlait spontanément, car la planification et la préparation n'étaient pas dans Ses habitudes. Elle était amicale avec les gens de tous âges, et ils écoutaient avec une attention soutenue tout ce qu'elle disait. Plus tard, certains firent remarquer : « Nous ne pouvons pas exprimer la somme de joie que vos paroles nous procurent ». Même les petites filles éprouvaient du plaisir à écouter ce Corps.

À Vidyākūt, Je ne m'asseyais jamais pour réciter des *nām*, car dès que je le faisais, Je sentais des changements s'opérer dans mon corps. En certaines occasions, lorsque les sons du *kīrtan* parvenaient à Mes oreilles de près ou de loin, Je sentais l'état de mon corps se modifier, et j'allais m'allonger afin que personne d'autre ne vienne à connaître ou voir ces changements. Seul Bholānāth en était conscient, car je ne les avais pas mentionnés, même pas à mes parents. Ces changements ne devinrent visibles pour les personnes extérieures qu'à Astagram.

**

Un autre jour, en répondant à une question, Mā déclara : « Parfois, au crépuscule, lorsque Je chantais *Harinām* tout en me promenant dans la cour, un étrange frisson parcourait le corps, et une

lumière apparaissait au coin de l'œil gauche. Tant que le *nām* se poursuivait, Je restais comme enivrée et plongée dans un état de félicité suprême, et la lumière, jamais trop grande et plutôt semblable à une étoile, restait avec moi. Lorsque Je cessais de chanter, la lumière disparaissait ». Lorsqu'on lui demanda la raison de ce phénomène, Mā répondit : « *Nām*, mantra, *jyoti* (lumière) — tous sont des formes différentes de *Bhagavān*. Vous voyez, même cette lumière est une forme de Dieu ! »

Chaque mois, la mère de ce Corps organisait le *harir lūt* pour le bien-être de Makhan¹. Un jour, il y avait, debout à la porte de la salle de prière, quatre ou cinq petits garçons qui chantaient *Harinām*. Immédiatement, ce Corps commença à sentir les changements qui s'opéraient en elle. Elle ne retrouva son état normal que longtemps après la fin du chant de *Harinām*.

**

Une fois, alors que le village était en proie à une épidémie de choléra, les villageois se rassemblèrent et allèrent de porte en porte en chantant le *kīrtan*. Lorsque le groupe parvint à la maison paternelle, un frisson traversa ce Corps et elle se mit à danser au rythme du *kīrtan*. Par manque de temps, le groupe ne put rester longtemps, sinon ce qui s'était passé à Astagram se serait reproduit. En deux autres occasions, alors qu'un groupe assemblé chantait le *kīrtan* à la maison, ce Corps resta seul dans l'obscurité de sa chambre et se mit à rouler, en extase, spontanément sur le sol. Les manifestations étaient très similaires à celles vécues précédemment, et ce fut une chance qu'il n'y eût personne aux alentours, de sorte que personne ne l'apprît. Il y avait toujours la conscience que personne ne devait savoir. Parfois, les symptômes extérieurs du Corps étaient tels que les gens attribuaient généralement ces *bhāvs* à des signes de maladie.

Tard dans la nuit, des sons de tambours et de cymbales ainsi que des accents du *kīrtan* arrivèrent de très loin, et le Corps développa l'état supranormal qui lui était maintenant familier. C'était presque l'aube quand elle revint à la normale. Pendant cette période, sa mère entra une fois pour lui demander si elle voulait sortir, mais en raison de son état, elle fut incapable de répondre. Chaque fois qu'elle avait le *kheyāl* faisant savoir que personne ne devait être témoin de son état, Elle se tenait à l'écart des autres, et réussissait à s'assurer que les manifestations de ses divers *bhāvs* se produisaient en privé.

**

Ce Corps aimait jouer avec les petites filles, et ses pairs ainsi que ses aînés lui faisaient remarquer : « Tu ne sembles pas avoir grandi du tout. Comment peux-Tu continuer à jouer avec ces enfants comme si Tu étais l'un d'entre eux ? ».

Tout le monde dans le quartier aimait ce Corps. Elle manquait beaucoup aux femmes mariées, célibataires ou âgées si elles ne La voyaient pas pendant un certain temps. Lorsqu'elles étaient avec Elle, elles ne voulaient pas La laisser partir. Lorsque les jeunes mariées de la région allaient rendre visite à leurs parents, elles Lui disaient : « Nous ne pouvons pas profiter pleinement de nos visites car Vous ne serez pas là ». Lorsque Je quittais Vidyākūt pour un temps, les gens accouraient vers Moi, disant : « Nous espérons Vous revoir à Votre retour, si nous sommes encore en vie ». Les voisins musulmans se mettaient eux aussi à pleurer.

Je remarquai que partout où J'allais, qu'il s'agisse ou non de lieux où J'étais connue, tous ceux que Je rencontrais, quelle que soit leur croyance, développaient une grande affection pour Moi et demandaient sans cesse quand nous nous reverrions. Ils ne pouvaient pas oublier ce Corps. Ce Corps aussi leur disait qu'Elle ne les oublierait pas. Si quelqu'un se comportait de manière distante envers ce Corps, Elle était au bord des larmes. Chaque fois qu'Elle sentait que les membres de sa famille, ses

¹ Le frère de Mā, Jadunath Bhattacharjee (1912 - 1983), naquit à Vidyākūt et mourut à Varanasi.

amis ou ses connaissances se comportaient de manière indifférente, il arriva plusieurs fois qu'Elle fit tout son possible pour montrer qu'Elle était bien l'une d'entre eux.

Un jour, un parent de Son père, qui était comme un grand-père, et un pandit renommé, Anathbandu Vidyabinode, invita ce Corps à un repas. L'invitation était pour une heure assez étrange. Lorsque j'arrivai, l'homme me dit : « Petite-fille, c'était une erreur de ma part de T'inviter à un moment aussi inopportun ». Je lui répondis : « Tu ne me considères pas comme ton parent, c'est pourquoi tu dis une telle chose. Si tu me considères comme ta fille, je viendrai dîner avec toi même après avoir déjà mangé ». Il me regarda pendant un certain temps, puis, voyant probablement quelque chose d'inhabituel, il dit : « **Tu as l'air d'une Déesse et tu parles aussi comme une Déesse** ». Il arrivait que ce Corps acquière une aura supranormale, et cela put être le cas ce jour-là. (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 Bhaiji :

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

Vous pourrez ainsi les commander directement à l'éditeur.

La Beauté source d'Unité

Par Jacqueline Bolsée-Pleyers

« Est vu, vraiment vu, ce qui une fois vu enlève tout désir d'en voir plus. Est entendu, vraiment entendu, ce qui une fois entendu enlève tout désir d'en entendre plus. »

Mâ Anandamayî

Dans un modeste écrin de poussière et de terre, le vent protège un potentiel de **Lumière** : Quelques graines de bouton d'or. Par la grâce du hasard, il confie sa promesse à l'âme d'un vieux mur, un vieux mur aigri par l'âge. Le potentiel de **Lumière** s'épanouit en vitesse, pour rendre **Vie** et **Sagesse** au vieillard.

L'humanité, ravie, se tourne vers ce vestige sacré auréolé de **Clarté**. Elle le contemple avec délice, dans le **Grand Silence** médite à ses pieds, lui donne une raison d'exister, une mission : Ne point abandonner ses pierres avant d'avoir mis en valeur le **Créateur** : Le **Parterre de Fleurs d'Or**.

*« Ce n'est pas, dit Patanjali dans ses Yogasutras, en s'accrochant aux perceptions des sens et aux idées qui traversent l'esprit qu'on parvient à l'union avec le **Présent** intemporel, c'est en calmant les fluctuations de l'esprit. Une telle union est la source de la Joie... »*

Reprenons le témoignage d'un enfant de six ans qui, les yeux fixés sur la **Beauté** du vol d'un oiseau, exaspéré par le bavardage des adultes, s'exclama : *« Mais taisez-vous, je ne vois pas... C'est trop beau ! »*

Délectons-nous de l'objet du manque : *« ...C'est trop **Beau**... »*. Si **Cela** est trop **Beau**, que **Voit**-il puisqu'il prétend ne pas voir ?

L'expérience hors du temps que cet enfant vit, '**Voir** sans voir', et qui le met dans un état d'**Union** avec le **Présent Intemporel** ne provient pas de la perception des sens mais de la **Source** qui enlève tout désir d'autre chose, **Réalité** située en nous-mêmes : **Les fleurs d'or**.

« Que de fois, constate Swami Anantânanda, campé sur les rives d'un lac ou sur la crête d'une chaîne de montagnes, ai-je fixé le paysage pour tenter d'extraire quelques gouttes de plus de cette paix et de ce bien-être qu'il réveillait en moi ! Que de fois ai-je cru que cette brève expérience d'un espace sans limite et hors du temps provenait du lieu ! »

*« Dieu est parfait, insiste Mâ Anandamayî, Venez à Lui pour recevoir la **lumière** de cette perfection. La souffrance du monde est dans le sentiment de l'absence de Dieu. Là où est la révélation de Dieu, il n'y a ni dualité ni souffrance. »*

Jacqueline Bolsée Pleyers

De KHALIL GIBRAN

Le SILENCE

*« Voyage et ne le dis à personne,
Vis une histoire d'amour et ne le dis à personne,
Vis heureux et ne le dis à personne...
Les gens ruinent les belles choses »*



Mantra de guérison du Bouddha Médecine

Chanté par Lama GYURME et Jean-Philippe RYKIEL

https://youtu.be/H_1khRyS39s?si=cuMsu-QibTZVCMVI

"Teyatha om bekandze bekandze maha bekandze radza samudgate Soha."

Ainsi [est-il dit] : Om, libérateur [de la maladie], libérateur, grand libérateur, roi, à toi qui est apparu spontanément, [je m'offre] complètement à toi !

Nisargadatta Maharaj

Magnifique entretien avec un sociologue



Visiteur : Vous appelez cet état de témoin spontané et affectueux la libération ?

Nisargadatta Maharaj : Je l'appelle état naturel. Qu'y a-t-il de mal à être, connaître et agir sans effort et avec bonheur ? Pourquoi considérer cela comme inhabituel au point de s'attendre à la destruction immédiate du corps ? Qu'est-ce qui ne va pas avec le corps pour qu'il doive mourir ? Corrigez votre attitude envers votre corps et laissez-le tranquille. Ne le dorlotez pas, ne le torturez pas. Continuez simplement à le faire fonctionner, la plupart du temps sous le seuil de l'attention consciente.

Les commentaires sont de Jacques Vigne (Vigyānanand) : Nisargadatta dit parfois qu'il faut faire ce qu'on a à faire en étant centré sur le Soi, et l'action quotidienne se fera correctement comme la digestion. Beaucoup des actions quotidiennes ne nous prennent pas tout l'esprit, on peut les effectuer en regardant le soleil du Soi, ou de la pleine conscience, et en les voyant en périphérie.

C'est la vraie spontanéité, la soi-disant spontanéité des débutants sur la vie spirituelle étant comme des caprices de gamin : Ramakrishna disait qu'un sage était comme un bon danseur, il ne fait pas de faux pas.

V : Le souvenir de mes merveilleuses expériences me hante. Je veux qu'elles reviennent.

N.M : Parce que vous voulez les récupérer, vous ne pouvez pas les avoir. L'état de désir de quoi que ce soit bloque toute expérience plus profonde. Rien de valable ne peut arriver à un esprit qui sait exactement ce qu'il veut. Car rien de ce que l'esprit peut visualiser et vouloir n'a beaucoup de valeur.

Et pan pour l'ego ! On n'est pas dans la voie de la concentration paisible, où l'on encourage la pratique d'un esprit concentré, qui effectivement a un grand pouvoir. Dans le védanta, on travaille l'ouverture, la disponibilité complète à ce qui est.

Les disciples proches de Mâ savaient que s'ils parlaient d'une bonne expérience intérieure à Mâ, ils la perdaient. Mâ faisait cela pour qu'ils ne s'attachent pas à elle, ce qui aurait pu bloquer la suite.

V : Alors qu'est-ce qui vaut la peine d'être désiré ?

N.M : Vouloir le meilleur. Le plus grand bonheur, la plus grande liberté. L'absence de désir est la plus grande félicité.

Le Bouddha disait : « La paix est le plus grand des bonheurs ». Et la paix est bien caractérisée par l'absence de désirs. L'avidité entretient l'agitation mentale à de multiples niveaux. C'est l'essence dans ce moteur qu'est justement l'agitation mentale.

Souvenons-nous de l'histoire du disciple du Bouddha qui disait uniquement « L'absence de désir est la plus grande félicité » quand il était invité à des conférences organisées par la mère adoptive du Bouddha, Mahaprajapati, et par son ex-épouse. Elles ont essayé deux fois de le faire venir pour qu'ils parlent à la communauté des moniales, mais comme il ne faisait que de répéter cela, elles ont décidé de ne plus le réinviter...

V : L'absence de désir n'est pas la liberté que je veux. Je veux la liberté de réaliser mes désirs.

N.M : Vous êtes libre de satisfaire vos désirs. En fait, vous ne faites rien d'autre.

V : J'essaie, mais il y a des obstacles qui me laissent frustré.

N.M : Surmontez-les.

V : Je ne peux pas, je suis trop faible.

N.M : Qu'est-ce qui vous rend faible ? Qu'est-ce que la faiblesse ? Les autres réalisent leurs désirs, pourquoi ne le faites-vous pas ?

V : Je dois manquer d'énergie.

N.M : Qu'est-il arrivé à votre énergie ? Où est-elle passée ? Ne l'avez-vous pas dispersée sur tant de désirs et de poursuites contradictoires ? Vous n'avez pas une réserve d'énergie infinie.

C'est comme en écologie. La planète n'a pas une énergie infinie, il faut donc savoir l'économiser et ne l'utiliser qu'à bon escient. Quand je demandais à Vijayânanda comment intensifier sa pratique spirituelle, il pouvait répondre : « Cessez de gaspiller votre énergie »

V : Pourquoi pas ?

N.M : Vos objectifs sont petits et modestes. Ils ne demandent pas plus. Seule l'énergie de Dieu est infinie – parce qu'Il ne veut rien pour Lui-même. Soyez comme Lui et tous vos désirs seront satisfaits.

Alan Wallace a fait une thèse de maîtrise de physique dans une grande Université américaine. Il avait une bourse pour cela—sur vide et énergie. Il n'y a une théorie de physique qui dit que le vide a une énergie infinie. Sans doute, comme avec le divin, la question est de savoir comment se connecter avec elle.

Notre mental ordinaire est comme un tas de boîtes d'allumettes plutôt vides. L'idée de la méditation, en particulier non-duelle, est de brûler ce tas de boîtes d'allumettes qui encombre plus qu'autre chose, et de revenir à l'espace pur.

On pleure quand quelqu'un meurt, mais on pourrait tout aussi bien rire d'être, nous, encore vivants ! On dira que ce n'est pas gentil pour l'autre, mais qu'en a-t-il à faire au fond, puisqu'il est mort ? La mort des proches nous aide à prendre une conscience plus intense de la préciosité de notre propre vie, et de la consacrer à des buts spirituellement valables.

Plus vos objectifs sont élevés et plus vos désirs sont grands, plus vous aurez d'énergie pour les réaliser. Désirez le bien de tous et l'univers travaillera avec vous. Mais si vous voulez votre propre plaisir, vous devez le gagner à la dure. Avant de désirer : méritez.

V : Je suis engagé dans l'étude de la philosophie, de la sociologie et de l'éducation. Je pense qu'un développement mental plus important est nécessaire avant de pouvoir rêver de la réalisation du Soi. Suis-je sur la bonne voie ?

N.M : Pour gagner sa vie, certaines connaissances spécialisées sont nécessaires. Les connaissances générales développent l'esprit, sans aucun doute. Mais si vous passez votre vie à amasser des connaissances, vous construisez un mur autour de vous. Pour aller au-delà du mental, un mental bien fourni n'est pas nécessaire.

V : Alors qu'est-ce qui est nécessaire ?

N.M : Méfiez-vous de votre mental, et allez au-delà.

V : Que vais-je trouver au-delà du mental ?

N.M : L'expérience directe d'être, de connaître et d'aimer. (A suivre...)

Extrait du nouveau livre de Michel Saramito

« Malades mentaux ? Télépathes ? Médiums ?

Auto-guérison des maladies mentales »

Préfacé par Jacques Vigne

Les mains et l'amour, entre hommes et femmes

Michel Saramito est Président de l'Association C.E.P.I. (Centre d'Etudes Parapsychologiques et des Phénomènes Inexpliqués). Il a effectué une carrière d'infirmier et cadre en psychiatrie de 1977 à 1997 au CHU de Nice.

Les sociologues ont démontré que les couples heureux vivaient en meilleure santé, sans doute à cause de leurs bons contacts physiques amoureux.

D'autres recherches ont établi que plus ces contacts étaient nombreux, entre hommes et femmes qui s'aimaient, et plus ils faisaient l'amour, moins leur cortisol était élevé.

En suisse une chercheuse a demandé à des femmes heureuses de passer un examen devant un jury et, en plus, en public, ce qui les stressait énormément négativement.

Mais, pour celles qui avaient eu droit, peu avant, à un petit massage de l'homme qu'elles aimaient leur niveau de cortisol et leur rythme cardiaque sont restés normaux.

Aux USA des neuroscientifiques ont soumis des femmes à des petits chocs électriques afin de vérifier, grâce à l'IRM (Imagerie à Résonance Magnétique) comment elles réagissaient à la peur et la douleur.

Si quelqu'un leur tenait la main, leur peur diminuait.

Si, à leur insu, leur mari aimant leur tenait la main, la peur mais aussi la douleur disparaissaient car leur cerveau émotionnel se calmait proportionnellement à l'Amour qu'elles ressentaient pour leur époux.

Dans son article David Servan SCHREIBER neuropsychiatre rapporte aussi que lorsqu'il travaillait au Guatemala, en tant que '*Médecin sans frontières*', les Mayas se tenaient souvent les mains pendant les réunions d'équipe, un peu comme des enfants...

Nous le faisons aussi au CEPPI, chaque fois que possible, afin d'harmoniser nos énergies avant nos Réunions de Partage et encore plus lors de nos Ateliers d'Evaluation de l'Energie d'Amour

(A E E A) où, à la demande de beaucoup de personnes, interviennent des magnétiseurs, des pratiquants du reiki, des énergéticiens que nous avons choisis afin de leur apporter un mieux Être et plus.

(Lire mon livre « QUINTESENCE »)

Tout simplement, une maman dont le petit enfant est tombé et s'est légèrement blessé ne va-t-elle pas aussi le serrer dans ses bras, le caresser, le soigner, lui tenir la main avec Amour afin de calmer ses émotions ? (A suivre...)

*'L'ÉLOGE DE L'ADAPTATION'
Par Jean Pélissier (MTC)
Médecine Traditionnelle Chinoise*

« La vie est un mouvement, un passage, une transformation permanente. Rien n'est figé, tout est appel à la métamorphose. »

François Cheng, Cinq méditations sur la beauté.

Ainsi s'exprime François Cheng, dans cette vision poétique du monde.

Il nous rappelle que rien n'est stable, que la fixité est une illusion, et que c'est dans la capacité à se transformer, à embrasser l'impermanence, que réside le véritable élan de vie.

Tout change, tout évolue, tout se transforme.

Le monde est un grand fleuve en perpétuel mouvement. Celui qui cherche à résister à son courant, à maintenir une rive stable alors que l'eau file, finira tôt ou tard emporté par les flots.

Celui qui accepte de plier, de modifier son cap, d'écouter le rythme profond du vivant, celui-là traverse.

L'adaptation n'est pas une faiblesse. Elle est au contraire une force d'une puissance inouïe.

En médecine traditionnelle chinoise, cette capacité d'adaptation est intimement liée à l'énergie des Reins, notre batterie de vie, ce réservoir profond de ressources, à la fois physiques, mentales et spirituelles. Plus cette batterie est chargée, plus nous pouvons faire face, absorber les chocs, nous repositionner sans perdre l'essence de ce que nous sommes.

S'adapter, ce n'est pas renier qui l'on est.

C'est réajuster notre manière d'être au monde, de le lire, de l'accompagner.

C'est l'art du marin qui, tout en gardant son cap intérieur, sait jouer avec les vents contraires, moduler sa voile, écouter les courants.

C'est l'attitude du bambou, souple et enraciné, qui accepte de plier dans la tempête mais ne se rompt jamais.

Dans le taoïsme, on dit que l'homme sage ne lutte pas contre la réalité. Il ne s'y abandonne pas non plus. Il danse avec elle.

L'adaptation, dans cette optique, n'est pas une concession. C'est une sagesse profonde, celle qui fait du vivant un partenaire plutôt qu'un adversaire.

Regardons autour de nous : les métiers d'antan disparaissent peu à peu.

Qui aujourd'hui fabrique encore des sabots de bois, tresse des nasses pour la pêche ou entretient des moulins à vent ?

L'arrivée du moteur a supplanté le cheval, la machine à écrire s'est effacée devant les claviers numériques, et aujourd'hui l'intelligence artificielle semble remplacer certaines fonctions humaines autrefois réputées irremplaçables.

Mais à chaque disparition correspond une naissance.

Des métiers surgissent que nos grands-parents n'auraient jamais pu imaginer.

Des vocations émergent autour du soin, du lien, du numérique, de l'écologie, des pratiques énergétiques et spirituelles...

Ce que le monde d'hier considère comme marginal devient parfois le socle du monde de demain.

Il serait vain de vouloir figer le monde.

L'arbre qui ne plie pas à la tempête se brise. Le roseau, lui, plie... mais ne rompt pas. Et dans ce pli se trouve peut-être la véritable dignité.

S'adapter, c'est aussi un travail intérieur.

Ce n'est pas simplement suivre le mouvement extérieur, c'est transformer notre posture mentale, ouvrir notre regard, redéfinir nos priorités.

C'est une pratique profonde, parfois douloureuse, souvent libératrice.

Cela demande de l'humilité : reconnaître que nous ne savons pas tout.

Cela demande du courage : lâcher certaines habitudes, certaines certitudes.

Cela demande de la présence : sentir, à chaque instant, ce qui doit être ajusté.

Dans le taoïsme, cette sagesse de l'adaptation s'appelle aussi le Wu Wei, le non-agir.

Non pas l'inaction, mais une action sans effort, une fluidité dans le mouvement.

Ce n'est pas nous qui devons dominer la vie, mais nous rendre perméables à son souffle, à sa logique souterraine. C'est comme respirer avec le monde, dans une pulsation commune.

L'adaptation est une écoute.

Celle du corps, qui change avec l'âge, les saisons, les émotions.

Celle de l'âme, qui mûrit avec l'expérience, qui apprend à lâcher prise.

Celle du monde, qui nous invite sans cesse à nous repositionner, à devenir des artistes de la relation et du temps.

Alors oui, parfois, l'adaptation fait peur. Elle nous oblige à sortir du connu, du confortable, du répétitif.

Mais elle est aussi cette pulsation de vie qui nous garde vivants, présents, évolutifs.

En MTC, le vieillissement est vu comme un affaiblissement progressif de cette capacité d'adaptation. Préserver ses Reins, c'est donc entretenir cette souplesse fondamentale, ce tremplin intérieur qui nous permet de continuer à avancer, même dans l'incertitude.

C'est honorer la vie qui circule, la vie qui change, la vie qui nous pousse parfois hors des sentiers battus pour que nous nous réinventions.

Et si nous acceptions de ne pas savoir ?

Et si nous cultivions cette souplesse de l'instant ?

Et si, plutôt que de nous agripper, nous laissons la vie nous apprendre une danse nouvelle ?

Car, finalement, l'adaptation est un art d'aimer :

*aimer le changement,
*aimer les cycles,
*aimer ce que la vie nous présente, même si cela bouscule nos repères.
Et comme le murmure Victor Hugo, avec la sagesse d'un cœur apaisé :
« Puisque le sort en est jeté,
Vivons tous deux, l'âme contente,
Et plions sans nous révolter
Aux événements qu'on nous présente. »

[LIEN POUR ACCEDER A LA VIDEO DE CET ELOGE](#)
(pelissier.j@wanadoo.fr)

Le livre de Jacques Vigne
‘Sourire au-delà du souffrir’
Contient quelques extraits de ce chapitre

Les Quatre nobles vérités du Bouddha :
Offrir un cadre plus large aux méditations contre la douleur et l'anxiété

Pour cette section, nous allons nous inspirer d'un livre entier sur le sujet, par Rérükâné Chandawimala Mahathera. *Four Noble Truths*¹. Cet ouvrage sur les 'Quatre nobles vérités' qui parle donc de la souffrance et de la sortie de la souffrance a été écrit en cingalais, en 1947, au lendemain de la Deuxième Guerre mondiale et dans les tourments de la lutte pour l'indépendance du Sri Lanka qui a été obtenue, le 4 février 1948. Au sortir de cette période de souffrances intenses, avec environ 60 millions de morts sur notre planète Terre, un retour aux Nobles vérités du Bouddha sur la souffrance était donc particulièrement chargé de sens. Le *Mahathéra* (le « Grand ancien ») s'était donné pour

mission de publier 28 traités, sur différents aspects de l'enseignement du Bouddha, pour préparer le 2500^{ème} anniversaire de la naissance de celui-ci, en 1956. Il s'est acquitté de cette tâche et ces traités sont très respectés, dans le monde du bouddhisme *théravâda* et ont été, progressivement, traduits en anglais. Celui sur les Quatre nobles vérités l'a été, en 2003, et représente un ouvrage de presque 200 pages dont nous reprendrons des points forts, dans le texte ci-dessous. Je me le suis procuré à la suggestion d'amis Sri-Lankais, dans ce qui est, à mon sens, une des plus grandes librairies bouddhistes du monde, le *Buddhist Cultural Center*, en plein centre de Colombo, près de Cinnamon Garden, lors d'un séjour que j'ai effectué sur l'île, en mars 2023. Le nom même de l'auteur, Chandwimala, nous oriente vers la lumière de la connaissance, car il signifie : « Pureté complète de la lune ».

L'urgence de comprendre la souffrance et d'en sortir

La question de la nature de la souffrance et de la façon d'en sortir complètement est une urgence. La tradition bouddhiste explique que nos tourments nous brûlent, comme si nous avions les cheveux en flammes ; la manière la plus directe de nous en extraire est de nous plonger dans l'océan des Quatre nobles vérités qu'on peut définir ainsi : l'existence de la souffrance qu'on doit regarder en face, les causes de la souffrance, les moyens de s'en sortir et, finalement, l'assurance qu'on peut se libérer totalement de la souffrance.

Swami Vijayânda expliquait que celui qui a vraiment l'esprit de renoncement ne demande pas à son maître spirituel, il va dans ce sens de toute façon, comme s'il sautait d'une maison en flammes.

Le terme avidité lui-même, *trishna* en sanskrit et *tanha* en pali, vient de la racine *tor-*, qui a donné *torride* et *torréfier*, et en catalan, *torrar* veut dire griller. Le Bouddha donc associe l'avidité à cette soif qui nous dessèche la gorge. Elle nous rend en fait impuissant : de quelqu'un qui ne peut plus rien faire, qui est exclus, on dit qu'il est « grillé », c'est à dire qu'il ne peut plus servir à rien.

Les trois premières vérités sont d'ordre psychologique, la quatrième est plus mystique, car elle débouche sur le *nirvâna*, cette joie au-delà de tous les conditionnements. Ce qui nous maintient dans la souffrance est l'enchaînement automatique des agrégats, les *skandhas*, une série automatique de réactions aux sensations qui mènent à des modifications des consciences subtiles, *vijnâna*. Celles-ci représentent le cinquième et dernier groupe des agrégats, chaque sens, y compris le « sixième sens » qu'est le mental, ayant sa conscience subtile propre. Le méditant apprend à considérer ces agrégats comme une boule de fer rouge et ne se risquera pas à en approcher la main ; il ne voudra pas s'y brûler ni, non plus, mettre le doigt dans leur engrenage.

Prenons le temps de méditer sur cette image puissante des agrégats comme boule de fer rouge.

Ce qui relie les agrégats à la souffrance, c'est l'avidité : « comme le feu produit la fumée, les agrégats produisent l'avidité », sachant que cette avidité est la cause principale de la souffrance. Si on développe un discernement juste à propos des agrégats, l'avidité s'évanouira d'elle-même. Cette compréhension est nécessaire, car si on cherche à dépasser cette avidité par exemple seulement en offrant des objets matériels aux autres, la racine profonde de celle-ci perdurera en nous. La nature de l'avidité est de donner, tout le temps, de nouveaux rejets, comme une branche coupée donne lieu à de multiples nouvelles petites branches. Le récit du travail d'Hercule où il coupe les multiples têtes de l'Hydre de Lerne va dans ce sens, également.

On estime à un trilliard de dollars le marché du superflu sur la planète. Si ce n'est pas de l'avidité, qu'est-ce qui en est ?

Créer deux mots hybrides pour associer avidité et fumée, par exemple « avumée » et fidité » en se servant de la similarité entre les lettres v et f, et en faisant les charnières des changements de mots.

Une autre image, donnée par Tenzin Palmo, est que l'avidité est comme une plante qui a un grand réseau de racines souterraines, mais n'émerge, à la surface, que sous forme de petites fleurs qui semblent fragiles. Cette fragilité n'est qu'une apparence !

Les envies et caprices paraissent des petites fleurs, mais attention, derrière il y a de grosses racines !

Le *nirvâna* a quatre qualités : il transcende la souffrance, il est sans souillure, il n'a pas besoin d'être maintenu par des efforts et il est dépourvu de mort.

On pourrait dire cela de la respiration naturelle. Elle est au-delà de la souffrance et des blocages, elle est pure car elle n'a pas la souillure des peurs névrotiques, etc. elle n'a pas besoin d'être maintenue par des efforts justement parce qu'elle est naturelle, et du point de vue symbolique, elle est pourvue de mort, car à la fin de chaque 'expir' qui est comme une petite mort, elle renaît, comme le Phénix de ses cendres.

Prenons par exemple la troisième de ces qualités, celle de ne pas avoir besoin d'être maintenu par des efforts, et détaillons-la, en reprenant la description donnée par Rérūkānéⁱⁱ :

Le *nirvâna* n'a pas à être construit, composé ou recomposé après qu'il a été décomposé. Il n'y a pas de dégénérescence ni d'effondrement, dans ce nirvâna. Ces dernières qualités sont caractéristiques des objets ou des éléments qui surgissent de causes. Par contre, le nirvâna est de la nature de la lumière en tant qu'opposé à l'obscurité, du froid en tant qu'opposé au chaud, du bonheur en tant qu'opposé à l'angoisse et représente un état non-né, non sujet à la

dégénérescence, en tant qu'opposé à ces états qui sont nés, soumis à la dégénérescence et à l'effondrement. Comme il n'est ni né, ni sujet à la dégénérescence, il reste le même, à tout jamais. Ainsi, celui qui atteint le nirvâna n'a pas à se soucier de le réparer ou de remplacer ses parties qui auraient été abîmées. Il n'y a pas non plus quoi que ce soit à faire, en ce qui concerne le fait de sécuriser ou de soutenir le nirvâna. Il n'y a pas, non plus, quoi que ce soit à faire, afin de déboucher dans un nouveau nirvâna, en lieu et place d'un ancien. Cette qualité de n'avoir rien à faire, pour soutenir et maintenir le nirvâna, est dénommée, *asankata*, littéralement, « l'absence de composition, d'agrégation, l'indivisibilité » (A suivre...)

*Texte poétique de Mario de ANDRADE
(San Paolo 1893-1945)*

*Poète, romancier, essayiste et musicologue.
L'un des fondateurs du modernisme brésilien.*

'Mon âme est pressée'

J'ai compté mes années et découvert que j'ai moins de temps à vivre devant moi que derrière moi.

Je me sens comme cet enfant qui a reçu un paquet de bonbons : il a savouré les premiers avec insouciance, mais, lorsqu'il a réalisé qu'ils étaient peu nombreux, il a commencé à les goûter avec une intensité nouvelle.

Je n'ai plus de temps à perdre avec des gens absurdes, ceux qui, malgré leur âge, n'ont pas mûri.

Mon temps est trop précieux pour débattre de titres ou de futilités.

Je cherche l'essence car mon âme est pressée, et il reste peu de douceurs dans mon paquet...

Je veux vivre aux côtés de personnes profondément humaines, celles qui savent rire de leurs erreurs, qui ne se gonflent pas d'orgueil face à leurs triomphes, et qui ne fuient pas leurs responsabilités.

Je veux marcher avec celles et ceux qui défendent la dignité humaine, qui s'attachent à la vérité et à l'honnêteté.

L'essentiel, voilà ce qui donne un sens à la vie, ce qui la rend belle et précieuse.

Je veux m'entourer de personnes capables de toucher le cœur, de celles dont les épreuves ont adouci l'âme au lieu de l'endurcir.

Oui, j'ai hâte...

J'ai hâte de vivre avec l'intensité que seule la maturité peut offrir. Je ne veux pas gaspiller une seule des douceurs qu'il me reste. Je sais qu'elles seront encore plus exquis que celles que j'ai goûtées jusqu'à présent.

Mon but est d'atteindre la fin en paix, le cœur serein, entouré des êtres que j'aime et en harmonie avec ma conscience.

On dit que nous avons deux vies, et que la seconde commence lorsqu'on comprend que nous n'en avons qu'une !

Je suis dans ma seconde vie.

Je n'ai plus le temps que pour le bonheur...

*Bonjours les amies/is, ce joli texte me fut envoyé par
Marcel BOYADE
masseur-kinésithérapeute bouddhiste...*



*Bon Noël et Heureuse Année
Envoyé par Véronique Gravouille*

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

Nouvelles



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

La vie nous réveille...nous élague, nous brise, nous déçoit...
Mais crois-moi, c'est pour que votre meilleur MOI se manifeste...
Jusqu'à ce que seul l'amour reste en nous... (Bert Hellinger) !

No comment...Cui cui cui d'amour...

Jacques VIGNE : toujours en pleine activité pour sa '**Tournée 2025-2026**' en **Europe, Asie**, en '**présentiel**'. Il est reparti en **Inde** pour plusieurs mois, afin d'enseigner la méditation...Il a voyagé auparavant 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**. Il a rencontré aussi **Tenzin Palmo** à **DGL Nunnery** son monastère en **Himachal Pradesh**, sans oublier le **Liban** avec son éditeur **Lwiis SALIBA** et le **Népal** en Avril 2026. Il est comme le furet « *Il est passé par ici, il repassera par là...* »

Il repartira début Décembre 2025 pour l'Inde et le Sri Lanka et fera retour vers Mai 2026

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 et le nouveau site 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, 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.

Visio-Conférences ZOOM de Jacques Vigne

ATTENTION :

Nouveau Lien direct depuis Juin 2025 :

Jacques Vigne is inviting you to a scheduled Zoom meeting. Join Zoom Meeting

<https://us02web.zoom.us/j/3050782130?omn=82223753892>

Nouveau Code secret (ou mot de passe) : 787937

ID de réunion : 305 078 2130 (reste inchangé, si besoin)

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 : jvigne.liste@gmail.com

Cycles de cours 'en ligne'

Avec l'IEB et Jacques VIGNE

Décembre 2025/Janvier 2026 – Cycles de cours 'en ligne' avec Jacques VIGNE à l'IEB - (20 Décembre 2025, puis : 3 – 10 – 17 – 24 Janvier 2026) sur le thème : « Soulager douleurs, souffrances et anxiétés avec la méditation, entre tradition et neurosciences »

Nous avons le plaisir de vous annoncer une collaboration avec **l'Institut d'Études Bouddhiques (IEB)**.

Depuis près de 30 ans, la mission de l'Institut d'Études Bouddhiques est de rendre

accessibles au plus grand nombre la richesse des traditions bouddhiques, leur histoire, leurs textes et leurs pratiques. Avec plus de quarante cycles de cours en ligne animés par des enseignants et chercheurs reconnus, l'IEB offre un espace d'étude et de réflexion où chacun peut approfondir sa compréhension et nourrir sa pratique.

C'est dans cet esprit que nous avons le plaisir de vous annoncer que Jacques Vigne va animer un cycle de cours à l'Institut d'Études Bouddhiques qui démarre le 20 décembre et qui s'intitule « *Soulager douleurs, souffrances et anxiétés avec la méditation, entre tradition et neurosciences* »

Sur la base de son livre récent intitulé '*Sourire au-delà du souffrir*' (Le Relié, 2025), ce cycle de cours est destiné à approfondir le rôle de la méditation pour soulager les douleurs, les souffrances et les anxiétés.

Cliquez ici pour en savoir plus : <https://cours.bouddhismes.eu/p/soulager-douleurs-souffrances-anxiete-avec-meditation>

Découvrez la profondeur du bouddhisme avec l'Institut d'Études Bouddhiques :

En ligne et accessibles partout en *replay*, les cours de l'IEB vous permettent d'explorer entre autres :

- Les fondements du bouddhisme (histoire, écoles, textes fondateurs)
- La psychologie bouddhiste et la méditation de pleine conscience
- Les grands courants du Mahāyāna et leurs pratiques
- Le bouddhisme Theravada et le Canon Pali
- Le bouddhisme comparé à d'autres traditions spirituelles
- Le dialogue entre bouddhisme et pensée contemporaine
- L'art et l'iconographie bouddhiste

Plus de 40 cycles sont disponibles pour approfondir votre compréhension du bouddhisme.

Découvrir le catalogue complet des cours ici : <https://cours.bouddhismes.eu/>

Votre avantage exclusif -30%

Grâce à cette collaboration, vous bénéficiez dès aujourd'hui d'un **accès privilégié aux cours de l'IEB avec -30% de réduction exclusive avec le code :**

JACQUESVIGNE30

Voici la démarche à suivre pour profiter de l'offre :

[https://bouddhismes.net/images/article_actualite/2025/IEB -
Etapas a suivre pour beneficier du code de reduction -30 - Jacques-Vigne.pdf](https://bouddhismes.net/images/article_actualite/2025/IEB_-_Etapas_a_suivre_pour_beneficier_du_code_de_reduction_-30_-_Jacques-Vigne.pdf)

Attention, cette offre est valable pour une durée limitée jusqu'au 31 décembre, ne tardez donc pas à en profiter.

Profitez également de cette opportunité unique d'approfondir vos connaissances sur le bouddhisme avec un accompagnement de qualité.

Contact: William TAN – Tel: +41 76 778 93 94 – william.tan.eu@gmail.com



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 – 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 Ovidia (Nice) (Novembre 2022)*

<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).**

Une pépite à signaler !!!

Un très beau livre biographique sur la vie de **Chandra Swami Udasin** vient de paraître en Inde, publié par les **Editions Seekers Trust** : « *Empreintes d'Eternité* » par **Swami Prem Vivekanand** (son serviteur à jamais...) ! Versions anglaise et française. Nous en avons offert un passage dans notre précédent numéro.

Et voir le LIEN pour la VIDEO (ci-dessous)

Le Mystère de la Conscience

C'est une **interview** d'une heure sur la naissance du **Mystère de la Conscience...par l'auteur Patrick Van Eersel, sur un livre que Marc de Smedt recommande beaucoup.**

La naissance de la conscience collective et universelle...La mécanique quantique et le mouvement perpétuel, depuis plus de 4 milliards d'années...Comment la vie s'est emparée de notre planète quand elle était encore brûlante, la biosphère, malaxée pendant des milliards d'années...c'est à la fois scientifique et profondément 'spirituel'...Les tendances bouddhistes y sont citées...

Et puis le nucléaire qui est une autre loi qui échappe à l'espace et au temps...La photosynthèse, la quantique...la mécanique, les mathématiques...Les TROUS NOIRS !...Tout démarre par le silence pour en arriver à la lumière en passant par *l'herbe tendre, les arbres* ! La provocation des coïncidences en utilisant la physique quantique ! Chacun est particulier mais tous sont infiniment reliés !

On est entouré de 'chorales' mais on ne sait plus CHANTER... *l'émotion musicale ressemble à la conscience*, on ne chante presque plus...retour aux sources avec des peuples primitifs !

SAVOIR RALENTIR... Savoir se taire pour ENTENDRE !!! Car nous sommes devenus sourds... c'est très intéressant !

Une merveille à visionner et à écouter avec le LIEN ci-dessous

https://youtu.be/e3f62517mWs?si=jKv603WeIXAUk_6&sfnsn=scwspmo

Dernières nouvelles de Caroline ABITBOL

Au sujet des rencontres de Mâ et Swami Vijayânanda

(Nous présenterons bientôt Caroline Abitbol dans un prochain JAYMA)

Le 2 février 1951, Swami Vijayânanda rencontra Ma Ananda Mayee à Bénarès.

Dès le matin suivant, Il Lui demanda de rester à l'ashram, auprès d'Elle, car Il avait la sensation sans aucun doute d'être devant le Guru qu'Il était venu chercher en Inde. Ma accepta aussitôt.

Cette date est une "*deuxième naissance*"... (Parole de Swami Vijayânanda).

Nous nous retrouverons pour fêter cette *deuxième naissance* de Swamiji, le 2 février 2026, autour du Samadhi de Swami Vijayânanda, à Paris.

Nous ferons un recueillement silencieux auquel vous pourrez vous joindre de là où vous vous trouverez, à une heure précise, pendant un temps donné. Cela vous sera précisé dix jours avant, le 22 janvier 2026.

Si vous souhaitez en être informé, envoyez votre mail à l'adresse suivante:

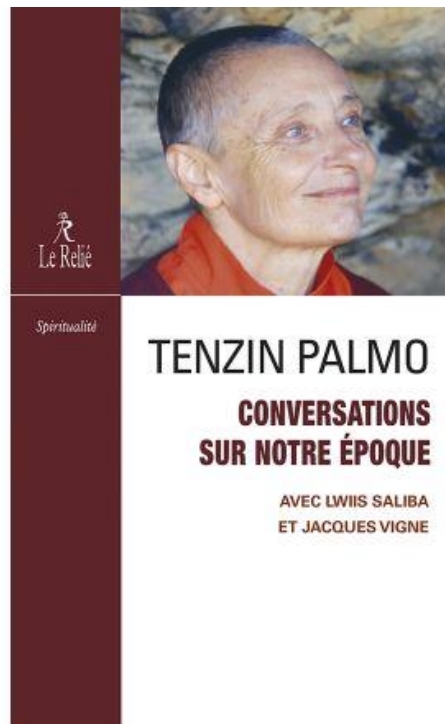
carolineabitbol@gmail.com

Avec la grâce de Ma Ananda Mayee et de Swami Vijayânanda

Jay Maa

PS : Caroline s'occupe des archives de Swami Vijayânanda : si vous avez des photos, ou enregistrements, ou textes inédits de lui, n'hésitez pas à les lui envoyer en mettant en copie jacquesvigne@yahoo.fr

Nouveau :



Editions Le Relié – Septembre 2025

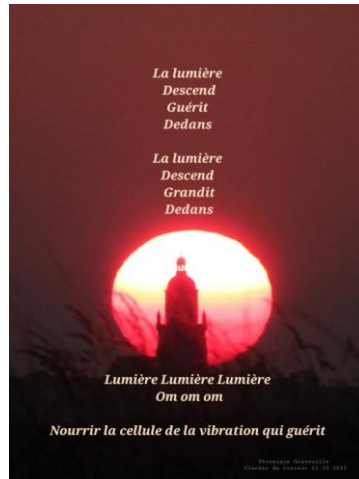
« Comment rendre vaste et spacieux notre esprit encombré », tel est l'ambitieux programme de ce livre d'entretiens menés par Lwiis Saliba (professeur en religions comparées au Liban) avec Jetsunma Tenzin Palmo, grande figure du bouddhisme contemporain. Née Diane Perry en 1943 à Londres, celle-ci est devenue nonne à 21 ans après avoir rencontré son premier maître, Chogyam Trungpa. Deuxième occidentale ainsi ordonnée dans le cadre du bouddhisme Vajrayana (école Drukpa Kagyu), elle a vécu et pratiqué douze ans dans une grotte himalayenne à 4 000 mètres d'altitude. Avant de fonder un couvent de moniales, aujourd'hui considéré comme un modèle du genre. En douze entretiens thématiques préfacés par le Dr Jacques Vigne, « la grand-mère yogini » (comme l'appellent les Tibétains) traite ici des problèmes de toujours comme de sujets très actuels : la guerre, la nature en danger, la place des femmes, mais aussi les pratiques de transformation intérieure, la maîtrise du mental et des émotions (peur, colère, attachement égotique, etc.), la mort et la renaissance ; de l'Eveil à atteindre, en somme, en cultivant la bienveillance, la joie et l'émerveillement

Hommage en souvenir d'Emile Lozevis

Qui vient de nous quitter le matin du 21 Novembre à l'hôpital de Vannes...

Il était l'un des fidèles organisateurs des stages et séminaires de Jacques Vigne en Bretagne, victime lui aussi de ce qu'on appelle désormais 'une longue maladie...'. Nous avons une pensée pour sa femme Catherine et ses deux fils Ewen et Alen, qui l'ont veillé avec tendresse et qui ont su lui réserver l'espace de liberté nécessaire pour que le détachement se fasse de façon douce et paisible. Jacques Vigne a été présent également.

Véronique Gravouille nous envoie cette belle 'Enluminure' en sa mémoire :



Allocution aux obsèques d'Emile Lozevis,

Le 26 novembre 2025 en l'Eglise de Séné (Vannes)

Par Jacques Vigne

Il n'est pas facile de résumer en quelques phrases cinquante d'amitié, depuis 1975, quand nous avons environ vingt ans, et de collaboration pour la pratique et la transmission des enseignements de yoga et de méditation. La qualité centrale qui me vient à l'esprit en pensant à notre cher Emile est la fidélité. Son épouse Catherine peut en témoigner aussi, après cinquante ans de vie de couple, ce qui de nos jours est une expérience rare. Emile était une valeur sûre, même si personne n'est parfait. Quelque part, en bon fils de la terre bretonne, il était taillé dans le granit. J'approche des 70 ans, j'ai donc l'expérience d'une série croissante de décès de proches et d'amis, ce qui est bien sûr dans l'ordre des choses. Dans toutes ces expériences de deuil, ce qui m'a le plus aidé est non seulement d'imiter, mais d'intégrer en profondeur les qualités de la personne qui est partie, et de les mettre en pratique de mon mieux, jour après jour. De cette façon, ce qui a été semé porte des fruits, les graines deviennent des arbres et la vie intérieure spirituelle, tout comme la vie de la nature, se transmet. Emile a semé, en particulier, beaucoup de graines à travers l'organisation fort efficace de nos semaines de méditation de juillet autour de Vannes chaque année depuis 2009, y compris pendant la période Covid. Il l'a effectué également par ses cours de yoga, ainsi que tout simplement, par son amitié et son dynamisme. Il nous a donné de multiples exemples, au fil des décennies, de vigilance et de bienveillance, et nous a communiqué une belle énergie. A nous de faire pousser ces graines... et comme on le dit : la balle est maintenant dans notre camp.

Vigyanânanda_Jacques Vigne

J'ai lu ce texte devant une l'église pleine, plusieurs centaines de personnes, juste avant la dernière bénédiction du corps d'Emile et de la musique puissante de son bagat, du groupe de sonneurs bretons dont il faisait partie depuis environ dix ans. Ils ont joué en cercle autour de son

cercueil, avec le biniou d'Emile déposé sur la bière. Ce qu'il y avait d'émouvant, c'est que pour nos six témoignages des membres des groupes de yoga et méditation qui se sont succédés pendant peut-être dix minutes, l'assistance s'est mise spontanément debout. J'ai l'habitude des conférences et congrès depuis quarante ans, mais c'est la première fois que je parle devant une grande assistance où tous les participants sont debout. Impressionnant ! Cela pousse celui qui témoigne à aller à l'essentiel. Et après tout, ne sommes-nous pas sur cette terre justement pour aller à l'essentiel ? J'ai évoqué, juste après, cette audience debout à la veuve Catherine, qui m'a expliqué que ce n'était pas programmé, et que probablement l'assemblée a voulu ainsi spontanément manifester son respect pour l'engagement d'Emile envers le yoga et la méditation, et elle a ajouté en souriant qu'à tout moment, on pouvait avoir des premières fois...

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). L'association vous donnera le reçu pour la déduction fiscale »

*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 et sur le nouveau : 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

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

La beauté source d'unité (*Par Jacqueline Bolsée-Pleyers*)

De Khalil Gibran (*Le silence*)

Mantra de guérison (*du Bouddha Médecine*)

Nisargadatta Maharaj (*Entretien avec un sociologue*)

Extrait du nouveau livre de Michel Saramito (*Auto-guérison des maladies mentales*)

L'Eloge de l'Adaptation (*Par Jean Pélissier-Lettre N° 91*)

Les 4 nobles vérités du Bouddha (*'Sourire au-delà du souffrir' de Jacques Vigne en contient des extraits*).

Mon âme est pressée (*Texte poétique de Mario de Andrade - San Paolo 1893-1945*)

Nouvelles et Annonces

Renouvellement du JAY MA :

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

ⁱ Rérükâné Chandawimala Mahathera. *Four Noble Truths*, publié par le Sri Chandawimala Dhamma Treatises Preservation Board, Pukunuwita, Sri Lanka. 1947 pour l'édition en cingalais, 2003 pour l'édition en anglais.

ⁱⁱ *Four Noble Truths*, p.139