



Jay Mâ N° 160

Printemps 2026



A nos chers disparus...

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 Bhairi** (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...)

(Kheyal : 'intuition' ou manifestation spontanée de la volonté divine)

Depuis l'enfance, j'avais toujours suivi le chemin de la véracité. Maintenir toujours la vérité en paroles, en actions et en pensées, telles étaient les instructions que Ma mère M'avait données. Mon comportement fut toujours simple et innocent. Il arrivait parfois que ce Corps vienne soudainement chez quelqu'un au moment où il disait ou faisait quelque chose en secret. La personne concernée mésinterprétait le motif de ce Corps en pensant que c'était de la sornioiserie. Ce n'était la faute de personne, car personne ne pouvait imaginer qu'un comportement aussi naïf était la disposition naturelle de ce Corps.

Quand J'étais petite, Ma mère m'avait dit : « Ne regarde pas le visage d'un homme quand Tu lui parles ». Bholānāth aussi avait donné des instructions similaires. Je n'ai jamais regardé un homme en face depuis lors, pas même Mon père ou Mon frère. Je n'ai jamais eu l'habitude de parler inutilement ou de badiner avec les gens, mais parfois cela se produisait spontanément en raison des circonstances.

Un vol de bijoux

Des bijoux avaient été volés au domicile de ma tante¹ près de quinze ans auparavant. À l'époque, le fils d'un parent fréquentait la maison et, bien que tous l'aimassent beaucoup, c'est lui que tous soupçonnaient d'être le voleur. Il fut accusé et mis à la porte. Lorsque ce Corps était à Bidyākūt, la fille des personnes qui avaient effectivement volé les bijoux rendit visite à ce Corps, et tout en parlant, elle révéla d'elle-même que certaines des pièces de bijouterie se trouvaient chez ses parents. Ma tante était également présente à ce moment-là. Lorsque cette fille se mit à raconter son histoire, ma tante lui demanda de décrire les moindres détails concernant les bijoux. Jusqu'à ce moment, Je n'avais pas entendu parler de l'incident.

Plus tard, ma tante exprima ses regrets à ce Corps : « Après quinze ans, la vérité a finalement été révélée aujourd'hui, et j'ai appris qui était le vrai coupable. Comme il avait pleuré, ce pauvre garçon, en disant qu'il ne savait rien de tout cela ! Le chagrin qu'il avait éprouvé en étant soupçonné lui a fait perdre la raison par la suite. Nous avons discuté de la vérité avec Toi aujourd'hui, et Dieu a choisi de révéler la vérité et d'effacer nos faux soupçons sur une personne innocente ».

Toucher des idoles

Quel que soit le *kheyāl* que ce Corps recevait, il était toujours accompli d'une manière ou d'une autre de façon étrange. Une fois, Elle eut le *kheyāl* de toucher les idoles de *Śītā-Rām*, *Rādhā-Krishna* et quelques autres Dêités dans le complexe du temple. En dépit de toutes les restrictions, Elle put le faire assez facilement, à l'insu de tous. À une autre occasion, il y eut une invitation à se joindre aux célébrations de la *Durgā pūjā* chez le cousin du père, Durga Mohan Bhattacharya. Ce corps n'avait encore jamais visité cette maison ou le temple qui s'y trouve. Une forte envie surgit en Elle de toucher l'image de *Durgā* dans la zone de culte restreinte. Il y avait beaucoup de gens présents ainsi qu'un garde qui protégeait l'image et empêchait les gens d'y accéder, mais par un étrange hasard, Elle réussit à entrer et même à toucher l'image sacrée de *Durgā*.

Guérir les personnes malades

Si quelqu'un tombait malade, il arrivait qu'un *kheyāl* survienne dans ce Corps, et que si Elle la touchait ou la regardait, la personne guérissait. Cela se produisit en de nombreuses occasions. Cependant, lorsque cela n'était pas prévu, aucune envie de toucher la personne malade ne se présentait, ou bien un obstacle empêchait la chose de se produire.

Connexion avec les pieux et les vertueux

Chaque fois que Je voyais quelqu'un de n'importe quel âge, sexe, ethnie ou caste, qui priait régulièrement et qui était pieux et fervent, un *bhāv* très spécial s'élevait dans ce Corps envers cette personne. À l'époque, il y avait plusieurs individus pieux à Bidyākūt, et en les voyant, il se produisait une sensation semblable à un éclair dans ce Corps, et Elle était capable de discerner clairement comment ils avançaient dans leur voie spirituelle. De leur côté, ces individus prenaient conscience de ce Corps d'une manière très particulière. Même lorsqu'Elle n'était pas devant eux, Sa pure conscience restait avec eux. En dépit de la pureté de leur pensée et de leur attirance pour ce Corps, ces hommes et femmes pieux n'étaient pas en mesure de parler à ce Corps ou même de s'en approcher

¹ La belle-sœur du père.

puisqu'Elle était une jeune femme mariée appartenant à une autre famille. Une telle chose était totalement contraire aux codes moraux en vigueur pour les hommes à cette époque. Ils n'étaient pas non plus en mesure d'exprimer ou de comprendre pleinement l'attraction et la vénération qu'ils ressentaient pour Elle. Elle, cependant, était consciente à tout moment de l'interaction de cette piété et de cette vertu dans leur vie, et cela s'avéra propice à leur avancement spirituel. (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 Bhairi :

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

Vous pourrez ainsi les commander directement à l'éditeur.

*Comment être **Vivant** sans l'**Etre** ?*

Par Jacqueline Bolsée-Pleyers

« Un être vivant engendre d'autres êtres vivants. C'est la propagation de la vie. Un Dieu unique se partage lui-même sous forme de tous les êtres dotés de sensibilité. C'est pour cela qu'on dit : « Où il y a Jiva (l'âme individuelle) il y a Shiva. »

Mâ Anandamayî

Qui parle de spiritualité parle d'**Unité**, cette **Unité** sous-tend, nous pouvons dire soutient tout ce qui existe.

« *Vitarka atma jnanam* », disent les *Shivasutra* : « La certitude inébranlable d'être le **Soi** constitue la connaissance du **Soi** ». [Une autre traduction pourrait être : « La pensée focalisée amène à la connaissance expérientielle du Soi »]

L'**Eternel** revêt chaque parcelle de sa propre **Nature**, **Nature Divine** unifiée, d'un potentiel créatif. Il épouse sa propre profusion créatrice, et ne peut donc n'être qu'**Un** avec la totalité de ses expressions en attente. Nous avons nommé les milliards de milliards d'êtres vivants dont certains sont dits humains. La tunique de ces derniers... mais est-il nécessaire de le préciser ?... La tunique ne fut blanche que le temps d'un éclair d'instant.

« Si vous n'avez pas de temps à consacrer à la quête intérieure, dit l'ancien Swami Muktananda Paramahansa (1908-1982), qui vous amènera aux niveaux supérieurs de conscience, à quoi bon vivre juste pour boire, manger et vous activer dans le monde extérieur ? Si vous ne trouvez pas le temps de travailler à votre développement spirituel, à quoi vous sert-il d'être un homme ? »

Contrairement à la vache qui pour toute ouverture culturelle se contente de regarder passer les trains, l'homme consciemment ou inconsciemment poursuit un but. La *Bhagavad Gîtâ*, elle, affirme que l'on renaît jusqu'à ce que l'âme atteigne sa destination. Autrement dit :

« Shivena shiva sadhana. » Devient Shiva en étant Shiva.

L'**Unique**, disions-nous, donne une part de **Lui-même** sous une variété de formes humaines, nous pouvons dire sous un fourmillement de différentes possibilités. Il propose ainsi à chaque âme individuelle, chaque être humain, un vaste choix de voies. Ces chemins s'ouvrant tous sur le même **Mystère**, ce dernier point n'est donc point pour abjurer ou trahir qui que ce soit, encore moins pour partir en guerre, mais pour élargir le champ de la liberté humaine, champ autonome de l'humanité. Chaque homme peut donc adapter son existence à sa façon, la faire sienne, l'interpréter. Oui, c'est cela, interpréter l'existence et par solidarité : Graver ses quelques notes personnelles sur la partition **Eternelle**.

"Aucun être humain, insiste Mâ Anandamayî, ne peut être heureux du seul fait qu'il parcourt le monde de droite et de gauche. La route qui conduit au bien suprême est la seule et unique voie qui aboutit au royaume de la béatitude finale. Veillez à rester et à progresser sur cette voie qui est votre véritable voie, celle où il n'est plus question de bonheur ou de malheur. Celle qui mène à la suprême béatitude, là où l'ego n'existe pas.»

Jacqueline Bolsée Pleyers

Reçu de Jocelyne HOCHET

(Début Janvier, je recevais ce joli message d'une amie fervente de Mâ Anandamayî)

Le TEMPS ... Sujet de réflexion s'imposant avec toutes ces agitations pour dire "au revoir" à l'année qui s'en va et "bienvenue" à celle qui se présente (selon notre calendrier). MA avait pour habitude de dire "**JO HOYE JAY**" (BIENVENUE à tout ce qui arrive). ALORS BIENVENUE à la nouvelle année, à ce Temps supplémentaire qui nous est offert pour "réaliser" que le TEMPS n'existe que si nous pensons qu'il existe.

MA disait que si l'on pensait très fort à quelque chose cela se réaliserait.

Réalisation en tout état de cause éphémère...

Le "grand" EINSTEIN disait (déclaration relevée pour un livre sur le COSMOS) :

"Il y a des moments où l'on se sent libéré de ses propres limites et imperfections humaines. Dans de tels instants on se voit là, dans un tout petit coin de la planète, le regard fixe en émerveillement sur la beauté froide, et pourtant profonde et émouvante de ce qui est éternel, de ce qui est insaisissable. La vie et la mort se fondant ensemble, et il n'y a pas d'évolution ni de destination, il n'y a qu'ETRE".

ETRE tout simplement et alors plus d'angoisse, plus de souci, plus RIEN ...

SAUF LA JOIE.

C'est ce que je vous souhaite, même au-delà de cette année nouvelle ...

Affection,

Jocelyne (Anandapriya)

D'un enseignant du TAO :

Le miroir de l'esprit / l'esprit-miroir

Tu as déjà remarqué à quel point le mental veut toujours commenter ?

Tu vis une émotion, il juge.

Tu entends un mot, il réagit.

Tu observes une personne, il compare.

C'est comme si ton esprit était devenu un disque rayé, répétant sans cesse la même mélodie intérieure : "j'aime", "je n'aime pas", "je veux", "je crains".

Et dans ce vacarme intérieur, comment le souffle pourrait-il circuler librement ?

C'est là que le Tao te propose une image simple, presque magique : le miroir.

Dans le Zhuangzi, il est dit :

« Le sage voit son cœur comme un miroir : il ne garde rien, ne repousse rien. »

Le miroir ne choisit pas ce qu'il reflète.

Il ne s'attache pas à l'image.

Il ne se trouble pas de ce qu'il voit.

Et pourtant, il voit tout — clairement, sans distorsion.

C'est ça, l'esprit du sage : un esprit sans saisie.

Les neurosciences et la méditation taoïste se rejoignent étrangement sur ce point.
Plus on cherche à contrôler ses pensées, plus elles s'agitent.
Mais dès qu'on les observe sans jugement, elles perdent de leur pouvoir.
Ce phénomène a un nom : la 'désidentification' cognitive.

Autrement dit : tu n'es pas ce que tu penses.
Tu es ce qui observe la pensée.

"Quand le miroir est propre, il ne s'attache pas à la poussière." — Commentaire taoïste du
Mingxin Baojian (Le Trésor du Cœur Éclairé)

Dans le Zhuangzi, l'esprit du sage est comparé à un miroir parce qu'il est présent sans être affecté.

"Le miroir n'appelle pas les choses, mais elles se présentent d'elles-mêmes."

Lao Tseu, lui, va encore plus loin :

"Le sage n'a pas d'esprit propre : il fait siens les esprits des dix mille êtres." — Dao De Jing,
ch. 49

Cette phrase, souvent mal comprise, veut dire :
Le sage épouse la réalité telle qu'elle se présente, sans y ajouter son filtre personnel.
Il ne se confond pas avec elle, mais il la laisse être, et c'est ainsi qu'il la comprend
vraiment.

Imagine une surface d'eau au petit matin.
Quand le vent souffle, la surface ondule, et le reflet se brouille.
Mais quand le vent tombe, l'eau devient claire, et tout s'y reflète sans effort.

Le vent, c'est ton mental.
L'eau, c'est ton cœur.
Et le miroir, c'est ton esprit.

Si tu veux que la vie t'apparaisse clairement, cesse de chercher à la posséder.
Laisse-la simplement se refléter.

*"Celui qui se tait voit. Celui qui voit cesse d'agir. Et celui qui cesse d'agir découvre le
monde entier en lui."* — Liezi, Chapitre du Vide Parfait

Quand ton esprit devient miroir, le monde cesse d'être un champ de bataille.
Tu ne luttas plus contre les événements : tu les vois passer.
Tu n'étouffes plus tes émotions : tu les laisses s'épanouir et se dissoudre.

Tu n'essaies plus de "gagner" dans la vie : tu apprends à refléter la vérité de chaque instant.

Et dans cette clarté tranquille, quelque chose s'ouvre.
Une paix sans cause.
Une lumière sans nom.

"Le vide est complet, mais jamais inactif." — Livre de la Cour Jaune

Alors, aujourd'hui, essaie.
La prochaine fois qu'une émotion monte, ne la repousse pas.
Ne la nomme pas.
Regarde-la comme on regarde un nuage passer dans le ciel.

C'est le début de la sagesse selon le Tao :
Ne rien retenir, ne rien rejeter.
Devenir miroir du monde.

Olivier ALLENO
Praticien et enseignant des arts du TAO

(Envoyé par Béatrice Fesselmeyer)

Témoignage de Caroline ABITBOL

Paris, fin novembre 1994.

En ce temps-là, je vis à Montmartre, et comme photographe professionnelle, je finis un sujet sur les danseurs de l'Opéra Garnier.

Un soir, en rentrant chez moi, des hommes vêtus de robes ocres, safranées, rouges, bariolés de patchworks avec de curieux sacs en tissus me tendent un bout de papier.

Je les conduis à l'adresse indiquée. En chemin, ils m'apprennent qu'ils sont indiens, bengalis, musiciens, chanteurs. Ils se nomment Paban Das *-le vent-*; Haradan Das *-le trésor caché-*; Kalachand Dervesh *-la lune noire-* et Halim Das *-la douceur-*.

A cet instant j'ignore encore qu'ils sont poètes, mystiques, livrés au vent secret de la joie et de l'amour, ils sont Bauls.

Cette rencontre inattendue me conduit en Inde pour la première fois, dans les villages bengalis, où je m'intéresse à leur vie quotidienne, leurs chants et danses et j'y reste bien plus longtemps que je ne l'avais imaginé. J'en témoigne principalement par la photographie, mon outil de choix et de passion.

Là, je serais initiée à la tradition baule. Parallèlement, lors de séjours prolongés, je recevrais également l'initiation au bouddhisme tibétain au Sikkim, ainsi qu'au Kriya Yoga par une voie himalayenne avant de suivre celle de Paramahansa Yogananda

En 1998, je me rends à la Kumbha Mela d'Hardwar, le plus grand pèlerinage au monde. Kankhal n'est pas très loin. Je sais que le Corps de Mâ Anandamayî (ou Ma Ananda Mayee) y repose, j'en avais souvent entendu parler au Bengale.

Je décide d'y aller. Dès que je franchis la porte du temple où repose le Corps de Mâ, un état particulier, à la fois intense et harmonieux me transporte au-delà du temps, au-delà des temps. Assise au sol, je ne bouge plus. J'y reste toute l'après-midi, jusqu'à ce que quelqu'un très gentiment s'approche de moi et me fasse comprendre par des gestes qu'il doit fermer le temple.

En sortant du temple, je vois un homme couvert de lumière, tout d'orange vêtu, c'est Swami Vijayânanda, entouré de deux personnes (J'appris plus tard qu'il s'agissait de Shanti et de Jacques Vigne). Avec un grand sourire et une voix pleine de compassion, Il me dit, en français : « *Vous voulez vous asseoir avec nous ?* ». Cette fois-ci encore mais très différemment, un état étrange, très profond, m'enveloppe, je sens que c'est unique, indéfinissable et au-delà des temps. De là commence une relation dont j'ignore encore à ce moment-là, la portée.

J'irai Le voir tous les ans, assez longuement, jusqu'en 2004 où je décide de m'installer à Kankhal. J'y reçois alors un enseignement intense, qui bien que restant dans la pure tradition de Ma Ananda Mayee, a une résonance universelle par l'approche à la fois occidentale et védique de Swami Vijayânanda.

En 2010, Swamiji quitte Son Corps.

Son Samadhi est aujourd'hui au Cimetière du Père Lachaise, à Paris.

Je rentre alors en France et depuis, j'y organise régulièrement des recueils, suivis d'échanges, de lectures, parfois de projections ou de témoignages, autour de Ma Ananda Mayee et de Swami Vijayânanda.

*Publication récente d'un livre photographique sur l'Inde spirituelle :
'Là où l'Éternité est une Évidence', Editions Trans Photographic Press.*



*Swami Vijayânanda et Caroline Abitbol à Kankhal (Inde)
Photo de Thierry Tordjman*



*Samadhi de Swami Vijayânanda au Cimetière du Père Lachaise
Photo de Caroline Abitbol*

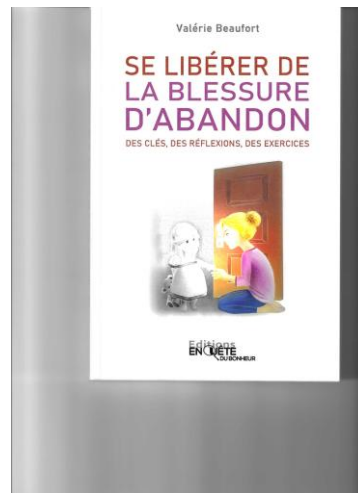
Caroline Abitbol... Vue par Jacques VIGNE

Après ces nombreux enseignements, c'est à Kankhal, près d'Hardwar au nord de Delhi, en 1998 qu'elle découvre la voie spirituelle qu'elle fera sienne, à l'ashram de Ma Anandamayee auprès de Swami Vijayânanda, dont elle devient disciple. Elle y retourne chaque année avant d'y vivre six ans entre 2004 et 2010. Elle développe un lien fort avec Swamiji, elle est en particulier inspirée par sa vision large du rapport entre les religions, nous seulement entre l'hindouisme et le christianisme, mais aussi le judaïsme et le bouddhisme. Elle l'aide beaucoup pour recevoir les visiteurs qui, au fil des ans, auront été nombreux à venir bénéficier de la présence de Swamiji. Avec l'âge, celui-ci parlait de plus en plus faiblement, et les anciens fidèles qui connaissaient bien son enseignement, dont Caroline, répétaient pour le public ses propos, phrase après phrase. Pour la communauté d'Occidentaux qui se renouvelait régulièrement auprès de Vijayânanda, Caroline a été une 'Didi', une grande sœur. Elle continue à s'occuper fidèlement de réunions autour de Mâ et Vijayânanda et pratique sa *sadhâna* en deux lieux : à Paris dans le domicile qu'elle a depuis longtemps, et dans un village près de Vézelay où elle vit à peu près la moitié du temps.

Extraits du livre
'Se libérer de la blessure d'abandon'
De Valérie Beaufort

(Valérie Beaufort est psycho-praticienne en psychothérapie multi-référentielle et intégrative, sophro-thérapeute, art-thérapeute et formatrice. Elle enseigne à la faculté d'Aix en Provence et soigne également grâce à l'équithérapie avec l'aide des chevaux.)

Chapitres sur 'L'Amour de Soi' et 'L'Estime de Soi'



Pourquoi est-il si important de s'aimer ? (Résumé des pages 192 à 195)

L'amour de soi est un 'oui !' à la vie et à ce que nous ressentons au plus profond de nous-mêmes.

L'amour de soi est une étape indispensable et la clé de notre épanouissement personnel parce que nous sommes les seuls capables de savoir ce qui est bon et juste pour nous.

Quand nous sommes emplis d'amour pour soi, nous parvenons à reconnaître et à accepter l'autre dans tout ce qu'il est, ses qualités comme ses défauts.

Comment travailler l'estime de soi ?

En prenant conscience des sensations dans notre corps, des émotions qui nous habitent et des croyances limitantes, nous pouvons retrouver l'estime de nous-mêmes. C'est cela le chemin du travail sur soi, il nous permet de libérer nos blessures émotionnelles afin de reprendre notre vie en main, indépendamment de l'avis (et de la vie) des autres.

Comment guérir nos blessures ?

Guérir, c'est d'abord faire le choix de vouloir nous libérer de nos souffrances. Il faut être à l'écoute de nos besoins d'aujourd'hui, mais également sentir ceux qui ont été refoulés dans l'enfance, les deux étant nécessaires. Par contre lorsque nous ressentons encore en nous un besoin d'enfant, il est indispensable de s'adresser à lui en lui disant, par exemple : « *Je veux bien te sentir mais je ne te laisserai pas gérer ma vie d'aujourd'hui.* »

Tout le travail de réintégration de la réalité de son passé, nous apprend à accueillir nos besoins non comblés dans l'enfance, mais qui aujourd'hui ne sont plus de véritables besoins vitaux en tant qu'adultes.

Nous ne sommes plus alors dans un programme de survie, nous laissons enfin place à la Vie en tant qu'adultes.

Citation d'Alice Miller (1923-2010) : 'Les enfants humiliés et maltraités ne deviennent pas tous des monstres, mais tous les monstres ont été des enfants humiliés et maltraités'.

A quoi sent-on que nous sommes libérés ? (Résumé des pages 203 à 208)

Quand nous sommes libres, nous le ressentons de partout, le corps est léger et libre, le cœur est joyeux et ouvert, la tête a confiance en la vie.

L'expérience de l'amour dans notre vie peut passer par différentes natures :

Pornea (où $1+1=1$) C'est l'amour du bébé pour sa mère. C'est un amour qui n'a pas évolué, le bébé a besoin de manger, téter et ne veut faire qu'un avec l'autre.

L'Eros (ou $1+1=2$) Eros est le Dieu grec de l'Amour. C'est l'amour de la beauté, de la jouissance des corps qui s'éveillent, de l'attraction...Un besoin d'être attaché, de posséder, d'être comblé par l'autre.

La Philia (où $1+1=3$) C'est l'amour de la sagesse, un amour qui aime l'autre en tant qu'autre : « *Je partage ce que je suis, je reçois ce que tu es* ». Ainsi chacun est le soutien pour aider l'autre à aller vers le meilleur de lui-même.

L'Agapé (où $1+1=$ l'infini) C'est l'amour qui fait tourner le cosmos. Je le nomme 'l'amour cosmique', gratuit, inconditionnel, sans objet, sans besoins d'échange. C'est encore un amour rarement vécu sur terre. Dans cet amour ce n'est plus moi qui aime l'autre, mais l'Amour de la vie en moi qui rayonne.

Vous libérer de la dépendance affective afin de retrouver votre pouvoir d'aimer :

Continuez à rester connecté à cet élan d'amour mais sans regarder ce qui vous semble être un manque. L'objectif de cet exercice est de retrouver cet amour en soi et de ne plus jamais le remettre dans les mains d'un autre. « *Je suis AMOUR car c'est ma nature véritable* »

Conclusion :

J'ai souhaité partager à travers ce livre mon chemin intérieur pour aider les personnes en souffrance à comprendre les blessures émotionnelles en général et la blessure d'abandon en particulier. J'ai sélectionné pour vous les questions les plus fréquentes et aidantes que m'ont posées de nombreuses personnes depuis la création de la conférence en ligne '**Se libérer de la blessure d'abandon**'.

Vous avez tous le droit d'être heureux.

Puissent ces écrits vous apporter la compréhension, l'éclairage et le désir profond de vous libérer de toutes blessures émotionnelles.

Le livre "Se libérer de la blessure d'abandon" est disponible en fabrication à la demande sur Amazon depuis de nombreux pays

Découvrir le livre : <https://www.en-quete-du-bonheur-editions.com/le-livre/>
<http://www.valeriebeaufort.com>

(Editions 'En Quête du Bonheur' - 20€)

Hommage à Pascale Lorenc

Notre clown nous a quittés ...



Pascale Lorenc

Bonsoir chère Mahâjyoti,

« Très contente de savoir que "tout va bien" de ton côté. Je devine donc que tu es toujours aussi active, assidue aux tâches qui te "tombent du ciel"... ainsi que les autres plus "matérielles"... A propos, je précise une chose en ce qui concerne la sépulture d'Arnaud Desjardins : il y a une épitaphe: "*Arnaud has a golden heart*" et en-dessous la signature (en quelque sorte) Swami Prajnanpad. Tu me connais assez, chère 'Mahâjyoti', pour savoir que je ne suis pas une "illuminée" (dommage, d'ailleurs ;-)) même si j'en parle avec beaucoup d'enthousiasme joyeux. Car, ces funérailles d'Arnaud étaient loin d'être "tristes", elles étaient tout simplement "magnifiques", "magiques"... même si nous faisons toutes et tous le deuil d'Arnaud, un GRAND MAITRE qui nous montrait et démontrait ce qu'est vraiment "AIMER".

Pour Toi, c'est Jacques Vigne qui t'a "emmenée" vers les sphères du divin... et au dedans de tout cela, il y a Mâ, notre Mère Divine. Jay MA! »

De Geneviève (Mahâjyoti) : « *Je n'entendrai plus ces jolies paroles de mon amie Pascale LORENC, mon 'clown préféré' qui animait des spectacles dans les hôpitaux avec son gros nez rouge ! Pascale nous a quittés le 2 janvier 2026 dans la torpeur des soins palliatifs, elle était 'prête' et m'avait annoncé, ainsi qu'à Jacques Vigne qui était allé la soutenir à Munich où elle vivait, que ses heures étaient comptées...dans la plus grande acceptation et sérénité...Pour elle non plus ce n'était pas triste ! Une grande âme à qui je tenais à rendre hommage...Elle aussi a démontré ce que c'est que vraiment 'aimer' ! Merci Pascale...*

Sa famille et amis/ies lui ont également manifesté leur 'amour' dans un groupe 'WhatsApp' formé par sa fille Fanny, où les souvenirs anciens et récents, les photos en 'vrai' et en 'clown' ont été bouleversants. Pour elle aussi ce fut 'magique' et 'magnifique' ! Jacques Vigne nous envoie ses propres adieux. Geneviève Koevoets (Mahâjyoti) (Voir ci-dessous)=

Hommage à Pascale Lorenc

D'un ami : Jacques Vigne

Bonjour, je vous écris d'un monastère de la forêt dans le centre du Sri Lanka, près de la capitale traditionnelle de l'île, Kandy. Je voulais trouver un moment juste et être tranquille pour écrire quelques réminiscences et donner quelques éclairages sur Pascale et je sens que maintenant, le moment est venu.

Je savais que Pascale était bien malade, nous en avons parlé au téléphone. Par ailleurs, je partais pour plusieurs mois au Sri Lanka et en Inde dix jours plus tard, mes dernières journées de libres étaient à Bruxelles entre un stage qui se terminait le dimanche soir et une conférence que j'y donnais à nouveau le mercredi soir. J'ai donc pris le 'Flixbus' de nuit le dimanche soir, j'ai passé la nuit chez Pascale à Munich le lundi soir et suis revenu par le même bus de retour le mardi soir. J'étais même étonné, étant habitué à ne pas dormir dans les cars de nuit, que cette fois-ci, je me sois si bien reposé. De plus, en passant deux fois à deux jours d'intervalle au petit matin à l'aéroport de Francfort, j'ai eu le temps de méditer sur ce fait incontournable que, sur cette planète, nous sommes tous passants. L'auberge de jeunesse se transforme en auberge de vieillesse, et la mort vient. La vie est fragile comme une flamme de bougie dans le vent. Cette mort est en fait l'événement le plus écologique du monde. Quand on la voit ainsi, on peut l'aborder avec beaucoup plus de paix. J'ai donc pu passer trente-six heures avec Pascale. Bien que fatiguée, elle a tenu à me faire deux bons déjeuners et je suis reparti avec plusieurs petits

paquets de bon thé, légèrement fumé, qu'un ami japonais lui avait rapporté de là-bas et que j'ai emporté au Sri Lanka. J'en ai encore bu ce matin, respectueusement, durant ma retraite qui correspond aussi à la période d'écriture d'un nouveau livre. Je l'alterne avec le thé qui est cultivé ici même, dans les plantations en contrebas de notre monastère. C'est la globalisation, qui a aussi les bons côtés de l'interdépendance amicale, comme en témoigne ces trafics de thé incroyables...

Il arrive souvent, quand on va voir des personnes très malades, qu'on en sorte vidé, mais cette fois-ci, avec Pascale, cela a été juste l'inverse, j'en suis sorti rechargé. Nous avons bien sûr parlé de la mort, médité, et je lui ai rappelé un propos simple de mon maître Vijayânanda qu'elle avait connu directement en le visitant à Hardwar en Inde, au grand ashram de Mâ Anandamayî. Il était médecin français, est devenu swami dans l'hindouisme et a quitté son corps à 95 ans en Inde. Il a donc eu le temps de bien pratiquer et de se préparer à la mort. Il faisait une remarque très simple à son propos : « Il n'y a pas à avoir peur de la mort. Soit on est croyant d'une façon ou d'une autre, et on se fond dans la lumière ; soit on ne l'est pas, et à ce moment-là c'est comme si on s'endormait. Et comme on s'endort tous les soirs, il n'y a pas lieu d'être effrayé ». J'ai senti qu'elle adhérerait bien à ce type de point de vue. Nous avons bien sûr médité ensemble, y compris avec quelques techniques bien concrètes de préparation à la mort.

Une grâce nous est venue quand nous avons eu l'idée de téléphoner à Ananda. Il s'agit d'un Français de 45 ans environ devenu moine dans la tradition bouddhiste tibétaine et qui vit maintenant la plupart du temps à Katmandou, dans le monastère de Shechen fondé par Dilgo Khyentsé Rinpoché. Il a été pendant plus de 15 ans assistant de Matthieu Ricard en Dordogne. Nous l'avons appelé en quelque sorte par surprise, sans rendez-vous, et il nous a parlé pendant peut-être 3/4 d'heure d'affilée de la mort dans sa tradition tibétaine, de quoi faire pour s'y préparer, de l'attitude face à la maladie également. C'était un moment très fort, d'une énergie incroyable, pendant lequel Pascale s'est sentie puissamment accompagnée, comme si toute l'énergie du Tibet s'était mise à couler à flot dans son petit studio munichois.

C'est il y a bien longtemps, en se recueillant devant le tombeau de Mâ Anandamayî sur les bords du Gange à Hardwar, que notre amie a eu la vision de sa nouvelle vocation pour la seconde moitié de sa vie professionnelle : passer d'un métier administratif à un métier beaucoup plus humain en devenant accompagnatrice de personnes âgées. Cette vocation s'est confirmée durant une retraite qu'elle est venue faire juste après à notre ermitage de Dhaulchina dans l'Himalaya, où mon maître Vijayânanda a passé huit ans, et moi-même quatre. Elle a trouvé là une voie qui l'a portée, et qu'elle a empruntée avec sérieux, mais aussi avec humour grâce en particulier à sa formation et ses activités parallèles comme 'clown thérapeutique'. Elle reconnaissait qu'elle était venue à la vie spirituelle assez tard, mais elle s'était bien mise au travail, en particulier avec Arnaud Desjardins, pour rattraper

ce retard. Elle a été aussi profondément touchée et heureuse que sa fille Fanny se soit mise au travail intérieur, elle aussi un peu tard, à l'occasion d'une longue période d'intériorisation récente d'environ six mois. Pascale souhaitait de tout son cœur que cette période soit pour elle comme la graine qui va pousser et se développer en un grand arbre. Maintenant, la balle, si l'on peut dire, est dans tes mains, Fanny. Il n'y a plus de Maman, mais Maman est toujours là.

Certains immigrants se plaignent beaucoup de leur pays d'accueil. Ce n'était pas du tout le cas pour Pascale, qui ne manquait pas d'exprimer une grande reconnaissance pour l'Allemagne et son système d'aide sociale et de santé efficace. Et ce, jusqu'aux dernières semaines durant lesquelles l'hospitalisation à domicile a fonctionné de façon très humaine et sécurisante à son égard, afin de l'accompagner jusqu'à sa dernière heure. Par ailleurs, Pascale a aussi semé une jolie graine en me faisant rencontrer Orianne Aymard. Celle-ci est venue lui rendre visite quelques jours après moi. Elle a pris sa voiture de Chamonix où elle habite jusqu'à Munich, à travers un bon bout de Suisse, pour passer un petit peu de temps et dire « à Dieu » à son amie de longue date. Orianne est, comme on dit, un « sacré petit bout de bonne femme » : après avoir travaillé dans l'humanitaire dans certaines régions des plus infernales de la planète, comme les prisons de Haïti et au Ministère des Affaires étrangères plusieurs années dans la cellule de crise, elle a cédé à l'attrait des cimes et est devenue alpiniste. Elle a fait l'ascension du Lhotsé, à 8000 près de l'Everest, et ensuite de l'Everest lui-même. Elle est donc venue soutenir Pascale qui en était à l'ultime ascension de sa vie, celle de la montée vers ses fins dernières, vers cette lumière au-delà des hauts et des bas du corps. Orianne vient également d'écrire un très beau livre sur deux pèlerinages à Compostelle qu'elle a effectués dans sa jeunesse, et qu'elle s'est repassé en mémoire de façon méditative trente ans après. J'en ai fait une longue préface, et j'espère que sa publication aidera bien des êtres sur le chemin, c'est le cas de le dire, et deviendra un grand arbre capable de dispenser son ombre à nombre de pèlerins de la vie. Derrière cet arbre, il y aurait eu une graine, et derrière cette graine, il y aura eu Pascale. C'est ce qu'on appelle un bon karma, un fil de grâce par lequel notre amie continuera à vivre et agir parmi nous – à sa manière.

Quand je suis reparti pour prendre à nouveau mon 'Flixbus' vers Bruxelles, la nuit tombait. Pascale était sortie au balcon de son studio éclairé pour me faire un dernier signe, un dernier sourire. J'ai vu qu'elle était déjà dans la lumière...

‘L’Eloge de la résilience’

Par Jean Pélissier

Médecine Traditionnelle Chinoise (Lettre N°92)

« Toute blessure est d'abord une atteinte à l'âme.

*Mais en elle subsiste une source invisible de lumière,
capable de faire renaître l'être dans une clarté plus vaste. »*

François Cheng « De l'âme »

Il est des jours où tout vacille. Le sol se dérobe, l'air devient plus lourd, les repères éclatent.

Un mot, un diagnostic, un accident, une séparation... Et l'être vacille.

Pourtant, dans ce fracas du monde, une force insoupçonnée se met en mouvement. Silencieuse. Profonde. Instinctive. Elle ne cherche pas à comprendre ni à expliquer. Elle préserve. Elle protège. Elle répare.

Cette force, les anciens l'appelaient résilience.

En médecine traditionnelle chinoise, elle naît dans les profondeurs des Reins. Là où se cache notre batterie de secours, notre Jing originel, cette huile de lampe reçue à la naissance, destinée à nous accompagner jusqu'au dernier souffle.

Et lorsque le choc est trop brutal, lorsque le mental est incapable de faire face, le corps, lui, agit. Il se met en pause. Il crée un brouillard. Une chape de plomb. Un vide protecteur. Ce n'est pas un déni. C'est un acte d'auto-guérison.

Un sablier inversé qui retient le flot trop violent de l'émotion pour que l'être puisse survivre. Le Tao enseigne le Wu Wei — ce non-agir fécond. La résilience, c'est exactement cela : ne pas lutter contre la tempête, mais plier avec elle, laisser le courant nous emporter pour ne pas se briser.

C'est suspendre le jugement, ralentir, respirer, et attendre que la vie reprenne son cours. Chez les stoïciens, on l'appelait "l'amor fati", l'amour du destin. Accepter ce qui est. Non par résignation, mais par confiance.

La confiance qu'au cœur même de l'épreuve, une transformation est à l'œuvre.
Le Bouddhisme dira que la souffrance est une porte. Le Tao, qu'elle est un passage.
La résilience, c'est ce pont invisible entre l'effondrement et la reconstruction.
L'arbre résilient n'est pas celui qui ne tombe jamais. C'est celui qui, une fois déraciné,
retrouve un appui, et fait jaillir une branche.
Mais ce jaillissement ne se décide pas. Il s'accueille.
Il demande le silence. Le repos. L'écoute. Le corps sait. Il sait quand il est prêt.
Et parfois, ce sont des jours, des semaines après le choc, que surgit l'élan.
Le souffle revient. Le regard se redresse. Une envie apparaît.
Et tout recommence.
La résilience n'est donc pas un exploit de volonté.
C'est une intelligence du vivant. Une sagesse cellulaire.
Un art de la transformation lente, discrète, mais puissante.
Comme la terre qui, après le feu, laisse renaître des pousses vertes.
Comme le cœur qui, après s'être brisé, apprend à aimer autrement.
Comme le Qi qui circule à nouveau, timidement, dans un méridien longtemps bloqué.
Il nous suffit parfois d'avoir foi en cela.
Foi en la nature profonde du vivant.
Foi en cette étincelle qui ne s'éteint jamais.
Foi en cette partie de nous — peut-être la plus ancienne, la plus sacrée —
qui, dans le silence, travaille déjà à notre renaissance.

« Même la nuit la plus sombre prendra fin, et le soleil se lèvera. »

Victor Hugo

[LIEN POUR ACCEDER A LA VIDEO DE CET ELOGE](#)

(pelissier.j@wanadoo.fr) -
pelissier.j@medecine-chinoise-traditionnelle.com

Nisargadatta Maharaj

Magnifique entretien avec un sociologue



Suite du Jay Mâ N°159

Visiteur : Comment peut-on aller au-delà du mental ?

Nisargadatta Maharaj : Il existe de nombreux points de départ – ils mènent tous au même but. Vous pouvez commencer par un travail désintéressé, en abandonnant les fruits de l'action ; vous pouvez ensuite renoncer à penser et finir par abandonner tous les désirs. Ici, le renoncement (tyaga) est le facteur opérationnel. Ou bien, vous pouvez ne pas vous préoccuper de ce que vous voulez, ou pensez, ou faites, et rester simplement dans la pensée et le sentiment du “Je suis”, en rassemblant fermement “Je suis” dans votre esprit. Toutes sortes d’expériences peuvent se présenter à vous – restez immobile dans la connaissance que tout ce qui est perceptible est transitoire, et que seul le “je suis” perdure.

V : Je ne peux pas consacrer toute ma vie à de telles pratiques. J’ai des devoirs à accomplir.

N.M : Certainement, occupez-vous de vos devoirs. Les actions dans lesquelles vous n’êtes pas impliqué émotionnellement, qui sont bénéfiques et ne causent pas de souffrance ne vous lieront pas. **Vous pouvez être engagé dans plusieurs directions et travailler avec un zèle énorme, tout en restant intérieurement libre et tranquille, avec un esprit semblable à un miroir, qui reflète tout, sans être affecté.**

V : Un tel état est-il réalisable ?

N.M : Je n’en parlerais pas, si ce n’était pas le cas. Pourquoi devrais-je m’engager dans des fantaisies ?

V : Tout le monde cite les écritures.

N.M : Ceux qui ne connaissent que les écritures ne connaissent rien. Savoir, c’est être. Je sais de quoi je parle ; ce n’est pas par lecture ou par ouï-dire.

V : J’étudie le sanskrit avec un professeur, mais en réalité je ne fais que lire les écritures. Je suis à la recherche de la réalisation du Soi et je suis venu pour obtenir les conseils nécessaires. Pouvez-vous me dire ce que je dois faire ?

N.M : Puisque vous avez lu les écritures, pourquoi me demandez-vous cela ?

V : Les écritures montrent les directions générales mais l’individu a besoin d’instructions personnelles.

N.M : **Votre propre personne est votre professeur ultime (Sadguru). L’enseignant extérieur (Guru) n’est qu’une étape. C’est seulement votre professeur intérieur qui vous accompagnera jusqu’au but, car il est le but.**

V : Le professeur intérieur n’est pas facile à atteindre.

N.M : Puisqu'il est en vous et avec vous, la difficulté ne peut être sérieuse. Regardez en vous, et vous le trouverez.

V : Lorsque je regarde en moi, je trouve des sensations et des perceptions, des pensées et des sentiments, des désirs et des peurs, des souvenirs et des attentes. Je suis immergé dans ce nuage et je ne vois rien d'autre.

N.M : Celui qui voit tout cela, et le rien aussi, est le maître intérieur. Lui seul est, tout le reste n'est qu'apparence. Il est votre propre moi (swarupa), votre espoir et votre assurance de liberté ; trouvez-le, accrochez-vous à lui et vous serez sauvé et en sécurité.

V : Je vous crois, mais lorsqu'il s'agit de trouver ce soi intérieur, je trouve que cela m'échappe.

N.M : L'idée "ça m'échappe", d'où vient-elle ?

Q : De l'esprit.

N.M : Et qui connaît l'esprit ?

V : Le témoin de l'esprit connaît l'esprit.

N.M : Est-ce que quelqu'un est venu vous voir et vous a dit : "Je suis le témoin de votre esprit" ?

V : Bien sûr que non. Il n'aurait été qu'une autre idée dans l'esprit.

N.M : Alors qui est le témoin ?

V : C'est moi.

N.M : Donc, vous connaissez le témoin parce que vous êtes le témoin. Vous n'avez pas besoin de voir le témoin en face de vous. Là encore, être c'est connaître.

V : Oui, je vois que je suis le témoin, la conscience elle-même. Mais en quoi cela me profite-t-il ?

N.M : Quelle question ! Quel genre de bénéfice attendez-vous ? Savoir ce que vous êtes, n'est-ce pas suffisant ?

Q : A quoi sert la connaissance de soi ?

N.M : Elle vous aide à comprendre ce que vous n'êtes pas et vous préserve des idées, des actions et des désirs faux.

V : Si je ne suis que le témoin, quelle importance ont le bien et le mal ?

N.M : Ce qui vous aide à vous connaître est juste. Ce qui l'empêche est mauvais. Connaître son vrai soi est la félicité, l'oublier est la tristesse.

V : La conscience-témoin est-elle le vrai Soi ?

N.M : C'est le reflet du réel dans l'esprit (buddhi). Le réel est au-delà. Le témoin est la porte par laquelle vous passez au-delà.

V : Quel est le but de la méditation ?

N.M : Voir le faux comme le faux, c'est la méditation. Cela doit se faire en permanence.

V : On nous dit de méditer régulièrement.

N.M : L'exercice quotidien délibéré de discrimination entre le vrai et le faux et le renoncement au faux est la méditation. Il y a plusieurs sortes de méditations au départ, mais elles se fondent toutes finalement en une seule.

V : S'il vous plaît, dites-moi quel chemin vers la réalisation du Soi est le plus court ?

N.M : Aucun chemin n'est court ou long, mais certaines personnes sont plus sérieuses et d'autres moins. Je peux vous parler de moi-même. J'étais un homme simple, mais je faisais

confiance à mon Guru. Ce qu'il me disait de faire, je le faisais. Il m'a dit de me concentrer sur "Je suis" – je l'ai fait. Il m'a dit que je suis au-delà de tout ce qui est perceptible et concevable – j'y ai cru. Je lui ai donné mon cœur et mon âme, toute mon attention et la totalité de mon temps libre (je devais travailler pour faire vivre ma famille, puis suis parti pendant quelques années sur les routes comme renonçant). Grâce à la foi et à une application sérieuse, j'ai réalisé mon essence (swarupa) en trois ans.

Vous pouvez choisir la méthode qui vous convient ; votre sérieux déterminera le rythme de vos progrès.

V : Un conseil qui me soit adressé ?

N.M : Établissez-vous fermement dans la conscience de "Je suis". C'est le début et aussi la fin de tout effort.

Extrait traduit pour www.meditations-avec-sri-Nisargadatta-Maharaj.com. Version originale éditée par Maurice Frydman à partir des enregistrements en Marathi de Nisargadatta Maharaj et publiée dans – "I am That" Acorn Press

« Le "Je Suis" est le premier mensonge. »

Le "Je suis" est une illusion, une hallucination. [...] L'état avant l'apparition de la conscience est l'état parfait. Dès que la conscience apparaît, l'état parfait est voilé et l'on commence à chercher la perfection. » **Sri Nisargadatta Maharaj**

(Envoyé par l'Association 'Eveil' Conscience')

Le livre de Jacques Vigne

'Sourire au-delà du souffrir'

Contient quelques extraits de ce chapitre

Les Quatre nobles vérités du Bouddha :

(Suite du Jay Mâ N°159)

Entrer dans le courant

Selon les paroles mêmes du Bouddha, le simple fait d'entendre parler de cet enseignement permet d'« entrer dans le courant », c'est le premier stade. Le second stade correspond à « celui qui reviendra une fois », c'est-à-dire qui se réincarnera en une seule occasion, le troisième stade est celui qui ne reviendra pas et le quatrième est le « noble », *arahat*, qui a atteint la perfection. Le passage d'un stade à l'autre correspond à un saut qualitatif, dans la compréhension des huit facteurs justes de l'octuple sentier : le point de vue juste, la pensée juste, la parole juste, etc.

Pour entrer dans le courant, il faut écouter les Quatre nobles vérités et commencer à les réaliser. Cela suffit déjà à être libéré de la grande majorité des souffrances qui imprègnent le monde. Voilà le pouvoir de cette écoute. Si ces souffrances sont aussi grandes que toute la terre qui recouvre ce monde où nous vivons, la souffrance qui restera chez celui qui « *est entré dans le courant* » sera aussi faible en quantité que « la terre qui peut tenir sur un ongle de doigt de pied ». C'est l'image traditionnelle qui est donnée dans ce sens. La dévotion aux Quatre nobles vérités incite un certain nombre de fidèles bouddhistes à apprendre le discours de Sarnath par cœur. D'ailleurs, à Sarnath même, près de Bénarès, il est gravé sur des plaques de marbre noir, dans les différentes langues des pays bouddhistes.



Jacques Vigne devant le premier sermon du Bouddha Shakyamuni à Sarnath
(Photo de Geneviève Koevoets-2008)

Je me souviens aussi de l'immense stupa du Dhammakaya, un mouvement bouddhiste thaïlandais de peut-être un million de personnes qui est assez proche du *Mahayana*, alors que l'ensemble de la Thaïlande suit plutôt le *Théravada*. Elle est située, au nord de Bangkok, et il y a régulièrement des centaines de fidèles qui tournent autour d'elle, en récitant par cœur ce discours de quelques pages prononcé à Sarnath où le Bouddha a exposé pour la première fois les Quatre nobles vérités. Les jours de grande fête, ils seront des dizaines de milliers à effectuer cette récitation itinérante.

Une image traditionnelle est d'expliquer que les vertus qui nous amènent à avoir un comportement parfait, représentent les ailes de l'oiseau qui tournent autour d'un fruit accroché à un arbre. Cependant, celui-ci a aussi besoin d'un bec, pour le goûter. Ce bec correspond à la *vidya-paramitā*, la connaissance accompagnée de « vision », ou *prajñā-paramitā*, c'est-à-dire la perfection de l'expérience spirituelle directe.

Si nous réfléchissons plus avant, cette conception « en creux » du fonctionnement mental permet de l'alléger, de le prendre moins au sérieux, et, finalement, de s'en libérer, par la lumière de la connaissance. Tenzin Palmo fait souvent remarquer le double sens du mot *light* en anglais, qui signifie à la fois *lumière* et *léger*. Retenons que cet enchaînement automatique des cinq agrégats est ce qui crée la souffrance, d'instant en instant.

En décollant, décollant, décollant, notre âme décolle vers les cieux spirituels, et devient ces cieux.

Imaginer la narine fermée qui s'ouvre comme une bulle de vide qui remonte à la surface de l'étang, et qui crève dans l'atmosphère, cad la sphère de l'atma, de la conscience.

Avidité et ignorance comme causes de la souffrance

Dans ce livre sur la douleur, nous pouvons maintenant donner la liste des douze souffrances expliquées, dans la partie psychologique de l'enseignement du Bouddha, ce qu'on appelle l'*abhidhamma*, « le dharma fondamental » qui correspond à une partie importante des textes de celui-ci. Certains historiens tendent à être d'avis que ces enseignements avec beaucoup de classifications ont plutôt été composés par les premières générations d'enseignants bouddhistes que le *Tathâgata* lui-même.

Voici donc la liste des douze modes de souffrance : la naissance, le vieillissement, la mort, le chagrin, les lamentations (les plaintes qui font en quelque sorte une caisse de résonance et augmentent des souffrances déjà existantes), la douleur au sens physique du terme, le chagrin, le désespoir, l'association avec ce qu'on n'aime pas, la séparation de ce qu'on aime, ne pas obtenir ce qu'on désire, et les cinq agrégats qui entretiennent en nous le réflexe de la saisie (*upādāna*, littéralement *ādāna*, le fait de s'adonner, l'« addiction » [à ce qui est] *upa*, en dessous, c'est-à-dire dans la partie inférieure de

notre psychisme). La récurrence de ce réflexe de saisie est ce qui nous fait souffrir, d'instant en instant.

Pour ceux qui s'intéressent aux religions comparées, cette description du nirvâna est tout à fait compatible avec celle du Soi du *Védânta*. Les bouddhistes continueront cependant à avoir du mal à accepter le nirvâna comme être pur, trouvant cette notion trop substantielle, et tombant dans l'extrême de l'éternalisme.

Méditations du Bouddha pour atténuer l'anxiété

Voir ou non son visage à la surface de l'eau

Pour le Bouddha, l'anxiété est très liée aux cinq obstacles et à la difficulté à voir son visage reflété à la surface de l'eau. Il développe la série d'images suivantes que je trouve très utiles : l'avidité, le premier obstacle, est semblable à un seau rempli d'eau rouge : si on cherche à voir son visage reflété à sa surface, on n'y arrivera pas, à cause de la couleur même du liquide. L'aversion représente de l'eau bouillante, et son ébullition même empêche de voir un reflet clair de son propre visage. Quant à la somnolence, l'Eveillé la compare à un réseau d'herbes aquatiques qui couvre la véritable surface de l'eau. Difficile à déplacer, elle empêche de contempler son vrai visage, son identité authentique. L'agitation mentale est comparable aux vaguelettes de l'eau balayée par le vent. L'image de notre propre visage y sera brisée en mille morceaux. Quant au doute, le *Tathagata* le compare à un seau d'eau dans une chambre noire, on n'aura guère de chance d'y voir son propre visage, puisqu'on n'y verra ni l'eau, ni le seau...

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

Nouvelles



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

Je sais...je sais...

Y a 60 coups qui ont sonné à l'horloge
J'suis toujours à ma fenêtre et j'm'interroge...
La vie, l'amour, l'argent, les amis et les roses
On n'sait jamais quelle est la vraie couleur des choses
Je sais qu'on ne sait jamais...
Et ça, j'le sais !
(Chanté par Jean Gabin) ☹

Jacques VIGNE : toujours en pleine activité pour sa '**Tournée 2026**' en **Europe, Asie**, en '**présentiel**'. Il est reparti pour plusieurs mois... a voyagé auparavant en **Guadeloupe, Italie, La Réunion, Belgique, Allemagne...** Puis en **Inde**, au **Ladakh, Maharashtra, Madhya Pradesh, Sikkim, Kerala, Kathmandou, Lhassa, Lac Mansarovar, Mont Kailash**. A rencontré aussi **Tenzin Palmo** à **DGL Nunnery** son monastère en **Himachal Pradesh**, sans oublier le **Liban** avec son éditeur **Lwiis SALIBA**, le **Sri Lanka** en retraite dans un monastère et le **Népal** en Avril 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>

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

Nouveau Code secret (ou mot de passe) : 787937

La participation par visio-conférence ZOOM est ouverte à tous sans inscription préalable
Voir les conditions sur les 2 sites : www.jacquesvigne.org et www.jacquesvigne.com pour les dons et donations concernant l'Enseignement et les Œuvres Sociales de Jacques Vigne.

[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



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 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).**

Nouveau livre de William Néria

(William Néria a écrit '**Le Chant de la Kundalini**' qui était un dialogue qu'il a imaginé avec lui en tant que philosophe et Swami Vijayânanda en tant que yogi et disciple de Mâ Anandamayî. Il revient sur le sujet de l'énergie, dans ce livre où il s'entretient en tant que philosophe pour de bon cette fois-ci, avec un Jésuite).

Voici mon dernier livre : **Les 3 Souffles : dialogue sur l'Esprit Saint**, aux Editions Saint Léger, préfacé par le Père Pascal Ide, médecin, philosophe et théologien.

Je serais très honoré qu'il soit présenté auprès du lectorat de 'JAY MA'...

Ce dialogue, aussi enjoué que philosophique et spirituel, réfléchit aux trois principaux aspects de l'Esprit Saint, que sont : le souffle du vent, le souffle du corps et le souffle de vie. Pour ceux qui connaissent la kundalini, ils ne seront pas dépayés.

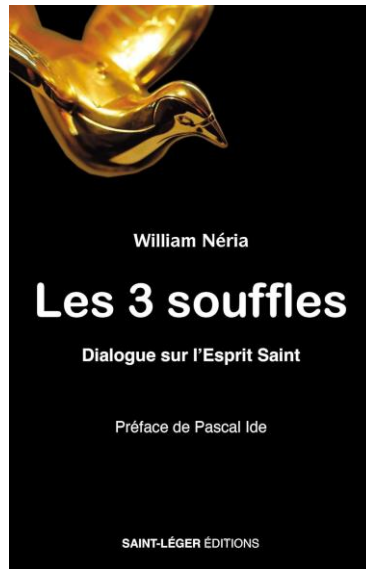
On peut le découvrir ici :

https://boutique.saintlegerproductions.fr/products/les-3-souffles?srltid=AfmBOopBvzBMaVcv_T9JAylL3Jo6mKMLoQDji_rCWnFB-CqbEx9aQyR5

Quatrième de couverture :

Louis le philosophe et Michel le Jésuite, s'entretenant sur l'expérience intérieure, réalisent qu'ils méconnaissent l'Esprit Saint. Retroussant leurs manches, ils se mettent en quête de ce mystère en s'appuyant sur leur vie de foi, les Docteurs de l'Église et la Bible. Mus par l'idée d'éclairer QUI il est, nos amis remontent à la source de ses définitions – latines, grecques et hébraïques – dévoilant ce qu'elles signifient et, galvanisés par la découverte que l'Esprit possède trois aspects que sont : 'le souffle du vent, le souffle

du corps et le souffle de vie', Louis et Michel s'interrogent sur sa mystérieuse symbolique, sa relation au Père et à l'homme, sa nature immanente et transcendante, son identité maternelle, ses opérations dans le corps et son œuvre déificatrice. Conversant au gré de leurs pérégrinations, de l'Abbaye de Vauhallan jusqu'aux flancs de la Sainte-Baume, Louis et Michel, se frayant un chemin dans l'impensé, développent une métaphysique originale de l'Esprit Saint, faisant jaillir « *la nouveauté jamais vieillie de l'Esprit* » comme l'écrivit Origène. Ce dialogue enjoué sur l'Esprit Saint, premier du genre en philosophie, est le fruit d'une longue méditation. Il s'adresse à tous les amoureux du Saint-Esprit.



News Letter

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

*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, en précisant le motif, 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.anandamayi.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 **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*)

Comment être vivant sans l’être ? (*Par Jacqueline Bolsée-Pleyers*)

Reçu (*De Jocelyne Hochet*)

Le miroir de l’esprit / l’esprit miroir (*D’un Enseignant du Tao*)

Témoignage (*De Caroline Abitbol et ‘Vue’ par Jacques Vigne*)

Extrait du livre ‘Se libérer de la blessure d’abandon’ (*De Valérie Beaufort*)

Hommage à Pascale Lorenc-Notre clown nous a quittés (*Par Geneviève Koevoets et Jacques Vigne*)

L’Eloge de la Résilience (*Par Jean Pélissier-Médecine Traditionnelle Chinoise*)

Nisargadatta Maharaj (*Entretien avec un sociologue*) Suite...

Les 4 nobles vérités du Bouddha (*Extrait du livre de Jacques Vigne ‘Sourire au-delà du souffrir’*) Suite...

Nouvelles et Annonces

Renouvellement du JAY MA :

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