



Jay Mâ N° 161

Eté 2026



Extrait du livre 'Mère se Révèle'

(Aux Editions Unicité)

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



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

- Śrī Śrī Mā Ānandamayī

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

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

Peu après les mariages, plusieurs d'entre nous accompagnèrent la jeune sœur et son mari au temple Dhakeswari. Là, alors que nous faisons nos révérences à la Déesse, ce Corps entra un certain temps dans une profonde absorption mystique. D'abord, des *āsanas*¹ se formèrent d'eux-mêmes, puis apparurent diverses postures de révérence. Par la suite, le Corps se maîtrisa lentement dans une position calme et stable. Tout le monde observait avidement ces processus. C'était la première fois que ces transformations se produisaient à l'intérieur d'un temple. Après cela, chaque fois que ce Corps était en présence de la divinité sous quelque forme que ce soit — voir, entendre, ou même se souvenir — un changement s'opérait en Elle.

L'ascète Shivānanda

À Bajitpur, comme aux premiers jours, Je m'asseyais la nuit dès que possible et Je constatais souvent que Ma respiration s'était arrêtée. Il n'y avait pas de moment fixe pour cet arrêt, il pouvait se produire même lorsque Je me déplaçais. J'informai Bholānāth de ces événements.

¹ Postures yogiques.

Un jour, un *sādhu* (ascète) nommé Shivānanda se rendit dans la résidence du sous-registraire. Ayant entendu parler de Mes transes yogiques, il vint chez nous un soir. J'étais assise calmement dans une *āsana*, et quelques *kriyās* (activités yogiques) commencèrent à se manifester dans le Corps. Au bout d'un moment, le *sādhu* s'en alla. Plus tard, à sa demande, Bholānāth et Moi nous sommes rendus au domicile du sous-registraire. Le *sādhu* plaça pour Moi une petite natte à l'endroit où il avait l'habitude d'effectuer la *pūjā* et Je m'assis dessus. Habituellement, lorsque J'étais assise la nuit, les *kriyās* se manifestaient pendant un certain temps, puis le Corps se calmait. La même chose se produisit ce jour-là. Des vagues de joie sublime coulèrent en Moi et autour de Moi. Lorsque le Corps se calma quelque peu, nous rentrâmes à la maison.

Bholānāth Me dit que le *sādhu* voulait faire la *Shiv pūjā* ici, ce à quoi ce Corps consentit. Toutes les dispositions furent prises pour la *pūjā* et le repas du *sādhu*. Après avoir terminé sa *pūjā*, le *sādhu* M'appela et, s'asseyant sur le lit de bois, Me dit : « « Maintenant, procédez à la *pūjā* sur mon *Shiva-linga*. » Sur les instructions de Bholānāth, Je m'adressai au *sādhu* après m'être couverte convenablement, et lui dis que Je n'avais jamais fait de *Shiv pūjā* auparavant. Il me répondit : « Asseyez-Vous s'il Vous plaît, je vais Vous dire comment procéder ». Des changements avaient commencé à se produire dans ce Corps avant même que Je ne m'assis sur l'*asan*, et voyant Mon état, il me dit : « Vous n'avez plus besoin de faire quoi que ce soit, mettez simplement les fleurs, la pâte de santal et les feuilles de *bel* sur la tête de *Shiva* ». Au moment de faire l'*āchman*², Ma main toucha le sol et ne voulut pas se lever. Témoin de Mon état anormal, il répéta anxieusement : « C'est assez ! Il n'est pas nécessaire de faire quoi que ce soit de plus ». Après avoir pris son repas, le *sādhu* partit, emportant avec lui son *Shiva-linga*. On apprit plus tard qu'il avait dit à certaines personnes que ce Corps était sous l'influence de *Ānanda Bhairavī*³.

Accomplissement de la *Lakshmī Pūjā*

En arrivant à Bajitpur, ce Corps demanda un jour à Bholānāth de lui apporter un *ghot* (*ghadā*)⁴ comme ceux utilisés pour la *Lakshmī pūjā*. Bholānāth le chercha sans grand succès et déclara : « Je n'en ai trouvé qu'un seul qui corresponde à Ta description, mais il est vieux. Dois-je l'apporter ? » Ce Corps répondit : « Oui, c'est celui-là que je veux ». Lorsque le *ghot* fut apporté, on constata qu'il était enduit de vermillon et de pâte de bois de santal provenant de rituels précédents, à tel point qu'on pouvait à peine voir la couleur du métal. Ce Corps dit : « Vois comme ce *ghot* a été utilisé pour la *pūjā* depuis longtemps ! ». Avec grand soin, Elle le nettoya pour la *Lakshmī pūjā*.

**

Assez longtemps après, après être venu à Shahbag, ce Corps entraînait souvent en *samādhi* et était à peine conscient de la façon dont les jours passaient. De nombreux jeudis passaient sans qu'Elle puisse accomplir les rituels traditionnels de la *pūjā*. Tard dans la nuit, Elle dit à Bholānāth : « Sortons et cueillons des feuilles de mangue pour la *pūjā* ». Bholānāth s'exclama : « Si tard ! Il n'est pas bon de cueillir des feuilles la nuit, et qu'en est-il des autres ingrédients ? » Mais pour ce Corps, il n'y avait aucune différence entre le jour et la nuit. Elle était totalement absorbée dans l'état mystique, les yeux tantôt ouverts, tantôt fermés ou à demi-fermés, tantôt riant comme un enfant, tantôt les yeux larmoyants et le visage empourpré d'une lueur rouge. Elle restait parfois debout dans une étrange

² L'acte de se purifier en aspergeant une petite quantité d'eau consacrée de la paume de la main gauche dans la bouche en utilisant l'annulaire et le pouce de la main droite. Avant de commencer le culte, on répète ces actions trois fois et on prononce un mantra.

³ Une des formes de la *Shakti*, l'aspect féminin de *Shiva*, comme *Ānanda Bhairav(a)*.

⁴ Récipient métallique rond avec un bord arrondi tourné vers le haut, petite cruche que l'on place avec de l'eau dedans et des feuilles de mangue dessus à l'endroit de la *pūjā*.

posture enchantée. Aucun mot n'émergeait de Sa bouche, sauf par moments seulement des sons incohérents. Mais la *pūjā* devait être accomplie, aussi ce Corps dit à Bholānāth : « Tu n'as pas à cueillir les feuilles ». Cela dit, elle sortit sans lui et tendit les bras vers le haut en disant : « **Ce Corps va les cueillir. Tout est parfaitement équilibré ici, il n'y a rien de tel que bon ou mauvais, ou des moments propices ou peu propices, lorsque ce Corps est impliqué ; il n'y a aucune restriction d'aucune sorte** »⁵. Lorsqu'il fut temps d'accomplir réellement les rituels de la *pūjā*, Elle était encore dans un état de transe, et Elle mit beaucoup de temps à accomplir l'acte de consécration.

Quand Atal babu⁶ vint à Shahbag, Je lui dis : « Ce corps est incapable de faire la *Lakshmi pūjā* chaque jeudi (comme c'était la tradition). Acceptez-vous de prendre ce *ghot* ? » Il le prit avec beaucoup d'empressement et par la suite, lui et son épouse accomplirent leur *Lakshmi pūjā* avec lui.

Kriyās* yogiques manifestés par *Harinām

Continuellement pendant environ un mois, ce Corps s'asseyait sur le sol la nuit en récitant *Harinām* et en faisant l'expérience de divers *kriyās* yogiques dans Son corps. Après quelques jours, on remarqua qu'en récitant le *nām*, Elle émettait continuellement le son « *hari* » en inspirant (*pūrak*) et « *bol* » en expirant (*rechak*) dans un rythme synchronisé. En même temps, le Corps prenait spontanément une *āsana* particulière, puis tournait automatiquement en cercles, se balançant rythmiquement d'un côté à l'autre. Après un certain temps, ces mouvements s'arrêtaient et le Corps devenait absolument immobile et calme. Les yeux étaient fixés dans une vision lointaine comme s'ils étaient plongés dans une profonde méditation. La respiration était suspendue, ce qui donnait une sorte de *kumbhak* (rétention yogique de la respiration). À cette époque, ce Corps n'avait entendu personne parler des *kriyās* du *prān vāyu* (force vitale ou souffle vital) ni de *pūrak*, *rechak* ou *kumbhak*.

Par moments, Ses jambes s'étiraient complètement puis, progressivement, sans l'aide des mains, elles formaient la *padmāsana* (posture yogique du lotus) ou une autre *āsana*. Parfois, les jambes s'étiraient en ligne droite, le haut du Corps se penchant vers l'avant, les paumes reposant sur les deux gros orteils, la tête et le reste du corps reposant sur les cuisses.⁷ Certains jours, de nombreuses *āsanas*, telle que *gomukhi* entre autres, se formaient, après quoi la tête tombait en avant sur le sol et les bras reposaient lâchement dans le dos. Quelles que soient les *āsanas* que le Corps formait, elles étaient faites automatiquement sans l'aide des bras et des mains (puisque'il n'y avait aucune volonté d'assumer les poses). Dans certaines *āsanas*, le Corps se déplaçait complètement vers l'avant, la tête, la poitrine et le ventre reposant sur le sol. Ces *kriyās* se poursuivaient avec la tête tournée d'un côté et une joue touchant le sol, ensuite l'autre joue ; le front, le nez, la bouche et le menton touchant le sol, tandis que les bras reposaient mollement dans le dos ou étaient tendus vers le haut, puis complètement vers l'avant. C'est de cette manière que d'innombrables *kriyās* et *pranāms* yogiques se produisaient, puis finalement tout revenait à la normale. Mais le rythme précis de la respiration de *pūrak*, *kumbhak*, *rechak* — changeait avec chaque *āsana* et s'écoulait de façon automatique exactement comme les différentes *āsanas* le requièrent. Le mouvement du corps lors de la formation spontanée des différentes *āsanas* se produisait purement suivant les différents schémas de la respiration.

En restant dans ces postures, les activités à l'intérieur du Corps devenaient soudainement calmes et complètement immobiles. Au début, ce Corps était dans un état d'anticipation et plusieurs pensées surgissaient : qui regardait qui, d'où et comment ? Qu'était-ce tout ce qui se passait ? Qu'allait-il se passer après tout cela ? Ces pensées se manifestaient spontanément. Lorsqu'il était totalement calme,

⁵ Mā donne des indications sur le fait qu'elle est le Suprême.

⁶ Atal Bihari Bhattacharya, professeur au Rajshahi College.

⁷ *Paschimottānāsana*.

ce Corps s'asseyait tranquillement pendant un certain temps, puis s'allongeait. En me levant le matin, Mon corps se sentait léger et une vague de joie exquise parcourait tout Mon être. Je restais immergée dans une sublime félicité jour et nuit.

Seule à la maison, Je me dépêchais de faire Mes tâches ménagères, possédée par un désir dévorant pour la nuit, où Je pouvais m'asseoir seule avec Moi-même. Plus ces activités yoguiques se manifestaient dans ce Corps, plus grande était la joie, et moindre le désir de manger et de dormir, qui s'oubliait presque complètement. Bien que Bholānāth ne se soit jamais opposé en rien à ce que ce Corps faisait, il exprimait son inquiétude en voyant ces développements, d'autant plus que ce Corps n'avait pas été initié. En l'entendant exprimer ces inquiétudes, Elle riait. (*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-anandamayii/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.

'Les recoins de l'esprit'

Par Jacqueline Bolsée-Pleyers

« Pour vivre une expérience au-dedans de vous, efforcez-vous de vous purifier, de purifier votre esprit, votre corps, votre prāna. Il ne devrait y avoir aucun mensonge, pas même en geste ou en forme ».

Mâ Anandamayî

De même que l'habit ne fait pas le **Moine**, la flatterie, intention traversée de mille tricheries, travestie de mille allégories, mille fables... Songeons à ce ramage qui s'il se rapporte à un plumage... *OOOh !...*

Interrompons nos dires, laissons jaillir la **Vérité**, nous avons cité cette parole de **Mâ Anandamayî** :

« Soyez sincères et vrais en toutes choses, sans la pureté, on ne peut pas progresser sur le chemin de Dieu ».

Mais reprenons et poursuivons :

De même, disions-nous, que l'habit ne fait pas le **Moine**, que la cire ne fait pas le cierge sans la **Lumière** de la flamme, que l'avoir ne fait pas l'**Etre**... la flatterie, cette tromperie, ne peut pas déployer les ailes d'un air sincère, orchestrer l'envol d'une mélodie pure et légère. L'hypocrisie, ici, contamine l'ensemble. Le mobile n'est pas clair, flatteur et 'flatté' sont unis dans le même sens... Ce chant de l'apparence, priant pour la gloire et l'honneur, ne pourrait que sonner faux...

La portée de la musique de ce phénix en gestation, oiseau fabuleux, mythique, n'offrirait qu'un cri, celui d'un crescendo oiseux, prétentieux, nous avons nommé le paraître : L'appel du néant pour le néant. Pas de splendeur **Infinie**, pas de don en ce chant des pompes funèbres tourné vers lui-même. Ce niais tomberait dans le filet de sa propre tombe : l'égo.

« Le corps, constate Sobhi Habchi, devient son cercueil lorsqu'il cesse d'être une chanson pour l'âme. Le sommeil est une tentation comme le péché ».

Pas d'**Eveil** au bout de ce chemin. L'existence du flatteur n'émerveille que le vent ! Il se meurt en ses stratégies trompeuses.

« L'action qui aide à la réalisation de ce que chacun aspire à atteindre, explique Mâ Anandamatî, c'est le dharma (loi, vertu). C'est pourquoi il s'agit de l'action juste, alors que le reste qui apporte l'agitation et la souffrance correspond à une action induite par le 'manque-désir', il s'agit de l'adharma (ce qui n'est pas juste). »

Jacqueline Bolsée Pleyers.

« Regarde comme c'est beau là-bas! »

*(Envoyé par Nathalie Héraut
en hommage à sa maman Colette)*

Tu nous disais cela tellement souvent quand on était petits, avec Jean-Pierre, en voiture en allant à Trévoux, dans le jardin de Vassieux, j'en étais saoulée à l'adolescence, mais je le dis maintenant si souvent à mes enfants qu'ils en deviennent un peu saoulés eux aussi...

« Regarde la lune, elle est pleine », ou alors « Tiens tu as vu, on voit juste un croissant tout fin, regarde comme c'est beau ! »

La fleur dans le jardin qui éclot, les nuages changeants dans le ciel, regarde comme c'est beau....

J'ai réalisé il y a quelques temps déjà que je te dois ce goût de la contemplation, qui manque un peu beaucoup à ce monde....

Ce goût de la beauté du monde qui devait te raccrocher dans les moments de galère, de problèmes de couple dont tu ne me parlais pas.

La Ricoré au fond du jardin à Vassieux, en te chauffant au soleil, puis dans la cour de Biol, tu regardais les oiseaux et les petites fleurs aussi, tu te raccrochais au vivant, au beau...

Tu n'oubliais personne, les oiseaux avaient toujours à manger et même une piscine à Vassieux, la vieille casserole d'eau sous le cognassier, et les merles nous faisaient parfois le spectacle de leur bain!
Je n'ai jamais réussi à ce que des oiseaux viennent faire cela dans mon jardin, même si je leur mets en été un petit baquet d'eau parfois, ou alors ils font cela quand je n'y suis pas...

Les dimanches à Trévoux aussi, au bord de la Saône, on jardinait, on faisait de la balançoire géante.... il y avait le bassin, avec les belles lentilles vertes, les araignées qui savaient marcher sur l'eau... Ce sont des réserves de beau que j'ai en moi !

Et toutes ces vacances en Corse où on a fait le plein de beauté !

Mercredi dernier quand j'étais vers toi une bonne partie de la journée, je t'ai notamment raconté la beauté : la buse qui tournait au-dessus de la colline qu'on pouvait voir de ta chambre, qui parfois disparaissait dans les arbres... Tu aimais tant la regarder à Biol !

Le chat qui passait juste devant ta chambre, peut-être un clin d'œil de ta minette Julie....

La poule aussi, avec son parfum de campagne que tu aimes tant, et le bleu du ciel, les nuages changeants.

Il n'y avait que ta respiration sonore qui te raccrochait à notre monde, tu étais sur le départ, à te préparer pour le grand envol du lendemain matin... pour rejoindre la buse?

Alors peut-être maintenant vois-tu les choses différemment, tu es dans le beau, nulle part, ou partout peut-être, tu sauras nous chuchoter à l'oreille je l'espère, de là-bas, ce

"Regarde comme c'est beau..."

Et puisse ce poème amérindien, que certains connaissent certainement, nous aider à accepter ton départ en ce plein printemps et cette explosion de beauté,

ton départ après ta fête et avant ton anniversaire qui aurait eu un beau chiffre,
88, renversé ça fait le 8 de l'infini...

Merci pour tout, maman, merci pour cela et tout le reste!

Texte amérindien sur la mort

Envoyé par Nathalie Héraut

« Quand je ne serai plus là, lâchez-moi !
Laissez-moi partir
Car j'ai tellement de choses à faire et à voir !

Ne pleurez pas en pensant à moi !

Soyez reconnaissant pour les belles années
Pendant lesquelles je vous ai donné mon Amour !

Vous ne pouvez que deviner
Le bonheur que vous m'avez apporté !
Je vous remercie pour l'Amour que chacun m'a démontré !

Maintenant, il est temps pour moi de voyager seul-e.

Pendant un court moment vous pouvez avoir de la peine.
La confiance vous apportera réconfort et consolation.

Nous ne serons séparés que pour quelque temps !
Laissez les souvenirs apaiser votre douleur !

Je ne suis pas loin et la vie continue !

Si vous avez besoin de moi, appelez-moi et je viendrai !
Même si vous ne pouvez pas me voir ou me toucher, je serai là,

Et si vous écoutez votre cœur, vous sentirez clairement

La douceur de l'Amour que j'apporterai !

Quand il sera temps pour vous de partir,
Je serai là pour vous accueillir,
Absent de mon corps, présent avec Dieu ou d'autres forces !

N'allez pas sur ma tombe pour pleurer !
Je ne suis pas là, je ne dors pas !

Je suis les mille vents qui soufflent,

Je suis les scintillements des cristaux de neige,
Je suis la lumière qui traverse les champs de blé,

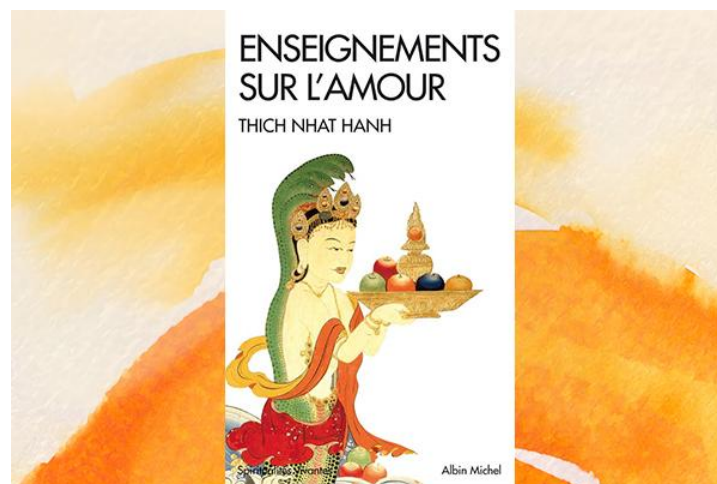
Je suis la douce pluie d'automne,

Je suis l'éveil des oiseaux dans le calme du matin,
Je suis l'étoile qui brille dans la nuit !

N'allez pas sur ma tombe pour pleurer !

Je ne suis pas là, je ne suis pas mort ! »

Auteur amérindien



Enseignements sur l'Amour
Thich Nhat Hanh
Ed. Albin Michel
208 pages

La frêle silhouette du moine bouddhiste Thich Nhat Hanh est bien connue. Leader spirituel, il a été comme le disait Martin Luther King, " un apôtre de la paix et de la non-violence. " Exilé politique du Vietnam, il fonde en France la communauté du Village des Pruniers et il reviendra au pays natal pour passer ses dernières années dans son monastère d'origine.

" L'enseignement sur l'amour " est un petit livre d'apparence, mais en réalité d'une rare densité. Pour le maître zen, l'amour n'est pas seulement un sentiment romantique ou une dépendance affective : " *L'amour véritable implique une compréhension profonde. En fait, l'amour est l'autre nom de la compréhension. Si vous ne comprenez pas, vous ne pouvez pas aimer. Sans compréhension votre amour ne pourra que faire souffrir celui ou celle que vous aimez.*"

Comprendre veut dire aimer sans juger, regarder profondément l'autre et soi-même, être dans la présence, dans la pleine conscience. L'amour est une pratique qui s'appuie sur quatre piliers : la Bienveillance, vouloir sincèrement le bonheur de l'autre, la Compassion, reconnaître et soulager la souffrance, la Joie partagée, se réjouir du bonheur de l'autre sans jalousie, et l'Equanimité, aimer sans posséder, sans étouffer. Les cultiver permet la libération de ce que les bouddhistes nomment les quatre poisons mentaux, la colère, la peur, l'avidité, l'ignorance.

Thich Nhat Hahn insiste beaucoup sur un amour sans attachement ni possession, un amour qui résiste à l'usure et aux défis de la vie. Cet amour peut et doit s'étendre au-delà de nos proches, par une pratique de méditation enseignée par le Bouddha lui-même : "*Lorsque votre esprit est rempli d'amour, envoyez-le dans une direction, puis une seconde, une troisième, une quatrième, puis vers le haut et vers le bas. Identifiez-vous à tout, sans haine ni rancœur, sans colère ni animosité. Cet esprit d'amour est très vaste. Il ne cesse de grandir, jusqu'à s'étendre au monde entier.*"

Cet amour-là, qui s'étend sur toutes les créatures, ceux qu'on aime et même jusqu'à ceux que l'on peut haïr, n'est pas un sentiment facile et naturel, il demande à être entretenu et nourri. Le maître conseille dans une belle image, de " prendre refuge dans l'île du Soi ", car sur cette île, se trouvent le Bouddha, le Dharma et la Sangha.

Une intention particulière est mise sur la Pleine Conscience, la pratiquer, c'est comme pratiquer l'amour. Elle donne accès à la vision de l'interdépendance de toutes les créatures, de toutes les parties de la création, car les unes ne peuvent vivre sans les autres. Ces " Enseignements sur l'Amour ", sont une magnifique invitation au courage d'aimer librement, profondément, une promesse du vrai bonheur, de la vraie présence.

" Je vous en prie, apprenez et pratiquez l'art de vivre en pleine conscience. L'art d'être heureux et d'apporter du bonheur aux autres. C'est la méditation de l'amour. C'est cela vivre profondément dans le moment présent. "

Tiré de 'A Ciel Ouvert' – Lire me transforme – Mars 2026 - contact@universiteaco.fr



Les fleurs du printemps
sont les rêves de l'hiver
racontés le matin à la table des anges.

Khalil Gibran (Envoyé par TETRA)

Les métaphores du Bouddha

Commentées pour notre époque

(Un nouveau livre de Jacques Vigne)

*De même que l'océan n'a qu'une seule saveur, celle du sel,
l'enseignement n'a qu'une seule saveur, celle de la liberté,
c'est-à-dire l'entrée dans le Nibbāna et l'abandon de toute souffrance
issue de l'avidité et de l'ignorance.*

Udâna 5.5 et Anguttara Nikâya 8:19-20

Introduction (quelques extraits)

L'intuition de départ m'ayant amené à écrire cet ouvrage est certainement reliée à cette image magnifique du Bouddha que nous venons de citer en exergue : Tous ses enseignements ont le même goût de sagesse, de même que toute l'eau de l'océan a le même goût de sel.

Le moins qu'on puisse dire de toutes ces métaphores de l'Eveillé, c'est qu'elles sont animées d'un souffle puissant ; un souffle qui continue à animer, éclairer et égayer, aujourd'hui comme hier et avant-hier, la pratique d'un grand nombre de fidèles. La métaphore est comme un aphorisme visuel. Ce dernier terme signifie en grec définition, limitation. Quand on accepte complètement les limites données par la métaphore-aphorisme, c'est précisément là qu'on devient sans limites. L'image devient alors lumière fondamentale, la parole, son fondamental.

Métaphores et sagesse

Le grand souffle qui traverse ces métaphores du Bouddha, son message de fond, c'est qu'on peut changer. Les neurosciences retrouvent ce message à leur manière, bien sûr très analytique, sous le nom de *neuroplasticité*. Méditer, c'est au fond créer des nouvelles voies neuronales. Le yoga parlera de l'ouverture des canaux d'énergie, les neuroscientifiques de la mise en réseau, en synchronisation de groupes de neurones, le Bouddha pourra évoquer le grand souffle qui dissipe les nuages du malsain et ouvre le ciel bleu de ce qui est sain. On gravite autour d'une même réalité, celle dont chaque nouvelle génération a besoin.

Rainer-Maria Rilke disait : « Même pour ce qui est le plus subtil et le plus incompréhensible en nous, des équivalents sensoriels peuvent être trouvés dans la nature. ⁱ » C'est une idée suffisamment importante pour les mises en exergue de son livre, *The Similes of the Buddha*.ⁱⁱ Dans ce sens, la métaphore correspond à un signe du miroir amélioré : plutôt que se reconnaître dans son image physique en miroir, il s'agit de reconnaître les mouvements de son psychisme dans les mouvements extérieurs, en particulier de la nature. Le Bouddha allait de village en village, car il n'y avait pas de villes à son époque, et devait répéter son enseignement pour des audiences nouvelles à chaque fois. Il avait au fond une problématique commune à bien d'autres enseignants : comment répéter le même message de fond sans se lasser, ni lasser ses auditeurs ? La solution a été : la métaphore !

La métaphore est fondamentalement démocratique : elle parle aux individus de tous les âges, et même de toutes les croyances. Devant les métaphores bien concrètes de Bouddha, me sont venues directement, facilement, des associations non seulement du système bouddhiste, mais des phrases et des concepts d'autres traditions.

On peut parler de la métaphore des métaphores : une métaphore qui nous est donnée par un vrai sage est comme un ballon de rugby que nous recevons directement sur le ventre. Une fois que nous l'avons « encaissé », c'est à nous de courir le plus vite possible en avant pour atteindre le but et gagner la partie. Comme nous jouons en équipe, rien n'empêche aussi de renvoyer cette métaphore avec force à un autre joueur, quand nous sentons que c'est ce qu'il y a de plus juste. La différence est cependant que, quand nous lançons le ballon de rugby à quelqu'un d'autre, nous le perdons, alors que quand nous transmettons une métaphore à quelqu'un qui en a besoin, des faits positifs en nous sont redoublés.

Des métaphores comme celles du Bouddha se doivent d'être non seulement méditées, mais contemplées. *Theoria* en grec signifie contemplation, et théorème « ce qui est contemplé ». D'où le lien entre les deux.

Il existe une multiplicité d'écoles bouddhistes, et il est bon de prendre cela comme une richesse. Cependant, de même que pour un téléphone portable qui a quelques problèmes il peut être avisé de le réinitialiser en le fermant et en l'ouvrant à nouveau, de même il peut être bon de « fermer » pour un moment la variété des écoles et de revenir aux paroles du Bouddha lui-même. En général, on insiste sur ses grands principes comme : les quatre nobles vérités, les sept facteurs d'éveil, les huit degrés du sentier octuple, mais c'est également un excellent entraînement de se tailler un chemin dans le maquis de ses métaphores, en ayant comme boussole une méditation qui ramène toute cette profusion d'images à son ressenti dans le corps.

Je sais que les *théravadins* traditionalistes seront peut-être gênés que je cite des références du bouddhisme *mahayana*, voire interreligieuses et non-bouddhistes pour éclairer notre compréhension de certaines métaphores du Bouddha. Cependant, ce faisant, je reste très proche des paroles du Bouddha lui-même, des images précises qu'il a choisies. C'est le but de l'opération. A mon sens, cela suffit.

Si on prend le yoga dans son sens large de « *méthode qui unit* », on peut faire remarquer que la métaphore est yoga, que le yoga est métaphore : si on comprend le yoga comme union du visible et de l'invisible, du subtil et du ressenti corporel, à ce moment-là, il a la même fonction que « *celle qui porte au-delà* », comme veut le dire étymologiquement 'métaphore'. Le yoga, cet ensemble de méthodes éprouvées par le temps et l'expérience, n'est-il pas cette embarcation qui nous mène vers l'autre rive ?

Dans son enseignement, le Bouddha s'adresse souvent aux moines directement. Cependant, les moniales étaient là bien présentes, elles ont même leur ensemble de

chants de libération qu'on appelle le *Therigata*, le Chant des Anciennes, et qui fait écho au *Theragata*, l'équivalent pour les moines. Avec le bouddhisme *mahayana*, la possibilité d'atteindre un haut niveau comme celui d'arahat, de Noble, a été facilitée pour les laïcs. Cependant, dès le temps du Bouddha, ses métaphores avaient le don de percuter tout un chacun, moine ou laïque, lettré ou illettré, commerçant ou paysan, vieillard ou enfant.

(A suivre...)

LIVRE AUDIO à venir...

D'après l'idée de Nathalie HÉRAUT tirée de deux œuvres poétiques de jeunesse de Jacques VIGNE : 'Ce que l'océan disait aux falaises' et 'Ce que le vent disait aux rochers'

Avec les voix de :

Geneviève KOEVOETS (Mahâjyoti)

Et

Nathalie HÉRAUT

Quand la poésie devient VOIX...



Nathalie et Geneviève (Mahâjyoti)

Il s'agit ici d'un enregistrement exécuté par une ex-professionnelle du doublage et post-synchronisation (Geneviève, qui a fait cette activité pendant 20 ans...entre autres choses...) et par l'auteure du livre (Nathalie) qui ont pratiquement transformé cet ouvrage (illustré également par Nathalie et coupé par ses séquences d'apprentissage du yoga) en véritable 'dessin animé'...avec les voix gracieuses de la narratrice en premier lieu, celle du vieil ermite, et celles des poissons de la mer...(de la baleine obèse, à la vieille pieuvre acariâtre, à l'araignée de mer agitée, à l'oursin bégayeur, à la lente tortue, à la sardine rieuse et à l'anguille peureuse, au vieux merlu, au requin pédant, au poisson scie en colère, au dauphin princier, au crabe Dr Von KRAB à l'accent allemand, et même à SATAN, sadique à souhait et au rire sarcastique...).

Un tour de force pour les cordes vocales de Geneviève, en même temps qu'un 'don de soi-même'... intercalé au son du AUM et des clochettes/carillon de Nathalie...

Le livre est au montage et sera présenté sur Internet. (*Affaire à suivre ci-dessous...*)

- :- :- :-

Introduction générale au texte (Par Nathalie Héraut)

*'Voyages en yoga par la poésie de Jacques Vigne,
pour les adultes qui ne se prennent pas trop au sérieux'*

Jacques Vigne a écrit des textes poétiques ! Révélation découverte en lisant le livre de Geneviève Koevoets (Mahâjyoti) sur la vie de Jacques, '*Jacques Vigne...Une vie de passeur... entre l'Orient et l'Occident*', aux Editions Ovidia, paru en 2022. Je découvre cela sur une version photocopiée du manuscrit, avant l'édition définitive, en juin 2022, lorsque Jacques vient animer un stage à Grenoble.

Geneviève y explique que ces textes sont disponibles sur internet, œuvres de jeunesse de Jacques, dont elle cite plusieurs passages qui m'interpellent immédiatement, me donnent envie d'en savoir plus. Je les cherche, les trouve, les imprime et pars en vacances avec à l'océan, de plus, sachant qu'une part belle est laissée à ce rapport aux éléments, à la nature.

[Tiré de l'introduction des textes poétiques] 'Ce que le vent disait aux rochers' est le premier recueil, publié comme quatrième et dernière partie du livre collectif 'La vision transpersonnelle' préparé par Michel Random et Hélène Barrère aux Editions Dervy, Paris, en 1996. Le projet de départ était de présenter un symbole de l'Inde et du Yoga de façon poétique. C'est Shiva et la méditation dans les montagnes qui a été choisi. La forme du texte est traditionnelle. Il s'agit d'un dialogue entre Shiva et son épouse Parvati qui lui pose des questions au sommet du Mont Kailash, leur résidence en Himalaya et l'objet du pèlerinage le plus prestigieux de l'hindouisme qui se trouve en fait au Tibet, non loin de l'actuelle frontière de l'Inde et du Népal. Les réponses de Shiva permettent de mieux comprendre le sens du yoga et de l'expérience intérieure à travers les principaux symboles

qui lui sont associés : le taureau Nandi, la maîtrise qu'a Shiva des serpents, sa danse Tandava de destruction, etc...

'Ce que l'océan disait aux falaises' est le second volet de l'œuvre poétique de Jacques Vigne. Il s'agit d'un récit initiatique qui se passe en bord de mer. Une jeune fille y rencontre un ermite et aimerait se mettre à son école, mais celui-ci lui explique qu'il faut d'abord qu'elle ait une certaine expérience du monde. Il lui donne le pouvoir de comprendre le langage des poissons ; elle va donc les interroger, et à travers eux comprend les difficultés et obstacles principaux de la société des humains.

Derrière ces évocations poétiques et souvent humoristiques, se trouve une belle profondeur où l'on reconnaît bien Jacques, et en même temps ce style métaphorique fait appel à d'autres espaces en nous, le style lui-même appelle la contemplation, la rêverie, le questionnement... Finalement ces textes nous invitent à l'introspection et à la méditation.

Rapidement, en lisant et en relisant certains passages de « *Ce que l'océan disait aux falaises* », me viennent des idées de pratiques, yogiques et méditatives, via des thèmes chers à Jacques que je côtoie dans des stages et rencontres depuis près de 20 ans maintenant.

Des restes de traductrice m'ont déjà permis de « traduire en yoga » des thématiques de Jacques et de Thich Nhat Hanh pour des enfants, adolescents, dans trois coffrets richement illustrés par Céline Barrère et Stéphane Bourret, « *Voyages en yoga pour les enfants, petits et grands* », pour le premier, paru en 2016 et en 2017 pour son extension en un deuxième tome.

Le troisième coffret, illustré par Valérie Berthon, s'intitule « *Voyages en yoga pour les jeunes et ceux qui veulent le rester* », destiné aux adolescents et aux adultes. Il a été publié en novembre 2020. Parus en autoédition, de par leur format atypique en cartes et livrets d'explication rassemblés dans un coffret. Jacques s'est proposé pour préfacer le 1^{er} coffret, puis le 3^{ème}, touché par le message que l'on peut transmettre aux enfants par le yoga et la méditation.

Le présent ouvrage a, lui aussi, une forme assez originale, pour toucher les gens à la fois au fil de la lecture, mais aussi par leurs oreilles, **via le format Audio**, toucher leur cœur également, par les thématiques abordées, en les invitant à décrocher de leur mental ordinaire, souvent parasite dans les pratiques de yoga et de méditation.

Cet ouvrage à plusieurs voix utilise des voies d'accès à notre monde intérieur : la lecture ou l'écoute, les textes ont été enregistrés par Geneviève Koevoets (Mahâjyoti) et moi-même, et **12 'escales' successives au fil du texte proposent au total 40 pratiques**. Elles invitent à une pratique corporelle et méditative, avec un descriptif écrit et un guidage audio.

Un son de bol tibétain indique qu'un exercice est proposé en lien avec la thématique du paragraphe. **Un son de carillon** en fin de séquence de plusieurs pages indique 'l'escale' recommandée pour se livrer à ces 4-5 pratiques à chaque fois, si l'on souhaite les enchaîner.

Pas de grandes difficultés pour les postures, mais passer par le corps permet une imprégnation différente du texte qui a été lu ou écouté, une 'mise en corps'... qui imprènera peut-être mieux les esprits que la simple lecture ou écoute qui présente le risque de l'oubli plus rapide.

Les thèmes des méditations viennent pour la plupart de thématiques abordées par Jacques durant ses stages, l'idée étant qu'elles soient sources de 'solutions' à tous les problèmes et souffrances que rencontrent les personnages côtoyés au fil du texte...

La lecture ou l'écoute linéaire est possible également, du début à la fin du texte de Jacques. C'est bien sûr la 3^{ème} voix sous-jacente, celle de Jacques Vigne, par le contenu de l'histoire, les thématiques, et le chemin initiatique proposé...

Les Audios sont accessibles au fil du texte par des QR-codes à scanner de son téléphone, le premier pour la lecture animée par Geneviève et Nathalie, et les 12 suivants au fil du texte pour accéder aux 40 pratiques guidées par Nathalie.

La pratique seule est possible aussi, mais aura moins de relief et de sens que précédée de l'écoute ou de la lecture. Il est donc conseillé d'associer les deux la première fois : lire ou écouter l'ensemble, puis pratiquer, ou d'emblée associer le contenu à la pratique en faisant des pauses dans la chronologie du texte à chaque '**invitation sonore à la pratique**'.

Par la suite, il sera possible de revenir aux seules pratiques sans le texte, la pratique faisant écho au texte permettra de se le remémorer : une voie vers l'autonomie pour aller à l'essentiel : à la connaissance de soi.

Puissent ces textes et pratiques ouvrir des portes en chacun, dans son monde intérieur. **Cet ouvrage est dédié à l'ermite et à la jeune fille qui sommeillent en chacun de nous**, comme les deux faces d'une même pièce, ou comme un cheminement plus linéaire au fil de la vie et des expériences.

Merci Jacques d'avoir emprunté ce chemin de la poésie que j'aime tant, merci à Geneviève qui a prêté sa voix de nombreuses fois par le passé pour des doublages de films, ce travail d'équipe est très joyeux et stimulant, puisse-t-il l'être pour chacun des lecteurs et pratiquants !

Notre rencontre avec Geneviève, au printemps 2026, a été un moment hors du temps, à la fois studieux et joyeux pour réaliser ces enregistrements. Depuis le premier élan créatif de l'été 2022, le temps a permis d'affiner les choses, de les structurer, en bref, une maturation du projet !!

Si jamais cela n'était pas complètement clair, je tiens à préciser que cet ouvrage s'adresse aux adultes, les personnes malvoyantes pourront y trouver un format adapté à leurs besoins spécifiques, ainsi que toute personne souhaitant se laisser embarquer sur les chemins intérieurs...

Les grands adolescents et adultes qui ne se prennent pas au sérieux pourront emprunter cette voie à la fois drôle et provocante aussi parfois : « *Angels can fly because they don't take themselves seriously...* » (*Les anges peuvent voler car ils ne se prennent pas au sérieux...*). En vous souhaitant de belles méditations !

Bon voyage à chacun !

Nathalie Héraut

Texte sur la Prière *De Daisaku IKEDA*

(Extrait du texte de Daisaku IKEDA, 3^{ème} Président de la SOKA GAKKAI, paru à la Une du Seikyo Shimbun, le 10-10-2004) :

- La prière c'est le courage de ne jamais baisser les bras.
- C'est un combat pour expulser la lâcheté qui nous dit que telle chose est impossible.
- C'est graver au fond de notre être la conviction que l'on peut absolument changer la réalité.
- La prière, c'est la destruction de la peur, l'expulsion de la tristesse.
- C'est enflammer notre espoir.

- La prière est une révolution qui consiste à transformer le scénario de notre Propre destin.
- Il faut croire en soi. Ne jamais se dénigrer.
- Se dénigrer s'oppose au bouddhisme.
- C'est une violation de l'état de Bouddha inhérent à notre cœur.

- La prière, c'est relever le défi de se mettre en accord avec le rythme de l'Univers.
- Le 'Soi' qui était enveloppé jusqu'alors par l'Univers commence à envelopper l'Univers, et le Soi fait bouger l'Univers tout entier comme s'il était son allié.
- La prière, c'est une pièce de théâtre de notre propre vie qui construit son Bonheur et repousse le cercle vicieux du mal.

Daisaku Ikeda

ÉLOGE DU PARDON

*Par Jean Pélissier
(Médecine Traditionnelle Chinoise)
Lettre N° 96*

Le Tao nous enseigne que la véritable force ne réside pas dans la réaction, mais dans la paix intérieure. Comme le dit Laozi :

« L'homme de bien ne garde pas rancune. Celui qui suit le Tao agit sans blesser, répond sans blesser, donne sans s'attacher. »

Laozi, Tao Te King, chapitre 49

Le pardon n'est pas un concept, ni une belle idée pour bien-pensants. C'est un souffle, un relâchement, une onde qui circule.

En médecine chinoise, on dirait que c'est un Yao : un vrai médicament, capable de remettre le Qi en mouvement, capable de débloquent les stagnations de l'énergie du Foie, organe lié à la colère, à l'amertume, aux blessures non digérées.

Lorsque l'on pardonne, c'est comme si le Qi se remettait à circuler librement. C'est une alchimie invisible, mais ô combien libératrice.

Et pour cause : le pardon est l'antidote de la colère.

Et la colère, quand elle se retourne contre soi, devient le pire des poisons. Elle s'infiltré dans les tissus, durcit le regard, empêche le sommeil, ronge le cœur. Alors que le pardon, lui, délasse. Il assouplit les tendons, redonne de l'espace à la poitrine, lave l'âme.

Mais attention : le pardon n'est pas un claquement de doigts. Il se travaille. C'est un apprentissage.

Au début, il faut pardonner mille fois par jour. Mille fois revenir dans le cœur, dans le souffle, dans la conscience. Mille fois se dire : je ne veux plus entretenir cette tension, ce poison, ce feu intérieur.

Mille fois s'entraîner à lâcher. Et puis, peu à peu, ça s'apaise.

Comme une mer qui retrouve son calme après la tempête.

Étymologiquement, *per-donnare*, c'est "donner au-delà". Donner plus loin que le mal reçu. Offrir un geste qui nous dépasse. Pardonner, ce n'est pas oublier. Ce n'est pas excuser.

C'est rompre avec la chaîne de la rancune, de la vengeance, de l'enfermement. C'est refuser de rejouer sans cesse la même scène de théâtre intérieure, où l'on finit toujours blessé. C'est sortir du rôle, sortir du drame, se 'désidentifier' de la blessure pour retrouver notre souveraineté.

Il y a mille raisons de pardonner.

Peut-être que l'autre n'a pas eu conscience du mal qu'il a fait. Peut-être l'a-t-il fait sciemment, et alors la loi du retour s'en chargera. Inutile d'alourdir notre karma en ajoutant de la haine à la haine.

Et puis parfois, on pardonne parce qu'on sait. Parce qu'on comprend, tout simplement. On a dépassé le besoin d'avoir raison, le besoin d'être reconnu comme victime. On choisit la paix.

Et il y a un autre pardon, souvent plus difficile encore : le pardon à soi-même. Combien de fois sommes-nous les geôliers de notre propre culpabilité ? Ce sont parfois des mots mal placés, une décision qu'on regrette, une absence, une erreur.

Et nous nous punissons à bas bruit. Mais à quoi bon ? Pardonner à soi-même, c'est reconnaître notre humanité. C'est faire preuve de tendresse envers notre propre imperfection. C'est réintégrer toutes nos parts dans le cercle de l'amour.

Les traditions spirituelles ne s'y trompent pas.

Dans le christianisme, le pardon est associé au pardon du ciel, celui que l'on vient chercher dans le silence du confessionnal. Dans le bouddhisme, c'est un acte de libération du mental. Dans le taoïsme, on cherche à ne pas se laisser altérer par les actes d'autrui, à rester dans le flux du Tao, sans se rigidifier dans la rancune.

Pardonnez, ce n'est pas être faible. C'est être fort au point de ne plus vouloir porter de chaînes. C'est se donner la permission d'être libre. C'est ne pas contaminer son futur avec la boue du passé. À qui avons-nous encore à pardonner ?

Et surtout : qu'est-ce que cela nous coûte de ne pas le faire ?

Parfois, on croit qu'en tenant bon dans notre rancune, on protège notre dignité. Mais en réalité, c'est nous que l'on enchaîne. Alors qu'un seul acte de pardon peut faire tomber des années de murs intérieurs.

Un seul geste du cœur, et le monde redevient respirable.

Le pardon est une clé. Une médecine.

Un pont invisible qui relie le cœur blessé à l'âme apaisée.

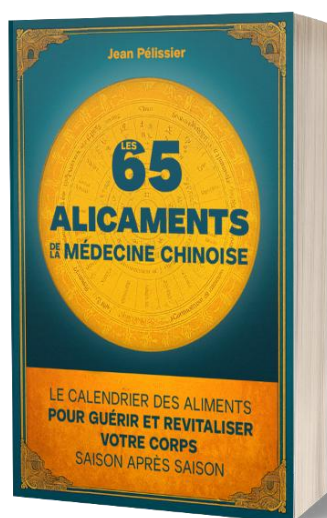
« Pardonner, c'est offrir à l'autre, et à soi-même, la chance d'un recommencement. »

François Cheng

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

(pelissier.j@wanadoo.fr) –

pelissier.j@medecine-chinoise-traditionnelle.com



*Parcours de l'auteur de ce nouveau livre
Jean Pélissier*



Permettez-moi de me présenter. Je m'appelle Jean Pélissier et j'ai consacré plus de 33 ans de ma vie à la pratique de la Médecine Traditionnelle Chinoise, en cabinet et en Enseignement.

Depuis l'âge de 13 ans, je savais que ma voie serait liée à la santé. Je ne supportais pas de voir quelqu'un souffrir sans comprendre pourquoi il tombait malade. Très tôt, j'ai eu la conviction qu'il existait une logique derrière chaque déséquilibre du corps et

que nous pouvions apprendre à la décoder.

Cette quête m'a conduit à rencontrer, à 23 ans, celui qui allait bouleverser ma vie : le professeur Leung Kok Yuen, héritier d'une lignée de médecins chinois depuis 14 générations. À ses côtés, j'ai étudié la médecine chinoise dans toute sa profondeur : la prévention, les cancers, les maladies émotionnelles, les pathologies chroniques... Très vite, j'ai compris que le cœur de cet enseignement tenait en une idée simple mais révolutionnaire : La médecine chinoise est avant tout une médecine préventive.

C'est ce principe qui m'a guidé tout au long de ma vie. Aujourd'hui, à 72 ans, je n'ai pas de médecin traitant, je n'ai jamais eu recours à ma carte vitale, et cela fait plus de trente ans que je n'ai pas passé une analyse médicale.

Ce n'est pas un hasard : lorsque l'on connaît les lois de la vie et que l'on respecte les rythmes de la nature, notre corps devient son propre médecin.

Ce livre – LES 65 ALICAMENTS DE LA MÉDECINE CHINOISE : le calendrier des aliments pour guérir et revitaliser votre corps saison après saison – est pour moi l'aboutissement de ce parcours. Vous y découvrirez comment l'alimentation, vécue en harmonie avec les cycles énergétiques des saisons, peut devenir la clé de la longévité et de la santé durable.

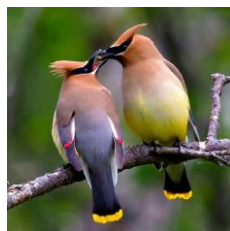
Mon souhait est simple : vous transmettre ces connaissances millénaires pour que vous puissiez, vous aussi, comprendre les signaux de votre corps, renforcer votre vitalité et vivre longtemps... en bonne santé.

Jean Pélissier

**PARCOURS DE L'AUTEUR
LES 65 ALICAMENTS DE LA MÉDECINE CHINOISE**

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

Nouvelles



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

'Ce que l'Océan disait aux falaises' et 'Ce que le vent disait aux rochers'...
Eh ben et nous alors ! On aurait pu faire cui-cui dans ce Livre Audio !
Il paraît que les filles, elles ont enregistré les tourterelles de leur terrasse...
On va le dénoncer au grand syndicat du vautour de l'Ermite !
Et si on faisait la grève ?

Jacques VIGNE : toujours en pleine activité pour sa **'Tournée 2026'** en **Europe et en Inde**, en **'présentiel'**. Il **vient de rentrer** du **Népal** et d'un séjour à Katmandou, avec une retraite dans un monastère et un trekking sous la tente...Il a également rencontré **Matthieu Ricard** qu'il a interviewé...

De partout où il se trouve, Jacques Vigne 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).**

- :- :- :-

Jacques VIGNE et Geneviève KOEVOETS (Mahâjyoti) ont fait partie des nombreux intervenants à 'IL MIO FESTIVAL' du yoga, 'on line' conduit par Francesca PALOMBI en direct de ROME, Jacques en conférence et Geneviève sous forme d'interview, tous deux en italien.

- :- :- :-

Envoyé par Jacques Vigne

Nous mettons rarement des textes d'histoire dans le Jay Ma, mais Vigyânând (Jacques Vigne) a reçu récemment celui-ci de la part de Sumer Muni, un Luxembourgeois venu en Inde à 18 ans pour devenir sadhou et qui y est toujours un demi-siècle plus tard. Il a guidé avec Jacques en février un grand groupe de Français venu visiter la Narmada, la rivière sacrée du centre de l'Inde. Il venait voir Swami Vijayânanda. Ce texte souligne la grande communauté qu'il y a eu entre la Perse et l'Inde, et ce pourquoi les Zoroastriens peuvent continuer leur religion en Inde depuis un millénaire, alors qu'ils ont du mal à le faire en Iran. Un des anciens Swamis de Mâ Anandamayî, Keshavanand, que Jacques (après son arrivée à Kankhal) a connu pendant des années, était zoroastrien d'origine. Mâ lui avait demandé de faire en tant que sadhou, le parikrama, le « tour du Gange » à pied et sans argent, de Calcutta à Gangotri avec le retour, peut-être trois mille kilomètres, et il l'a fait. On parlait alors de :

La communauté entre l'Inde et la Perse

Avant Modi. Avant Pezeshkian.

Avant l'Inde. Avant l'Iran.

Il y avait deux peuples qui donnaient le même nom à leur terre...

Annnonce activité 'Shunyata' de Florence Pittolo/Sahaj Neel

Florence Pittolo/Sahaj Neel (Infos)

Contacts pour informations complémentaires Sur les évènements Sahaj Neel

Les propositions d'invitations et signatures sont de nouveau acceptées,

- pour l'organisation : Shunyata04@gmail.com

- Pour le contenu : Sahaj Neel : 06 68 54 73 87 florence_pi@yahoo.fr

[http:// cms.sahaj-neel-tantra-de-la-non-dualite.webnode.fr/](http://cms.sahaj-neel-tantra-de-la-non-dualite.webnode.fr/)

Bonjour, Namasté et merci de recevoir cette note qui sent bon l'été.

Si vous avez envie d'itinérance ou de vous déplacer en Provence joyeuse et libre, vacances et éveil vous attendent ; ou bien seront le bon choix pour vos amis, proches ou pratiquants particuliers aimant ce type d'environnement.

Lieu de stage et de retraite

Magie des Gorges du Verdon !

Juste installés dans le Verdon, l'Espace Shunyata s'est créé ... après l'écriture d'un livre qui s'intitule "Marche vers l'éternité" (6ème livre, Sahaj Neel/Florence Pittolo après "Les Tao de l'éveil", "Le livre précieux de la méditation", "Méditer Enfant-parent, s'épanouir dans l'apaisement", Manifeste pour la nouvelle humanité".)

Ses titres ici car nos intérêts se rencontrent probablement.

Cette terre aime recevoir aussi des groupes ... en toute simplicité avec ou sans mon intervention, et pour sûr avec la présence des plantes médicinales sur place ou sauvages, les aigles et les brises ascendantes, le ruban vert sacré du Verdon qui coule entre les rocs, l'âme d'un espace de libération.

Présent.

Photos sur les sites:

- <https://sahaj-neel-tantra-de-la-non-dualite.webnode.fr/logger-dans-le-verdon-silence/>

- Green Go à Verdon Silence



Il est aussi disponible pour vivre le silence de cette montagne en solitaire.

Au fait, nous sommes au début de la route des crêtes, mythique en Europe car fantastique de beauté vertigineuse et de cette joie de la Provence si particulière, on y attrape le sourire aux coins des lèvres !

Des retraites et stages sont prévus notamment pour soignants ! (voir le lien ci-dessus Sahaj Neel)!

Tout le meilleur, de vous lire !

06 68 54 73 87 et aussi shunyata04@gmail.com/florence_pi@yahoo.fr

AOM



Florence Pittolo, nom d'auteur Sahaj Neel

Les fonds vont en grande partie au projet pour enfants myopathes "Tous pour un, Un pour tous en vacances" que l'on veut créer aussi dans notre clairière et parmi les étoiles filantes qui passeraient par ici....

- voir aussi en ligne "la Cagnotte des proches" et justement ce livre "Marche vers l'éternité, recueil de pensées vivante et spirituelles », Editions Unicité, 2025, de Bruno Pittolo qui fut enfant myopathe et éclairé par la joie et la bonté-



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.

ॐ □ ॐ □ ॐ

Table des matières

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

Les recoins de l’esprit (*Par Jacqueline Bolsée-Pleyers*)

Regarde comme c’est beau là-bas (*En hommage à la Maman de Nathalie Héraut*)

Texte amérindien sur la mort (*Envoyé par Nathalie Héraut*)

Enseignements sur l’Amour (*Livre de Thich Nhat Hanh –Tiré de ‘A ciel Ouvert-Lire me transforme-Mars 2026*)

Khalil Gibran (*Envoyé par Tetra*)

Les métaphores du Bouddha commentées pour notre époque (*Le dernier livre de Jacques Vigne*)

Livre AUDIO à venir (*Par Nathalie Héraut et Geneviève Koevoets-Mahâjyoti*)

Texte sur la prière (*De Daisaku Ikeda - Soka Gakkai*)

L’Eloge du Pardon (*Par Jean Pélissier-Médecine Traditionnelle Chinoise*)

Parcours de l’auteur (*Jean Pélissier*)

Nouvelles et Annonces

Renouvellement du JAY MA :

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

ⁱ Rainer Maria Rilke, *Werke*, 1955, vol. XI

ⁱⁱ Hecker Hellmuth *The Similes of the Buddha- An Introduction* 2009, 2015 pour l'édition anglaise, Buddhist Publication Society, Kandy, 2010