



Jay Mâ N° 136

Printemps 2020



Paroles et Souvenirs de Mâ

Une Introduction à la

Philosophie de la Connaissance Absolue de

Sri Mâ Anandamayî

Kédarnath Swamî (l'auteur du livre 'Une introduction à la philosophie de la Connaissance Absolue de Shri Mâ Anandamayî') fait partie de la dernière génération des disciples de Mâ. Il a maintenant environ 75 ans, et a en fait succédé à un gourou qu'il avait dans cette ville, avant et pendant qu'il rencontrait Mâ. Il a créé aussi un ashram avec une école d'environ 120 élèves, sur l'île d'Omkarashwar au milieu du cours de la Narmada dans le centre de l'Inde. C'est un écrivain engagé, avec une vingtaine de titres, petits ou grands, à son actif, y compris trois volumes qui présentent et commentent le contenu de ses entretiens avec Mâ. C'est aussi l'un des animateurs principaux de la samyam-sapta à l'ashram de Bhimpura sur les bords de la Narmada. Il cherche à rapprocher dans son œuvre l'hindouisme et l'enseignement du Bouddha. Il a au fond de son ashram d'Indore un temple dédié à celui-ci. Vigyananand (Jacques Vigne) est en train de traduire du hindi en français et anglais, son petit livre avec une étude approfondie de la notion de samadhi dans les Yogasutra de Patanjali. (Suite)

Nous examinerons maintenant ces doctrines dans le contexte de la philosophie de Sri Ânandamayî Mâ.

Doctrines de Shûnya et Advaita dans le contexte de la Connaissance Absolue de Sri Ânandamayî Mâ.

A l'époque de Shankâra – le plus grand défenseur de la philosophie Advaita – les écoles d'Advaita et de Shûnya étaient déjà considérées comme les deux plus grandes rivales. Leurs partisans respectifs, jaloux les uns des autres, se critiquaient à longueur de temps, n'hésitant pas à user d'un langage pour le moins irrespectueux. Une étude sérieuse et impartiale révèle toutefois le fin mot de cette interminable querelle : ces deux doctrines, que l'on disait antagonistes, n'enseignaient pas en fait deux vérités différentes, elles prônaient la même vérité mais dans un langage différent. C'est là le cours de la vie. En effet, lorsque nous nous joignons à un groupe ou lorsque nous décidons de faire partie d'une entité quelconque, nous trouvons souvent à redire sur les autres, à critiquer ceux qui ne font pas partie du groupe auquel nous appartenons. Mais si nous adoptons une attitude impartiale basée sur l'expérience que nous avons acquise et sur une juste compréhension, alors la critique, l'opposition et la contradiction n'ont plus lieu de se manifester. Les chercheurs, les adeptes, eux, ne parviennent pas à distinguer la vérité sous-jacente, car pour soutenir leur effort dans la compréhension des différentes théories qu'on leur expose, ils ont recours à une méthode qui est 'conceptuelle', sans compter, par ailleurs, qu'ils adhèrent à l'une ou l'autre des écoles de pensée qui se sont formées. Cela explique leurs idées préconçues et leurs perceptions plus ou moins partiales. Ce n'est pas par le mental ou la simple réflexion que l'on peut déchiffrer le sens profond des choses. Ce n'est que par la

Réalisation que l'on parvient à résoudre le problème de la nature de la Réalité. D'ailleurs, la véritable Réalisation ne se manifeste que lorsqu'il n'y a ni pensée, ni mental, ni raison. La raison n'entre en jeu qu'à posteriori, lorsqu'il s'agit d'expliquer l'expérience, et l'effort suscité par cela peut engendrer l'émergence de certaines différences, par suite, précisément, du processus de pensée. Les Maîtres ne se querellent pas à ce propos, mais les disciples, eux, se lancent souvent dans de longues discussions car ils continuent de chercher la vérité et n'entendent parvenir à la conclusion qu'en usant de leur mental. L'Unité ne peut être réalisée par le moyen de la conceptualisation. Elle ne peut l'être que par le moyen de la perception qui, elle, n'est pas le propre du mental, mais de l'esprit.

Srî Ânandamayî Mâ n'était pas une adepte des théories métaphysiques. Ce n'était pas une dialecticienne. Elle n'avait pas recours au mental pour résoudre les énigmes de la philosophie ou les différences entre les doctrines existantes. Elle parlait de la Vérité avec autant de foi que de simplicité. Elle faisait corps avec la Vérité et ne vivait que par Elle. Quand elle répondait à des questions d'ordre métaphysique, à la différence des autres personnes, elle n'avait pas recours au mental « producteur de pensées » car le mental était tout simplement absent. Seule la Vérité, la sublime Vérité, était en elle. Il n'y avait aucune scission entre esprit et matière, entre âme et mental, entre perception et conceptualisation. Sa personnalité tout entière était partie intégrante de cette Réalité dont parlent toutes les philosophies. Les

choses étant ainsi, elle ne faisait qu'un avec l'ensemble des théories. Pour elle, point n'était besoin de réfléchir puis de répondre, car les réponses émanaient spontanément de son être intérieur, se conformant à la question posée et au niveau de la personne qui l'avait formulée. Sa perception de la Vérité était inconditionnelle, immédiate et spontanée et par là plus pure et plus simple. Elle parlait et répondait aux questions avec une telle assurance et une telle conviction, qu'il n'y avait aucunement place pour une éventuelle réplique ou une arrière-pensée du demandeur. La personne concernée ne pouvait qu'acquiescer. C'est dans sa perception « totale » que réside le secret de son irrévocable conviction et de sa décision finale. C'est au sein de cette perception totale que nous devrions tenter de découvrir l'unité sous-jacente de toutes les doctrines et de tous les points de vue divergents qui existent. Notre inaptitude à découvrir l'unité n'est pas tellement due au fait de la diversité des doctrines, mais bien plutôt à l'incapacité qui est la nôtre de pénétrer jusqu'au cœur de ces doctrines. C'est parce que Srî Ânandamayî Mâ était en permanence dans ce Cœur qu'elle était habitée par cette conviction et cette clarté qui caractérisaient ses paroles.

Nous allons voir dans les quelques chapitres qui suivent comment les trois Bouddhas – Nâgârjuna, Gaudapâda, Srî Ânanandamayî Mâ – présentent la conviction qui est la leur et soutiennent une vérité qui est à la fois « une et non-contradictoire ».

Le point le plus frappant dans la similitude de l'opinion de ces trois êtres c'est, sans aucun doute l'emploi de la quadruple négation.

Gaudapâda dit : « La naïveté voile la Vérité avec des notions telles que ‘c’est’, ‘ce n’est pas’, ou ‘les deux à la fois’ (‘c’est’, ‘ce n’est pas’) et ce n’est ni ‘c’est’, ni ‘ce n’est pas’).

Nâgârjuna dit ceci : « Chaque chose est considérée comme ‘Etant’, ‘Non-Etant’, et ‘les deux à la fois’ (‘Etant’ et ‘Non-Etant’) ou ni l’un ni l’autre (ni ‘Etant’, ni ‘Non-Etant’). C’est là l’enseignement de Bouddha.

C’est ce qu’affirme également Srî Ânandamayî Mâ lorsqu’elle déclare : « Vous pouvez dire ‘cela existe’ ou ‘cela n’existe pas’ ou bien ‘cela est au-delà aussi bien de l’existence que de la non-existence’, ou même ‘au-delà de ce qu’il vous voudrez dire.’ Cette description de la Réalité nécessite quelques explications.

La première chose à ne pas perdre de vue, c’est que la négation, qu’il s’agisse de quatre ou de huit ‘Non’, est en fait une méthode pour découvrir la Vérité Absolue et non pas une remarque, une observation concernant la Vérité. Ce n’est pas un refus, ce n’est pas un rejet de la Réalité, mais une manière de signaler sa nature transcendante. Cela signifie simplement que nous ne devons pas chercher la vérité à l’aide de méthodes aussi catégoriques que celles qui ont été décrites auparavant. La raison en est que cela limite l’illimité et par voie de conséquence cela rend l’Infini...fini. Lorsque nous disons que la Vérité c’est l’Être ou l’Existence, nous nions le Non-Être ou la Non-Existence. « *Lui (la Vérité) est aussi bien dans la forme du ‘Non’ que dans les autres formes* » dit Srî Mâ. Selon Srî Ânandamayî Mâ, la réalité ultime et absolue n’est autre

que l’Entièreté Unique et Absolue et rien de ce qui concerne sa nature ne peut être affirmé ou rejeté de façon catégorique. Et elle nous a demandé, dans ce contexte, de bien garder en mémoire l’un des concepts de l’enseignement qu’elle nous prodiguait. Le concept était celui-ci : « *toute affirmation est une négation et toute négation est une affirmation* ». Pour elle, la Vérité ultime et absolue n’est autre que la totalité de toutes les affirmations et de toutes les négations. Elle disait que les concepts ‘*cela est*’ et ‘*cela n’est pas*’ peuvent parfaitement coexister. Cela signifie que ce qui est une contradiction pour le mental est une synthèse pour l’esprit, ou, plus précisément, le dépassement de la thèse et de l’antithèse.

Traduit de l’anglais par Jean E. LOUIS

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

DES GOUTTELETTES DE PLUIE

Par Monique Manfrini

Sur l'arbre nu,
Des gouttelettes de pluie,
Suspendues aux branches
Etincellent de mille couleurs.
.....

Les bras de l'arbre
S'élèvent vers le ciel
En une prière muette
Mais, quel est leur message ?
.....

Noël est assez loin.
Nous sommes en Novembre...
Que veut exprimer
La Nature, par cette vision ?
.....

Vient-elle nous rappeler
Celui qui est né
Par un jour froid
De Décembre à Bethléem ?
.....

A-t-il vu ces toutes petites
Boules multicolores scintiller
Tout près de son berceau,
Heureuses d'être là, simplement.
.....

Ne faut-il pas accueillir
Le message mystérieux
De la Nature qui sait
Alors que nous cherchons ?
.....

Admirons ces gouttelettes
De pluie et absorbons-nous
Dans leur beauté qui élève
L'âme vers l'UN, sans second !
.....

Monique Manfrini le 28.11.2019

La Paquerie, Marseille.

QUELQUES PAROLES DE MÂ

Août – Novembre 2010

Rechercher le bonheur en dehors de moi (le Divin) est un leurre.

Il est partout mais plus facile à percevoir dans la beauté, celle de la nature par exemple.

Sur la façon de réciter le mantra : avec légèreté (à l'opposé de mécaniquement), avec la même confiance que celle de l'enfant qui tient la main de sa mère.

Je vous prends par la main comme une mère son enfant. Laissez-vous guider. Quelle est la caractéristique de l'enfant ? Il s'abandonne avec confiance, sans questionnement. Avec moi, vous vous éloignerez des plaisirs éphémères pour un bonheur plus absolu. Vous connaîtrez alors la sérénité.

Ne fabriquez pas la méditation : il suffit de me visualiser au cœur avec une attitude d'abandon et de recevoir mon amour. C'est la forme de méditation la plus élevée et la plus puissante... De la même façon que vous rechargez un appareil électrique, connectez-vous à mon amour chaque jour. C'est l'amour divin qui transforme tout : énergies, émotions, aspirations ...

Si vous me gardez dans le cœur, la dualité cesse, la vie devient plus aisée. Si vous avez l'Amour, vous êtes intouchable. Même en cas d'attaque, vous ne ressentirez pas cela comme une attaque.

Chaque action accomplie en la Présence est une sadhana. Quoique vous fassiez n'a vraiment d'importance que si vous êtes en compagnie du Divin.

Peu importe que vous m'évoquiez ou que vous évoquiez un grand saint, c'est l'Unité.

Jeter de la nourriture est le non-respect d'un cadeau du Divin.

Acceptez les cadeaux que l'Univers, par le biais des autres, vous offre, sans vous en sentir redevables : en effet, ainsi, c'est eux qui épurent leur karma.

(Une contribution d'Edith Bouterin)

Le son de la vie :

« Silence »

De Jacqueline Pleyers

Est-il possible de répondre à l'appel de la vie sans silence ?

*La demeure de vérité et de pure conscience
qui est infinie, sans dualité,
dénudée de tout objet de perception, sans maladie,
immaculée, non duelle et propice,
je suis toujours cela.
Dans ce **silence**, je prends refuge.*

(Lumière sur son propre Soi de Sri Shankaracharya.)

Le **silence** ne se déploie pas qu'en sa propre sémantique : silence extérieur, sensuel... etc... Il s'élanche aussi vers l'éblouissante '**Immanence-Transcendance**', sens spirituel. Le champ est immense, infini. Nous parlons ici de celui-ci. Nous parlons de ce lieu vital tapi en nous sous le mental, sous l'effervescence phénoménale, mondaine, au milieu de la mouvance des phénomènes et dans les cieux.

« *Le **silence** permet de suivre l'**éternité** à la trace et de la rencontrer.* »

(Marie Madeleine Davy)

Cet **endroit**, à la fois volubile et muet, ne se renferme pas en son secret : point d'écran, de mutisme. Il ne se renferme pas en lui-même : pas de tour d'ivoire, d'égoïsme. Miroir de l'absolu, il ne peut vendre son âme aux sens mais il ne peut non plus vivre en reclus dans un refus. Le **silence** ouvre le cœur du son originel, libère son expression, celle de La **pure conscience**.

Seul ce **mystère** blotti derrière les murailles superficielles, broussailles ennemies, épines acérées de nos ennuis, nos peurs, nos nuits, seul ce **silence** perçu par un sens nu, dévoilé, où irréel et **réel** sont unifiés, donne la **vie**. Il s'agit du son créateur de l'univers. Il ne peut tarir, il ne peut trahir son premier cri, la vibration première, à la fois voix et voie de l'**infini**. Plus éloquent que l'éloquence même, le **silence** inspire, collabore à la vie, protège le monde.

« *S'il n'existait pas des hommes voués au **silence**, les séismes issus des bavardages, des pensées et des paroles bouleverseraient l'univers, sortes de laves volcaniques incandescentes anéantissant tout sur leur passage.* »

(Marie-Madeleine Davy)

S'il n'est pas possible de répondre à l'appel de la **vie** sans **silence**, il n'est pas non plus possible d'y répondre sans un élan préalable vers la simplicité, le dépouillement, sans connivence entre être et **pure conscience**. Cela va de pair. Comment saisir le grand **mystère** enrobé d'un fatras de choses ? En un mot, est-il possible d'être en **vie** encombré d'un amas d'envies, assourdi par le bruit de nos gourmandises ? Non.

Non, disions-nous, nous ne pouvons prêter nos sens. Nous ne pouvons percevoir par les pores d'un autre. Entendons par 'autre' l'extérieur de **soi**, le nuage sur la **lumière**, l'écorce sur le **fruit**... l'avoir... les fantasmes... les songes... et cetera... Nous avons nommé 'ce qui n'est pas'. Ce serait tenter de déguster la vie par les 'papilles' du mensonge, c'est à dire coupé de la **vie** elle-même, ce serait tenter de vivre par les 'papilles' de l'ombre, de l'errance. En ces ornières peut-on 'exister' ? Peut-on 'exister' ainsi déguisé, en pratiquant la **vie** buissonnière, en fuyant la **lumière** ?

La mort de soi est la seule voie qui mène au **silence**. (**A suivre...**)

De Yogî BHAJAN

« En tant qu'être humain, nous avons été bénis avec trois aspects, le corps, le mental et l'âme. L'âme est l'aspect le plus élevé; le corps et le mental sont là pour servir l'âme.

La seule situation où nous échouons, c'est lorsque nous commençons à servir, soit le corps, soit le mental. Quand deux serviteurs commencent à se servir mutuellement, le maître a faim. C'est la raison pour laquelle les âmes sont affamées, elles sont vides et souffrent. Le but de l'existence et l'attitude à avoir est de se mettre au service de l'âme. »

Yogî BHAJAN

(Envoyé par Tanja)

Paroles de Nisargadatta Maharaj

Notre vieil ami Richard Lavergne nous a envoyé ces paroles de Nisargadatta Maharaj. Swami Vijayânanda disait de ce dernier que, lorsqu'il le lisait, cela le réveillait. Puissions-nous nous aussi être réveillés, maintenant et à notre niveau quel qu'il soit par ces formules qui chacune, nous relient au Soi.



Très peu de personnes en ce monde peuvent raisonner normalement. Il existe une terrible tendance à accepter tout ce qui est dit, tout ce qui est lu, accepter sans remettre en question. Seul celui qui est prêt à remettre en question, à penser par lui-même, trouvera la Vérité ! **Pour connaître les courants de la rivière, celui qui veut la Vérité doit entrer dans l'eau.**



La rivière de la vie coule entre les rives de la souffrance et du plaisir. Il n'y a de problème que si le mental refuse de couler avec la vie et reste cloué aux rives. Ce que j'entends par couler avec la vie, c'est l'acceptation, c'est laisser venir ce qui vient et laisser aller ce qui va. Ne désirez pas, n'ayez pas peur, observez le présent tel qu'il est et quand il arrive, car vous n'êtes pas ce qui arrive, mais celui à qui cela arrive. »



Apprenez à vivre sans inquiétude pour vous-même, et pour cela il faut que vous sachiez que votre être vrai est indomptable, sans peur, toujours victorieux. Quand vous savez, d'une certitude absolue, que rien, sauf votre propre imagination, ne peut vous troubler, vous en venez à ne plus tenir compte de vos désirs et de vos craintes, de vos concepts et de vos idées, et à ne vivre qu'en fonction de la Vérité.



C'est le désir qui donne la naissance, qui donne le nom et la forme. On imagine et on veut le désirable et il se manifeste comme quelque chose de tangible ou de concevable. C'est ainsi qu'est créé le monde dans lequel nous vivons, notre monde personnel. Le monde réel est hors du champ du mental ; nous le voyons à travers le filet de nos désirs, divisé en plaisir et misère, juste et faux, intérieur et extérieur. Pour voir l'Univers tel qu'il est, vous devez passer de l'autre côté du filet. Ce n'est pas difficile, le filet est plein de trous.



C'est toujours le faux qui vous fait souffrir, les faux désirs comme les fausses peurs, les valeurs et les opinions fausses, les fausses relations entre les gens. Renoncez au faux et vous serez libéré de la misère ; la Vérité rend heureux - la Vérité libère.



Qu'est-ce qui est né le premier, vous ou le monde ? Tant que vous accordez la première place au monde, vous êtes lié par lui ; une fois que vous aurez réalisé, sans l'ombre d'un doute, que le monde est en vous et non vous dans le monde, vous serez hors du monde.



Dès l'instant où vous serez profondément convaincu de ne rien pouvoir dire d'autre de vous que « je suis » et que rien qui puisse être désigné soit vous, le besoin du « je suis » sera dépassé et vous ne serez plus appliqué à vous définir avec des mots. Tout ce dont vous avez besoin, c'est de vous débarrasser de la tendance à vous définir. Toutes les définitions ne s'appliquent qu'au corps et à ses expressions. Une fois l'obsession du corps disparue, vous retournerez spontanément et sans effort à votre état naturel.

SRI NISARGADATTA MAHARAJ

(Envoyé à Mahâjyoti par Richard Lavergne)

La méditation pour guérir les blessures du passé

Saint-Denis de la Réunion, 5 janvier 2018

Vannes, Palais des Arts, 6 décembre 2019

Conférence donnée par le Dr Jacques Vigne

Un des obstacles pour l'intériorisation profonde à long terme, par exemple, lors d'une retraite, est la remontée des blessures du passé. Et pourtant, cette remontée même est une occasion de les guérir. La solution concrète est d'aller progressivement, en s'habituant à des petites séances de méditation et ensuite en prolongeant la durée de chaque séance, ainsi que le nombre de séances dans la journée pour arriver à des retraites où on est à peu près à plein temps dans la méditation. Cette guérison des blessures du passé est un thème fondamental de la psychothérapie et de la voie spirituelle, nous allons surtout aborder dans cette conférence les points de la question les plus importants ou un peu délicats à comprendre.

Quand je pense à la guérison des blessures du passé et à la méditation, il me revient une réflexion de Nani Ma. Il s'agit d'une Anglaise qui s'est lancée à l'âge de 21 ans dans la voie monastique du yoga à Rishikesh, puis à cette source du Gange qu'on appelle Gangotri. Maintenant, elle vit de nouveau près de Rishikesh. Nous lui avons rendu visite une fois avec un groupe de Français, et elle nous a parlé de sa jeunesse en Angleterre. Elle nous a dit que ses souffrances et frustrations d'adolescente l'avaient fait réfléchir. Ensuite, elle a senti qu'elle se devait de compléter ce qu'elle voulait dire : en fait, ses souffrances avaient été tout à fait habituelles, mais ce qui n'avait pas été habituel a été la profondeur de son regard sur elles. En examinant la racine de ses souffrances ordinaires d'adolescente,

elle a compris plus à fond comment fonctionnait son esprit, et elle s'est mise à une pratique spirituelle intense. On peut rapprocher cet exemple de celui du Bouddha : quand il est sorti de son palais et qu'il a rencontré directement la souffrance de l'humanité, il a voulu trouver une solution réelle pour s'en sortir, et c'est à partir de là qu'il a entamé son processus vers la libération et finalement son enseignement dans ce sens.

J'ai travaillé pendant 25 ans en Inde avec un ancien médecin français devenu Swami en suivant l'enseignement d'une femme sage du Bengale, Mâ Anandamayî. Il a médité intensément durant ces 60 ans de vie en Inde, y compris durant 18 ans, très solitaire dans l'Himalaya. Il était d'origine juive, et a pu échapper de justesse à l'Holocauste sous l'occupation en cachant son identité. Ce n'est que sept ans après la fin de la guerre qu'il a commencé sa pratique intensive en Inde, et je lui ai demandé si les souvenirs de ce passé, pour le moins traumatisant, être juif sur l'occupation allemande, ne l'ont pas hanté dans sa pratique. Il m'a répondu : « Non, ces événements étaient du passé, je pratiquais dans le présent ! » Tout le monde n'est pas capable de faire cela, mais lui l'a été et cela a été dû à l'enseignement du yoga et de la méditation. J'ai fait récemment une interview de Filla Brion qui, elle, a réchappé de justesse au génocide cambodgien et travaille maintenant de façon utile comme enseignante de yoga à Paris, avec environ trois cent élèves. C'est un bel exemple de résilience grâce au yoga et à la méditation bouddhiste en particulier.

Psychophysiologie de la mémorisation des blessures du passé

On se libère des blessures du passé en étant proche du corps. En effet, une image problématique que nous avons vécue a des racines sous forme de tensions corporelles à des endroits précis du corps. Francisco Varela,

un chercheur, entre la Pitié-Salpêtrière et les Etats-Unis et ami personnel du Dalaï-lama a écrit un livre à ce sujet, *L'inscription corporelle de l'esprit*.¹ Beaucoup de thérapies cherchent à leur manière à éliminer ces tensions souvent profondément ancrées dans notre système. Les thérapies comportementales et cognitives expliquent une approche assez claire du processus, par exemple pour les phobies : commencer à relaxer complètement le corps, puis faire remonter l'image phobique, qui nous réveille une série précise de tensions dans le corps. En revenant à la relaxation qu'on vient d'expérimenter, on peut détendre ces tensions et donc couper les racines de la phobie elle-même, et avec la répétition du même processus, celle-ci finit par disparaître. Une manière indirecte d'atteindre la relaxation des tensions musculaires à la racine d'un mauvais souvenir, c'est d'utiliser le balayage des yeux, comme on fait dans la danse indienne classique, par exemple le Bharatya-natyam et le Kathakali, et aussi l'EMDR : ce balayage crée un bouleversement du sens de l'équilibre, et quand nous sommes déséquilibrés, le réflexe est de lâcher toutes les tensions pour très rapidement recalculer la série de contractions musculaires qui sera nécessaire à notre équilibre. Par son côté à la fois rapide et complet, ce processus devient donc une grande aide pour libérer les tensions musculaires cachées. On peut rapprocher cette méthode du bercement de l'enfant, ce qui a un effet calmant sur ses pleurs. L'absorption dans le changement du sens de l'équilibre permet d'oublier d'effacer la source même des pleurs. D'ailleurs, on peut dire que le bercement gauche-droite est aussi efficace dans les libérations des traumatismes du passé, c'est une variante de la méthode de l'EMDR où l'on tapote par exemple alternativement cuisse gauche et cuisse droite quand on est assis. Du point de vue technique, on parle de désensibilisation, il ne s'agit pas d'un phénomène général d'émoussement de la sensibilité, mais de simplement faire en sorte que les images

problématiques du passé, qui nous faisaient réagir, ne le font plus maintenant. Cette méthode créée par Hélène Shapiro (qui est décédée récemment) est soutenue par toute une littérature scientifique.

Ce processus de désensibilisation est aussi présent, bien que plus discrètement, dans la psychanalyse. En effet, si on prend par exemple la forme typique de psychanalyse sur le divan avec un sujet qui peut ainsi se relaxer en parlant de ses problèmes du passé sous le regard neutre et bienveillant du thérapeute, on peut dire qu'elle associe les souvenirs problématiques d'avant, à un état de bien-être présent, et que cette concomitance assure la désensibilisation thérapeutique. De plus, le simple fait de comprendre les liens entre des événements du passé, de faire des associations, donne une joie spécifique, celle de la conscience, et permet donc un mieux-être qui est en lui-même thérapeutique. Ce mieux-être est en quelque sorte le savon qu'on frotte sur les taches des blessures du passé, et ceci mène à un nettoyage qui correspond au soin, voire à la guérison.

Blessures du passé et épigénétique.

Chaque nourrisson a son stress, en particulier quand la relation aux adultes auxquels il est attaché est incertaine, on pourrait dire insécurisée. À ce moment-là, il est pris par des émotions négatives comme l'anxiété ou la colère, ceci perturbe sa respiration et entraîne une plus grande production d'hormones de stress, et une réduction des hormones de relaxation. Si le processus est répété, le cerveau s'adapte d'une façon qu'on appelle épigénétique : c'est-à-dire la manifestation des gènes produisant les hormones de stress augmente. Cette augmentation se chronicise, et on obtient un enfant, et ensuite un adulte, qu'on décrira comme doté d'une personnalité stressée et anxieuse. Il est difficile

d'atteindre et de changer ce fond d'anxiété de frustration par des thérapies verbales, car on travaille sur des périodes de vie où la parole n'était pas encore présente. Par contre, en étant proche du corps, ces nœuds de la petite enfance, en particulier de la première année, remontent sous forme de sensations qu'on apprend à clarifier, à détendre et finalement à dissoudre. On croit que notre ego cherche le bonheur, mais il s'agit d'un point de vue superficiel. L'ego cherche avant tout à exister, et c'est souvent dans la souffrance qu'il a le sentiment le plus intense de sa propre existence. Il choisit donc de prolonger celle-ci. En d'autres termes, il y a toute une partie de nous-même qui aime se conditionner à la souffrance, on pourra lire à ce sujet l'œuvre de Seligman, il s'est spécialisé dans ce type de sujet ainsi que dans la psychologie positive. Certains de ses livres sont traduits en françaisⁱⁱ.

Comment la méditation peut nous libérer des blessures du passé

Commençons, pour clarifier les choses, par rappeler qu'il existe deux grands types de méditation : les méditations de focalisation et celles d'observation. Dans la tradition hindoue, les méditations de focalisation correspondront au yoga interne, avec les trois stades d'absorption de plus en plus intense de *dharana*, *dhyâna* et *samâdhi*. Les méditations d'observation correspondront plutôt au *védânta*, où l'on effectue en quelque sorte un pas en arrière de son mental pour l'observer de l'extérieur, tel qu'il est. En l'examinant ainsi, on développe une objectivité qui aide à une compréhension de fond menant à son tour à une guérison de fond. Dans le bouddhisme, la méditation de focalisation est appelée *shamathâ*, c'est-à-dire la pacification, et celle d'observation *vipassana*, littéralement la vision claire, détaillée, à l'intérieur. La récitation de mantras, la concentration sur des points du corps font partie des

méditations de pacification, et on peut dire que l'observation du souffle est entre ces deux groupes : en effet, on est focalisé sur le souffle en ce sens qu'on exclut tout ce qui n'est pas lui, et en même temps on l'observe, en ce sens qu'on l'accepte à chaque cycle, tel qu'il s'établit naturellement. Il y a une complémentarité des deux méthodes, *vipassana* permet de faire remonter les sensations et souvenirs à la surface, et la pacification permet de les dissoudre quand elle remonte. La communauté bouddhiste en général a certaines réticences à propos du *vipassana* pur et simple, car c'est dans la nature du mental d'être en ébullition, et de produire ces bulles qu'on appelle pensées. On pourra les observer indéfiniment, cela sera partiellement libérateur, mais pas complètement. A l'inverse, si on ne fait que pratiquer *shamata*, la méditation de pacification, on obtient un état paisible mais qui manque de profondeur. Une fois, Sariputra, un des 'principaux' du Bouddha, lui expliquait qu'il avait enseigné à des débutants la méditation de focalisation. Le Bouddha lui avait fait remarquer qu'il aurait dû immédiatement aussi parler de la méditation de claire vision intérieure. En effet, ajouta-t-il, la méditation de focalisation amène à l'état de Brahma, c'est-à-dire un état de paix, mais elle n'est pas réellement libératrice, il faut l'associer à la vision en profondeur, celle-là même qui vient de la pratique de *vipassana*. (A suivre...)

Le Yoga sur chaise

(Par Jeannot Margier)



Le yoga c'est quoi... ?

Yoga et transmission

Le yoga est plus célèbre que connu ; il est avant tout une voie de sagesse, qui, en rendant grâce à la vie, permet de la traverser en conscience en tentant, à son petit niveau, de diminuer la souffrance, car il semblerait que l'éternelle crise de la vie humaine soit celle de la souffrance à un triple niveau : la souffrance à un niveau psychologique, avec soi-même, la souffrance en interaction avec nos compagnons humains, inhérente à la relation et celle due à la tension qui se crée entre l'homme et son environnement naturel.

« Le yoga n'est pas un système, c'est une proposition, le yoga n'est pas une méthode, c'est une recherche » (Gérard Blitz)

Le yoga est un cheminement qui se justifie par une conviction : l'organisme humain est le lieu de l'éveil et du progrès continu de la conscience. Il s'agit par la pratique, de favoriser une recherche permettant à chacun de retrouver sa vraie nature.

Il n'y a pas un yoga pour tous, mais un yoga pour chacun. Nous sommes tous, faut-il le rappeler, des êtres uniques avec chacun sa propre histoire.

L'histoire d'une pratique sur chaise :

Si la pratique du yoga sur chaise ou fauteuil s'est développée fortement, c'est qu'elle est dans l'air du temps : la durée de vie augmente avec une prise de conscience plus fine sur « se faire du bien ».

Il faut que le corps soit à l'aise pour que l'âme s'y plaise, même avec des situations délicates et des pathologies importantes. Le lien corps-esprit est une donnée de base dans la pratique du yoga. L'adaptation est une notion clef qui permet à tout un chacun de pratiquer.

Changer le regard sur la vieillesse et le handicap a été le moteur du développement de cette pratique

Depuis 2008, elle s'effectue dans les maisons de retraite, c'est là qu'elle a vu le jour ... mais la bienveillance sur l'adaptation a permis que cette pratique puisse s'installer dans des quartiers et dans des institutions de soin et de rééducation (cf le livre « **Changer le regard sur la vieillesse et le handicap** »)

Ce changement de regard a interpellé de nombreux enseignants de yoga qui ont fait la formation mise en place depuis 2014 afin que le yoga puisse être pratiqué par tout un chacun et qui ont favorisé la mise en place d'une association nationale créée en 2018 pour que le plus grand nombre puisse en profiter. Cette association s'appelle RVHY (recherche en yoga par la pratique du yoga sur chaise). Son adresse mail : rvhysc@gmail.com et son site : <http://yogasurchaise-rvhy.fr> tout ceci grâce aux compétences et à la détermination des enseignants ayant vécu cette formation.

Cette pratique permet même à un âge avancé (80 et plus) de bénéficier des bienfaits du yoga. En hatha yoga, tous les mouvements sont proposés, jamais imposés. Partir de là où nous en sommes avec ce corps que l'on est, et que l'on a, est motivant. Sur une chaise, les torsions sont souvent

plus justes car l'axe vertébral est plus tonique et nous pouvons affirmer : **Se redresser, c'est s'ouvrir, s'ouvrir, c'est se redresser**. L'humilité et la bienveillance sont une bonne base pour progresser, même si les progrès restent infimes. Eviter la dégradation et rester dans l'humilité, **car l'humilité, c'est être affranchi de l'importance de soi**. Nous sommes en yoga.

Postures et hatha yoga :

Sur le tapis ou sur la chaise, par la pratique des postures, nous ne cessons d'approfondir la conscience de l'unité du corps. Nous découvrons des niveaux de plus en plus subtils. Pour ce faire, les postures les plus simples sont les meilleures. Elles ne sont souvent simples qu'en apparence. L'action se fait de la périphérie vers le centre. La périphérie, c'est les membres, le bassin et la tête. Nous agissons sur la colonne pour libérer notre énergie de vie et de ce fait, créer les conditions favorables au fonctionnement de notre système nerveux central (moelle épinière, tronc vertébral, cerveau) qui coordonne, régule, unifie nos principales fonctions.

La pratique consiste à enlever les obstacles au bon fonctionnement.

Il faut pratiquer au rythme du corps. Pas au rythme du mental. Le rythme du corps est infiniment lent par rapport au rythme du mental. Pour trouver ce rythme, suivez une respiration naturelle consciente. Se sentir bien dans la posture (pas forcément aisé), avoir envie d'y rester, c'est la qualité de l'immobilité et sa durée qui donne les effets des asanas. Développer le ressenti, les sensations et de ce fait **vivre au présent dans son maximum autorisé**:

« Vivre dans le présent, complètement, totalement, c'est vivre avec ce qui est, avec l'actuel, sans le condamner ni le justifier. Tout problème vu dans la clarté est résolu » (Krishnamurti)

La thérapie et le yoga :

Si le yoga n'est pas une thérapie, il s'avère thérapeutique et c'est tant mieux. A l'heure où fleurissent des quantités de propositions sur le bien-être, il faut rester conscient d'aller vers le bien-être mais nous devons faire appel au discernement et plutôt renforcer dans les écoles de yoga les notions d'anatomie et de physiologie pour ne pas arriver à pouvoir entendre : « je suis yogathérapeute , et toi ? - je suis simplement enseignant de yoga ».

André Van Lysebeth donnait déjà les indications et les contre-indications à telle ou telle posture, et bien des revues comme la revue française de yoga donnait aussi des outils pour mettre en place les postures ; alors que l'on puisse participer à des stages de perfectionnement dans tel ou tel domaine, bien sûr que oui, c'est même souhaitable, mais mettons la bienveillance au cœur de la pratique .

Et plus nous pratiquons, plus facile sera la transmission ; car la transmission ce n'est pas uniquement l'enseignement, c'est aussi une compréhension. Mais quelle compréhension ?

Le yoga est un engagement ; et si la transmission est un enseignement, il est aussi plus que cela, car la transmission passe par l'étonnement, la profondeur et le ressenti pour aller vers une compréhension de ce que je

suis au fond de moi, ce qui me permet de discerner et d'agir corps et âme dans la simplicité ; c'est aller vers l'Amour

Dans RVHY, il y a une recherche et même si le cadre est établi à partir du livre, il nous faut rester dans un climat de recherche pour favoriser au mieux les bienfaits de la pratique. L'action de RVHY doit favoriser la transmission par le lien existant entre ses membres, par le site interactif, par l'ouverture à des initiatives venant des enseignants, et au monde du yoga par le biais d'échanges avec les autres fédérations. Afin de favoriser cela, il nous faut former des formateurs dans la fonction qui est la nôtre.

Il n'y a pas un yoga pour tous, mais un yoga pour chacun.

Nous devons apporter, l'énergie, le carburant qui va dynamiser notre chemin.

La spiritualité et le yoga :

La vieillesse est souvent considérée comme une défaite qu'il faut craindre et à laquelle il faut résister... alors qu'à ce stade, comme chaque étape de la vie, elle apporte sa part d'expérience où nous devons puiser. La conscience n'est pas moindre, elle peut se différencier et apporter de la joie que l'on ne voit pas forcément de l'extérieur. Et là, le yoga doit être présent avec la bienveillance (*ahimsa*).

Et comme nous dit Mère Térésa : « Dans la vie, on ne peut faire de grandes choses, mais simplement de petites choses avec beaucoup d'Amour »

Et c'est de l'ouverture du cœur qu'il s'agit, pour découvrir la paix qui ne nous a jamais quittés, mais que l'on peut perdre de vue. Cette paix demeure en notre cœur silencieux.

La spiritualité n'est pas que philosophique (amour de la sagesse), elle est un mode de vie, un mode d'être et un moyen qui devrait permettre de naviguer clairement à travers l'expérience humaine.

S'investir dans la spiritualité, c'est aller vers la connaissance de soi. Revenir chez soi dans l'ouverture de son propre cœur et de son propre esprit, (et là, la respiration joue un rôle considérable, car c'est la vie).

Lorsque vous êtes désintéressés, vous êtes éveillés. Vous êtes désintéressés lorsque votre intérêt est dirigé vers les autres. Pour cela et pour transmettre, pratiquons.

Un humour bien conduit nous mène à l'amour. Il faut continuer à cultiver le rire. C'est essentiel pour garder une distance avec ce que l'on fait et éviter de se croire indispensable. Le poids des responsabilités peut vite monter à la tête. L'humour vient dégonfler le sentiment de notre propre importance.

Jeannot Margier

e-mail de l'association : rvhysc@gmail.com - Siège social : Jeannot Margier

935 Route de la Croix 26150 Marignac en Diois

Pour commander le livre et le DVD, et soutenir le projet associatif. Site : www.jeannot-yoga.fr



Sur l'amour

Par Ajahn Jayasaro

Traduit de l'anglais par Jacques Vigne

Un mot du traducteur

Ajahn Jayasaro est l'un des disciples occidentaux principaux d'Ajahn Chah, un grand maître de la forêt thaïlandaise qui a enseigné jusqu'en 1981 et dont l'enseignement est toujours bien suivi en Thaïlande, et maintenant en France grâce en particulier à sa disciple Jeanne Schute. Celle-ci non seulement traduit les livres d'Ajahn Chah, mais parle de ses enseignements à l'émission bouddhiste du dimanche matin à la télévision et donne des séminaires le plus souvent dans la région de Valence. On trouvera en fin de livre plus de détails sur la vie de Jayasaro. J'ai pu le rencontrer avec un petit groupe en janvier 2019 au monastère de Wat

Pabong, près d'Ubon Rachathani dans le nord-est du pays, où il a été ordonné par Ajahn Chah, pendant les célébrations du 101^e anniversaire de la naissance du maître, qui est décédé dans les années 80. J'étais avec un ami moine thaïlandais qui avait pratiqué dans la forêt pendant cinq ans dans la même région, et qui avait organisé notre petit groupe à la rencontre des moines de la forêt. Il m'a installé à trois ou quatre mètres de Jayasaro qui a parlé en thaï courant devant plus d'un millier de personnes pendant une heure et demie. Même si je ne comprenais pas les mots, je sentais qu'ils coulaient de la source du cœur avec une régularité fluide et une grande paix. J'ai eu le sentiment d'un être fort bien centré, non pas égo-centré mais au contraire directement et continûment connecté à son centre spirituel. Quand il s'est exprimé en anglais pendant une quinzaine de minutes, il a insisté sur la complémentarité de sîla, la moralité, de samâdhi, l'absorption et de paññâ, la sagesse, un thème qui était cher à son maître Ajahn Chah. On doit les pratiquer ensemble, ils sont complémentaires. En me disant que ce texte pourrait être utile à bien des gens pour y voir plus clair dans leurs relations affectives, j'ai décidé de le rendre en français. Je voulais que ce soit un beau travail, et je m'aperçois que je n'ai jamais, depuis une quarantaine d'années que je traduis de temps à autre, autant relu un texte que celui-ci. Il représente cet aspect profond et simple du bouddhisme que Tenzin Palmo – une autre anglaise avec Jayasaro à avoir été loin dans la vie monastique en Asie – décrit comme du bon sens éclairé.

Introduction

Ce petit livre doit son existence à des causeries à propos du dharma donnés en langues thaï. Après que j'aie revu la version transcrite, il a été imprimé en Thaïlande sous le titre *Lak rak*. L'une des lectrices de ce livre, Varangkana Lamsam, l'a trouvé utile et a décidé d'organiser l'impression d'une version anglaise comme un don du dharma à ses compagnons bouddhistes laïcs. Son cousin Pimkaeo Sundaravej qui avait reçu le livre de ses mains, l'a traduit en anglais. De mon côté, j'ai revu le manuscrit et clarifié certains points du dharma qui, à mon sens, étaient un peu vagues dans ce que j'avais dit à l'origine. Je suis content d'exprimer mon appréciation des efforts à la fois de Varangkana et de Pimkaeo pour rendre ce livre possible.

Puissent les vertus du triple joyau guider et protéger tous ceux qui lisent cet ouvrage. *Jayasaro*

Sur l'amour

par Ajahn Jayasaro

J'ai toujours aimé les histoires, et particulièrement les histoires qui demandent que les lecteurs souffrent un peu et versent quelques larmes sur le chemin, avant qu'elles ne s'achèvent en un *happy end*. En fait, l'octuple sentier est mon histoire favorite : l'illumination en représente le *happy end* ultime. Mais dans les histoires que j'ai aimées dans ma jeunesse, les fins heureuses impliquaient presque toujours une forme ou une autre d'amour, et je me suis mis à observer que dans la « vie réelle »,

l'amour n'est pas toujours une garantie de bonheur et rarement résolvait quoi que ce soit pour très longtemps. Une des paroles fortes de cette époque et qui m'a impressionné le plus quand j'étais adolescent, était celle-ci : « êtes-vous une part du problème ou une part de la solution ? ». Je pense que c'est aussi une question que nous pourrions nous poser à propos de l'amour. Est-ce que c'est vraiment une part de la solution à notre souffrance dans la vie où est-ce que simplement il l'augmente en la compliquant ? La réponse à cette question est que cela dépend. De quoi ? Du type d'amour et de la manière dont vous le cultivez. Même le plus pur des amours a besoin d'être constamment « nettoyé ».

Pourquoi est-ce nécessaire de continuer à nettoyer l'amour ? La réponse facile, c'est de dire qu'il tend à être souillé. Et la saleté qui le souille, c'est la souffrance et la cause de la souffrance, en l'occurrence l'avidité. Puisque nous sommes des êtres humains ne désirant pas même une petite parcelle de souffrance et acceptons joyeusement chaque petit morceau de bonheur qui vient sur le chemin, il est raisonnable pour nous de nous assurer que tous les aspects variés de notre vie, y compris l'amour, mènent au bonheur autant que possible, et soient à l'abri de la souffrance – aussi autant que possible. L'amour est une part de la vie que nous avons besoin de saturer de sagesse et de compréhension.

L'amour a tendance à être entremêlé avec d'autres émotions, ce qui fait faussement penser, à ceux qui ne l'ont jamais observé de près, que celles-ci sont une part, ou même une expression de l'amour lui-même. D'habitude, par exemple, plutôt que de considérer les anxiétés et la jalousie comme des impuretés de l'amour, on les prend comme preuve de celui-ci, et ainsi on est content d'entretenir de tels sentiments. C'est alarmant de voir la facilité avec laquelle les défauts (*klesha-s*, c'est-à-dire

les états mentaux négatifs tels que l'avidité, la haine ou l'illusion), qui peuvent détruire l'amour, se fauillent à l'intérieur d'un cœur qui ignore les enseignements du Bouddha, le dharma. La plupart des gens sont comme les propriétaires d'une maison avec une percée grande ouverte en lieu de porte. Tout le monde peut rentrer et sortir librement d'une telle maison et ce n'est alors pas surprenant que les voleurs y abondent.

C'est faire preuve d'intelligence que de se cultiver à propos de l'amour parce que connaître et comprendre notre nature est la seule voie vers cette paix et ce bonheur auxquels les êtres humains peuvent et doivent aspirer. Le Bouddha nous enseigne qu'absolument tout sur cette terre peut être un problème pour ceux qui n'ont pas de sagesse, mais n'est pas un problème pour ceux qui en ont. Il en va de même avec l'amour. Quand cette sagesse s'est développée suffisamment, nous pouvons abandonner la tristesse et pratiquer le côté joyeux du dharma afin que cet amour ne nous nuise pas, mais au contraire soit le moteur qui propulse nos vies vers le bonheur réel.

En nous cultivant et développant à propos de l'amour, voici le genre de questions que nous pouvons nous demander à nous-mêmes : qu'est-ce que l'amour ? Quels sont les avantages et les inconvénients de l'amour ? Comment l'amour naît-il ? Comment l'amour est-il maintenu ? Comment l'amour dégénère-t-il et se finit ? Quels sont les impuretés de l'amour ? Qu'est-ce qui préserve et purifie l'amour ? Comment doit-on se comporter vis-à-vis de l'amour afin que le bonheur soit maximum et la douleur minimum ?

Le premier défi pour répondre à ces questions est celui de la sémantique. La signification du mot « amour » est plutôt imprécise car le terme est utilisé pour décrire de nombreux types d'attachement

différents. Parfois nous nous exclamons que nous aimons quelque chose alors que nous voulons dire simplement que cela nous plaît, par exemple nous aimons nager, nous aimons les fruits de mer, nous aimons tel ou tel film. Comme cette signification de l'amour n'est pas dans notre sujet, je ne la mentionnerai plus.

Un autre type d'amour consiste en une dévotion à des objets subtils, à des croyances, à des idéaux, aimer son pays ou sa religion par exemple. L'attachement à un idéal peut être tellement intense que les gens sont prêts à tuer ou à mourir pour lui. Ce type de sentiments est valorisé, il donne du sens et un but à nos vies et nous soulage pour quelques temps des centres d'intérêts mesquins qui nous tirent vers le bas. Mais il nous dérobe aussi notre discernement et nous avons besoin de raffiner ce type d'amour soigneusement au moyen de la sagesse, afin d'éviter de devenir une victime ou un pion dans les mains de manipulateurs habiles. Dans un conflit, si nous sommes convaincus que nous sommes bons, dans le juste, purs et que l'autre côté est mauvais, dans l'erreur, impur, c'est que nous avons perdu notre route. Les gens qui ont l'intime conviction qu'ils sont dans le juste sont déjà sur le mauvais chemin. Penser dans des termes de nous contre eux, blanc contre noir, bien contre mal, représente une maladie qui a causé au monde des souffrances inimaginables. L'empathie, l'antidote à cette manière plutôt infantile de regarder les choses, ne paralyse pas notre capacité d'action comme on le pense parfois, mais au contraire la rend plus intelligente. Démoniser les autres, ou encore plus tout simplement refuser de leur concéder leur humanité, mène à des actions cruelles, disproportionnées et qui finalement rebondissent sur ceux qui les ont perpétrées. Le fait de se croire toujours dans la vérité représente une forme d'intoxication. Chercher à comprendre les gens et les situations mène à des réponses mesurées. Quand quelqu'un essaie de

nous persuader de haïr ou de regarder de haut ceux qui ont des points de vue différents du nôtre propre, il n'est pas « un bon ami » (*kalyana mitta*). Il ou elle agit comme un « mauvais ami » (*papa mitta*). Il nous mène dans des directions qui ne sont pas saines. Une fois que nous adoptons une façon de penser et une philosophie, nous devons vérifier sa justesse avec le pouvoir du dhamma. Est-ce que, par exemple, cette manière de penser semble aussi raisonnable lorsque notre esprit a été calmé par la méditation, qu'il le paraît quand notre esprit s'est enflammé ?

Ce second type d'amour mérite d'être considéré de près car il a des implications pour la stabilité sociale et la paix. Mais ici, mon attention est surtout focalisée sur le troisième type d'amour qui est l'amour personnel : l'amour pour les parents, la famille, les amis, entre époux, pour les enfants et les petits-enfants ; et finalement, le quatrième type d'amour, la bonté aimante (*metta*).

L'observation initiale que je voudrais faire, c'est que les trois premiers types d'amour apporteront toujours certaines souffrances à nos vies, que ce soit en grande ou en petite quantité. En effet, c'est simplement la manière dont l'amour est et c'est juste le chemin du cœur humain.

L'amour selon le monde a des limitations naturelles simplement parce qu'il est une partie du monde. Il lui manque toujours quelque chose. Voilà la mauvaise nouvelle ; cependant, la bonne nouvelle, c'est qu'il y a un autre type d'amour, supérieur, en l'occurrence la bonté aimante (*metta*). C'est un amour inconditionnel, exprimé de façon universelle et sans préjugés, pour tous les êtres. C'est l'amour vraiment pur. Quand un attachement n'a pas de limites, il ne provoque pas de souffrances. Au contraire, la bonté aimante n'apporte que du bonheur, et c'est très

satisfaisant, car au lieu de seulement faire partie d'un monde frustrant, elle se trouve déjà sur le chemin de la libération.

L'enseignement du Bouddha décrit deux désavantages signifiants de l'amour selon le monde : (1) l'amant, l'aimée et l'amour lui-même sont tous impermanents par nature. Les fluctuations et les changements selon les causes et les conditions signifient que rien dans ce monde, y compris l'amour personnel, n'est permanent ni capable d'être un refuge réel. (2) l'amant, comme un être humain qui n'est pas illuminé, aura toujours dans son cœur des facteurs négatifs (n.d.t : connus dans la terminologie bouddhiste comme les défauts, en sanskrit *klesha* et en pali *kilesa* : c'est une notion qui inclut une série d'émotions, mais aussi des facteurs cognitifs comme l'ignorance). Ceux-ci rendent l'amour insatisfaisant et peut poser des problèmes dans les relations amoureuses n'importe quand. Il est aussi par nature difficile pour l'amour selon le monde de durer, et nous rendons ceci pire par notre ignorance et nos désirs dépourvus de sagesse.

Ceux qui sont doués de ce que le Bouddha appelle la « vue juste » (*samma ditthi*) s'entraînent à voir l'amour dans les termes des quatre nobles vérités. Ils s'entraînent pour reconnaître les manques inhérents de l'amour, pour essayer de trouver les valeurs et les significations appropriées qu'ils doivent donner à l'amour dans leur vie. Ils essaient d'abandonner les impuretés qui causent la souffrance en dépit de la présence de l'amour. Leur but est d'éviter ou de minimiser la souffrance qui vient de l'amour, et d'atteindre et de donner autant de bonheur que possible. Finalement, ils utilisent l'enseignement du Bouddha pour éduquer leurs actions, leurs paroles et leur esprit afin d'orienter leur

amour dans la direction de la bonté aimante autant que possible, inspirés par la conscience de la bonté de l'amour inconditionnel (*A suivre...*)

Nouvelles

- Jacques Vigne est en pleine nouvelle '**Tournée et Voyages 2019-2020-21**' en Europe et dans le monde. Les infos détaillées de son nouveau programme de tournée sont toujours sur son site www.jacquesvigne.com
- **Présentation de la nouvelle et 4^{ème} retraite avec Jacques Vigne, à ANNOT – 'Le Pré Martin' – Alpes de Haute Provence (Arrière-Pays niçois), du 10 au soir au 21 Mai 2020, jour de l'Ascension, après le déjeuner** - Proposée et coordonnée bénévolement par **Geneviève (Mahâjyoti)** – C'est la quatrième retraite avec Jacques Vigne dans cet endroit exceptionnel, en pleine nature, et qui a vu la réussite de la récente retraite de Septembre, avec des participants de très haute qualité...sous un ciel bleu de montagne et 29° !

Les inscriptions sont ouvertes - Pour des raisons d'organisation, aucune inscription ne pourra être reçue après le 10 Avril, c'est à dire un mois avant le début de la retraite.

Arrivée prévue le 10 Mai dans la journée, pour pouvoir assister à une première méditation d'accueil le soir, offerte par Jacques Vigne et départ le Jeudi de l'Ascension 21 Mai après le déjeuner.

NOUVEAU :

**La retraite sera 'ouverte' à tous jusqu'au Dimanche 17 Mai inclus.
Ensuite la retraite sera 'fermée' aux nouveaux arrivants, afin de ne pas perturber le bon déroulement de l'enseignement dans sa continuité.**

Le succès des trois précédentes retraites, dans les 50 chalets entourés de verdure, face aux célèbres falaises de grès du petit village médiéval et provençal d'Annot, a incité Jacques Vigne à retrouver cette ambiance chaleureuse. La retraite 2020 aura lieu dans les mêmes conditions, avec quelques variantes. 10 jours que propose de nouveau Jacques Vigne.

*Descriptif du thème de la retraite :
'Méditation, joie et action...'*

La sagesse nous dit de faire le travail bien, pour la **joie** de le faire bien. L'action quotidienne est comme de la pâte à pain, il ne s'agit pas de la jeter à la poubelle sous prétexte de pratique spirituelle, mais d'y mettre le levain de la conscience grâce à une pratique assise de chaque jour et une recherche de la perfection de

conscience lorsque nous agissons. Pour cela il faut développer la capacité d'observer nos émotions de très près, par exemple les débuts de colère quand les choses ne fonctionnent pas comme nous le voulons, les débuts d'avidité pour les objets ou pour les relations avec les gens, les multiples peurs évidentes ou subtiles, et surtout l'ego. Comme le dit l'adage zen : « méditer, c'est observer l'ego, observer l'ego c'est l'abandonner ». Il est alors remplacé par la justesse dans chaque pensée, parole et action ; et cette justesse nous permet de nous relier à cette joie fondamentale qui est la vraie nature de notre esprit.

Jacques, en plus de méditations guidées nombreuses et variées, nous commentera des versets de la Bhagavad Gita, de l'Ashrtavakra Gita et de deux textes de *lojong* (le changement de l'attitude d'esprit) par Atisha et Chekawa qui portent particulièrement sur la méditation dans l'action. On trouvera ces deux textes du *lojong* commentés par Tenzin Palmo dans *Commentaires sur la méditation-Jacques Vigne rencontre Tenzin Palmo* aux éditions du Relié, juillet 2019. Il s'agit de séminaires que Jacques a pris en note en Himachal Pradesh en 2016.

NOTE : la retraite est ouverte à tous les pratiquants de bonne volonté et comme d'habitude également, elle leur permettra de faire des progrès à partir de là où ils sont.

Il y aura, pendant la journée, des alternances de périodes de méditation assise, des temps plus courts de relaxation allongée, de marches méditatives et des temps pour les 'questions-réponses'. Grâce à ces alternances, même les débutants arriveront à suivre sans aucune difficulté les journées de pratique.

Encore une fois, vraisemblablement le lundi 18 mai de 15h30 à 18h environ, il y aura la possibilité d'une incursion dans les **grottes troglodytes d'Annot**, ou alors, Il est envisagé une visite au **Centre Tibétain Nyima Dzong non loin d'Annot et proche des Gorges du Verdon**, visite d'environ 45 minutes suivi d'un enseignement de Khempo-La, pendant 1h30. Ce dernier pourrait parler des 4 pensées incommensurables en insistant sur la 'joie' (thème de la retraite) et aussi de Vajrastava et des 4 joies de Vajrastava (comme dans le livre de Tulkou Pema Wangyal : diamant de sagesse). C'est encore en cours de définition...

HEBERGEMENTS TARIFS 2020 :

Chalets de 36m2 avec 2 chambres, salon, kitchenette équipée, salle de bain, WC, terrasse

HEBERGEMENT EN CHALET PARTAGE :

Chambre seule dans chalet NEUF partagé : 35€

Salle de bain et WC communs pour deux chambres

Chambre seule dans chalet ANCIEN partagé : 30€

Salle de bain et WC communs pour deux chambres

Chambre partagée dans chalet NEUF partagé : 18€

Salle de bain et WC communs pour deux chambres

Chambre partagée dans chalet ANCIEN partagé : 16€

Salle de bain et WC communs pour deux chambres

HEBERGEMENT EN CHALET INDIVIDUEL :

Chalet NEUF individuel non partagé : 64€

Chalet ANCIEN individuel non partagé : 58€

FORMULES DE REPAS :

Pension complète (par jour et par personne) : le petit déjeuner, le déjeuner

(plat, dessert en buffet), le dîner (plat, dessert en buffet) : **44€**

Demi-pension (par jour et par personne) : Le petit déjeuner et le déjeuner

uniquement (plat, dessert en buffet) : **25€**

Repas de midi uniquement : 20€

Petit déjeuner uniquement : 8€

Taxe de séjour à ajouter : 0,66 € par jour et par personne

Participation pour l'enseignement de Jacques Vigne (hors hébergement) ce qui est surtout dédié aux œuvres sociales et humanitaires dont Jacques s'occupe en Inde : **35€ par jour par personne pour une semaine ou plus, et 40€ par jour pour moins d'une semaine.** (En cas de difficultés financières, des conditions particulières sont possibles.)

Inscriptions pour 'l'hébergement' directement auprès de Gabrielle Auger directrice du 'Pré Martin' contact@lepremartin.com – Tel : 04 92 83 31 69 et 06 99 43 21 10

Inscription pour 'l'Enseignement' de Jacques Vigne ensuite, auprès de Geneviève (Mahâjyoti) kpevoetsg@orange.fr (Coordination bénévoles pour les infos et le suivi de la retraite)

Pour découvrir le lieu de la retraite, voyez le site :

www.lepremartin.com

Pour découvrir le village d'Annot : www.annot.com

Accessible par le 'Train des Pignes' des Chemins de Fer de Provence, au départ de Nice et de Digne :
www.trainprovence.com

- **Caroline Abitbol** nous a annoncé, avant les Fêtes, la parution de son dernier ouvrage de magnifiques **photos sur l'Inde Spirituelle** : l'un des RDV était à la Galerie Mind's Eye, 221 Rue Saint Jacques -75005 PARIS, le mercredi 18 Décembre pour la présentation de son nouveau livre de photographies '**Là où l'Eternité est une évidence**' (Edition Trans Photographic Press) sortie publique nationale en librairie fin Février 2020. Son email : carolineabitbol@gmail.com - www.carolineabitbol.com – 06 61 61 72 97
- **Jeannot Margier et le 'Yoga sur chaise'** pour les personnes âgées. (Voir notre article) Et liste des rencontres :
 - 05/03/20 : Atelier Montélimar
 - 14/03/20 : Journée Yoga sur chaise et séance douce sur tapis à Allex - 26
 - 20/21/22/03/20 : AG Rvhy à Gretz au centre védantique
 - Du 23 au 30 /03/20 : WE Yoga Rennes (35) initiation pratique sur chaise, séance douce, son, yoga-nidra)
 - 02/04/20 : Atelier Montélimar
 - Du 3 soir ou 4 matin et 05/04/20 WE Yoga Menglon
 - 18/04/20 : Atelier yoga doux à l'intention des pratiquants sur chaise à Die
 - Du 19 au 24/04/20 : Formation à la pratique du yoga sur chaise

- 17/05/20 : Journée Yoga près de Compiègne
- Du 29 soir ou 30 matin au 01/06/20 : Pentecôte en yoga à Grimone 26 avec randonnées
- Du 7 au 12/06/20 : Stage de formation avec la fédération française de sport adapté
- 14/06/20 : journée festive yoga à Allex
- Du 12 au 19/07/20 : Stage d'été Yoga Nature à Grimone 26
- Du 16 au 21/08/20 : Formation à la pratique du yoga sur chaise
- Du 28 au 31/08/20 : festival yoga aux Sables d'Olonne
- 26/09/20 : Journée yoga sur chaise, yoga doux et son à l'école IFY Lyon

- Stages 2020 avec Joëlle Maurel

- **Samedi 28 mars 2020 - De 13h30 à 17h30 : Stage YOGA et Qi Gong**
Vous avez besoin de vous détendre, de relâcher vos tensions, de retrouver le calme et la paix intérieure : ce stage est fait pour vous ! Un après-midi pour apaiser le stress, se retrouver et prendre soin de soi. *Au gymnase omnisport du Séquestre-dojō.*
- **Samedi 4 avril 2020 : Séance de dédicaces avec Joëlle Maurel pour la sortie de son dernier livre « Pleinement VIVANT, Les 4 étapes de la réalisation de soi ».** A partir de 14h au Centre Culturel Leclerc, aux Portes d'Albi.
Présentation vidéo du livre :
<https://www.youtube.com/channel/UCP1x1XhrLTk4BbLcZUJnYg>
- **Le samedi 30 et dimanche 31 mai 2020 : Cultivez l'art d'être heureux** : Un week-end bien-être, détente et santé par le yoga, le Qi Gong, la relaxation, la méditation

➤ **Les 4 et 5 juillet 2020 : Constellations familiales :** La Psychogénéalogie en actes - «Guérir des blessures du passé et se libérer du destin familial». *A l'Institut Vajra Yogini – 81500 Marzens.*

➤ **Du 6 au 12 juillet 2020 - RETRAITE D'ETE : cultivez l'art d'être heureux et de guérir !** Se ressourcer, préserver sa santé ou être actif dans son processus de guérison : Yoga, Qi Gong, Relaxation, Méditation en pleine conscience, Visualisations et pensées positives, respiration, Détente et Silence. *A l'Institut Vajra Yogini – 81500 Marzens.*

➤ **22 août 2020 - De 13h30 à 17h45 : Stage YOGA, Relaxation et YOGA des YEUX :** Ce petit stage pratique vous permettra d'acquérir quelques outils simples pour détendre vos yeux et les aider à mieux fonctionner. *Au Séquestre, dojo du gymnase omnisports*

➤ **Samedi 10/10/ 2020 de 10h à 16h30 : Stage YOGA de l'énergie et YIN YOGA :** Une journée pour ralentir, vous poser, vous détendre et vous faire du bien ! *205 bis rue de Jalard – 81000 ALBI.*

➤ **Samedi 14 novembre 2020 - De 13h30 à 17h45 : Stage YOGA et relaxation :** Un après-midi pour mieux vivre et renouer avec notre authenticité grâce au yoga, et la relaxation. *Au Séquestre, dans le dojo du gymnase omnisports.*

Contact : [Joëlle Maurel - 06 20 11 20 07](tel:0620112007) - [Site internet http://joelle.maurel.pagesperso-orange.fr](http://joelle.maurel.pagesperso-orange.fr)

Et sortie en Février 2020 de son livre *'Pleinement Vivant, les 4 étapes de la réalisation de soi'*, préfacé par Jacques VIGNE.

- **Si possible à écouter allongé...** Juste 10 minutes pour comprendre comment améliorer sa santé, être plus heureux

et se détendre quelques instants. Une belle écoute. De belles énergies d'amour et de lumière vers vous tous. Notre cerveau est formidable :

<https://www.youtube.com/watch?v=ZUpMXZz1u7A> –

[Joëlle Maurel - 06 20 11 20 07](tel:0620112007) - [Site internet:](http://joelle.maurel.pagesperso-orange.fr)

<http://joelle.maurel.pagesperso-orange.fr>

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

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

*Les renouvellements sont toujours possibles
(Marche à suivre en général)*

Le N°116 du printemps 2015, fut un ‘Numéro Spécial’ dédié aux 30 années d’existence de notre brochure ‘JAY MA’ et à Atmananda qui en fut l’inspiratrice. La session actuelle pour deux ans, s’étend désormais de Mars 2019 à Mars 2021. Merci aux nouveaux inscrits, et aux fidèles de rester dans la Grande Famille de Mâ !

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

Les personnes désireuses de s’abonner au JAY MA peuvent prendre leur abonnement ‘en vol’ à n’importe quel moment...Les numéros arriérés leur seront envoyés.

Merci à tous ceux qui rejoindront ‘en route’ l’expérience du ‘JAY MA’ et qui s’inscriront pour ces deux années en cours, auprès de José Sanchez Gonzalez pour la partie administrative. **Attention nouvelle adresse postale** : 316 chemin du Puits 84110 Saint Marcellin-lès-Vaison – nagajo3@yahoo.fr – 0634988222 et **ensuite** auprès de Geneviève (Mahâjyoti) qui en gère bénévolement l’édition, pour qu’elle puisse procéder aux envois en vous remettant sur ses nouvelles listes : koevoetsg@orange.fr. **N’oubliez pas de l’aviser afin de recevoir les JAY MA...sinon, ils ne vous parviendraient pas !**

La brochure reste toujours au prix de **1 Euro symbolique** par exemplaire trimestriel envoyé par email, soit 4 numéros par an. Le

renouvellement ou l’inscription se feront toujours automatiquement pour deux ans. Il faudra donc **envoyer à José**, comme d’habitude, un **chèque de 8 Euros au nom de Jacques Vigne**, pour couvrir les deux années en cours. Les numéros arriérés seront toujours envoyés par Geneviève (Mahâjyoti) à tous ceux qui s’inscriront en cours de route, à n’importe quel moment.

Cette brochure fut créée il y a **30 ans...** Elle représente un lien d’amour avec l’Inde, avec Mâ, les Swamis, les lectures, les retraites, les voyages, les témoignages, à travers la composition bénévole qu’en fait Mahâjyoti, avec la supervision de Jacques Vigne. Mahâjyoti, a une « Lettre d’infos » à votre disposition sur demande, pour bien comprendre la marche à suivre et pour ceux des pays qui n’ont plus de chéquiers.

Table des matières

| | |
|--|------|
| Paroles et Souvenirs de Mâ – (Une introduction à la philosophie de la connaissance absolue de Sri Mâ Anandamayî – de Kédarnath Swami) | p.01 |
| Des gouttelettes de pluie – (Poème par Monique Manfrini) | p.04 |
| Quelques paroles de Mâ – (Envoyées par Edith Bouterin) | p.05 |
| Le son de la vie : silence – (Par Jacqueline Pleyers) | p.06 |

| | |
|--|--------------|
| De Yogî Bhajan – (Envoyé par Tanja)..... | p.08 |
| Paroles de Nisargadatta Maharaj – (Envoyées à Mahâjyoti par Richard Lavergne)..... | p.08 |
| Les méditations pour guérir les blessures du passé – (Conférence donnée par Jacques Vigne)..... | p.09 |
| Le yoga sur chaise (Par Jeannot Margier)..... | p.12 |
| Sur l’amour – (Par Ajahn Jayasaro - Traduit de l’anglais par Jacques Vigne)..... | p.15 |
| Nouvelles..... | p. 19 |
| Renouvellement en cours du JAY MA pour deux ans de Mars 2019 à Mars 2021..... | p.23 |
| Table des Matières..... | p.24 |

i Varela Francesco, Thomson Evan, Rosh Eleanore *L’inscription corporelle de l’esprit* Essai/Points au Seuil, réédition 2017

ii Par exemple Seligman Martin, *Vivre la psychologie positive, La force de l’optimisme* et *S’épanouir*, ce dernier avec Christophe André