

Chers toutes et tous,

Il est quelque peu difficile de souhaiter une bonne année en cette période où l'ambiance générale est faite de peurs, de divisions, de recherche de boucs émissaires, de dissimulation et d'autoritarisme. On trouve beaucoup de messages contradictoires dans les médias, parmi les politiciens et même les médecins qui sont censés communiquer des faits scientifiques. Pour les gens ordinaires, de même que pour les professionnels, il est difficile de s'y retrouver. Cependant, le fait de consulter comme le font beaucoup de gens maintenant, des médias alternatifs de qualité, aide à y voir plus clair. Au fond, toutes les périodes sont de crise, celle actuelle l'est simplement un peu plus. Une méditation bien pratiquée aide à transformer les obstacles en occasion de progrès spirituel. On retombe sur cette définition de la méditation par le maître zen Wanchi à laquelle on peut revenir régulièrement : « *Faire face, se détendre, trouver son équilibre !* » À partir de là, l'action juste viendra d'instant en instant, comme l'eau claire qui s'écoule de la source, moment après moment.

Quand on parle de faire des vœux, il faut distinguer une pensée positive naïve considérée comme une baguette magique qui a tendance à dénier la réalité, et la vraie pensée positive qui part de la réalité et aide à structurer des développements utiles à partir de celle-ci. C'est en quelque sorte réaliser que le verre est à moitié vide ou à moitié plein, savoir voir en périphérie la partie vide mais décider de regarder la partie pleine. Quand on est prisonnier du filet de plaintes véhiculées par les médias et les conversations de beaucoup de gens, on a tendance à oublier ce qui fonctionne en nous et dans la société. A ce propos, ayant vécu le plus clair de mon temps pendant 30 ans en Inde, je peux dire qu'il y a beaucoup de choses qui fonctionnent mieux ici que là-bas, même si l'Inde se développe rapidement du point de vue technologique et économique et a une stabilité familiale, religieuse et culturelle meilleure que la nôtre.

Cette année 2021 a vu paraître un livre que j'ai écrit avec Michèle Cocchi, une amie psychothérapeute, qui a 47 ans d'expérience clinique et qui s'est beaucoup ouverte au védânta depuis 25 ans : *Lâcher toutes dépendances*, aux éditions Accarias-L'Originel. Elle a vu pendant ses dizaines d'années en face des patients que la question de la dépendance était bien plus vaste que juste l'habitude à une substance toxique ou à des comportements bizarres. Il s'agit d'un phénomène profond de crispation sur des éléments qui nous font souffrir ou qui sont tout simplement inutiles. Lâcher les dépendances représente donc un travail de guérison à la fois individuel et de société, et ce livre contribue à clarifier les pistes qui peuvent nous faire réussir dans cette entreprise.

Un autre écrit que j'ai effectué récemment, en décembre, est la préface du livre *L'empire d'Amma* par Jacques Albohair, un ami depuis plus de 35 ans qui m'a aidé de ses conseils dès 1985 avant que je ne parte m'installer en Inde. Il a été le premier français à parler malayalam, la langue du Kerala qui est plutôt difficile à apprendre, pour traduire Amritanandamayi non seulement en français et en anglais, mais aussi en espagnol, italien et allemand. Il a lancé le mouvement européen autour de cette dame et s'en occupait jusqu'en 1992, moment où il a

abandonné ce mouvement et cette gourou, car les deux prenaient une tournure de plus en plus sectaire, malgré la façade d'amour universel. Cet ouvrage de 444 pages est à la fois marqué par son expérience directe et irremplaçable pour comprendre la psychologie de cette femme leader et de son entourage, de son mouvement et de ses finances, mais aussi par une troisième partie qui rappelle l'idéal du maître spirituel en Inde, dont j'ai aussi parlé en détail dans mon premier livre *Le maître le thérapeute*. On le trouvera sur Amazon et le site associé s'appelle [www.theammaempire.com](http://www.theammaempire.com) On lira également sur mes sites un article dans ce sens, de 2014 : *Comment changer de croyance de façon juste* »

Je travaille aussi sur un nouveau livre à propos de la méditation contre les douleurs. J'élargirai également le sujet à son effet sur la souffrance psychique, qui complique régulièrement la douleur physique. J'ai déjà signé le contrat avec Marc de Smedt et les éditions du Relié. Il sortira probablement vers octobre de cette année. J'ai une certaine expérience de la douleur car je suis passé six fois sur la table d'opération durant cette année 2021, à la suite d'une intervention sur la prostate qui a donné lieu à des complications locales, sans cependant perturber mon état général ni mon moral. Un autre livre dont j'ai coordonné la traduction avec Cécile Taric et trois autres traductrices bénévoles est *La révolution de l'attention* de B Alan Wallace. Il sortira à ces mêmes éditions du Relié en mai. J'en recommande une lecture... attentive ! En effet, on sent bien que l'attention est fondamentale. Le Bouddha il y a déjà 25 siècles en a fait la poutre maîtresse de son enseignement, mais on manque le plus souvent de moyens pratiques pour l'entraîner et la développer de façon profonde.

Un livre sur mon parcours de vie et mon enseignement spirituel est en cours d'écriture également. Ce sera Jacques 'vu' par Geneviève (Mahâjyoti), mon assistante bénévole depuis désormais 20 ans... Ce ne sera pas une biographie, mais le reflet (écrit par Geneviève et illustré de photos inédites) d'une période vécue dans l'énergie de la transmission spirituelle, avec un clin d'œil à ma vie personnelle, dans l'humour, les voyages, les 'satsangs' des enseignements par Zoom, les témoignages de certains parmi ceux ou celles qui ont travaillé avec moi de longue date, et les révélations parfois... Marc De Smedt qui est mon éditeur depuis 30 trente ans, a accepté de le lire afin d'en écrire la préface. L'édition sera sans doute faite sur papier et aussi en 'e-book'. Le titre : *'Une vie de passeur...entre l'Orient et l'occident'*.

On peut rappeler également la brochure 'JAY MA' qui fut créée en hommage à Mâ Anandamayî et qui existe depuis 30 ans. Elle est gérée par Geneviève (Mahâjyoti) qui en assure bénévolement la composition depuis plus de 12 ans et qui l'envoie par email à tous nos abonnés pour le prix symbolique de 1 Euro par exemplaire trimestriel. Le 'Jay Mâ' représente un lien d'amour avec l'Inde, avec Mâ, Vijayânanda, les Swamis, les lectures, retraites, voyages, témoignages... On peut s'inscrire en cours d'année à n'importe quel moment. Geneviève a une 'lettre d'infos' à votre disposition sur demande pour bien comprendre la marche à suivre : [koevoetsg@orange.fr](mailto:koevoetsg@orange.fr)

Nous avons la fierté de dire que nous avons pu continuer avec l'association Humanitaire Himalaya, à aider nos projets en Inde malgré une réduction de nos revenus dus à la crise sanitaire. Ceux qui voudraient nous aider peuvent voir nos activités sur le site de l'association

et contribuer. Nous sommes en train de nous rattacher administrativement à une association sœur, Deva Europe, qui poursuit à Bénarès un travail d'aide sociale et d'éducation, en particulier pour les handicapés.

Le début de l'année est le moment pour les vœux de bonheur, qu'ils soient pour les autres ou pour soi-même. Et ce, même si chaque jour de l'année est bon pour envoyer ce genre de souhaits. Comment faire pour que ces vœux soient remplis de sens et aient un réel effet transformateur ? En les intégrant à une méditation profonde. Il y a beaucoup de méthodes possibles, cependant on peut en mentionner en bref deux qui sont peu connues mais particulièrement utiles : déjà, associer les paroles de nos vœux de bonheur, quelle qu'en soit la formulation, à ce petit grésillement qu'on entend dans le silence. Comme on a la nette impression que ce chuintement est présent partout dans l'espace, cela rendra nos vœux aussi présents partout, ce qui est tout à fait souhaitable dans ce type de méditation altruiste. Si on n'entend pas ce grésillement du silence au fond de l'oreille, on peut le remplacer par un *a* ou un *om* continu qu'on peut réciter mentalement sur l'inspir et sur l'expir. La seconde méthode est la démultiplication. On part d'un moment où on expérimente dans sa propre méditation quelque chose de vraiment positif dans le corps, et on démultiplie cette perception immédiate de ce corps dans toutes les directions, comme si on était assis dans une chambre de miroirs et qu'on voit sa propre image démultipliée de toutes parts. Ce sont des phénomènes qui arrivent dans le rêve et dont les tibétains ont fait une technique de méditation. Dans le même sens, ils bâtissent aussi des temples aux mille bouddhas où tous les murs du temple sont tapissés de petites statues du Bouddha. C'est aussi une forme de démultiplication qui nous amène à voir dans tout l'espace la nature de l'esprit, le Soi ou le divin, quel que soit le nom qu'on lui donne.

Pour ceux qui sont aidés par les méditations guidées, j'en propose régulièrement par zoom le samedi de 17h30 à 19h30, les dimanches de 10 heures à 12 heures, et les mercredis de 18h30 à 19h30. Ce dernier jour, mon intervention arrive juste après une heure de conférence faite à partir de 17h 30 par mon ami Lwiis Saliba, traducteur et éditeur au Liban et professeur de religion à l'université de Beyrouth. Le numéro de la salle zoom est le 305 078 21 30. Le programme détaillé est disponible sur mes sites : [www.jacquesvigne.com](http://www.jacquesvigne.com) et [www.jacquesvigne.org](http://www.jacquesvigne.org).

Après toutes les précisions de cette lettre, vous comprendrez mieux pourquoi et comment je vous souhaite une bonne année !

Avec mon amitié.

Jacques Vigne