

Triambakeshwar, Maharashtra,

Le 19 décembre 2022

Chères toutes et tous,

Le moment est venu d'envoyer les vœux aux amis et aux proches. On pourrait distinguer deux niveaux dans cette activité traditionnelle : le premier est le plus superficiel, populaire et un peu magique : on y souhaite simplement que d'heureux événements nous arrivent durant cette année, comme par exemple gagner le gros lot à la loterie... Le second niveau, plus profond, consiste à souhaiter non seulement aux amis, mais à tous les êtres, qu'ils aient l'intelligence de trouver les vraies causes du bonheur et la force de les appliquer, et qu'ils aient aussi l'intelligence d'identifier les causes du malheur et la force de les éviter.

Le sens profond des vœux de bonheur pour les autres ainsi que pour soi-même, est de voir la lumière au bout du tunnel. Ce n'est pas un délire qui dénie la réalité, mais plutôt un réalisme positif. Témoin cette histoire de la sagesse indienne, que j'ai lue, racontée par Swami Ramdas, l'auteur des *Carnets de pèlerinage* dans la collection 'Spiritualité vivante' d'Albin Michel. Il s'agit du conte de la chambre des miroirs :

Une chambre était complètement couverte de miroirs, sur les quatre murs comme sur le plancher. Un chien est entré dans cette salle, et il a aperçu des chiens tout autour. Comme ces animaux aiment défendre leur territoire, il a sorti les crocs : tous les chiens ont sorti les crocs. Pris de peur, il s'est mis à aboyer : tous les chiens dans toutes les directions de l'espace se sont mis à aboyer. Pris de panique, il a forcé ses aboiements à tel point qu'il en est mort d'épuisement. Le gardien de la chambre n'a pas compris ce qui s'était passé et a simplement retiré le cadavre de l'animal. Le lendemain, un sage est arrivé dans la même pièce. Il a aperçu tout autour de lui d'autres sages. Comme il aimait bien la compagnie des saints, il leur a souri et les a tous vus qui lui souriaient. Cela l'a plongé dans un état de grand bonheur, il a considéré tous les sages autour de lui qui atteignaient également cet état de grand bonheur, finalement il a basculé dans l'absorption profonde du *samâdhi*, et il a eu la libération...

Le monde est ce qu'il est, et ce qu'il a toujours été. La qualité de notre état intérieur dépend directement du rapport juste avec lui, celui qu'on pourrait appeler du demi sourire : on voit en face clairement la souffrance du monde, il n'y a donc pas de quoi avoir un sourire complet ; cependant, on connaît de vraies solutions intérieures pour sortir de la souffrance et avoir l'action juste vis-à-vis de l'extérieur : cela nous donne malgré tout une bonne raison de sourire, d'où le demi sourire.

Comment la méditation peut nous aider à gérer intérieurement les nouvelles de guerre

Les gens sensés ont été choqués par cette nouvelle insensée de la rechute de deux pays d'Europe dans la guerre, un démon qu'on semblait avoir exorcisé depuis 1945 au moins sur notre continent. Nous avons interviewé en détail Tenzin Palmo, la plus ancienne des moniales occidentales dans la voie tibétaine, sur ce sujet lors de réunions zoom que nous faisons tous les deux mois dans le but de publier un nouveau livre d'entretiens avec elle à la fois en français, en anglais, en italien et en arabe. Les questions sont préparées et posées par Lwiis Saliba, qui enseigne les religions comparées dans les universités de Beyrouth et connaît bien l'Inde. Nous avons effectué jusqu'à maintenant dix interviews, et les huit premières sont déjà parues en italien grâce à mon éditrice habituelle, Michela Bianchi qui dirige MC Editrice.

Nous avons organisé quelques rencontres à Milan même, en mi-novembre pour la sortie de ce livre. Son titre est *Otto dialoghi per il tempo presente*. Tenzin Palmo affirme clairement qu'il n'y a rien de bon dans la guerre, même si elle reconnaît que certaines personnes, ou groupes, méritent d'être stoppés. Elle nous a donné comme conseil de fond : « S'il vous plaît, de grâce, ne rentrez pas dans l'obscurité qui enveloppe notre planète à cause de cette guerre. Au contraire, envoyez de la lumière. Certes, cela ne va pas arrêter la guerre du jour au lendemain, mais préparera la reconstruction qui ne manquera pas d'arriver à la fin de ce conflit. Ne croyez pas non plus la version simpliste qui tend à nous faire croire qu'il s'agit de la lutte de l'empire du Bien contre l'empire du Mal ». Il est en fait difficile de ne pas rentrer dans l'obscurité, ne serait-ce que parce que notre mental de base est excité par la violence et les conflits. On trouve normal que les petits garçons jouent à la guerre, bon nombre d'adultes se délectent aussi en allant voir des films de guerre et les jeux vidéo popularisent cette illusion toxique qui fait croire que si on fait exploser l'autre qui a osé nous contredire, tous les problèmes seront résolus. J'ai entendu parler récemment d'un correspondant de guerre connu, qui avait fait carrière en allant sur les théâtres d'opérations et en en rapportant des reportages. Il avait finalement abandonné cette profession, en réalisant qu'au fond, tout cela entretenait une excitation malsaine. Les guerres sont toujours horribles, non seulement des civils innocents sont tués, mais les militaires eux-mêmes préféreraient aussi la paix et vivre tranquillement dans leurs casernes. Il est donc important de ne pas rentrer, même par la pensée, dans ce jeu-là. Cela demande une grande maîtrise de l'esprit, jour après jour. En un sens, cette période plus agitée que d'habitude est une bonne occasion pour développer cette capacité de contrôle de notre fonctionnement mental.

C'est OK de ne pas être OK

Un fond dépressif – prenant comme prétexte tous les problèmes du monde, économiques, climatiques, etc. – est devenu presque normal dans nos sociétés. Pour sortir au moins individuellement de ce marasme, revenons-en à un conseil des plus simples de Tenzin Palmo : « C'est OK de ne pas être OK ! » Cette formule de fond est liée à un épisode de sa vie dans une grotte où elle a passé 11 ans et demi. À la fin du premier hiver, les choses n'avaient pas été si faciles, et la goutte d'eau qui a fait déborder le vase, si l'on peut dire, a été celle-ci : avec la fonte des neiges, le plafond de sa grotte du Lahul, située à 4300 m d'altitude, s'est mis à goutter dans tous les sens. J'ai moi-même passé, bien des années plus tard, huit jours dans cette grotte à cette même époque de l'année, et je peux témoigner du fait que la situation n'était pas commode : il fallait vraiment chercher des endroits sans gouttes pour pouvoir dormir sans que le duvet ne soit trempé. En plus, Tenzin Palmo était un peu malade, et elle s'est demandé ce qu'elle était venue faire là. Elle s'est souvenue que la souffrance faisait partie intégrante de la vie d'une façon ou d'une autre, cela l'a encouragée, et l'a amenée à se rappeler donc régulièrement de cette formule toute simple : « C'est OK de ne pas être OK ». Dit comme cela, à froid en quelque sorte, cela semble être une pensée quelque peu New Age, mais pour elle à ce moment-là, cela a transformé sa vision des choses ; elle a pu ainsi poursuivre durant une dizaine d'années sa pratique dans cette grotte sans phases de découragement. De mon côté, j'ai travaillé régulièrement cette formule quand j'ai eu l'annonce de mon cancer de la prostate en fin 2020 et ensuite pendant le traitement, et cela m'a beaucoup aidé. Maintenant, les tests ont montré que j'étais guéri de ce cancer, il me suffit de faire un PSA de surveillance tous les six mois. Cependant, d'autres problèmes que la santé sont là et d'autres encore ne manqueront pas de survenir ! Il y a eu par exemple en juillet le décès de mon frère Louis-Marie, emporté après deux ans par un cancer du poumon qui n'était

pas dû au tabac, mais à une complication d'un asthme chronique. C'est pour cela que je continue de me rappeler cette parole. Cela aide à faire ce qui est juste pour aider les autres et à y trouver une joie intérieure, même quand les circonstances extérieures porteraient plutôt à la tristesse.

Quand on est dans la plainte, on ne se souvient pas que, même si un élément ne marche plus comme avant, il y en a beaucoup d'autres qui continuent à fonctionner normalement. Le mental a tendance à se fixer sur le négatif, comme quand on se plante une écharde dans le doigt, et qu'on oublie tout le corps pour ne plus penser qu'au petit endroit où est plantée cette écharde. Dans le même sens, il me revient souvent à l'esprit cette anecdote tragique de la crise financière de 1929. Il y avait un milliardaire qui habitait à Manhattan dans un gratte-ciel dont il était probablement le propriétaire. Disons qu'il avait 10 milliards de dollars, et qu'avec la crise, il s'est retrouvé « paupérisé » de 90 %, – avec donc seulement un petit milliard de dollars en poche. Il n'a pu supporter cette frustration-humiliation, et s'est suicidé en se jetant par la fenêtre !...

La chaîne YouTube avec Lwiis Saliba

Depuis deux ans, avec Lwiis Saliba, professeur de religion à l'Université de Beyrouth, chaque semaine le mercredi soir, nous avons une session de deux heures avec un petit groupe franco-arabe, que nous effectuons gratuitement, depuis en fait août 2020, après l'explosion du port de Beyrouth. Lwiis est l'auteur de 55 livres, avec comme ligne directrice l'hindouisme et le bouddhisme, et souvent leur rapport avec le christianisme et l'islam. En général durant la première heure, il y a un invité, ou encore Lwiis prépare une conférence en arabe, avec une traduction résumée en français. La seconde heure, j'anime une méditation guidée que Lwiis traduit phrase après phrase en arabe classique, pour être compris dans tout le monde arabophone par ceux qui ont fait un minimum d'études. Nous sommes à la leçon 111, pratiquement toutes sont disponibles sur YouTube, et nous allons faire une pause avec des sessions plus espacées à cause de mon départ de trois mois et demi en Inde. Il faut ajouter à cela des interviews approfondies sur chacun de mes livres, de nouveau conduites par Lwiis. Nous avons maintenant à peu près couvert tous mes titres, et probablement ces entretiens donneront lieu à un ou deux nouveaux livres.

En ce qui concerne mes écrits, il y avait eu la publication en 2020 de l'ouvrage *Lâcher toute dépendance* après les deux précédents *L'envol vers la liberté d'être* (tous deux chez Accarias) et *Guérir l'anxiété* (au Relié). Les trois sont écrits en collaboration avec Michèle Cocchi, qui a une grande expérience de psychothérapie et suit une voie de méditation fortement inspirée par la non-dualité depuis maintenant un quart de siècle.

Par ailleurs, cette année 2023 a vu la publication, le 26 octobre dans une salle du Vieux Port de Nice pour être exact, avec retransmission en distanciel, d'un nouveau livre écrit avec humour par mon assistante Geneviève Koevoets, 'Mahajyoti' (Grande lumière, selon son nom sanskrit qui lui avait été donné par Vijayânanda en 2003). Ce livre s'intitule '*Jacques Vigne, une vie de passeur...entre l'Orient et l'Occident*', préfacé par Marc de Smedt. Elle y évoque, en 276 pages et 104 photos couleurs, à la fois mon parcours de vie, et le travail de transmission que nous avons effectué ensemble depuis 20 ans, notre collaboration à travers l'organisation et les souvenirs de nos voyages en Inde, la publication de livres et d'articles qu'elle relit à chaque fois très soigneusement, ainsi que la composition de mes programmes de tournées bien actives et sympathiques en France et alentour. Lien pour se le procurer :

'Jacques Vigne, une vie de passeur...entre l'Orient et l'Occident'

<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>

L'éditeur de ce livre est Frédéric Ovadia de Nice, une personnalité qui a de multiples dons, à la fois mathématicien, informaticien, médecin, psychothérapeute selon l'école systémique, discipline de professeur de Genève passionné par « la mathématique de l'esprit », et organisateur d'un grand congrès littéraire à Mouans Sartoux, en septembre de chaque année, associé au Salon du Livre qui réunit beaucoup de monde dans cette petite ville au nord de Cannes. Je dois en principe participer à l'édition 2023 de ce congrès qui aura pour thème *Le visage*, avec des apports très divers sur ce thème, y compris de la part de chirurgiens esthétiques. Nous avons convenu, autour d'un café pris en terrasse dans le centre de Nice, que j'aborderai les points réflexes du visage selon le *Dienchan*, l'acupuncture spécialisée dans la face, que j'évoquerai aussi le *vipassana* en rapport avec la conscience de la face et que je commenterai également le célèbre *koan zen* : « Quel était mon visage avant ma naissance ? »... Cela donnera une touche de non-dualité à cette réunion qui rassemblera toutes sortes de spécialistes du visage.

On m'a aussi demandé de faire la préface de trois livres, qui ont chacun leur importance. Le premier *De Sainte-Anne à Bénarès* par Marie de la Tour. Il s'agit de l'itinéraire d'une jeune femme étiquetée bipolaire avec l'ordre de prendre un traitement à vie, hospitalisée à Sainte-Anne alors qu'elle avait à peine 18 ans. Elle est venue quelques années plus tard travailler en Inde pour un projet de documentaire spirituel avec une amie à moi, Capucine Henri-Redon, qui a été la première journaliste de télévision française à demeurer dans ce sous-continent. Capucine vit maintenant près de Lavaur où elle est très engagée avec l'Institut tibétain et le monastère de Lama Zopa, qui est le plus grand d'Europe pour cette tradition. Nous avons donc travaillé ensemble avec Marie et Capucine, car j'ai donné un petit coup de main pour ce documentaire. Nous nous sommes déplacés à Bénarès et Bodhgaya en particulier. L'un dans l'autre, Marie s'est remise, elle a fondé une famille et elle est stable mentalement depuis une dizaine d'années. Ce livre est en quelque sorte un contrepoint à l'ouvrage de mon vieil ami, le psychiatre Régis Airault, *Les fous de l'Inde*. Dans le livre de Marie, on voit en détail comment l'Inde a guéri quelqu'un d'étiquetée de « folle » ou au moins de bipolaire grave par le Vatican de la psychiatrie française, c'est-à-dire l'hôpital Sainte-Anne...

Le second ouvrage dont on m'a demandé de rédiger la préface représente la première publication en français de la biographie principale d'un des saints les plus populaires de l'Inde, Sai Baba de Shirdi. Il se trouve en fait que j'écris ces lignes en Inde, au Maharashtra, et que je prévois d'aller en pèlerinage à Shirdi la semaine prochaine. Cette biographie de 400 pages environ a été écrite par un des disciples proches du Baba, et largement publiée dans le milieu des fidèles qui l'ont fréquenté pendant des dizaines d'années, on peut donc l'estimer authentique. C'est un texte qui nous fait plonger directement et sans intermédiaire dans le monde de la *bhakti*, de la dévotion hindoue, dans ses meilleurs côtés. On y voit en action les qualités d'un sage, avec en particulier un amour de l'autre, quelle que soit son origine sociale, et le renoncement au pouvoir de l'argent : Sai Baba avait comme règle d'or de redonner le

soir même tout ce qu'il avait reçu d'argent dans la journée – et vers la fin de sa vie il en recevait beaucoup car il était devenu célèbre. Jusqu'à sa mort, il a couché dans la petite mosquée qui lui servait d'abri avec les poches vides. Cela est très différent de Sathya Sai Baba qui n'a jamais connu ni de près ni de loin le saint, mais vers l'âge de 13 ans, s'est juste senti, dans son petit village de l'Andhra-Pradesh, investi du rôle de successeur du Baba de Shirdi. Pourquoi pas, s'il avait vraiment pratiqué les qualités du saint, mais sa corruption est ressortie et depuis son décès il y a une dizaine d'années, son mouvement qui avait compté jusqu'à 50 millions de fidèles, s'est on peut dire désagrégé.

Il en ira probablement de même avec le mouvement de cette Amma qui a développé depuis trois ou quatre décennies tout un commerce en prenant en série les gens dans ses bras quelques secondes. Le premier coup sérieux porté à ses affaires a été le Covid, qui a interdit et interdira probablement pendant longtemps ce genre de réunion. Le second coup est la publication sur Amazon du livre de Jacques Albohair, un vieil ami que je connais depuis 35 ans. Il a fondé le mouvement de cette dame en Europe. Il témoigne de tout ce qui se passait dans les coulisses de ce mouvement ainsi que de ses problèmes actuels dans un ouvrage appelé *L'empire d'Amma*. Il a été publié pratiquement simultanément en différentes langues européennes, dont bien sûr l'anglais, en version papier ainsi qu'électronique, et aussi en *malayalam*, la langue du Kerala dont est originaire cette Amma. Dans cette langue, en fait, le mouvement a réussi à bloquer pour l'instant la publication par Amazon en trouvant je ne sais quel prétexte, mais le PDF du livre circule intensément sur les réseaux sociaux C'est le troisième livre dont j'ai fait la préface cette année. Il est très bien documenté en 440 pages, et donne de multiples exemples de la corruption de cette dame et de ses proches. On trouvera en ligne une présentation assez complète de l'ouvrage : www.theammaempire.com Ce sera un choc pour ceux qui ont eu de la dévotion, même de l'intérêt pour cette dame, comme j'en ai eu à un moment, mais il faut cesser de rêver et revenir à la réalité. S'il y a bien une rumeur non prouvée à son sujet, c'est de prétendre qu'elle a atteint un haut degré de réalisation. Ceci est également maintenant, après avoir pris connaissance de l'ouvrage, l'opinion de disciples avancés d'Arnaud Desjardins. Il en va de même de Swami Atmarupananda qui a pris en charge il y a un an le plus ancien centre hindou en France, le Centre Védantique Ramakrishna de Gretz. Il a lu le livre, a senti qu'il était authentique, et m'a dit quand je l'ai rencontré il y a moins de trois semaines, que les faits décrits dans ce texte finiraient par ressortir, quels que soient les efforts accomplis par l'organisation pour essayer d'étouffer l'affaire.

Deux points importants à souligner

Durant cette année, j'ai eu plein de belles occasions de rencontrer des groupes de gens et de méditer avec eux. Comme je fais cela depuis longtemps, cela me donne une vision plus profonde et réaliste des bons côtés et des besoins des chercheurs spirituels actuels. Pour rester bref, je voudrais souligner trois points qui me semblent importants :

- 1) Nous sommes dans un monde qui offre beaucoup de possibilités d'échanges d'idées, et d'obtention quasi gratuite d'une masse d'informations intéressantes. Cela est bien utile au niveau scientifique, donne aussi des possibilités de développer plus facilement ses connaissances générales sur la vie spirituelle et la psychologie. Cependant, le grand risque de ce système est la dispersion. Je pense que beaucoup de gens le sentent, mais que faire pour y parer ? Peut-être comprendre, une fois qu'on a acquis une culture générale de base, qu'il est bon de suivre une ligne et de ne pas accumuler des

méthodes ou des approches par trop différentes les unes des autres. À ce propos, un jeu de mots simpliste, mais malgré tout bien signifiant me vient à l'esprit : savoir écouter la voix de la voie, qui nous fait quitter la voie de l'avoir, pour déboucher dans la voie de l'être. L'idée est de trouver des moyens simples et efficaces en ce qui nous concerne pour nous « connecter » et ensuite répéter cette connexion le plus souvent possible. Ce travail est compatible avec une vie normalement active, mais va aussi plus profond quand on sait prendre des temps plus longs pour la pratique pendant les journées qu'on a de libres, pendant des retraites brèves ou plus longues pendant des périodes de vacances. Certes, nous ne sommes pas les seuls à avoir le risque de dispersion : Tenzin Palmo raconte qu'elle a rencontré pratiquement tous les grands maîtres tibétains partis en exil à cause de l'invasion chinoise. Ils savaient qu'elle passait beaucoup de temps à effectuer une pratique intense, y compris en grotte, et ils lui ont dit qu'ils l'enviaient. En effet, elle pouvait se concentrer sur un petit nombre de pratiques qui lui réussissaient vraiment, et n'avait pas à se disperser. À l'opposé, eux-mêmes, en tant que responsables officiels de la transmission d'un certain nombre d'initiations, étaient obligés de pratiquer quotidiennement les techniques correspondant à ces initiations, et avaient donc du mal à se concentrer sur une seule pratique. Ajoutez à cela la charge administrative et humaine de la gestion d'une grande communauté : ils avouaient avoir un certain mal à atteindre des niveaux profonds. Tenzin Palmo nous expliquait de plus qu'à son avis, leurs épouses, car ces maîtres étaient souvent mariés, allaient souvent plus loin que leurs maris dans la voie intérieure, car elles n'avaient pas la charge spirituelle et plus ou moins matérielle d'une communauté. Il est donc important d'apprendre à se recentrer.

- 2) Le second point est en quelque sorte un contrepoint du premier : nous avons beaucoup d'informations générales qui nous arrivent, un peu intéressantes mais certainement qui n'ont rien de nécessaire pour notre développement intérieur. Nous devons donc être fort vigilants sur le fait de ne pas gaspiller notre énergie à vouloir tout savoir sur tout, et là encore, arriver à se recentrer. Dans l'écologie extérieure de la planète, l'attention au bon usage d'une énergie limitée est centrale. Il en va de même pour notre écologie intérieure. Si l'esprit part dans tous les sens, il n'a guère de chances de progresser vers la profondeur : pensons à celui qui chercherait à creuser un puits en donnant un coup de pelle par ci par là, et ce, seulement de temps en temps...
- 3) La non-peur : notre rapport à celle-ci peut faire penser à l'attitude d'une personne qui rentre dans une propriété privée et qui est menacée par le chien de garde. Si elle a peur, voire même commence à s'enfuir, l'animal attaquera, mais si elle reste ferme et paisible, il se calmera. La non-peur doit se traduire également dans la posture de méditation, et un conte zen représentera une bonne aide pour pouvoir se souvenir de cela dans sa pratique jour après jour :

Un moine d'une douzaine d'années revenait de vacances à l'école monastique tenue par un vieux maître dans une grande forêt de montagne. Il était en retard, la nuit tombait et il passait le petit pont sur le torrent pour remonter jusqu'à l'école. Là, un ogre l'attendait, qui a commencé à courir vers lui en hurlant : « Je vais te dévorer ! » Le petit moine, sans se démonter, lui a répondu : « Tu ne peux pas faire cela, car j'ai rendez-vous avec mon maître ! Mais je te promets, demain matin à 9h, je reviens ici pour me faire dévorer ! » L'homme avait déjà entendu parler des pouvoirs du maître, et s'est mis à avoir peur. Qui plus est, c'était la première fois qu'il entendait quelqu'un

lui promettre de revenir se faire dévorer. Il a finalement dit à l'enfant : « D'accord pour cette fois, mais c'est promis, tu seras là demain à 9h ! » L'enfant, évidemment quelque peu secoué, s'est empressé de raconter cet épisode à son maître. Celui-ci lui a expliqué avec douceur : « Tu es un novice moine, tu dois donc tenir ta parole, et être au rendez-vous demain matin. Toutefois, je vais te donner un secret : c'est la posture de la non peur ! Avec cela, il ne pourra rien t'arriver de mal » Et effectivement, le lendemain à 8h55, le moinillon était là, à l'entrée du pont, assis sur son coussin, avec une belle posture, les reins creusés, le dos droit et le visage aussi paisible que la respiration. L'ogre qui l'épiait de derrière un buisson se trouva alors plongé dans un abîme de réflexions : « Peut-être que son maître lui a donné le mantra pour devenir invulnérable. Dans ce cas, est-ce bon que je l'attaque ? » Puis, la peur l'a vraiment gagné : « Peut-être est-ce que ce maudit vieillard lui a enseigné un second mantra pour me détruire, mieux vaut que je décampe ! » Il a alors pris ses jambes à son cou, tandis que l'enfant continuait sa méditation, immobile et souriant...

L'année qui s'ouvre :

Je suis reparti le 12 décembre pour trois mois et demi en Inde, avec vers le début, un petit mois dans un village historique du centre de l'Inde, Mandu, où je connais depuis longtemps un couple franco-indien. J'y travaillerai de façon focalisée sur mon prochain livre : *La méditation contre la douleur et la souffrance* pour les Editions du Relié dirigées par Marc de Smedt.

- 1) En février j'accompagnerai le groupe d'élèves d'une amie de longue date, Nicole Archambault (professeure de yoga et décédée subitement en juillet dernier), pour un voyage du Tamil-Nadou au Bengale et à Darjeeling, qu'elle avait prévu depuis longtemps. Nous développerons particulièrement le thème du *védânta*. Je laisserai le groupe à Darjeeling pour pénétrer davantage dans l'Himalaya et explorer pendant une quinzaine de jours le Sikkim.
- 2) En octobre, je guiderai un groupe dans la vallée du Gange (Bodhgaya, Bénarès et Hardwar). (On peut s'en procurer le programme en écrivant à Yannick et Régine : raj108@live.fr) Tel : 0692 177 348 - ou en suivant le lien :

https://docs.google.com/document/d/17ml47UVFtN_mkaesbYpuCLh1dbctvquF/edit?usp=share_link&oid=103991483575212824708&rtpof=true&sd=true

Le groupe continuera ensuite sans moi pour une cure ayurvédique de cinq jours au Kérala.

Ce Voyage aura lieu du 7 au 22 Octobre 2023 pour la version courte et du 7 au 29 Octobre 2023 pour la version longue.

- 3) En août, ce sera un voyage spirituel de deux semaines au Kashmir et Ladakh.

Contact et inscription à travers le site de www.shanti.om Géraldine Sarobert :
geraldine@shantitravel.com

<https://www.shanti.om/voyage-bien-etre-himalaya-indien/voyage-spirituel-Kashmi-Ladakh>

Les personnes intéressées doivent cliquer sur la page du site à « Rejoindre le groupe »

Pour plus d'informations, contacter également Béatrice Fesselmeier qui a organisé les voyages de Jacques pendant plus de dix ans : lucie.fessel@gmail.com 06 60 74 68 04

Avec Marc de Smedt, au Relié, nous aurons la joie de voir paraître début janvier *La Force de l'attention*, la traduction d'un livre d'Alan Wallace que Tenzin Palmo décrit comme actuellement le meilleur enseignant occidental du bouddhisme tibétain. Nous lui avons demandé, avec Cécile Taric de Lausanne, quel était, parmi ses quarante livres, celui qu'il voulait qu'on traduise en priorité pour le public français, et il nous a tout de suite indiqué celui-ci. En effet, l'attention a toujours été fondamentale. On peut considérer que l'enseignement du Bouddha lui-même, il y a 25 siècles, était du début à la fin un enseignement sur l'attention. Ce sujet devient encore plus crucial maintenant où la tendance est à la dispersion, encouragée par l'excès d'information et de communication. Ceci devient un vrai problème de santé mentale pour nos sociétés. Dans ce sens, on ne peut que se réjouir que Marc de Smedt se prépare à présenter ce livre au quart d'heure bouddhiste du dimanche matin pour janvier. Les gens, où qu'ils en soient, et quelle que soit leur pratique ou leur absence de pratique religieuse, ou quel que soit leur niveau intellectuel, ont grand besoin de ce type d'enseignement. J'ai déjà effectué en 2021 un stage d'une semaine sur ce thème de l'attention en me fondant sur les enseignements de cet ouvrage, et nous ne nous sommes pas ennuyés avec un public régulier d'une trentaine de personnes à l'abbaye Saint-Gildas de Rhuys, en bord de l'océan tout près du Golfe du Morbihan.

Tous mes vœux donc, de progresser dans la pratique des deux qualités fondamentales, la vigilance et la bienveillance, et d'avoir de plus l'intelligence de trouver les vraies causes du bonheur, ainsi que la force de les appliquer !