

*Une année passée en tournée...
tout en travaillant à rester centré !*

lettre annuelle de nouvelles de Jacques Vigne

Cette année passée en ce qui me concerne en tournée, donc à rencontrer des milliers de gens, était au fond paradoxale : en effet, d'un côté je communiquais avec ces personnes autour de la méditation, mais je les aidais aussi à pratiquer. J'étais donc à la fois en contact avec les autres, mais en contact aussi avec moi-même pour pouvoir les guider dans les diverses approches méditatives de façon correcte, que ce soit à la fin des conférences ou durant les stages

L'année a commencé à l'île de la Réunion, où je me rends environ un mois par an depuis une dizaine d'années. Nous avons effectué une retraite de dix jours en incluant des pratiques de type bouddhiste, comme *vipassana*, avec un petit groupe dans un beau gîte de montagne. J'ai effectué aussi un saut de quelques jours à l'île Maurice, qui est à trois quarts d'heure d'avion de St Denis de la Réunion, pour intervenir en différents endroits, en particulier avec l'Ary Samaj qui est un mouvement suivi par 75% des Mauriciens d'origine hindoue. Je me suis retrouvé à enregistrer une émission de télévision en hindi, diffusée à une heure de grande écoute, à propos de mon itinéraire en Inde et aussi de l'utilité de la méditation pour les enfants. En plus, nous avons visité avec Suresh Ramnauth, mon mentor sur l'île, la prison de Port-Louis, qui était sur le « pied de guerre » si l'on peut dire pour accueillir l'expérience de méditation. Tous les détenus étaient convoqués avec les surveillants. Il y avait aussi une trentaine de jeunes femmes en formation de surveillantes d'établissements pénitentiaires avec leur chapeau mauricien style canotier plutôt pittoresque. Etaient présents non seulement le directeur de la prison mais aussi le directeur de toutes les prisons de l'île Maurice qui présidait l'intervention. Après une introduction, nous avons tous pratiqué ensemble pour une petite demi-heure. Grâce à des pratiques respiratoires simples, j'ai senti que beaucoup dans l'assistance avaient dû toucher du doigt ce qu'était un état de conscience modifié, et ce par des méthodes simples obtenues dans le contexte laïque d'un établissement gouvernemental. Le directeur général des prisons a pris la parole ensuite pour témoigner de son vécu de la méditation : il l'avait trouvée très positive et a déclaré qu'il allait utiliser cette pratique tous les jours, car lui aussi avait un gros stress dans son métier. De façon plutôt pragmatique, il a recommandé aux détenus de refaire la session par eux-mêmes le jour même, avant d'en oublier le

contenu, et m'a invité pour revenir faire le même type de session dans chacun des sept établissements pénitentiaires de l'île. Nous sommes en train de mettre cela en place pour juillet 2018, la première période de libre que j'ai, avant de commencer environ un an de retraite de nouveau en Inde. J'espère que cela se fera, sachant que l'administration pénitentiaire est plutôt lente en ce qui concerne les nouvelles initiatives. Pour me remercier de ma venue, ils ont procédé à la manière indienne en m'offrant une énorme guirlande ainsi qu'un châle. Ils ont rajouté, ce que je n'avais jamais reçu en Inde, un grand Om en bois de peut-être quarante centimètres de haut, que les détenus avaient fabriqué dans leur atelier la veille. Quand on évoque la laïcité comme une sorte d'au-delà qui à la fois dépasse et met d'accord les différents points de vue religieux, les hindous pensent immédiatement au 'Om', et ils ont effectivement agi en fonction de cela.

Fin janvier, je me suis rendu aussi, à la demande de Lionel Mailfer, au collègue Hubert Delisle à St Benoît. Il s'agit d'un établissement dont il est le 'principal' et qui a 750 élèves. Déjà une vingtaine de professeurs avaient introduit la méditation dans leurs classes. En accord avec le syndicat des professeurs, il a été décidé que tous les 70 enseignants du collège viendraient participer à deux heures d'introduction à la méditation avec un exposé, puis une pratique et enfin un temps de discussion. Le délégué du rectorat aux pédagogies innovantes était là, ainsi que plusieurs chefs d'établissement. D'après Lionel, c'était la première fois dans l'Education Nationale que toute une grande équipe enseignante se mettait à pratiquer ensemble la méditation. Mieux vaut tard que jamais ! Il y a maintenant suffisamment d'études scientifiques, qu'elles soient médicales ou psychologiques, qui montrent ses bienfaits (environ 500 publications pour 2015) pour qu'on puisse raisonnablement la développer dans un milieu laïc. Cette rencontre de fin janvier et surtout le travail de fond de Lionel Mailfer ainsi que de Fanny Béguinet – l'enseignante d'EPS qui est le moteur du projet – ont eu des répercussions : les deux, à la demande du rectorat, ont animé un séminaire sur la méditation à l'école où sont venus un cinquantaine de chefs d'établissement de l'île. C'est ce qu'on appelle un effet boule de neige, si je peux me permettre cette image à propos de cette île au climat plutôt tropical. Cela va dans le sens d'une plus grande reconnaissance de la méditation dans le milieu scolaire, ce sur quoi travaillent aussi le RYE (Recherche sur le Yoga à l'Ecole) où le SEVE (Savoir Etre et Vivre Ensemble, mouvement fédératif sur méditer et philosopher à l'école primaire, lancé par Frédéric Lenoir).

Durant toute l'année, j'ai été accueilli dans chaque région par des organisateurs qui savaient contacter des réseaux intéressés. Si je n'avais pas été en lien avec eux, je n'aurais pas pu faire grand-chose. La plupart d'entre eux, sachant que je soutenais divers projets sociaux en Inde et au Népal, ont donné leur part du bénéfice pour '*Humanitaire Himalaya*' et je les en remercie.

Une excursion un peu lointaine, mais intéressante, a été en février à Berlin. J'ai animé le séminaire pour un petit groupe là-bas en anglais, parfois traduit en allemand. Les organisateurs m'avaient gentiment logé en plein centre de la ville, cela a été pour

moi une expérience, m'a fait renouer avec l'allemand qui a été ma première langue étrangère à l'école. J'ai même pris l'habitude depuis un an de lire l'actualité en allemand, ne serait-ce que pour me préparer à d'autres engagements prévus en Allemagne ou Autriche.

Depuis une trentaine d'années, à peu près chaque fois que je reviens en France, je donne une conférence au Centre Védantique Ramakrishna de Gretz et nous avons pris comme sujet cette fois la '*Pratique de la méditation laïque*', avec la sortie de mon ouvrage sur ce sujet en février. J'ai fait un point sur les liens entre yoga, védânta et laïcité, ils sont de fait nombreux, dans la mesure où, dans le fond, les pratiques de ces disciplines ne nécessitent pas de prêtrise, de rituels ou de croyance obligatoire en un Dieu auquel on se relie de façon personnelle suivant les lignes d'un dogme établi.

À la demande d'amis de Menton, nous nous sommes lancés cette année dans une formation sur '*Yoga, méditation et psychologie*' sur 3 fois 4 jours. Cela nous a permis d'approfondir ces thèmes avec un petit groupe particulièrement intéressé qui venait surtout du yoga, et un peu de la psychologie. Il n'est pas impossible que, lors de ma prochaine tournée, je contacte directement des groupes de psychologie, intéressés de leur part pour établir des liens avec la méditation. C'est ce que m'a suggéré le Dr Christian Gay, ancien psychiatre à Ste Anne, ami de Christophe André et auteur connu sur la maladie bipolaire. Il s'est mis depuis quelques années à la méditation.

Cela m'a touché de retrouver après une bonne trentaine d'années Olivier Coudron, avec lequel j'avais échangé sur la 'yoga thérapie' et participé à des congrès sur ce thème, en particulier à Annecy en 1994. J'ai effectué en mars, quelques heures avant de partir avec un groupe en Inde, une intervention sur la méditation laïque et thérapeutique dans le cadre de sa formation qui se passe dans les locaux du CHU de Lariboisière. Si j'étais resté en France après mes études, j'aurais certainement développé ce genre d'activité.

Pour la première fois en mars, avec mon associé depuis plus de 20 ans, Dinesh, nous avons emmené un grand groupe de Français au Bengale et en Orissa. Nous avons préparé ce projet par un voyage avec lui et deux autres personnes en septembre 2016. Mon lien avec la mystique bengalie a été assez direct à travers l'enseignement de Mâ Anandamayî et Swâmi Vijayânanda, et aussi celui de Râmakrishna. J'ai été heureux de pouvoir en partager quelque chose avec mes concitoyens.

Un séminaire de quatre jours à Vienne a commencé par une conférence au Lycée français et m'a permis de rencontrer la communauté des expatriés sur place, au moins jusqu'à un certain point. Le stage que nous avons fait pour des francophones grâce à un couple d'amis français installés là-bas depuis quelques années et qui se sont mis à enseigner le yoga, s'est effectué dans une ambiance familiale, avec un petit groupe motivé. De plus, les symboles comptent, nous étions à peine à 1 km de la maison de Freud, et nous avons même été déjeuner un jour dans le restaurant de Berggasse à 200m de ce lieu de pèlerinage pour un certain nombre de psychanalystes.

Un peu plus tard, je suis passé à Munich où le directeur de l'Institut français était fort intéressé par ma présentation des différents niveaux de la méditation laïque. Il terminait son mandat là-bas, allait se retirer dans sa région natale comme chercheur en sciences humaines, intervenant seulement de temps à autre sur Paris pour des séminaires et semblait bien décidé à se mettre à la méditation de façon soutenue, en profitant, donc, de sa nouvelle tranquillité. Il était aussi influencé par l'un de ses meilleurs amis, directeur d'une société de production de vins et spiritueux d'une cinquantaine de personnes...en cours de reconversion pour devenir professeurs de yoga.

Le séjour au Liban a été rempli comme d'habitude de rencontres chaleureuses, sur un fond de tensions intercommunautaires qui, malheureusement, reste important. Mon organisateur là-bas, Lwiis Saliba, est un ami éditeur qui publie des livres sur l'Inde en arabe, y compris des textes de Mâ Anandamayî, de Vijayânanda et de moi-même. Grâce à lui, nous avons pu rencontrer des communautés très variées, depuis les sunnites de Tripoli à la réputation de traditionalistes – nous étions en fait reçus là-bas par un groupe de femmes – jusqu'aux chiites du sud. Ceux-ci se sont donné au moins la peine de se réunir avec des chrétiens, des druzes et des sunnites pour un congrès interreligieux, et les druzes eux-mêmes pour une conférence sur Kamal Jumblatt dans la petite ville de Baklé. Ce dernier, en plus d'avoir été responsable politique de la communauté druze, fut l'un des grands auteurs libanais, avec Khalil Gibran, à avoir introduit la pensée orientale, en particulier indienne, dans le pays. Je me souviens avec un certain sourire de cette grande conférence de plus de cent personnes sur une terrasse du quartier shiite de Beyrouth que j'animais avec Lwiis. Le couple de psychologues qui l'avait organisée avec beaucoup d'énergie, était convaincu de l'importance de faire pénétrer la psychologie dans leur milieu et avait même tatoué sur leur avant-bras le nom « Freud »...

Dans la zone sous contrôle hizbollah, nous avons rencontré en particulier un jeune libanais qui prenait de sérieuses distances avec le Hizbollah et même l'islam. Il m'a abordé dès l'endroit où nous sommes arrivés au crépuscule, c'était au bord de la mer, sur le parking menant à l'endroit de la conférence interreligieuses. Il avait été à l'université en Italie, avait suivi comme module complémentaire des enseignements sur les religions, dont une série de cours sur la psychopathologie de Mohamed. Il avait bien vu que les arguments cliniques en ce sens étaient bien fondés et de ce fait avait pris ses distances vis-à-vis de l'islam, et en particulier vis-à-vis de l'idéologie plutôt « bagarreuse » du Hizbollah. Il m'a directement demandé les adresses d'ashrams en Inde pour approfondir sa vie spirituelle de façon indépendante. Je l'ai envoyé chez Shandra Swami, qui est un vieux maître aux conceptions religieuses très larges. Je me suis dit que pour ce jeune au sortir du chaudron moyen-oriental, ce serait une bouffée d'oxygène.

Je dois mentionner ici 'Nada', dont le nom signifie en arabe « Rosée ». C'est une étudiante en maîtrise de psychologie, jeune épouse de l'imam shiite qui organisait les congrès interreligieux auxquels nous participions, en compagnie de responsables

druzes, d'un moine maronite et de juges de tribunal sunnites. L'imam va dans ce sens car il voit la direction de destructivité de sa communauté qui se laisse fasciner par le discours bagarreur de Nasrullah. Nada donc, qui l'an dernier était fraîche comme la rosée, était visiblement déprimée cette fois-ci. Son frère unique de 20 ans, parti la fleur au canon pour défendre le shiisme sur le front syrien, s'était fait tuer au front. Derrière le deuil familial il y avait probablement un conflit religieux avec l'envie de rejeter une croyance qui menait régulièrement à la mort de ses fidèles, y compris donc de son propre frère, mais avec une grande difficulté à la mettre en pratique vu l'intensité de la propagande ambiante. Nous avons insisté avec Lwiis sur les aspects scientifiques du yoga et de la méditation, ainsi que sur la notion de méditation laïque. Nous pensons qu'à long terme, c'est une des vraies solutions pour sortir la région de l'impasse, même si à court terme, les esprits là-bas préfèrent s'échauffer et s'enfermer, suivant de mauvaises habitudes plutôt anciennes, sur des questions d'oppositions rigides, qu'elles soient politiques ou dogmatiques. On trouvera le texte de la plupart de mes conférences de printemps au Liban sur mon site www.jacquesvigne.com

Je projette aussi de mettre beaucoup plus de dossiers audios de mes séminaires en ligne, sauf qu'il me manque le temps pour réaliser cela techniquement. J'espère que d'ici fin janvier, on aura une série de mes séminaires les plus caractéristiques disponibles pour le grand public. Ceci se présentera sur mon site comme des séries de liens renvoyant aux séances de méditation, ainsi que celles de discussion après la méditation enregistrées pour un même séminaire.

Pour la première fois, j'ai animé un stage de préparation à la mort, lors de trois jours à Assenois dans les Ardennes belges. Il était organisé par Cécile Bolly qui travaille depuis 30 ans dans le domaine des soins palliatifs et de l'accompagnement aux mourants. Elle a aussi une action importante au niveau d'une réflexion éthique dans le milieu médical, elle organise avec le groupe dont elle fait partie des conférences de 600 personnes sur le sujet. Avoir conduit ce séminaire m'a valu les encouragements de Tenzin Palmo. En tant que moine bouddhiste d'origine occidentale, elle sait bien que la mort est un tabou chez nous, alors qu'il est important de porter sur elle ce qu'on pourrait appeler un regard dédramatisant.

La retraite à Annot dans les Alpes de Haute Provence, avec sa durée de 10 jours, aura été la plus longue de ma tournée jusqu'ici, et nous en organisons une autre avec Geneviève (Mahâjyoti) à la même époque, c'est-à-dire après l'Ascension, fin mai/début juin 2018. Elle nous a permis de rentrer plus en profondeur avec un groupe d'une soixantaine de personnes dont la plupart ont fait au moins une semaine.

En juillet, j'ai rencontré un nouveau groupe d'une quarantaine de personnes qui ont travaillé dans le Jura pendant 14 ans avec le docteur OP Tiwari, du centre de Kaivalyadham près de Lonavla. Ils ont accueilli avec ouverture d'esprit des pratiques différentes de celles qu'on leur avait enseignées, et ont vécu cela comme la prolongation d'un travail de fond qui les a fait progresser d'année en année.

Toujours en juillet, j'ai été heureux de retrouver Saint-Gildas de Rhuy au sud du golfe du Morbihan pour un stage d'une semaine en juillet, fidèlement organisé par Émile Lozevis et Béatrice Berthelot. En plus de la retraite habituelle, nous nous sommes ouverts au public de l'Abbaye où nous résidions lorsque j'ai donné une conférence sur '*Dépression et spiritualité*' qui a réuni une centaine de personnes.

Le mois d'août m'a amené à guider des stages dans les Alpes, avec un petit groupe dans le Val d'Illier du côté suisse, et un plus grand groupe dans le massif de Trièves au sud de Grenoble. Bien que ce soit un certain travail d'animer un stage, le faire dans ces cadres de grande nature m'a donné le sentiment de vacances – ce terme lui-même n'est-il pas lié étymologiquement à cette vacuité qui, pour les bouddhistes, est une des clés principales de la compréhension spirituelle ?

En septembre, je suis parti pour trois semaines à Pékin invité par des amis qui m'ont gentiment logé chez eux et prêté un vélo avec lequel j'ai sillonné les rues de la capitale jour après jour. J'ai rencontré des occidentaux vivant depuis très longtemps sur place, et leur témoignage sur la situation du pays, que ce soit du point de vue matériel, psychologique ou spirituel, concordait. Je présenterai leurs idées et quelques remarques et expériences personnelles dans un texte que je mettrai en ligne d'ici un mois, peut-être avant si je trouve le temps de le rédiger. Une belle excursion de trois jours au fin fond du pays m'a mené à l'une des quatre montagnes bouddhistes sacrées de la Chine, celle la plus au nord, Wu-Taï-Shan, littéralement la *montagne des cinq plateaux*. Pendant trois jours, je n'ai pas vu un seul occidental et j'ai pu m'immerger jusqu'à un certain point dans la vie de ces temples remontant à une période s'étalant entre le XIVe et le XVIIIe siècle, et où les activités monastiques et de pèlerinage reprennent de façon soutenue après le traumatisme du maoïsme. Au dernier moment, j'ai pu caser dans mon emploi du temps une petite semaine à l'île de la Réunion juste après Pékin. C'était à la demande d'une personne qui organisait des rencontres pour une représentante du Ministère du Yoga et de l'Ayurvéda indien avec les médecins du CHU de Saint-Denis-de-la-Réunion. Les échanges vont probablement s'intensifier à ce niveau en particulier grâce à une politique dynamique du gouvernement indien dans ce sens.

Le mois d'octobre m'a fait retourner en un lieu qui élève l'âme, le prieuré roman de Marcevol en Catalogne française, juste au nord du Mont Canigou. J'y retrouve dans chacune de mes tournées un groupe d'une quarantaine de participants qui aiment approfondir leur pratique. Cette fois-ci, je me suis rendu, en plus, dans un centre de bouddhisme tibétain de Perpignan où on m'a demandé d'animer une méditation du matin qui a touché les gens.

Pour la première fois, je me suis rendu au Festival du Yoga de Paris en octobre organisé par le Journal du Yoga. J'y ai animé plusieurs activités, en particulier ce qu'ils avaient appelé, un peu pompeusement de mon point de vue, une « Master class » c'est-à-dire 5 h de travail qui portaient sur un sujet précis, en fait celui d'un de mes livres *Ouvrir nos canaux d'énergie par la méditation*. Les 70 personnes environ qui y ont participé ont senti que « quelque chose » s'ouvrait, et cela continuera

certainement à s'ouvrir pour eux s'ils se donnent la peine de pratiquer régulièrement et d'approfondir le livre où beaucoup de choses sont expliquées.

Un weekend qui avait été prévu très longtemps à l'avance avec la Fédération Luxembourgeoise de Yoga, m'a permis de retrouver ce mouvement bien actif pour une seconde fois après un premier programme à l'occasion du 20^e anniversaire de leur fondation il y a deux ans. Peu après, un voyage de cinq jours en Israël m'a amené à rencontrer des amis à Tel-Aviv et à participer à un congrès à Jérusalem, juste en face des remparts de la vieille ville. Le sujet était important, il s'agissait de « *Psychiatrie et religion* ». L'organisateur était le docteur Patrick Bantman, qui avait mis en place également un congrès sur le même type de sujet à Delhi en 2007. J'avais participé à l'organisation de ce dernier. Ici, il y a eu de nouveau une centaine de psychiatres et psychothérapeutes français qui sont venus discuter avec leurs homologues israéliens. Les conférences étaient de qualité, et des sujets variés ont été abordés, avec certains orateurs proches de la dévotion judaïque habituelle et d'autres plus portés à bousculer les idées classiques. J'étais celui qui avait été chargé d'aborder la question du rapport entre la psychiatrie et la religion dans l'hindouisme et le bouddhisme. J'ai essayé de faire la part des choses entre les croyances qui soignent et les croyances qui rendent malade, car on en trouve bien sûr des deux sortes...

Une tournée d'une semaine en Bretagne en décembre m'a permis de revoir trois groupes que je connaissais, ainsi qu'un nouveau bien motivé à Concarneau. Même en pleine semaine, une bonne quarantaine de personnes ont pu se réunir dans la salle du Pôle nautique juste en face de la mer pour le stage en journée. Ce nombre même était le signe d'une motivation certaine de leur part.

Cette année qui s'est déroulée en tournée m'a permis de soutenir plus activement différents projets sociaux en Inde et dans l'Himalaya, dont l'envoi de 200 ordinateurs achetés à bas prix à des compagnies françaises qui renouvelaient leur parc informatique, pour les expédier dans les villages du Népal, en particulier dans ceux touchés par le tremblement de terre de 2015. Je remercie à ce propos Adriana et son action efficace au sein de l'Association Humanitaire Himalaya. Je remercie aussi pour son travail de collaboration bénévole importante de toute cette année Geneviève Koevoets (Mahâjyoti) de Nice. Elle ne se contente pas de bien préciser mon programme de l'année en contact avec les 70 organisateurs environ en chaque lieu et de le mettre en ligne, mais aussi d'organiser la grande retraite d'Annot en juin et de corriger les articles, voire les livres, que j'écris avant de les envoyer à l'éditeur ou de les mettre sur Internet, sans oublier sa composition de notre brochure spirituelle 'JAY MA'

Comme c'est la coutume au moment du renouvellement de l'année, nous signalons que nous faisons du travail social surtout dans l'Himalaya indien et népalais, ainsi qu'à Bodhgaya, tout ceci avec 'l'Association Humanitaire Himalaya' www.humanitairehimalaya.com ainsi qu'à Bénarès avec www.deva-europe.org Pour ceux ou celles qui ont un peu de temps et des connaissances suffisantes en anglais, nous recrutons des volontaires pour la *Dr Jacques Vigne National School* de Guptakashi, près de la source du Gange de Kédarnath dans de très belles montagnes

himalayennes, seulement à 900m d'altitude, mais en vue de plusieurs pics à 7000m. L'idée est d'effectuer là-bas non seulement l'enseignement de l'anglais, mais une présentation des côtés constructifs et instructifs de la culture française et européenne. En particulier les 1ères et terminales, dont le nombre augmente chaque année, sont bien intéressées par les ouvertures qu'apportent des Français en visite dans leur école de montagne.

Je vous mets ci-dessous la description brève des actions que nous soutenons. Ceux qui reçoivent mes courriels y reconnaîtront le petit texte que je mets en signature. Si certains veulent s'y joindre, ils peuvent envoyer leur contribution par exemple à 'Humanitaire Himalaya', vous trouverez les détails ci-dessous :

Pour le travail humanitaire que Jacques soutient avec, en particulier, le fruit de ses tournées:

A Bénarès : www.deva-europe.org avec plusieurs projets en parallèle animés par le Dr Tulsī. Jacques le soutient depuis 27 ans, avec Jean-Max Tassel depuis 1998, qui se rend régulièrement à Bénarès pour contribuer au travail sur place.

La suite des projets ci-dessous est soutenue par l'organisation 'Humanitaire Himalaya' 25 rue Jussieu - 75005 Paris - Adriana Ardelean adriana290700@gmail.com 06 77 99 88 82, on peut y contribuer en envoyant des chèques. L'association est habilitée à émettre des reçus fiscaux :

- Ecole de l'Himalaya à Guptakashi : www.jvns.in Il s'agit d'une institution fondée depuis 2004 par un jeune directeur dynamique que Jacques connaît depuis 25 ans également. L'école compte maintenant 500 élèves de la maternelle à la terminale et a eu la reconnaissance, il y deux ans, du CBSE, un réseau regroupant les grandes écoles indiennes. L'école et Jacques ont reçu le 9 novembre 2016 le 'Prix de l'Education du Gouvernement d'Uttarakhand' comme la meilleure école de l'état pour son travail éducatif et humanitaire.

- Ecole de Bodhgaya avec Jeanne Péré qui abrite 250 élèves pauvres en ce lieu de l'illumination du Bouddha : www.mummyjee.org

- Une autre école de Bodhgaya avec 250 élèves, tenue par Dominique Valli, une ex infirmière de Corse qui a épousé un indien et qui suit l'enseignement du Karmapa et de Mingyur Rimpoché : www.shantindia.org

- L'Ecole de Tenzin Palmo qui forme des jeunes femmes pour devenir yogini tibétaines et qui a, à présent, une centaine d'étudiantes, la plupart entre 20 et 30 ans : www.dglnunnery.com dont une qui a été nommée Guéshéma par le Dalai-lama en décembre 2016, ce qui est une nouveauté dans le bouddhisme tibétain.

- Au Népal, nous soutenons l'ADC (Association for Disabled Children) à Surkhet dans l'ouest du pays, fondé par Ganesh Rawat que Jacques connaît depuis 20 ans. Il a laissé sa propre maison en centre-ville pour que les enfants handicapés psychomoteurs puissent recevoir des soins, en général de jour, et organise des missions diagnostiques

dans les villages reculés. www.adcsurkhet.blogspot.in - Ganesh a dirigé la reconstruction de 150 maisonnettes pour Humanitaire Himalaya après le tremblement de terre de 2015, et termine actuellement la distribution de 200 ordinateurs français dans les villages reculés du Népal.

- Pour les voyages, Jacques en accompagnera quatre pour 2018, il en fera beaucoup moins en 2019 dans la mesure où durant les six premiers mois de cette année-là il sera en retraite et les six derniers en tournée. Il y aura trois semaines à partir du 11 février 2018 au Karnataka, ce sera la première fois que Jacques accompagnera une visite dans cette région (formule courte possible) ; une petite retraite à Kankhal-Hardwar, dans la proximité de cet ashram de Mâ Anandamayî, qui a été un centre pour Jacques pendant 25 ans ; puis le Mont Kailash en juin. Dinesh et moi-même y ont déjà mené un groupe de 27 Français en 2012 et nous sommes contents d'y retourner, via Kathmandu et Lhasa. Du 10 août au 2 septembre, ce sera le Zanskar et le Ladhak, encore une nouvelle destination pour moi, mais je suis allé faire retraite au Lahul qui n'est pas loin et mes connaissances du bouddhisme tibétain seront très utiles pour accompagner ce parcours. Dinesh, pour sa part, retournera là-bas pour la cinquième ou sixième fois. Nous ferons ces deux voyages s'il y a suffisamment de demande de la part des gens.

Je vous ajoute trois pièces jointes :

- La présentation complète de la retraite d'Annot dans les Alpes de Haute Provence fin mai/début juin.
- Un article sur la chute subite d'un mouvement religieux hindou, qui doit éveiller l'attention de ceux qui se sentent attirés et sécurisés par la dévotion de masse. Si vous connaissez de telles personnes, n'hésitez pas à leur faire passer ce texte qui parle de lui-même, il sera également sur mon site bientôt : il parle d'un gourou vraiment pas clair vivant près de Delhi, qui avait réussi à rassembler 60 millions de fidèles et qui vient d'être condamné pour deux cas de viols à 20 ans de prison. Les disciples, pas contents, se sont battus avec la police, il y a eu 35 morts et 250 blessés.
- Les détails d'un régime sans lectine que j'ai trouvé nouveau et intéressant, car il semble capable de traiter d'un coup des maladies aussi différentes que le diabète, l'hypercholestérolémie, l'obésité et certains troubles auto-immuns. On parle beaucoup des lectines par exemple lors des congrès de cardiologie dans la prévention des facteurs de risques. Je remercie Mikael Jacques d'avoir mis en place la traduction en français du point de vue technique. N'hésitez pas à faire passer ce régime de façon privée à vos amis qui peuvent en bénéficier, mais ne le mettez pas sur internet pour des questions de droits d'auteur. Vous pouvez aussi recommander à ceux qui lisent l'anglais le livre complet en version originale (disponible en ebook) qui donne nombre de détails intéressants, pouvant mieux motiver les lecteurs à suivre ce régime qui bouscule beaucoup d'idées reçues, y compris à propos des bienfaits des céréales complètes.