Chères tous et toutes,

Comme chaque année, je vous envoie mes vœux et en profite pour vous parler un tant soit peu de mes activités de l'année 2015. Je suis revenu sur Paris le 21 décembre et je repars le 7 février 2016 pour l'Inde. En fait, jusqu'en septembre dernier, j'ai été engagé dans une tournée en Europe qui avait commencé en mai 2014. J'ai rencontré un certain nombre d'entre vous pendant cette période, et donc vous êtes au courant au moins d'une partie de mes activités. Nous nous sommes réunis comme plusieurs fois précédemment pour une retraite au prieuré Saint Thomas entre Noël et Jour de l'An 2014, avec 25 participants environ. Ensuite, j'ai eu plusieurs activités dans le Midi, en particulier vers Nice et Menton, pour revenir ensuite sur Lyon où il y a eu quatre jours de stage avec 30 à 50 personnes dans le centre de la ville, toujours sur le sujet de la méditation. La fin de janvier m'a amené dans une des plus anciennes écoles de yoga de Genève, Yoga 7, près du lac Léman, puis ensuite au Luxembourg sous une tempête de neige, pour le 20e anniversaire de l'Association Luxembourgeoise de Yoga. Les forêts de sapins et le château médiéval étaient très beaux sous la neige. La pratique du yoga est bien installée là-bas, avec plus de 70 personnes qui ont participé au stage, et une nouvelle présidente qui a aussi de hautes fonctions dans l'administration européenne. Ensuite, j'ai répondu à l'invitation de l'Institut Jung de Munich pour une conférence sur le Mariage intérieur, suivie d'une journée de stage. Nous avons décidé de reproduire la conférence le lendemain soir, et bien que nous ayons annoncé cela le matin même, nous avons eu de nouveau salle pleine. Une Française, disciple d'Arnaud Desjardins vivant le plus clair de son temps depuis 30 ans à Munich, aide à la traduction de certains de mes textes en allemand. Cette incursion outre-Rhin m'a permis de rafraîchir mon allemand, que je me suis remis à travailler par ailleurs. J'ai pu même, de temps en temps, me rendre compte de certaines erreurs du traducteur et donc reformuler mes phrases pour qu'il en rende le sens exact. Cela m'a permis de répondre plus directement après la conférence aux questions des gens.

Le week-end suivant de début février a été pour la Fête du Yoga de Rennes, l'un des événements de yoga les mieux suivis sur le territoire français. On m'a demandé de faire la conférence sur la relation maître-disciple. Il s'agit d'un sujet important, souvent problématique avec des déviations, j'ai donc essayé de clarifier ce thème sur lequel j'avais déjà travaillé avec mon livre *Le maître le thérapeute*, pour un public ouvert de plus de 300 personnes, dont beaucoup de professeurs de yoga. Il a été repris par les éditions du Relié, comme d'ailleurs mon ouvrage *Le mariage intérieur* qui est reparu en novembre dernier.

J'ai accompagné ensuite deux voyage dans le sud de l'Inde, dont l'un avec un groupe de réunionnais qui aiment bien venir découvrir différentes régions de ce pays avec moi. Pour la première fois, nous avons inclus dans le voyage une mini-cure d'Ayurvéda pour trois jours. Le séjour près de l'ashram de Râmana Mahârshi a, comme d'habitude, été intense. Pour la première fois aussi depuis trente ans, je suis revenu simplement pour seulement dix jours en France, invité au grand Congrès de Yoga de Voguë près de Montélimar, organisé tous les deux ans par Boris Tatzky. Il m'avait demandé plusieurs fois d'y venir, et c'était la dernière fois qu'il l'organisait lui-même car il arrive à 70 ans et passe la main. J'ai donc été parler à environ 400 personnes de la psychologie spirituelle du yoga, et pour centrer ce domaine assez vaste, je me suis focalisé sur ce que signifiait l'arrêt du mental qui est la définition du yoga au début des Yoga-sutras de Patanjali. Cela a permis de faire des liens aussi avec la méditation bouddhiste, puisque le terme *nirodha, «* l'arrêt », employé par Patanjali était déjà central dans le bouddhisme depuis sept ou huit siècles lorsqu'il a écrit son livre. C'est en pratique un synonyme de *nirvâna*. On trouvera le texte de la conférence sur mon site www.jacquesvigne.com. Je suis retourné en Inde pour la seconde moitié d'avril, avec un groupe principalement de Lyonnais pour rencontrer Tenzin Palmo dans ses montagnes de l'Himachal

Pradesh. Il s'agit de la plus ancienne moniale bouddhiste tibétaine d'origine occidentale, elle a prononcé ses vœux à l'âge de 20 ans, il y a 50 ans, et maintenant dirige un couvent de 75 jeunes tibétaines afin qu'elles deviennent des enseignantes du dharma. Elle a passé onze ans et demi de retraite dans une grotte. Le courant est bien passé entre elle et notre groupe lors de deux entretiens. J'ai continué ensuite ma tournée pendant 10 jours en début mai au Liban. J'y ai donné plusieurs conférences, dont une à 25 km seulement de la frontière israélienne. Il s'agissait d'une sorte de rencontre interreligieuse avec un moine maronite de la vallée de la Qadisha. Elle était organisée par mon éditeur de Byblos qui a traduit certains de mes textes en arabe, en collaboration avec un imam chiite ouvert au yoga et à la psychologie de l'islam. Il y avait aussi un chef de tribunal druze en retraite, dans sa grande toge toute noire, et deux cadis, des chefs de tribunaux musulmans de la capitale du sud du pays qui eux, avaient une grande toge blanche, avec le turban blanc agrémenté de pointe rouge, l'ensemble était assez pittoresque. Cependant, il y avait une certaine tension dans l'atmosphère, car le sujet qu'avait choisi mon ami l'éditeur et l'imam chiite était « Les raisons psychologiques de la violence monothéiste ». Dans l'expérience des congrès interreligieux au Liban, c'est un sujet douloureux que les participants, surtout les musulmans, ont du mal à regarder en face. Cependant, avec les risques d'extension de la guerre civile de Syrie au Liban, conflit qui risque de replonger le pays dans le chaos comme dans les années 80, mais cette fois-ci avec principalement un combat entre sunnites et chiites, les musulmans eux-mêmes se posent des questions et ont écouté attentivement ce que je cherchais à expliquer sur le lien entre paranoïa et violence religieuse, cherchant à saisir cette grille de lecture psychologique dont ils n'ont guère l'habitude et à laquelle, en fait, ils n'ont jamais été formés. Une enseignante de philosophie à l'université shiite du sud Liban, toute vêtue de noir, a aussi posé des questions en essayant de comprendre. Je vais mettre dans les jours qui viennent ces conférences en ligne sur mon site. En tant que psychiatre, j'ai réfléchi sur ces conflits qui détruisent le Moyen-Orient, et je pense que la passion religieuse y est pour beaucoup plus qu'on ne veut le reconnaître officiellement. Les délires passionnels sont un sous-groupe des paranoïas, et la passion religieuse est elle-même une forme de délire passionnel. Malgré cela, remettre ses propres croyances en question de façon un peu profonde apparaît seulement comme une possibilité lointaine pour la plupart des habitants là-bas. Pour toucher la question de fond par une image simple, ils sont comme le bébé d'une mère abusive et coléreuse qui, lorsqu'ils sont frappés injustement par celle-ci, ne peuvent que crier « Maman, maman ! », car ils ne savent pas dire autre chose.

La tournée s'est poursuivie dans la belle atmosphère de Rome au mois de mai. J'ai même été logé chez les jésuites un moment dans l'enceinte même du territoire du Vatican, ce n'est pas pour cela que j'ai rencontré le Pape au détour d'un couloir… Le week-end à la fin de mon séjour romain s'est déroulé dans le très bel endroit du Centre FIND de dialogue indo-européen, une organisation inspirée par Alain Daniélou dans une grande propriété où il a vécu jusqu'à sa mort, à Zagarolo à 30 km du centre de Rome. Le sujet était les apports de la pensée indienne à l'Europe, et l'organisateur était Adrian Navigante, un philosophe argentin pratiquant de yoga, ayant vécu 15 ans en Allemagne et animateur de séminaires à l'Institut Jung de Zurich. Il reprend la direction du Centre de Rome, et il souhaite introduire plus de pratique de yoga et de méditation dans les activités de ce centre.

La tournée italienne s'est poursuivie dans la belle ville de Florence que j'ai retrouvée avec plaisir. J'ai pu parler à des petits groupes, dont une école de psychothérapie corporelle, un genre de méthodes qui a beaucoup à voir avec la méditation, en particulier avec *vipassana*, qui est centré sur le corps pour comprendre et modifier l'esprit.

À Milan, il y a eu une semaine d'activités autour de la parution de mon livre *L'urgenza di una meditazione laica*, non encore publié en français, dont une conférence dans une bibliothèque

ancienne, dans la salle du Grechetto avec des fresques du XVe siècle. Cela m'a fait quelque chose, en tant qu'auteur, de présenter mes idées dans un haut-lieu même du 'Quattrocento', la période de la Renaissance italienne. J'ai fait mes conférences en italien, de temps à autre je demandais à Michela Bianchi, mon éditrice qui parle assez bien français, de terminer une phrase compliquée où je m'étais embarqué et que je n'arrivais pas à terminer… Elle a été impressionnée depuis plusieurs années par ma manière d'apprendre l'italien, au point qu'elle a décidé de publier mon étude sur l'apprentissage des langues, que j'ai complétée pour l'occasion. La parution s'est effectuée en novembre. On trouvera la méthode de base, *Les mots ouverts,* sur mon site*,* avec une version anglaise sous le titre *Open Words.*

Je n'ai réalisé que récemment l'importance de traduire mes textes en anglais, en demandant à voir pour la première fois depuis dix ans les statistiques de visites de mon site. Parmi les 250 ou 300 personnes qui l'ouvrent tous les jours, la moitié des personnes sont anglophones, et il y a autant de lecteurs qui le visitent à partir de Pékin qu'à partir de Paris. C'est la globalisation ! Le rythme de traduction de mes articles a commencé à s'accélérer grâce à la contribution serviable de Louise Serratrice, enseignante d'anglais en retraite, qui m'a proposé son aide pour ce travail lors de notre rencontre au congrès de Zinal en août dernier.

Début juin, les pratiques de méditation de groupes se sont continuées avec la plus longue retraite de ma tournée dans un très bel endroit, le Tardoun, à 900m d'altitude dans une forêt sur la route des alpages dans le Haut-Var. Il y avait en particulier dans le groupe une des professeures les plus avancées dans l'enseignement de BKS Iyengar en France, et qui souhaite développer aussi davantage l'aspect méditatif et réceptif du yoga par la méditation. Je vais retourner faire une intervention dans son centre de Chatou en décembre 2016.

Je me suis rendu souvent à la Réunion, j'y reste en général quatre ou cinq semaines car il s'agit d'une destination lointaine à onze heures de vol de Paris. Cette fois-ci cependant, j'ai répondu en venant à une demande du Consul de l'Inde qui organisait la 'Journée Internationale du Yoga' le 21 juin sur l'île, avec l'aide de Régine Armoudom qui, elle-même, met en place mes tournées réunionnaises depuis des années. C'était la première fois que je voyais un préfet de la République française faire un discours à une Fête du Yoga ; comme il l'a dit lui-même, il y a environ 30% de la population de l'île qui est d'origine indienne, et il a donc senti qu'il était juste pour lui de participer à cette fête à l'invitation du Consul de l'Inde. Ce dernier, qui pratique le Yoga depuis longtemps, l'a remercié en lui offrant un livre du genre *Je commence le Yoga* qu'il a reçu avec l'air un peu pincé dans son costume bleu marine style Sarkozy, pendant que l'audience riait de bon cœur… La Présidente du Conseil Général, musulmane d'origine, a aussi témoigné de ce que lui avait apporté la pratique du yoga depuis 20 ans. Autre signe de reconnaissance officielle, l'administration nous avait attribué pour cette fête du Yoga le Jardin de l'Etat, qui se trouve près de l'Hôtel de Ville, en plein centre de la capitale de l'île, St Denis. Certains reprochent à cette Journée Internationale du Yoga d'avoir eu un côté politique en faveur du parti au pouvoir en Inde ; cependant, je pense sur le fond que c'est une chance pour l'Inde d'avoir un Premier Ministre qui trouve le temps de pratiquer une heure par jour le yoga et la méditation, et une chance pour la planète que ce Premier Ministre, Narendra Modi, soit justement à la tête du second pays le plus peuplé du monde. Certes, cela ne rend pas toute sa politique parfaite d'un coup de baguette magique, mais je pense qu'il a envoyé de bons signaux au monde avec cette Journée Internationale du yoga, qui a été assez suivie y compris dans les pays musulmans. Si lui-même avec toutes ses occupations prend le temps de pratiquer une heure par jour, pourquoi pas nous ? Je crois que le problème avec certains professeurs de Yoga en Occident, c'est qu'ils n'aiment pas trop qu'on leur rappelle que le Yoga vient de l'Inde. Ils préfèreraient donner l'impression qu'ils l'ont inventé. Je crois qu'au fond, c'est surtout là pour eux

que le bât blesse. De plus, Modi qui a été au départ directeur d'école, a pris la peine de donner ce jour-là un cours de yoga aux enfants, ce ne serait pas tous les politiciens qui seraient capables de faire cela.

Le mois de juillet a vu se succéder des semaines ou périodes de retraite, en particulier à Pierre-Châtel chez Alain Chevillat, une rencontre en petit comité avec des psychologues Gestaltistes dans un bel endroit de nature de la Drôme. Puis ce fut un saut en Italie pour un week-end avec la Fédération Italienne de Yoga, avec laquelle je travaille depuis une dizaine d'années de temps à autre. Nous étions dans une Chartreuse dont l'emplacement remonte au XIIe siècle, sur la côte ligure à l'embouchure d'une rivière juste en face de cette montagne de Carrare d'où l'on extrait ce marbre célèbre dans le monde entier. J'ai pu ainsi passer une semaine dans une ambiance de Chartreuses, qu'elles soient italiennes ou françaises. Nous avons eu ensuite une semaine de retraite dans l'Abbaye de St Gildas de Rhuys, à l'entrée du Golfe du Morbihan et en vue de Belle-Ile. Nous avons passé nos journées à méditer avec 47 personnes, et pour ce qui est des entretiens privés que certains demandaient, nous les avons effectués en marchant sur le sentier des douaniers pour bénéficier du bon air du large.

Après deux jours avec l'école de Mahesh à Metz, j'ai pris directement l'avion pour Colombo, accompagné de 25 Français qui voulaient découvrir Ceylan et sa forme *théravada* de bouddhisme. Nous avons visité les lieux historiques de cette religion, goûté à la douceur des longues plages près de Trincomalee dans le nord-est de l'île, puis visité Kandy, la capitale traditionnelle de l'île entourée de plantations de thé, pour terminer par trois jours complets de méditation *vipassana* dans le centre de Nilambé près d'une crête de montagne. Upul Gamagé qui vit dans ce centre depuis environ trente ans, nous a fait partager son approche de cette méditation propagée par le Bouddha lui-même. Pour moi qui ai visité le Sri Lanka en temps de guerre civile, cela m'a encouragé de voir que le pays pansait ses plaies et pouvait maintenant utiliser ses richesses certaines dans le sens d'un réel développement économique. Comme le disait le Mahatma Gandhi et le dit encore le Dalaï-lama, « La guerre coûte cher, la paix n'a pas de prix ! »

Après ces deux semaines sur cette île des mers du Sud, je suis passé pour six jours dans les Alpes suisses, à Zinal, pour la 42e édition du Congrès Européen de Yoga où je m'étais rendu déjà deux fois auparavant. J'ai retrouvé avec plaisir l'ambiance dynamique du congrès, et constaté une fois de plus l'intérêt de nombreux professeurs de Yoga pour développer leur pratique de méditation; celle-ci est souvent un parent pauvre des formations des écoles, qui trouvent plus rassurant de parler d'anatomie ou de physiologie à leurs élèves. J'ai profité d'être dans l'air pur des Alpes suisses pour animer ensuite trois jours de séminaire à Champéry, au-dessus du Lac Léman, chez une amie que je connais depuis des années, et qui suit depuis pratiquement trente ans un enseignement tibétain. Carole qui s'est occupée de l'organisation de ce séminaire, a été aussi très engagée depuis plusieurs années dans l'organisation du congrès de Zinal lui-même.

Le mois de septembre m'a vu retourner au Maroc pour une seconde invitation du Centre de Yoga et de Développement Personnel SADHANA. Nous avons eu deux semaines de programmes assez soutenus, conférence et stage à Casablanca et Rabat, plus un séminaire résidentiel de six jours au sud de Fez, dans une *ryad*, une maison de grands propriétaires terriens avec, à l'intérieur, une belle décoration marocaine traditionnelle. Cela m'a permis de mieux connaître la situation réelle de la société marocaine, en parlant avec les participants au fil des jours. J'ai moi-même fini le séjour au Maroc par la visite de Fez même, j'y ai vu en particulier le lieu dans la vieille ville où se tiennent les festivals de musique sacrée et de musique soufie. La personne qui organisait pour moi s'occupe aussi pendant l'année, en plus de l'AMY, d'un groupe de femmes soufies en lien avec l'enseignement de Sidi Hamza, dont le disciple le plus connu en France est Faouzi Skali.

Le mois d'octobre et la première moitié de novembre ont été consacrés à la méditation dans le cadre de l'ermitage de Mâ Anandamayî à Dhaulchina, un lieu où je me retire régulièrement depuis dix-sept ans et où je retourne à partir de février ; une ambiance contemplative y est maintenue grâce à la présence depuis maintenant presque trente ans de Swami Nirgunânanda, le dernier secrétaire privé de Mâ. Ce séjour m'a fait le plus grand bien, non seulement pour l'esprit mais aussi pour le corps, qui commençait à fatiguer après 19 mois en dehors de l'ermitage, à changer d'endroit tous les trois jours en moyenne…

J'ai fini mon séjour en Inde en allant vers le 20 novembre, au début de la semaine de retraite de l'ashram de Mâ Anandamayi à Kankhal, là où j'ai passé beaucoup de temps auprès de Swami Vijayânanda pendant 25 ans. Je me suis rendu ensuite dans les montagnes himalayennes du nord-ouest de l'Inde, l'Himachal Pradesh près de Dharamshala, où j'ai suivi un séminaire fort intéressant donné par un *guéshé*, un savant traditionnel du bouddhisme tibétain qui a été pendant 17 ans traducteur en anglais du Dalaï-lama et qui s'occupe maintenant à Delhi de la *Bo-Khang*, c'est-à-dire de la Maison du Tibet, sachant que *khang* en tibétain a aussi le sens de temple. Je me suis initié à la logique rigoureuse de la pensée bouddhique, d'autant plus intéressante qu'elle est employée pour approfondir des questions de psychologie et éclaircir ce que doit être l'expérience spirituelle la plus profonde. Le *guéshé* plein d'énergie nous a confié que ce qui lui faisait le plus de peine, c'était ces bigots qui s'arrêtaient tout d'un coup de réfléchir en déclarant sur un ton à la fois pieux et menaçant : « Il s'agit d'un secret que nul ne peut comprendre ! » Il trouvait très triste, en pratique, cette démission de l'esprit humain dans la pratique de l'expérience intérieure.

Comme mon visa se terminait pour l'Inde, j'en ai profité pour aller visiter au Népal deux villages où notre association *Humanitaire Himalaya* a reconstruit environ cent vingt maisons, une trentaine d'autres étant dans un troisième endroit que je n'ai pas eu le temps d'aller voir. Nous avons aussi organisé avec mon vieil ami Ganesh Rawat, guide de trek, fondateur de l'association *Aid to Disabled Children* et responsable du projet de reconstruction, une nouvelle distribution de grandes couvertures de bonne qualité, permettant par exemple à une mère et plusieurs enfants de dormir dessous. Cela a été une expérience, pour moi-aussi, de distribuer de la main à la main deux cent couvertures à des gens qui en avaient vraiment besoin. Je leur ai expliqué en népalais que des problèmes, il y en aurait toujours, qu'ils avaient la chance d'avoir survécu au séisme et qu'il valait finalement mieux pour eux d'être heureux malgré tout. Ils ont eu l'air de comprendre le message et ont applaudi, ce qui est assez rare au Népal. Après, en donnant sa couverture à chacun ou chacune, je leur ai dit en guise de salut *khoushi rahanus,* ce qui signifie « Tenez-vous joyeux ! ». C'était dans le passé la salutation traditionnelle des Lyonnais. J'ai vu à ce moment-là beaucoup de beaux sourires. Je joins un document plus détaillé sur ce que j'ai vu au Népal, où j'ajoute les coordonnées pratiques pour ceux qui voudront commencer, ou continuer, à soutenir ce projet de reconstruction. Je peux garantir maintenant, par expérience directe, que l'argent sera bien utilisé et ira à ceux qui en ont besoin.

Mes écrits ont été plus rares cette année puisque j'ai été absorbé par dix-neuf mois de voyages et de tournées. Cependant, j'ai pu diffuser à cette occasion mon dernier livre d'octobre 2014, *Guérir l'anxiété* aux éditons du Relié. Il parle en fait non seulement de l'anxiété, mais aussi de la dépression et de sa prévention, ainsi que de la cure jusqu'à un certain point de ces deux troubles par la méditation. J'ai mentionné aussi la parution de deux de mes livres en italien, *L'urgenza di una meditazione laica* et *Le parole aperte.* Il s'agit de textes qui ne sont pas encore publiés en français pour la plupart. J'ai aussi écrit un texte en octobre d'une quinzaine de pages *Comprendre la psychologie de Mata Amritanandamayee et de son mouvement.* Il a fait suite à mon étude de plus de cent pages *La personnalité d'Amma* qui a été mis en ligne sur le site

www.embezzlingtheworld.blogspot.com en français et en anglais depuis un an. Il a été motivé par la parution d'un article d'une page dans le 'Journal du Dimanche', tiré à trois millions d'exemplaires, où j'étais interviewé sur mon livre et où, de plus, la journaliste a pris la peine d'aller regarder les finances d'Amritanandamayee. Elle s'est aperçue par exemple en visitant le blog ci-dessus du « détail matériel » suivant : dans la déclaration des rentrées d'argent de l'étranger à l'administration indienne pour l'année fiscale 2013-2014, l'organisation qui quête de par le monde pour les pauvres de l'Inde, n'a en fait reversé que 1% des sommes récoltées pour le véritable travail humanitaire. Le reste a été englouti dans des investissements lucratifs, ou dans le trou noir des « dépenses d'ashram ». Dans la culture des ONG, si une association reverse moins de 80 % au projet d'aide réelle pour lequel elle récolte l'argent, elle est considérée comme malhonnête. On peut donc considérer raisonnablement que ce mouvement d'Amritanandamayee n'est honnête qu'à un pour cent… Le fond du problème avec un certain nombre de gourous hindous, c'est qu'ils apparaissent spontanément après certaines expériences intérieures, et qu'ils ne sont en fait pas formés ni pour transmettre la tradition, ni pour assumer cette lourde responsabilité qui consiste à être divinisé par leurs disciples. D'où des déviations fréquentes. On trouvera les renvois de mes textes sur cette question sur mon site, dans la section « 2015 ».

Je pense que la plupart d'entre vous ont reçu la lettre collective que j'ai écrite après les attentats de Paris en novembre, où je donnais des orientations bibliographiques pour mieux comprendre cette violence de l'islamisme, et dans un cadre plus général, du monothéisme. Je m'aperçois que j'ai fait une petite erreur dans le lien du livre *La psychologie de l'islamisme* par Félix Savarel, il s'agit de http://psychologie-islamisme.skynet blogs.be Ce livre en ligne représente une bonne synthèse sur le sujet, ce n'est pas le tout de s'indigner, mais il faut comprendre comment psychologiquement et religieusement on a pu en arriver là. Il a été enrichi d'une nouvelle étude *la psychologie de l'islamisme à la lumière des œuvres d'Erich Fromm et d'Hannah Arendt.* Ceux-ci sont des auteurs de références pour la compréhension psychopathologique du nazisme et du stalinisme, et la plupart de leurs analyses s'appliquent à l'islamisme radical, il est intéressant de voir comment dans le détail, sur une vingtaine de pages. Dans le sens de la psychologie du prophétisme en général, le livre de Koenraad Elst avec lequel j'ai pu sympathiser deux années de suite au congrès de Zinal, est le plus clair que j'ai trouvé. Il enseigne les religions à l'Université de Louvain-la-Neuve. Il s'agit de *Psychology of Prophetism.* http://voiceofdharma/books/pp/ Il y a eu une version française en ligne, je ne la retrouve pas aujourd'hui, elle est enrichie par rapport à la version anglaise d'un chapitre très intéressant sur la psychologie de Mahomet. Il s'agit d'un texte bien construit du point de vue psychologique. Je recommande aussi sur ce sujet une lettre ouverte d'Abdennour Bidar, philosophe spécialiste des évolutions contemporaines de l'islam et des théories de la sécularisation et post-sécularisation, publiée dans le Huffington Post Maghreb. Il donne des arguments auxquels des musulmans, un tant soit peu ouverts, peuvent être sensibles.

On trouvera sur mon site un texte d'une vingtaine de pages écrit en novembre sur la contribution du yoga et de la méditation au traitement de l'anorexie. Une version abrégée sera incluse dans un nouveau livre collectif sur les troubles du comportement alimentaire dans la collection *Pedia* de chez Masson, pour les étudiants en médecine et les pédiatres. Un autre chapitre sur anorexie et culture, d'une vingtaine de pages, sera également publié dans le livre, cette fois-ci en entier, c'est pourquoi je ne l'ai pas mis sur mon site. Je n'ai pas mis en ligne non plus mon texte d'une quinzaine de pages sur les chakras, *Le corps cet infini*, écrit aussi en novembre, car il doit être publié par Marc de Smedt dans le 'Question de' numéro 2, mais ceux qui voudraient le lire plus tôt peuvent demander à Mahajyoti, qui vous transfère ce courrier, de leur envoyer.

‘Terre du Ciel’, une organisation avec laquelle je travaille de temps à autre depuis vingt ans, la dernière fois en juin de cette année pour cinq jours de stage, demande un peu d’aide pour évoluer. Je vous mets les liens pour que vous puissiez en savoir plus :

« Pour découvrir ce nouvel élan avec une vidéo et faire un don : https://www.helloasso.com/associations/terre-du-ciel/collectes/le-nouvel-elan-de-terre-du-ciel
Pour entrer dans les informations détaillées un document à télécharger : http://www.terre-du-ciel.org/upload/File/crowdfundinga5_web.pdf »

Du point de vue des voyages, je fais une pause jusqu’à la fin de mon année de retraite début octobre, puis j’accompagnerai un voyage dans le sud de l’Inde du 21 octobre au 6 novembre 2016, puis au Bhoutan du 7 au 23 novembre 2016. Du 12 mars au 2 avril 2017, nous visiterons pour la première fois le Bengale et l’Orissa, avec la dernière semaine pour Bodhgaya et Bénarès. Les deux premiers voyages sont sur mon site, je reporterai les dates avancées de quatre jours prochainement tout en mettant aussi le programme du Bengale.

Je vais redemander un visa d’un an pour l’Inde et je repartirai pour Delhi le 7 février 2016. Je reviendrai en France fin novembre.

Pour agrémenter de façon médicale mes vœux de bonne santé pour l’année 2016, j’ai lu il y a trois mois une étude très intéressante qui montrait que le gingembre, séché ou cuit, contenait un produit appelé le shaogol 3, qui avait une action contre le développement des cellules souches des tumeurs cancéreuses, celles-là mêmes qui sont responsables de la résistance aux chimiothérapies habituelles et de la prolifération des métastases. Depuis ce moment-là je prends un peu de poudre de gingembre plusieurs fois par jour, accompagné d’un peu de poudre de cannelle qui elle, prévient le diabète.

Bonne année, bonne santé !

Jacques,

Paris, le 23 décembre 2015