

POINTS
VIVRE

AMMA

La vie est une célébration

Conseils d'Amma pour la vie quotidienne



« Le changement
n'est possible que
grâce à l'action. »

Amma



UNE COLLECTION D'ÉPANOUISSEMENT INTÉRIEUR
Dirigée par Anne Ducrocq

On naît, on grandit, on vit, on prend des coups, on s'étonne. On esquive, on mûrit, on guérit, on avance. Et parce que la vie est la vie et qu'elle nous veut du bien, on rencontre sur le chemin des livres de sagesse et d'épanouissement intérieur : on y apprend à respirer avec le cœur ; la vie s'y faufile, vaste et libre, toujours en train de commencer.

Car il ne suffit pas d'être né, il faut renaître à l'essentiel.

Des histoires personnelles aux expériences universelles, de la foi au combat spirituel, des épreuves à l'amour, des blessures à la fin de vie,

tout est à vivre.

A. D.

LA VIE EST
UNE CÉLÉBRATION

D U M Ê M E A U T E U R

Tout est en vous

Paroles d'Amma

« *Points Vivre* », n° P4182, 2015

Ce qu'Amma dit au monde

Enseignements d'une sage d'aujourd'hui – I

« *Points Vivre* », n° P4672, 2017

Le Choix du cœur

Enseignements d'une sage d'aujourd'hui – II

« *Points Vivre* », n° P4891, 2018

Mata Amritanandamayi

LA VIE EST
UNE CÉLÉBRATION

Conseils d'Amma
pour la vie quotidienne

Édition établie par Valérie Servant

*Traduit de l'anglais
par Embracing the World*

Points

Les extraits proposés ont été sélectionnés par Valérie Servant parmi les discours et paroles prononcés par Mata Amritanandamayi, dite Amma. Ils ont été retranscrits et traduits par les membres d'Embracing the World, le réseau des œuvres humanitaires d'Amma.

Les titres donnés aux textes sont de la main de Valérie Servant.

Photographie page 7 : © MA Center

isbn 978-2-7578-8002-9

© Mata Amritanandamayi Math
© Mata Amritanandamayi Math, pour la traduction française
© Éditions Points 2020, pour la présente édition

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.



Mata Amritanandamayi Devi (Amma)

*Soyez de ceux qui tendent la main
aux autres pour les aider.*

Amma

Amma : l'amour qui agit

Tout est en vous, le premier agenda de citations d'Amma, publié en 2015, en « Points Vivre », a été un succès considérable. Les retours ont montré à quel point ces citations quotidiennes pouvaient éclairer une journée, faire réfléchir, soutenir les pratiques spirituelles, bref être une vraie petite pilule de *boost* particulièrement bienvenue dans les moments difficiles. L'idée d'un second agenda a donc naturellement germé afin de continuer à nourrir cette dynamique tout en renouvelant la proposition quotidienne de lecture.

Voici en conséquence un bouquet de trois cent soixante-cinq nouvelles citations d'Amma. Le patient travail du choix de ces citations par Valérie Servant s'est orienté vers la mise en avant de notre quotidien. En effet, Amma ne sépare pas la spiritualité et la vie, la méditation et l'action, le dedans et le dehors, l'esprit et la matière, la nature et Dieu. Rappelez-vous, tout est UN.

C'est dans notre quotidien que tout se joue, là qu'un savoir-faire ou savoir-être peut nous faire vivre chaque situation comme une opportunité d'ouverture, de lâcher prise et d'expansion, comme une chance de faire de la vie une célébration.

Une autre idée pour ce choix de citations a été de se référer à différentes journées internationales célébrées tout au long de l'année – Journée de l'éducation, Journée des droits des femmes, Journée de la paix, etc. – pour ainsi se relier les uns aux autres, s'impliquer dans la société aujourd'hui. L'apport d'un *mahatma*, une « grande âme », comme Amma sur les thèmes majeurs de notre monde actuel est essentiel. Dans une civilisation en perte de repères, qui donne toute puissance à l'ego apprenti sorcier, une civilisation de l'avidité menant à la frustration et à la destruction, des paroles simples et profondes, affirmées avec l'autorité de quelqu'un qui incarne l'amour inconditionnel, peuvent nous réveiller et éviter le pire.

Comme vous pourrez le découvrir dans la courte biographie qui suit, Amma n'est pas une personne ordinaire, c'est le moins que l'on puisse dire. Dans la grande tradition de l'Inde spirituelle, elle représente le *summum bonum*, un être libre de l'ego, établi dans le Soi, pure conscience divine. C'est là en fait notre véritable identité, l'amour inconditionnel,

la joie qui demeure, la clarté de vision, celle des *rishis*, ces sages dont parlent les Vedas¹. Cette affirmation n'est pas une spéculation ou une croyance, mais une réalité vécue par des milliers de chercheurs spirituels depuis des millénaires avant Jésus -Christ jusqu'à nos jours.

J'ai passé une partie de ma vie en présence de ces sages, ces êtres libres, et je dédie les années qui me restent à vivre, à la découverte en moi de « cela que j'ai vu en eux ». *Tat tvam asi*, nous dit la Chandogya Upanishad², « Tu es Cela ». Je me sens dans une certaine obligation de tenter d'incarner au mieux cette déclaration, ne serait-ce que par gratitude pour tout ce que ces maîtres ont fait pour moi.

Toute action, parole et pensée d'Amma émane de cette pure conscience, et non pas d'une des facettes de l'ego qui n'est concerné que par ce qui l'intéresse. Un être ordinaire pense avec son mental embrouillé, un sage voit avec son cœur pur. Ses paroles, expression de la vision de ce cœur pur, sont paroles de vérité. À nous de les recevoir dans un cœur aussi ouvert et purifié que possible. Nous pouvons alors bénéficier de

1. Les Vedas sont les textes sacrés, révélés aux *rishis*, qui transmettent les vérités ultimes et éternelles. Ce sont les textes fondamentaux du Sanatana Dharma, autre nom de l'hindouisme.

2. Upanishad : textes révélés aux *rishis* dans leur méditation, constituant la fin des Vedas, traitant de la non-dualité ultime, la vérité suprême.

précieux conseils pour éviter la souffrance, être plus détendus, agir de façon appropriée et nous réajuster à l'harmonie de la vie.

L'enseignement d'Amma réussit cette prouesse, propre aux grands maîtres spirituels, de traduire les enseignements des Vedas et leurs valeurs universelles en langage du ^e xxi siècle, partant de là où nous sommes, pour nous emmener, lorsque nous sommes prêts, vers les plus hauts sommets de la métaphysique. Son langage est simple, souvent imagé, et accessible à chacun. Pour Amma, rien n'est insignifiant, tout est sacré, imprégné de pure conscience. Quelle que soit notre situation, ses paroles nous parlent, de nous et de notre vie de tous les jours. Chaque jour est nouveau, vivons-le pleinement de seconde en seconde, éclairés par ces paroles de sagesse que nous pouvons mettre en pratique. Voyons ce qui peut nous aider, nous élever, faire que nous puissions voir le soleil derrière les nuages de difficultés qui sont notre lot. Le soleil est toujours là, derrière les nuages, le soleil de l'amour et de la joie, qui ne demande qu'à briller.

Si certaines de ces citations ne vous touchent pas, ou si même elles vous font réagir parce que vous n'êtes pas d'accord, observez, notez, et laissez faire. Il vous manque peut-être certaines clés, et si vous voulez faire le meilleur usage de ce petit livre, ne vous

attachez pas à vouloir tout comprendre, mais laissez ces paroles de vie travailler en vous. Accrochez -vous à celles qui vous font vibrer et ouvrent votre cœur.

Dans la joie du partage, bon cheminement,
Swamini Amritajyoti Prana,
représentante d'Amma en France

Nota bene

Le mot *Dieu* est utilisé par commodité. Dans la tradition dans laquelle s'inscrit Amma, ce monde est la manifestation, sous une infinité de formes, d'une unique « énergie » d'amour et de lumière. Cet unique est Dieu, le Divin, la Mère divine. Il nous renvoie à ce mystère insondable qui nous dépasse, la Conscience suprême, l'Absolu, le Tout, la Vacuité, l'Amour inconditionnel, la Paix qui dépasse tout entendement, la Joie qui demeure, etc.

Cette énergie d'amour et de lumière est notre vraie nature. Le *Soi*. Le divin en nous.

C'est le *mental* qui nous empêche d'y avoir accès, il recouvre notre vraie nature, par ses conditionnements, ses croyances, ses peurs et ses désirs.

Le mental et l' *ego* sont ce qui voile notre vraie nature... et ils voudraient se faire passer pour elle...

L'ego divise le monde en deux : ce qui lui convient et ce qui ne lui convient pas. Son monde est celui de

la dualité, donc du conflit, de la peur, de la séparation, de l'exclusion, de la souffrance... La libération de toutes ces « tendances négatives » n'est pas une mince affaire. L'être humain « ordinaire » est identifié à l'ego et à ce qui le constitue, c'est -à-dire son corps et son mental : ses pensées, ses croyances, ses émotions, ses désirs... Dans ce monde de l'ego, il y aura toujours souffrance, insécurité, tensions...

Être libre de l'ego, donc de la souffrance et de la peur, être établi dans la paix et la joie immuables, voilà l'exigeant et passionnant jeu de cache -cache auquel Amma nous invite.

Brève biographie

Soudhamani naît le 27 septembre 1953 dans une famille de modestes pêcheurs avec douze frères et sœurs, sur la côte du Kerala, au sud de l'Inde. Dès cinq ans, elle montre des aptitudes mystiques exceptionnelles. Elle se consume d'amour pour le divin et compose déjà des chants dévotionnels.

Elle n'a que neuf ans lorsque sa mère tombe malade. L'entière responsabilité de la maison repose alors sur les épaules de la petite fille. Elle est contrainte de quitter l'école mais offre à Dieu ses longues heures de travail.

À treize ans, elle vit sa première extase. Après de rigoureuses et austères pratiques spirituelles, elle est de plus en plus souvent en profonde méditation : elle y reste pendant des heures, parfois des jours sans manifester extérieurement le moindre signe de conscience.

Parallèlement, l'enfant ressent un appel à servir les plus démunis et se montre très attentive à eux. Elle vole à ses parents du beurre et du lait pour aller les

distribuer aux pauvres – qu'elle tente de reconforter, aussi bien matériellement que physiquement, en les prenant dans ses bras. Une attitude qui peut paraître spontanée mais qui, à l'époque, se révèle être une honte pour toute sa famille : une jeune fille indienne ne doit pas toucher d'autres personnes, encore moins des hommes, et que dire de celles appartenant à une caste différente...

Adolescente, ses extases deviennent plus fréquentes. Les membres de sa famille et les villageois sont absolument incapables de la comprendre ; elle ne se comporte pas comme une jeune fille normale. Mais rien ni personne ne l'arrête dans sa mission.

À vingt ans, Soudhamani dégage déjà une aura considérable : on vient de très loin pour la rencontrer et une communauté de disciples voit le jour. Progressivement, la jeune fille va être reconnue comme un de ces êtres d'exception que l'Inde appelle des *mahatmas*¹, des Grandes Âmes libres de l'ego, et prendre le nom d'Amma (Mère). Pour ceux qui sont à ses côtés, elle s'impose comme une incarnation féminine de la divinité.

En 1975, à vingt-deux ans, elle quitte le domicile familial et se retrouve contrainte à vivre sans abri. La légende raconte qu'elle a alors pour toit le ciel, pour

1. C'est un chef spirituel, une « Grande Âme », qui s'est imposé par sa sagesse et son ascétisme. Sorte d'équivalent du saint chrétien.

lit la terre, pour lampe la lune et pour éventail la brise de la mer. Les oiseaux et les autres animaux lui tiennent compagnie et deviennent ses fidèles amis. Ils lui apportent de la nourriture et la servent.

C'est alors qu'Amma commence à révéler sa véritable mission : soulager la souffrance du monde et guider les pas des chercheurs spirituels. Depuis, inlassablement, dans quarante pays et sur les cinq continents, elle étreint et agit. Et son *darshan*¹, son étreinte, inspire à de nombreuses personnes l'envie de se mettre bénévolement au service des plus éprouvés par la vie.

En 1981, le premier de ses *ashrams*² voit le jour sur les lieux mêmes de sa naissance. En 1987, à trente-trois ans, elle fait son premier tour du monde.

Aujourd'hui, son temps est partagé entre son *ashram* principal en Inde et les tournées qu'elle fait chaque année aux États-Unis, en Europe, au Japon et en Inde. Elle y rencontre disciples, fidèles et simples curieux venus vivre l'expérience du *darshan*. À ce jour, on estime à 40 millions le nombre de personnes qu'Amma a serrées dans ses bras. Partout dans le monde, il existe des communautés qui se retrouvent autour de son message : « L'amour et la compassion

1. Bénédiction procurée par la vision d'un saint, d'un sage.
2. Ermitage ou résidence d'un sage.

envers ceux qui sont pauvres et ceux qui souffrent
constituent notre devoir envers Dieu. »

Pour en savoir plus

Site Internet des activités d'Amma en France :

<http://www.etw-france.org>

Site Internet des activités d'Amma dans le monde :

<http://fr.embracingtheworld.org>

Page Facebook : Amma en France ETW

JANVIER

***1^{er} janvier* – Notre vie peut devenir une fête**

La joie devrait illuminer les trois cent soixante-cinq jours de l'année, et non une seule journée. Notre vie entière devrait devenir une fête ! La spiritualité nous enseigne le moyen d'y parvenir. Dieu est la personification de la compassion et il tend humblement les deux bras vers nous pour recevoir notre ego. L'ego, voilà l'offrande que Dieu préfère, et c'est cela qu'il faut lui donner. Si nous n'y sommes pas prêts, Dieu trouvera un moyen de l'extirper ! Il sait que nous ne pouvons connaître le vrai bonheur qu'une fois cela accompli. Cet abandon à l'Être suprême purifie le mental et l'intellect. C'est ainsi que notre vie peut devenir une fête.

***2 janvier* – Il existe des règles**

Quand on conduit sa voiture au gré de sa fantaisie, sans respecter le code de la route, on a toutes les chances d'avoir un accident et même d'en mourir. Il

existe des règles de la circulation et il faut les suivre. Ainsi, Dieu n'a pas seulement créé toute chose ; il a également établi des règles pour tout et nous devons vivre en accord avec elles.

Mangez uniquement ce qui est nécessaire. Ne parlez que quand c'est nécessaire. Dormez le temps qu'il vous faut mais pas plus. Tout excès crée des problèmes.

Consacrez le reste de votre temps à faire de bonnes actions. Ne gaspillez pas un seul instant de votre vie. Essayez de faire en sorte que celle-ci soit bénéfique pour les autres aussi.

***3 janvier* – Mer de la tranquillité**

Si vous ne recherchez que les plaisirs extérieurs, jamais vous ne trouverez la paix. Apprenez à regarder à l'intérieur, là où réside la vraie béatitude. Mais vous ne la découvrirez pas avant que le mental ne cesse de s'élancer vers l'extérieur, avant qu'il ne soit tranquille. Dans les profondeurs de l'océan, il n'y a pas de vagues. Vous découvrirez que quand vous entrez dans les profondeurs de votre mental, il se calme aussitôt. Alors il n'y a plus que la béatitude.

***4 janvier* – Prendre soin du vivant**

Si vous aviez l'attention juste, cette plante aurait-elle dépéri ? C'est parce qu'elle n'a pas été arrosée à

temps qu'elle s'est desséchée. Il suffit de regarder les plantes qui entourent un pratiquant pour connaître son degré de vigilance envers le monde. Qui aime Dieu aime tous les êtres vivants et en prend soin.

5 janvier – Accomplir son devoir de vie

L'amour est le phare le plus ancien et le plus moderne à la fois. Seul l'amour peut élever le mental humain des bas-fonds jusqu'au royaume infini du Soi. De plus, l'amour est le seul langage qui soit compris de toute la création : c'est le langage universel du cœur.

« Amour », « bénédiction », « grâce » et « compassion » sont en fait synonymes du mot Dieu. Ces qualités, ou Dieu, ne sont pas multiples mais Un. Cette grâce, cette bénédiction sont partout présentes, dans chaque atome. Quand nous accomplissons notre devoir de vie avec joie, le cœur ouvert, cette puissance et cette grâce pénètrent en nous.

6 janvier – Donner aux enfants ce dont ils ont vraiment besoin

Il est nécessaire que les parents cultivent la conscience du devoir, des valeurs spirituelles, chez leurs enfants dès le plus jeune âge. Aujourd'hui, nombreux sont les parents qui se contentent de mettre un smartphone

