



UNE COLLECTION D'ÉPANOUISSEMENT INTÉRIEUR

Dirigée par Anne Ducrocq

On naît, on grandit, on vit, on prend des coups, on s'étonne. On esquivé, 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.

CE QU'AMMA DIT AU MONDE

DU MÊME AUTEUR

Tout est en vous
Paroles d'Amma
« Points Vivre », n° P4182, 2015

Mata Amritanandamayi

CE QU'AMMA DIT
AU MONDE

Enseignements
d'une sage d'aujourd'hui

Édition établie par Valérie Servant

*Traduit de l'anglais
par Embracing the World*

Points



Mata Amritanandamayi Devi (Amma)

Photographie page 7 : © MA Center

ISBN 978-2-7578-6739-6

© Mata Amritanandamayi Math

© Mata Amritanandamayi Math, pour la traduction française

© Éditions Points 2017, 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.

Trouvons la Joie dans le bonheur d'autrui !

AMMA

Amma, l'Amour qui agit

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 5 ans, elle montre des aptitudes mystiques exceptionnelles. Elle se consume d'amour pour le divin et écrit déjà des chants dévotionnels.

Elle n'a que 9 ans lorsque sa mère tombe malade. L'entière responsabilité de la maison retombe alors sur les épaules de la petite fille. Elle est contrainte de quitter l'école mais offre au Seigneur ses longues heures de travail.

À 13 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 autre caste...

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 20 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.

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.

En 1975, à 22 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 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 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 33 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 faire l'expérience du *darshan*.

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

À ce jour on estime à 37 millions le nombre de personnes qu'Amma a serrées dans ses bras. Partout dans le monde existent des communautés qui se rassemblent autour de son message : « L'amour et la compassion envers ceux qui sont pauvres et ceux qui souffrent constituent notre devoir envers Dieu. »

Pour en savoir plus

Sites Internet

<http://www.fr.embracingtheworld.org>

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

Pages Facebook

<https://www.facebook.com/Amma-en-France-ETW-325783427624541/>

<https://www.facebook.com/MataAmritanandamayi/?fref=ts>

INTRODUCTION

Un enseignement de cœur à cœur

Ce livre d'enseignements d'Amma se présente sous la forme de causeries spirituelles, d'échanges parfois à bâtons rompus, vivants et naturels. En sanskrit, on appelle ces conversations d'un maître spirituel avec une assemblée un *satsang*: de *sat* (ce qui est ; la Vérité) et *sang* (le fait d'être attaché, uni, en contact avec). Moment d'enseignement privilégié, le *satsang* permet au public présent de se relier à la Vérité.

Cet enseignement sous la forme de questions/réponses, plurimillénaire, appartient à la grande tradition spirituelle indienne. Les adeptes, assis en groupe, posent les questions qui les taraudent au maître. Amma attache beaucoup d'importance à ces rendez-vous, c'est même l'un des piliers de son enseignement. Dans son *ashram* d'Amritapuri, elle donne deux ou trois *satsang* chaque semaine. C'est l'occasion pour chacun de confronter ce qu'il vit au quotidien au regard d'Amma.

Conversations à la fois intimes et publiques

Les *satsang* d'Amma ont commencé de façon tout à fait informelle dans le Kerala. Au tout début, dans les années 1970, deux ou trois personnes venaient à elle avec des questions personnelles. Assise sur un tas de sable, elle répondait le plus simplement du monde. Ce qu'elle disait avait du poids. Le public s'est étendu. Elle prend aujourd'hui la parole devant toutes les assemblées, d'Inde, des États-Unis, d'Asie et d'Europe, pour expliquer ces lois de la Vie qui permettent à ceux qui les suivent de vivre dans la paix et la joie.

Participer à une séance d'enseignement oral nourrit la compréhension et l'enthousiasme, permet de faire le point sur l'essentiel et de ne pas « s'égarer » sur la voie. On y vient pour valider ou pour déconstruire les idées que l'on se fait autour d'un sujet et pour développer son discernement.

Chaque *satsang* est unique. Amma aborde des sujets aussi variés que le chemin spirituel, la raison de notre présence sur terre, le mode d'emploi de la vie, comment réagir face à la souffrance, à la colère quand elle submerge, mais aussi l'éducation des enfants, l'action juste ou l'amour inconditionnel... Les questions posées sont à la fois intimes et publiques, existentielles et essentielles, les hommes

et les femmes de tous les pays viennent les déposer devant Amma pour être éclairés. C'est une chance, une immense bénédiction que de pouvoir recevoir d'un être totalement libre intérieurement, établi dans la paix et la joie immuables, des réponses adaptées à notre époque et à notre quête.

Pour Amma, il n'y a pas de mauvaises questions. Elle prend dans son cœur tout ce qui vient à elle. La réponse à une question posée par l'un s'adresse aussi à l'ensemble. Ainsi, à chaque *satsang*, Amma donne un enseignement à la fois à une personne unique et à tout un groupe, répondant aussi aux questions non exprimées.

Un *satsang* peut transformer un être qui est prêt. Une phrase, un mot peuvent toucher au plus profond de soi. Il y a alors un avant et un après l'échange. Mais sans aller jusqu'à vivre de grands retournements, un enseignement direct peut apporter la lumière sur une chose qui n'était pas claire. Le *satsang* est là pour amener à « prendre conscience », mettre en route, permettre d'agir juste, faire grandir. Outre la présence du *guru*¹, le pouvoir des mots est très fort. Amma vient d'un milieu pauvre et sans éducation. Dans ses

1. Guide. Maître spirituel. En sanskrit cela signifie : « celui qui dissipe les ténèbres ».

enseignements, elle utilise une langue directe, simple, imagée, concrète, pour n'exclure personne.

Vous qui vous êtes approché de ce livre, puissent ces pages, dont la vocation est de transmettre de cœur à cœur l'enseignement d'Amma, vous rejoindre là où vous êtes et nourrir la soif de votre âme.

Brahmacharini Dipamrita Chaitanya
(Claudine Tourdes) ❀,
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.

INTRODUCTION

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.

Note de l'éditeur

Ce qu'Amma dit au monde. Enseignements d'une sage d'aujourd'hui est la synthèse d'une série de textes de référence : les neuf tomes de *Éveillez-vous, mes enfants*, qui transmettent plusieurs années de *satsang* d'Amma en Inde.

Les thèmes emblématiques de la voie proposée par Amma, ainsi que les sujets les plus proches des préoccupations des Occidentaux, ont été retenus par Valérie Servant, directrice d'ouvrage et rédactrice des introductions de chapitres.

I

AMMA PAR AMMA

« Ô Mère [...] je ne connais ni Tes hymnes,
ni Tes invocations, ni les légendes relatant
Ta Gloire, ni la façon de méditer sur Toi.
Mais, ô Mère, je ne sais qu'une chose : Qui
vient en Toi chercher refuge sera sauvé des
souffrances de l'existence ! »

Hymne en sanskrit composé
par le grand sage Shankara

Ce livre est un long voyage intérieur. Le bateau va partir en plein océan. À bord, une Mère et ses enfants ; un capitaine de navire, son équipage et des invités.

Le capitaine de navire connaît la direction, les paysages du dedans, les courants à suivre ou à éviter, les vagues qui se croient séparées, les écueils qui attendent le navire.

Amma, qui veut dire Mère, va diriger le *satsang*, avec la même autorité et la même simplicité que celles avec lesquelles elle accompagne ses disciples et enfants vers la Réalisation. Elle se livre en préambule, pour éclairer et mobiliser les voyageurs avant d'entreprendre la traversée.

La plupart des enfants pleurent à la naissance. Toi, Amma, tu as souri en venant au monde. Y a-t-il une signification à cela ?

Un nouveau-né pleure parce que le monde lui semble un lieu étrange. Après avoir passé neuf mois dans le ventre de sa mère, il se trouve dans un espace nouveau.

Tant qu'il est dans le sein maternel, le transit intestinal, la chaleur du système digestif de la mère et le mouvement constant des processus corporels sont des désagréments pour lui. De même, les neuf jours avant le passage de la naissance, l'enfant est douloureusement comprimé et suffoque.

Dès qu'il sort, voilà le nouveau-né une fois encore mal à l'aise, du fait de la pression atmosphérique et de l'environnement étranger. Il affronte un monde inconnu, inquiétant et pleure alors par pur désespoir.

Pour Amma, à la naissance, ce monde n'avait rien d'étranger. Tout lui était parfaitement familier. Et qui n'ignore rien du monde ne peut que sourire. Quand vous avez le regard pénétrant qui vous permet de voir la réalité derrière les apparences, vous souriez. Au sein de l'extérieur fluctuant, vous ne voyez que l'immuable. Vous ne voyez pas l'enveloppe de la graine, vous voyez en elle l'arbre potentiel, c'est-à-dire la réalité, la véritable nature de toute chose.

À quels moments les gens sont-ils en proie à la tristesse et au désespoir ? Lorsqu'ils se retrouvent dans des situations étranges, ne sachant que faire ni où aller ; lorsqu'ils se sentent impuissants et n'ont personne vers qui se tourner ou qu'ils sont confrontés à l'échec, à une perte, à la maladie et à la mort. En de telles circonstances, ils sont submergés par le désespoir et pleurent parce qu'ils ignorent comment surmonter la situation.

Mais une âme réalisée connaît le mystère de la vie. Son regard peut voir au-delà du temps. Elle connaît ce vers quoi tout se dirige et ce dans quoi tout finira par se fondre. Cette connaissance lui permet de sourire de grand cœur à ce qui arrive.

Il y eut une époque où les gens te décriaient et te créaient toutes sortes d'obstacles. Mais tu es mainte-

nant reconnue et vénérée dans le monde entier. Quel est ton sentiment à ce sujet ?

Cela ne fait aucune différence. Amma est toujours la même. À l'époque où se présentaient les soi-disant difficultés, Amma vivait dans son propre Soi ; maintenant que la soi-disant célébrité est venue, elle continue à vivre dans son propre Soi.

Amma, pourquoi es-tu venue sur terre ?

Le but de la naissance d'Amma est le bien du monde. Quelques personnes creusent des puits pour leur seul usage. D'autres pour celui de tout le village. Amma a creusé à un endroit où il y avait de l'eau. Peu à peu, cela est devenu une rivière. Certains s'y sont baignés et d'autres s'y sont abreuvés, chacun selon sa soif.

Nous devons tous apprendre à vivre avec équanimité et à nous aimer les uns les autres comme des frères. Nous sommes des graines enfilées sur le fil de la force vitale.

Depuis qu'elle est née, Amma sait que Dieu seul est Vérité et que tout ce que l'on voit est faux. Elle peut voir, comme dans un miroir, son propre reflet en chaque objet.

Enfant, Amma pensait constamment à Dieu et pleurait en chantant Son nom. La nuit, elle chantait

à voix haute. Elle a toujours eu la ferme conviction qu'il ne lui serait pas possible de vivre sans devenir Un avec Lui. Les plaisirs mondains, comme tous les autres objets, étaient pour Amma dénués de sens et semblables à du poison. Combien ont soutenu qu'Amma était folle ! Même ses proches disaient : « Elle donne mauvaise réputation à la famille ! » Amma n'y prêtait aucune attention. Amma n'est pas venue seulement pour faire quelque chose et repartir. Amma a un but bien fixé et elle ne s'en ira pas avant de l'avoir atteint.

Amma, est-ce que tu as un *guru* ?

Amma n'a ni *guru* ni disciples. Amma salue et s'incline devant toute chose en ce monde. Chaque chose est le *guru* d'Amma. Amma a tout appris de la Nature. À un certain niveau de méditation, chaque objet de la Nature nous enseignera les principes essentiels.

Pensez aux vagues. Moins il y a de profondeur, plus elles se fracassent avec bruit. Plus l'océan est profond, plus le calme règne. Les personnes malveillantes iront partout semer la zizanie. Les personnes profondes resteront calmes en toutes circonstances. Rien ne pourra les ébranler.