

LUMIÈRES SUR LE YOGA

SRI AUROBINDO



Lumières sur le Yoga

TRADUIT DE L'ANGLAIS
PAR LA MÈRE

Première édition : 1955

Troisième édition : 2007

Note de l'éditeur

Ce volume est composé d'extraits de lettres de Sri Aurobindo à ses disciples. Ces textes ont été réunis et classés sous la direction de Sri Aurobindo, afin d'aider ceux qui aspirent à comprendre et à pratiquer le yoga.

Chapitre I

Le but

La méthode de yoga que nous suivons ici a un but différent des autres, car elle vise non seulement à nous faire passer de la conscience terrestre habituelle, ignorante, à la conscience divine, mais encore à faire descendre ici-bas, dans l'ignorance du mental, de la vie et du corps, le pouvoir supramental de cette divine conscience et à les transformer, à manifester le Divin sur la terre et à créer une vie divine dans la matière. C'est un but extrêmement difficile, un yoga difficile, et pour beaucoup de gens, ou même la plupart, il paraîtra impossible. Toutes les forces établies de la conscience terrestre ignorante habituelle s'y opposent, le repoussent et essayent de l'empêcher, et le *sâdhak*¹ s'apercevra que son propre mental, sa vie et son corps sont pleins des obstacles les plus rebelles à la réalisation de ce but. Si vous pouvez accepter l'idéal de tout votre cœur, affronter toutes les difficultés, laisser derrière vous le passé et ses attaches, et si vous

1. Voir glossaire.

Lumières sur le Yoga

êtes prêt à renoncer à tout et à tout risquer pour cette divine possibilité, alors seulement vous pouvez espérer découvrir par l'expérience, la Vérité qui est derrière.

La *sâdhanâ*¹ de notre yoga ne procède par aucun enseignement mental fixe ni par des formes prescrites de méditation, *mantra*² ou autres, mais par aspiration, par concentration à l'intérieur ou vers le haut, par ouverture à l'Influence, au Pouvoir divin au-dessus de nous et à son action, à la Présence divine dans le cœur, et par le rejet de tout ce qui leur est étranger. Ce n'est que par la foi, l'aspiration et la soumission que cette ouverture peut se faire.



La seule création qui ait une place ici, est la création supramentale : la descente de la Vérité divine sur la terre, non seulement dans le mental et le vital, mais dans le corps et dans la matière. Notre but n'est pas de supprimer toutes les « limitations » à l'expansion de l'ego ni de donner libre cours ou de laisser un champ illimité à l'accomplissement des idées du mental humain ou des désirs de la force de vie égocentrique. Aucun de nous

1. Voir glossaire.
2. Voir glossaire.

Le but

n'est ici pour « faire à sa guise » ou pour créer un monde où nous pourrions enfin faire selon notre bon plaisir ; nous sommes ici pour faire ce que veut le Divin et pour créer un monde où la Volonté divine pourra manifester sa vérité sans que celle-ci soit déformée par l'ignorance humaine ou pervertie et dénaturée par le désir vital. Le travail que le sâdhak du yoga supramental doit faire, n'est pas son travail personnel, accompli aux conditions fixées par lui, mais l'œuvre divine qu'il doit accomplir suivant les conditions fixées par le Divin. Nous ne faisons pas notre yoga pour nous-mêmes, mais pour le Divin. Ce n'est pas notre expression personnelle que nous devons rechercher, la manifestation de l'ego individuel libéré de toute limite et de tout lien, mais la manifestation du Divin. De cette manifestation, notre propre libération, notre perfection et notre plénitude spirituelles seront un résultat et une partie, mais non pas dans un sens égoïste ni pour une fin personnelle ou intéressée. De plus, cette libération, cette perfection, cette plénitude, ne seront pas recherchées pour nous-mêmes, mais pour le Divin.



Ce yoga n'implique pas seulement la réalisation de Dieu, mais une consécration et une transformation

Lumières sur le Yoga

complètes de la vie intérieure et extérieure jusqu'à ce que celles-ci soient capables de manifester une conscience divine et de faire partie d'une œuvre divine. Ceci implique une discipline intérieure bien plus exigeante et bien plus difficile que de simples austérités morales et physiques. On ne doit pas s'engager sur cette voie, beaucoup plus vaste et plus ardue que celle de la plupart des autres yoga, à moins d'être sûr de l'appel psychique et de notre résolution de persévérer jusqu'au bout.



Dans les yoga d'autrefois, ce que l'on cherchait, c'était l'expérience de l'Esprit, qui est toujours libre et un avec le Divin. Il suffisait que la nature changeât assez pour cesser d'être un obstacle à cette connaissance et à cette expérience. La transformation complète, y compris celle du physique, n'a été cherchée que par un petit nombre, et encore la cherchait-on comme une *siddhi* plutôt qu'autre chose, non comme la manifestation d'une Nature nouvelle dans la conscience terrestre.



Le but

Dans l'être humain, qui est le mental incarné dans la matière vivante, toute la conscience doit s'élever afin de s'unir à la conscience supérieure ; il faut aussi que la conscience supérieure descende dans le mental, dans la vie, dans la matière. Ainsi, les barrières seront renversées et la conscience supérieure pourra prendre en main la nature inférieure tout entière et la transformer par le pouvoir du Supramental.

La terre est un champ matériel d'évolution. Le Mental et la Vie, le Supramental, *Satchidânanda*, sont en principe « involués », contenus dans la conscience terrestre ; mais seule la matière s'organise tout d'abord ; puis la vie descend du plan vital pour donner une forme, une organisation et une activité au principe de vie dans la matière, elle crée la plante et l'animal ; ensuite, le mental descend du plan mental et crée l'homme. À présent, le Supramental doit descendre afin de créer une race supramentale.



Pour arriver à la réalisation dynamique, il ne suffit pas de délivrer le *Pourousha* de sa sujétion à *Prakriti* ; il faut que l'obéissance du *Pourousha* soit transférée de la *Prakriti* inférieure et de son jeu de forces ignorantes, à la suprême *Shakti* divine, la Mère.

Lumières sur le Yoga

C'est une erreur d'identifier la Mère à la Prakriti inférieure et à son mécanisme de forces. Prakriti est seulement un mécanisme établi ici-bas pour le fonctionnement de l'ignorance évolutive. De même que l'être mental, vital ou physique ignorant n'est pas lui-même le Divin — bien qu'il provienne du Divin —, de même le mécanisme de Prakriti n'est pas la divine Mère. Sans doute y a-t-il quelque chose de la Mère dans ce mécanisme et derrière lui, qui le soutient aux fins de l'évolution; mais en elle-même, la Mère n'est pas une shakti de l'*avidyâ*, elle est la Conscience, la Lumière, le Pouvoir divins, *Parâprakriti*, vers qui nous nous tournons pour obtenir la libération et l'accomplissement divin.

La réalisation de la conscience du Pourousha, calme et libre, observant le jeu des forces sans être attaché ni entraîné par elles, est un moyen de libération. Le calme, le détachement, une énergie et une joie paisibles (*âtmaratih*) doivent être amenés d'en haut dans le vital et le physique autant que dans le mental; quand ceci est établi, on n'est plus la proie du tourbillon des forces vitales. Mais ce calme, cette paix, cette énergie et cette joie silencieuses, ne sont que la première descente du Pouvoir de la Mère dans l'*âdhâr*. Au-delà, existent une Connaissance, un Pouvoir d'exécution, un Ânanda dynamique, qui ne sont pas ceux de la Prakriti ordinaire, même en ce qu'elle a de meilleur et

Le but

de plus sâttvique, mais qui sont de nature divine.

Cependant, le calme, la paix et la libération sont d'abord nécessaires. Essayer de faire descendre trop tôt l'aspect dynamique, n'est pas à conseiller, car il descendrait alors dans une nature trouble et impure, incapable de l'assimiler, et de sérieuses perturbations pourraient en résulter.



Si le Supramental ne devait pas nous donner une vérité plus grande et plus complète qu'aucune de celles des plans inférieurs, cela ne vaudrait pas la peine de chercher à l'atteindre. Chaque plan possède ses propres vérités. Quelques-unes cessent d'être vraies sur un plan plus élevé; le désir et l'ego, par exemple, sont des vérités de l'Ignorance mentale, vitale et physique; à ce niveau, un homme sans ego ni désir serait un automate tâmasique. Lorsque nous montons plus haut, l'ego et le désir n'apparaissent plus comme des vérités; ce sont des mensonges qui défigurent la personne véritable et la volonté véritable. La lutte entre les Puissances de Lumière et les Puissances des Ténèbres est une vérité ici-bas; mais à mesure que nous nous élevons, elle perd de sa vérité, et dans le Supramental, elle n'en a plus du tout. D'autres vérités subsistent, mais changent de

Lumières sur le Yoga

caractère et d'importance, de place dans l'ensemble. La différence ou le contraste entre le Personnel et l'Impersonnel, est une vérité du Surmental (*Overmind*) ; dans le Supramental (*Supermind*), ces aspects n'ont pas de vérité séparée, ils sont un, inséparablement. Mais celui qui n'a pas maîtrisé ni vécu les vérités du Surmental ne peut pas atteindre à la vérité supramentale. L'orgueil incompetent de l'intellect humain établit des distinctions tranchantes ; il veut s'élancer d'un seul bond vers la plus haute vérité, quelle qu'elle soit, et appeler tout le reste mensonge — mais c'est une erreur ambitieuse et arrogante. On doit gravir l'échelle en posant le pied fermement sur chaque échelon si l'on veut arriver au sommet.



C'est une erreur de trop s'appesantir sur la nature inférieure et ses obstacles ; c'est seulement le côté négatif de la sâdhanâ. Il faut les voir et les purifier, mais s'en préoccuper comme de la seule chose importante, n'apporte aucune aide. Le côté positif de l'expérience de la descente est ce qui importe le plus. Si l'on devait attendre que la nature inférieure soit entièrement et définitivement purifiée avant de solliciter la descente de l'expérience positive, on pourrait attendre à jamais.

Le but

Il est vrai que plus la nature inférieure est purifiée, plus la descente de la Nature supérieure est facile; mais il est également vrai — sinon davantage — que plus la Nature supérieure descend, plus la nature inférieure est purifiée. Ni la purification complète ni la manifestation parfaite et permanente ne peuvent se produire tout d'un coup; c'est une affaire de temps et de progrès patient. L'une et l'autre, purification et manifestation, avancent de pair et deviennent de plus en plus fortes en s'aidant mutuellement. Tel est le cours habituel de la sâdhanâ.



De pareilles intensités ne durent pas tant que la conscience n'est pas transformée : il faut une période d'assimilation. Tant que l'être est inconscient, l'assimilation se fait derrière le voile ou sous la surface, et pendant ce temps la conscience superficielle ne voit que stagnation et perte de ce qu'elle avait acquis. Mais lorsqu'on devient conscient, on peut voir l'assimilation se poursuivre et on s'aperçoit que rien n'est perdu, qu'il s'agit seulement d'une stabilisation tranquille de ce qui est descendu.

L'immensité, le calme et le silence irrésistibles dans lesquels vous vous sentez immergé, sont ce

Lumières sur le Yoga

qu'on appelle l'*Âtman* ou le *Brahman* silencieux. De nombreux yoga ont pour seul but d'obtenir cette réalisation de l'*Âtman* ou *Brahman* silencieux, et d'y vivre. Dans notre yoga, ce n'est que la première étape de la réalisation du Divin et de ce passage de l'être en la Conscience supérieure ou divine, que nous appelons transformation.



L'être véritable peut être réalisé sous l'un des deux aspects suivants, ou sous les deux : le Moi ou *Âtman*, et l'âme ou *Antarâtman*, appelée aussi être psychique ou *chaïtya pourousha*. La différence est que l'un est perçu comme universel, l'autre comme individuel et soutenant le mental, la vie et le corps. Quand on réalise d'abord l'*Âtman*, on le sent séparé de toutes choses, existant en lui-même et détaché, et c'est à cette réalisation que l'image de la noix de coco sèche peut s'appliquer¹. Quand

1. Une image employée par Shrî Râmakrishna : celui qui a la Connaissance, réalise que le Moi ou *Âtman* et le corps sont deux choses séparées, et que l'un se meut librement en l'autre, telle la noix de coco sèche dans son écorce extérieure quand a séché le lait de coco (de l'attachement au monde).

Le but

on réalise l'être psychique, il n'en est pas de même ; car il nous apporte le sentiment d'union avec le Divin, de dépendance de Lui, d'exclusive consécration au Divin seul, et le pouvoir de changer la nature et de découvrir en nous-même le véritable être mental, le véritable être vital, le véritable être physique. L'une et l'autre de ces réalisations sont nécessaires à notre yoga.

Le « je » ou le petit ego est constitué par la Nature ; c'est une formation mentale, vitale et physique à la fois, destinée à faciliter la centralisation et l'individualisation de la conscience et de l'action extérieures. Quand on découvre l'être véritable, l'utilité de l'ego est passée et cette formation doit disparaître ; à sa place, on perçoit l'être véritable.



Les trois *gouna* sont purifiés, affinés et transformés en leurs équivalents divins : *sattva* devient *jyôti*, la lumière spirituelle vraie ; *radjas* devient *tapas*, la force divine tranquillement intense ; *tamas* devient *shama*, la quiétude, la paix, le repos divins.



Lumières sur le Yoga

Il existe trois pouvoirs cosmiques auxquels toutes choses sont soumises : la création, la conservation et la destruction ; tout ce qui est créé dure un temps, puis commence à crouler. Supprimer la force de destruction, implique une création qui ne sera pas détruite mais qui durera et se développera toujours. Dans le monde de l'Ignorance, la destruction est nécessaire au progrès ; mais dans la Connaissance, dans la création de Vérité, la loi est celle d'un déploiement constant sans aucun *pralaya*.



Chapitre II

Plans et parties de l'êtré

Les hommes ne se connaissent pas eux-mêmes et n'ont pas appris à distinguer les différentes parties de leur être ; d'ordinaire, ils les réunissent en bloc sous le nom de mental, parce que c'est par la voie d'une perception et d'une compréhension mentales ou mentalisées qu'ils les connaissent ou les sentent. C'est pourquoi ils ne comprennent pas leurs propres états de conscience, leurs propres actions, ou en tout cas ils ne les comprennent que superficiellement. Devenir conscient de la grande complexité de notre nature, voir les différentes forces qui la font mouvoir, établir sur elle le contrôle de la connaissance directrice, sont autant d'éléments fondamentaux du yoga.

Nous sommes composés de nombreuses parties, et chacune apporte sa part au mouvement total de notre conscience, de notre pensée, notre volonté, nos sensations, sentiments et actions. Mais nous ne voyons ni l'origine ni la trajectoire de ces impulsions ; nous percevons seulement leurs résultats de surface, confus et pêle-mêle, et nous ne savons rien

Lumières sur le Yoga

leur imposer de mieux qu'un ordre précaire et changeant tout au plus.

Le remède ne peut venir que des parties de l'être déjà tournées vers la lumière. Appeler et faire descendre en soi la lumière de la Conscience divine, faire passer l'être psychique au premier plan, allumer une flamme d'aspiration qui éveillera spirituellement le mental extérieur et embrasera l'être vital, telle est la solution.



Yoga signifie union avec le Divin — une union qui peut être transcendante (au-dessus de l'univers), cosmique (universelle), ou individuelle; ou encore, comme dans notre yoga, les trois à la fois. Le yoga signifie aussi que l'on entre dans un état de conscience où l'on n'est plus limité par le petit ego, par le mental personnel, le vital personnel et le corps, mais où l'on est en union avec le Moi suprême, ou avec la conscience universelle (cosmique), ou encore avec quelque conscience intérieure plus profonde en laquelle on perçoit son âme, son être intérieur, et la vérité réelle de l'existence. Dans la conscience yoguïque, on perçoit non seulement les choses mais les forces; non seulement les forces mais l'être conscient qui est derrière les forces. On

perçoit tout cela, non seulement en soi-même mais dans l'univers.

Il y a une force qui accompagne la croissance de la conscience nouvelle et qui, en même temps qu'elle grandit avec elle, l'aide à s'établir et à se parfaire. Cette force est la Shakti du yoga (*yogashakti*). Elle est ici-bas repliée et assoupie dans tous les centres (*chakra*) de notre être intérieur, et elle forme à la base de la colonne vertébrale, ce qu'on appelle dans les « Tantra » la *Shakti Koundalinî*. Mais elle est aussi au-dessus de nous, au-dessus de notre tête, en tant que Force divine — et là, elle n'est ni repliée ni emprisonnée ni assoupie, mais éveillée, consciente et puissante, étendue et vaste; elle est là, attendant de se manifester, et c'est à cette Force — au pouvoir de la Mère — que nous devons nous ouvrir. Dans le mental, elle se manifeste en tant que force mentale divine ou en tant que force mentale universelle et elle peut faire tout ce que le mental personnel est incapable de faire : c'est la force mentale yogique. De même, quand elle se manifeste et agit dans le vital ou dans le physique, elle se manifeste en tant que force vitale yogique ou en tant que force corporelle yogique. Elle peut s'éveiller sous toutes ces formes, éclatant vers le dehors et vers le haut, s'étendant en largeur depuis le bas. Ou bien elle peut descendre

Lumières sur le Yoga

et devenir un pouvoir défini pour certaine action ; elle peut se déverser de haut en bas dans le corps, œuvrant, établissant son règne, s'étendant en largeur depuis le haut. Elle peut relier ce qui est tout en bas en nous et ce qui est tout en haut au-dessus de nous, libérer l'individu dans l'universalité cosmique ou dans l'Absolu et le Transcendant.



Dans le processus de notre yoga, les centres ont chacun un emploi psychologique déterminé et un rôle général qui forment la base de tous les pouvoirs particuliers et de toutes les fonctions relevant de ces centres. Le *moûlâdhâra* régit le physique jusqu'au subconscient ; le centre abdominal (*swâdhishthâna*) régit le vital inférieur ; le centre ombilical (*nâbhipadma* ou *manipoura*) régit le vital plus vaste ; le centre du cœur (*hridpadma* ou *anâhata*) régit l'être émotif ; le centre de la gorge (*vishouddha*) régit le pouvoir mental d'expression et d'extériorisation ; le centre entre les sourcils (*âjnâchakra*) régit le mental dynamique, la volonté, la vision et le pouvoir de formation mentale ; au-dessus, le lotus aux mille pétales (*sahasradala*) régit le mental pensant supérieur, abrite plus haut encore le mental illuminé, et, tout en haut, s'ouvre à l'intuition

Plans et parties de l'être

par laquelle (à moins d'une action directe irrésistible) le surmental peut entrer en communication ou en contact immédiat avec les autres plans.



Dans notre yoga, nous entendons par subconscient cette partie tout à fait submergée de notre être où il n'y a ni pensée ni volonté ni sentiment consciemment éveillés et cohérents, ni réaction organisée, mais qui pourtant reçoit obscurément les moindres impressions et les emmagasine au fond de soi ; c'est de là aussi que peuvent surgir en rêve, ou même à l'état de veille, toutes sortes de stimulants et de mouvements habituels invétérés qui se répètent crûment ou se déguisent sous d'étranges formes. Car, si ces impressions surgissent surtout en rêve d'une manière incohérente et chaotique, elles peuvent aussi surgir, et en fait surgissent dans notre conscience de veille, sous forme de répétition mécanique d'anciennes pensées, d'anciennes habitudes mentales, vitales et physiques, sous forme d'obscur excitation à des sensations, des actions, des émotions dont notre pensée ou notre volonté conscientes ne sont ni l'origine ni la cause, et qui souvent même sont contraires à leurs perceptions et à leur choix ou à leurs injonctions. Il y a, dans le subconscient, un mental

Lumières sur le Yoga

obscur, plein de *samskâra* opiniâtres, impressions, associations, idées fixes, réactions habituelles formées par notre passé; un vital obscur qui contient la semence des sensations, des réactions nerveuses et des désirs habituels; un physique matériel extrêmement obscur qui gouverne en grande partie l'état de notre corps. Il est largement responsable de nos maladies; en fait, les maladies chroniques ou récurrentes sont surtout dues au subconscient, à sa mémoire obstinée et à son habitude de répéter tout ce qui s'est imprimé sur la conscience corporelle. Mais il faut distinguer clairement ce subconscient physique des parties sublimes de notre être, tels la conscience physique interne ou subtile, le vital interne ou le mental interne; car ces parties-là ne sont nullement obscures, incohérentes ou inorganisées, mais seulement voilées à notre conscience superficielle. Notre surface reçoit constamment des impulsions de ces sources — contacts, communications ou influences intérieures —, mais la plupart du temps sans savoir d'où elles viennent.



Au-dessus de l'univers matériel que nous voyons, il y a un plan vital (existant en soi); au-dessus du matériel et du vital, il y a un plan mental (existant en soi). Les

trois ensemble — mental, vital et physique — sont appelés le triple univers de l'hémisphère inférieur. Ils se sont établis dans la conscience terrestre par l'évolution ; mais ils existaient en eux-mêmes avant l'évolution, au-dessus de la conscience terrestre et du plan matériel auquel appartient la terre.



Derrière toute la nature vitale de l'homme existe, caché et immobile, son être vital véritable, qui est tout à fait différent de la nature vitale superficielle. Le vital de surface est étroit, ignorant, borné, plein d'obscurs désirs, de passions, d'appétits, de révoltes, de plaisirs et de peines, de joies et de douleurs éphémères, d'exultations et de dépressions. L'être vital véritable, au contraire, est large, vaste, calme, fort, sans limitations, ferme et inébranlable, capable de toute-puissance, de toute-connaissance, de tout-ânanda. En outre, il est sans ego, car il sait qu'il est une projection et un instrument du Divin : il est le Guerrier divin, pur et parfait ; en lui, se trouve une Force instrumentale capable de toutes les réalisations divines. C'est l'être vital vrai qui s'est éveillé et est venu au premier plan en vous. De même, il existe aussi un être mental véritable, un être physique véritable. Quand ceux-ci se manifestent, on

Lumières sur le Yoga

devient conscient d'une double existence en soi : celle de derrière qui est toujours calme et forte, et celle de surface qui seule est tourmentée et obscure. Mais si l'être véritable en arrière reste stable et que vous viviez en lui, l'agitation et l'obscurité restent uniquement à la surface ; dans cet état, les parties extérieures peuvent être maniées avec plus d'efficacité et, elles aussi, rendues libres et parfaites.



Le « mental », au sens courant, embrasse indifféremment toute la conscience, car l'homme est un être mental et voit tout sous l'aspect mental ; mais dans la terminologie de notre yoga, le substantif « mental » et l'adjectif « mental »¹ sont utilisés pour désigner spécialement la partie de la nature qui a rapport avec la cognition et l'intelligence, avec les idées, les perceptions mentales ou perceptions de pensée, les réactions de la pensée devant les objets, avec les formations et les mouvements purement mentaux, la vision et la volonté mentales, etc. — toutes choses qui font partie de l'intelligence de l'homme. Du mental, il faut soigneusement distinguer le vital, quoiqu'un

1. mind and mental.

élément mental y ait transfusé. Le vital est la nature de la Vie, faite de désirs, de sensations, de sentiments, de passions, d'énergies d'action, de volontés du désir, de réactions de l'âme-de-désir en l'homme, et de tout le jeu des instincts de possession et autres apparentés : colère, peur, avidité, convoitise, etc., qui appartiennent à ce domaine de la nature. À la surface de la conscience, le mental et le vital sont mélangés, mais en eux-mêmes ce sont des forces tout à fait distinctes et dès que l'on passe derrière la conscience ordinaire superficielle, on les voit séparés, on découvre leur différence et on peut, à l'aide de cette connaissance, analyser leurs mélanges superficiels. Il est tout à fait possible — et c'est même courant pendant un temps plus ou moins long, parfois très long — que le mental accepte le Divin ou l'idéal yogique, tandis que le vital n'est pas convaincu ni soumis et continue obstinément son chemin de désir, de passion et d'attraction pour la vie ordinaire. Cette division ou ce conflit entre le mental et le vital, est la cause de la plupart des difficultés les plus aiguës de la sâdhanâ.



L'être mental au-dedans surveille, observe et juge tout ce qui se passe en nous. Le psychique ne surveille

pas et n'observe pas de la sorte, comme un témoin, mais il sent et il sait spontanément d'une manière beaucoup plus directe et plus lumineuse, par la pureté même de sa propre nature et par l'instinct divin qui est en lui, et ainsi, dès qu'il passe au premier plan, il révèle immédiatement les mouvements justes et les mouvements faux dans notre nature.

L'être humain est composé des éléments suivants : en arrière, le psychique qui soutient tout ; puis le mental, le vital et le physique internes ; et à l'extérieur, l'instrument par lequel ceux-ci s'expriment : la nature tout à fait extérieure du mental, de la vie et du corps. Mais au-dessus de tous ces éléments, se tient l'être central (*jivâtman*) qui les utilise tous pour se manifester — c'est une parcelle du Moi divin ; or, cette réalité de lui-même reste cachée à l'homme extérieur, qui remplace cette âme ou moi profond, par l'ego mental et vital. Seuls ceux qui ont commencé à se connaître eux-mêmes, prennent conscience de leur être central véritable, et pourtant il est toujours là, présent derrière l'action du mental, de la vie et du corps, et c'est le psychique qui le représente le plus directement, car il est lui-même une étincelle du Divin. C'est par la croissance de l'élément psychique dans notre nature que nous commençons à entrer consciemment en contact avec notre être central au-dessus. Quand

Plans et parties de l'être

ce contact se produit et que l'être central fait usage d'une volonté consciente pour contrôler et organiser les mouvements de la nature, alors on possède une maîtrise de soi réelle, spirituelle, au lieu d'une maîtrise partielle, purement mentale ou morale.



Dans notre yoga, l'expression « être central » sert généralement à désigner la partie du Divin dans l'homme qui soutient tout le reste et qui survit à travers la mort et la naissance. Cet être central a deux formes : en haut, il est le jîvâtman, notre être véritable, dont nous prenons conscience quand vient la connaissance de soi supérieure ; en bas, il est l'être psychique, qui se tient derrière le mental, le corps et la vie. Le jîvâtman est au-dessus de la manifestation dans la vie et y préside ; l'être psychique est présent derrière cette manifestation et la soutient.

L'attitude naturelle de l'être psychique est de se sentir l'Enfant, le Fils de Dieu, le Bhakta ; c'est une parcelle du Divin, une avec lui en essence, quoique dans la dynamique de la manifestation il existe toujours une différence, même dans l'identité. Le jîvâtman, au contraire, vit dans l'essence et

Lumières sur le Yoga

peut se fondre en une identité avec le Divin ; mais lui aussi, dès l'instant où il préside à la dynamique de la manifestation, se reconnaît comme *un* centre du Divin multiple, et non comme le *Paraméshvara*. Il est important de se rappeler cette distinction ; car autrement, si l'on a le moindre égoïsme vital, on peut commencer à se croire un Avatâr, ou bien perdre l'équilibre, comme Hridaya¹ avec Râmakrishna.



L'Esprit est l'*Âtman*, *Brahman*, le Divin essentiel.

Quand l'Un Divin manifeste la multiplicité toujours inhérente en lui, ce Moi essentiel, ou *Âtman*, devient, pour cette manifestation, l'être central qui d'en haut préside à l'évolution de ses personnalités et de ses vies terrestres ici-bas, mais il est lui-même une parcelle éternelle du Divin, antérieur à la manifestation terrestre, *parâprakritirjîvâbhoûtâ*.

Dans la manifestation inférieure, *aparâ prakriti*, cette parcelle éternelle du Divin se manifeste en tant qu'âme — étincelle du Feu divin — qui sert d'appui à l'évolution individuelle et soutient l'être mental, vital et physique. L'être psychique est l'étincelle qui

1. Hridaya était le neveu de Râmakrishna et l'un de ses disciples.

Plans et parties de l'être

grandit et devient un Feu, qui évolue avec le développement de la conscience. L'être psychique est par conséquent évolutif et non, comme le jīvâtman, antérieur à l'évolution.

Mais l'homme n'a pas conscience du moi ou jīvâtman, il n'a conscience que de son ego, ou de l'être mental qui dirige la vie et le corps. Pourtant, en allant plus profondément, il peut prendre conscience de son âme ou être psychique comme de son centre véritable, le Pourousha dans le cœur. Le psychique est l'être central dans l'évolution, il émane du jīvâtman, parcelle éternelle du Divin, et le représente. Dans l'état de pleine conscience, le jīvâtman et l'être psychique se joignent.

L'ego est une formation de la Nature; mais il n'est pas une formation de la nature physique seulement, et par suite il ne cesse pas avec le corps. Il y a aussi un ego mental et vital.

La base de la conscience matérielle ici-bas n'est pas seulement l'Ignorance, mais l'Inconscience — c'est-à-dire que la conscience est « involuée », enfermée dans les formes de la matière et dans l'énergie de la matière. Ce n'est pas seulement la conscience matérielle, mais la conscience vitale et la conscience mentale aussi qui sont séparées de la Vérité par l'Ignorance.



Lumières sur le Yoga

Le mot *jîva* a deux sens dans les langues sanscrites : il signifie une créature vivante¹, et il signifie aussi l'esprit individualisé qui soutient l'être vivant dans son évolution de naissance en naissance. Dans ce second sens, le terme complet est *jîvâtman* : l'Âtman, esprit ou moi éternel de l'être vivant. La *Guîta* en parle d'une façon imagée comme « d'une parcelle éternelle du Divin », mais le terme « fragmentation » (employé par vous) est trop fort ; il pourrait s'appliquer aux formes, non à l'esprit qu'elles contiennent. En outre, le Divin multiple est une réalité éternelle, antérieure à la création ici-bas. Une description détaillée du *jîvâtman* serait : « le Divin multiple manifesté ici-bas en tant que moi ou esprit individualisé de l'être créé. » Le *jîvâtman*, dans son essence, ne change ni n'évolue ; son essence reste au-dessus de l'évolution personnelle. Dans l'évolution, il est représenté par l'être psychique, qui se développe et soutient tout le reste de la nature.

Le védânta *advâita* (monisme) déclare que le *jîva* n'a pas d'existence réelle, puisque le Divin est indivisible. Une autre école attribue au *jîva* une existence

1. Au Bengale, quand quelqu'un est sur le point de tuer un petit animal, souvent on entend protester : « Ne le tuez pas, c'est un *jîva* de Krishna (sa créature vivante). »

Plans et parties de l'être

réelle, mais non indépendante : il est, dit-on, un en essence, différent dans la manifestation, et puisque la manifestation est réelle, éternelle, et n'est pas une illusion, le jîva ne peut être appelé irréal. Les écoles dualistes affirment que le jîva constitue une catégorie indépendante et insistent sur la triplicité : Dieu, Âme et Nature.



L'âme prend naissance chaque fois, et chaque fois un mental, un vital et un corps sont formés avec les matériaux de la Nature universelle d'après l'évolution passée de l'âme et ses besoins pour l'avenir.

Lorsque le corps se dissout, le vital va dans le plan vital et y reste un certain temps, mais au bout de ce temps, l'enveloppe vitale disparaît. La dernière à se dissoudre est l'enveloppe mentale. Enfin l'âme ou être psychique se retire dans le monde psychique pour s'y reposer jusqu'à l'approche d'une nouvelle naissance.

Tel est le processus habituel pour les êtres humains d'un développement ordinaire. Il y a des variantes selon la nature de l'individu et son développement. Par exemple, si le mental est fortement développé, l'être mental peut subsister — et de même pour le vital — à condition qu'ils aient été organisés par l'être

psychique véritable et soient centrés autour de lui ; ils partagent alors l'immortalité du psychique.

L'âme rassemble les éléments essentiels de ses expériences dans la vie et en fait la base de sa croissance dans l'évolution ; quand elle retourne à la naissance, elle prend ses enveloppes mentale, vitale et physique, et autant de *karma* qui lui sera utile dans la nouvelle vie pour acquérir davantage d'expérience.

En fait, c'est pour la partie vitale de l'être que se font le *shrâddha* et les rites — pour aider l'être à se débarrasser des vibrations vitales qui l'attachent encore à la terre ou aux mondes vitaux, afin qu'il puisse passer rapidement dans le repos de la paix psychique.



La conscience de l'individu s'élargit dans la conscience cosmique au-dehors et peut avoir avec elle toutes sortes de relations : elle peut pénétrer, connaître ses mouvements, agir sur elle ou recevoir d'elle, et même être aussi vaste qu'elle ou la contenir ; c'est ce que les anciens yoga entendaient par l'expression « avoir le *Brahmânda* en soi ».

La conscience cosmique est celle de l'univers, de l'esprit cosmique et de la nature cosmique, avec tous les êtres et toutes les forces qui y sont contenus. Tout

cela est aussi conscient globalement que l'est l'individu séparément, bien que d'une manière différente. La conscience de l'individu en est une partie, mais c'est une partie qui se perçoit comme un être distinct. Et pourtant, à tout moment, la plus grande partie de ce qu'il est, lui vient de la conscience cosmique. Mais il y a un mur d'ignorance séparatrice entre les deux. Une fois ce mur écroulé, l'individu commence à sentir le Moi cosmique, la conscience de la Nature cosmique, les forces qui y jouent, etc. Il sent tout cela comme il sent maintenant les choses et les chocs physiques. Il découvre que le tout ne fait qu'un avec son moi plus vaste ou universel.

Il y a une Nature mentale universelle, une Nature vitale universelle, une Nature physique universelle; c'est d'une sélection parmi leurs forces et leurs mouvements que sont faits le mental, le vital et le physique individuels. L'âme vient de par-delà cette nature mentale, vitale et corporelle. Elle appartient au Transcendant, et c'est pourquoi il nous est possible de nous ouvrir à la Nature supérieure qui est par-delà.

Le Divin est toujours l'Un qui est Multiple. L'esprit (ou moi) individuel fait partie de l'aspect « multiple » de l'Un, et l'être psychique est ce qu'il émane pour se développer ici-bas dans la nature terrestre. En parvenant à la libération, le moi individuel réalise qu'il est l'Un

(qui est pourtant le Multiple). Il peut plonger en l'Un et se fondre ou se cacher en son sein — c'est le *laya* de l'*Advaita*; il peut aussi sentir son unité et néanmoins, en tant que partie du Multiple qui est l'Un, jouir du Divin — c'est la libération du *Dvaitâdvaita*; il peut encore insister sur l'aspect « multiple » et être possédé par le Divin — c'est la libération du *Vishishtâdvaita*; ou bien continuer à jouer avec Krishna dans l'éternel Vrindâvan — c'est la libération du *Dvaita*. Ou encore, il peut, même lorsqu'il est libéré, rester dans la *lîlâ* (ou manifestation) ou y descendre aussi souvent qu'il veut. Le Divin n'est pas lié par les philosophies humaines; il est libre en son jeu et libre en son essence.



Ce que l'on entend par *Prakriti*, ou Nature, est le côté extérieur ou exécutif de la Shakti ou Force Consciente qui forme les mondes et qui les meut. Ce côté extérieur semble ici être mécanique, un jeu des forces, des *gouna*, etc. Mais derrière lui, se trouvent la Conscience et la Force vivantes du Divin, la Shakti divine. *Prakriti* elle-même est divisée en inférieure et supérieure: l'inférieure est la *Prakriti* de l'Ignorance, la *Prakriti* du mental, de la vie et de la matière, séparée du Divin en sa conscience; la supérieure est

la Prakriti divine du Satchidânanda avec son pouvoir de manifester le supramental, elle est toujours consciente du Divin et libre de l'Ignorance et de ses conséquences. L'homme, tant qu'il reste dans l'ignorance, est soumis à la Prakriti inférieure, mais par l'évolution spirituelle il prend conscience de la Nature supérieure et cherche à entrer en contact avec elle. Il peut s'élever en elle et elle peut descendre en lui ; ce mouvement d'ascension et de descente rend possible la transformation de la nature inférieure du mental, de la vie et de la matière.



Il faut atteindre le Surmental et le faire descendre avant que le Supramental ait la moindre possibilité de descendre, car le Surmental est le passage par lequel on passe du Mental au Supramental.

C'est dans le Surmental que prennent naissance tous les arrangements divers de la Vérité créatrice des choses. Du Surmental, ils descendent à l'Intuition, d'où ils sont transmis au mental illuminé et au mental supérieur afin d'y être adaptés à notre compréhension. Mais au cours de cette transmission et à mesure qu'ils descendent vers les niveaux inférieurs, ils perdent de plus en plus leur pouvoir et leur certitude. Dans

Lumières sur le Yoga

le mental humain, ils perdent ce qu'ils possédaient d'énergie de vérité directement perçue ; car à l'intellect, ils se présentent seulement comme des considérations spéculatives et non comme une vérité éprouvée, non comme une vue directe ou comme une vision dynamique jointe à une expérience concrète et indéniable.



Le Supramental se situe entre Satchidânanda et la création inférieure. Lui seul contient directement la Vérité déterminante de la Conscience divine, et il est nécessaire à une création de Vérité.

On peut évidemment réaliser Satchidânanda dans ses rapports avec le mental, la vie et le corps aussi — mais c'est alors quelque chose de stable, qui soutient par sa présence la Prakriti inférieure mais ne la transforme pas. Seul le Supramental peut transformer la nature inférieure.



Satchidânanda (*sat-chit-ânanda*) est l'Un sous un triple aspect. Dans le Suprême, les trois ne sont pas trois mais un — l'existence (*sat*) est conscience (*chit*),

Plans et parties de l'être

et la conscience est béatitude (*ânanda*) ; ainsi les trois sont inséparables, et non seulement inséparables mais tellement l'un l'autre qu'ils ne sont aucunement distincts l'un de l'autre. Sur les plans supérieurs de la manifestation, ils deviennent trois en un ; bien qu'ils restent inséparables, l'un des trois peut devenir prédominant et servir de base aux autres ou les diriger. En dessous, sur les plans inférieurs, ils deviennent séparables en apparence, sans l'être cependant en leur réalité secrète ; et dans le monde phénoménal, l'un peut exister sans les autres, si bien que nous percevons ce qui nous paraît être une existence inconsciente ou douloureuse, ou une conscience sans Ânanda. En fait, sans cette séparation des trois aspects dans notre expérience, la douleur, l'ignorance, le mensonge, la mort et ce que nous appelons l'inconscience, n'auraient pas pu se manifester et cette évolution d'une conscience limitée et souffrante sortant de la nescience universelle de la matière, n'aurait pas pu avoir lieu.



Chapitre III

Soumission et ouverture

Tout le principe de notre yoga est de se donner entièrement au seul Divin et à personne ni à rien d'autre, de faire descendre en nous par l'union avec la Mère divine, toute la lumière, le pouvoir, l'étendue, la paix, la pureté, la conscience de vérité et l'Ânanda transcendants du Divin supramental.



Râdhâ est la personnification de l'amour absolu pour le Divin, amour total et intégral dans toutes les parties de l'être depuis le spirituel le plus élevé jusqu'au physique, qui amène le don de soi absolu et la consécration totale de tout l'être et fait descendre l'Ânanda suprême dans le corps et dans la nature la plus matérielle.



Soumission et ouverture

Être pur, c'est n'accepter aucune autre influence que la seule influence du Divin.



Être fidèle, c'est n'admettre et ne manifester aucun autre mouvement que les seuls mouvements inspirés et guidés par le Divin.



Être sincère, c'est élever tous les mouvements de l'être au niveau de la conscience et de la réalisation les plus hautes que l'on ait déjà atteintes.

La sincérité exige l'unification et l'harmonisation de l'être tout entier dans toutes ses parties et tous ses mouvements autour de la Volonté divine centrale.



Le Divin se donne à ceux qui se donnent eux-mêmes au Divin sans réserve et dans toutes les parties de leur être. À eux, le calme, la lumière, le pouvoir, la béatitude, la liberté, l'étendue, les sommets de la connaissance, les océans de l'Ânanda.



Lumières sur le Yoga

Parler de soumission ou n'avoir qu'une simple idée, un tiède désir de la consécration intégrale ne suffit pas; il faut vouloir avec élan la transformation radicale et totale.

Ce n'est pas en adoptant simplement une attitude mentale que cette transformation peut se faire, ni même par des quantités d'expériences intérieures qui laissent l'homme extérieur tel qu'il est. C'est cet homme extérieur qui doit s'ouvrir, se soumettre et changer. La moindre de ses habitudes, de ses actions, le moindre de ses mouvements doit être soumis, vu, présenté, exposé à la Lumière divine, offert à la Force divine pour que ses vieilles formes, ses vieux mobiles, soient détruits et que la Vérité divine et l'action de la conscience transformatrice de la Mère divine prennent leur place.



Cela n'a pas grand sens, spirituellement, de se tenir ouvert à la Mère si l'on réserve sa soumission. Le don de soi ou soumission est exigé de ceux qui pratiquent ce yoga, parce que sans cette soumission progressive de l'être, il est tout à fait impossible de s'approcher tant soit peu du but. Se tenir ouvert, signifie appeler la Force de la Mère pour qu'elle entre et travaille en

vous, et si vous ne vous y soumettez pas, cela revient à ne pas permettre du tout à la Force de travailler en vous, ou bien à lui poser comme condition qu'elle travaillera de la manière que vous voulez et non à sa propre manière, qui est celle de la Vérité divine. Ce genre de suggestion vient généralement de quelque pouvoir adverse ou de quelque élément égoïste dans le mental ou le vital qui veut la Grâce ou la Force, mais seulement pour l'utiliser à ses propres fins, et qui ne veut pas vivre pour les Fins divines; il veut bien prendre du Divin tout ce qu'il peut en obtenir, mais il ne veut pas se donner lui-même au Divin. L'âme, l'être véritable, au contraire, se tourne vers le Divin et a non seulement de la bonne volonté, mais aussi de l'ardeur et de la joie à se soumettre.

Dans notre yoga, on est censé dépasser toute culture mentale idéaliste. Les idées et les idéaux appartiennent au mental et ne sont que des demi-vérités; et le mental lui-même se contente le plus souvent d'avoir simplement un idéal, pleinement satisfait du plaisir d'idéaliser, tandis que la vie reste toujours la même, inchangée, ou changée un peu seulement et surtout en apparence. Le chercheur spirituel ne s'écarte pas de la poursuite de la réalisation pour simplement idéaliser. Ce n'est pas idéaliser, mais réaliser la Vérité divine qui reste toujours son but, soit au-delà de la

vie, soit dans la vie aussi — et dans ce dernier cas, il est nécessaire de transformer le mental et la vie, ce que l'on ne peut pas faire sans se soumettre à l'action de la Force divine, à l'action de la Mère.

La recherche de l'Impersonnel est la voie de ceux qui veulent se retirer de la vie, et généralement ils essayent d'y parvenir par leur propre effort et non en s'ouvrant à un Pouvoir supérieur ni par la voie de la soumission ; car l'Impersonnel n'est pas quelque chose qui guide ou qui aide, mais quelque chose à atteindre, et il laisse chaque homme l'atteindre selon les moyens et les capacités de sa nature. Par contre, en s'ouvrant et en se soumettant à la Mère, on peut aussi réaliser l'Impersonnel, et tous les autres aspects de la Vérité.

La soumission doit nécessairement être progressive. Personne ne peut faire sa soumission complète dès le début ; aussi est-il tout à fait naturel d'en constater l'absence lorsqu'on regarde en soi-même. Ce n'est pas une raison pour ne pas accepter le principe de la soumission ni l'effectuer avec persévérance d'étape en étape, de domaine en domaine, en la mettant successivement en pratique dans toutes les parties de la nature.



Dans la première période de la sâdhanâ (et par là, je n'entends pas une période brève), l'effort est indispensable. Soumettez-vous, bien entendu, mais la soumission n'est pas une chose qui s'effectue en un jour. Le mental a ses idées et il s'y cramponne; le vital humain résiste à la soumission, car ce qu'il appelle soumission, au début, est un don de soi d'un genre douteux, mélangé d'exigences; la conscience physique est comme une pierre, et ce qu'elle appelle soumission n'est souvent rien autre que de l'inertie. C'est seulement le psychique qui sait se soumettre, et le psychique est en général très voilé au commencement. Quand le psychique s'éveille, il peut amener une soumission brusque et véritable de l'être tout entier, car la difficulté soulevée par le reste est vite surmontée et disparaît. Mais jusque-là, l'effort est indispensable. Ou du moins il est nécessaire jusqu'à ce que d'en haut, la Force se déverse à flots dans l'être et se charge de la sâdhanâ, la fasse pour nous de plus en plus, laissant à l'effort individuel un rôle de moins en moins grand. Cependant, même alors, l'aspiration et la vigilance, sinon l'effort, sont pour le moins nécessaires jusqu'à ce que le mental, la volonté, la vie et le corps soient complètement possédés par le Pouvoir divin. J'ai traité de ce sujet, je crois, dans l'un des chapitres de *La Mère*.

Lumières sur le Yoga

Par contre, il est des gens qui, dès le début, partent d'une volonté sincère et dynamique de faire une soumission totale. Ce sont ceux qui sont gouvernés par le psychique ou par une volonté mentale lucide et éclairée qui, lorsqu'elle a accepté la soumission comme loi de la sâdhanâ, n'admet plus aucune sottise et exige que les autres parties de l'être suivent sa direction. Là, il y a encore effort; mais cet effort est si facile et spontané et il se sent tellement appuyé derrière par une Force qui le dépasse, que le sâdhak se rend à peine compte qu'il fait un effort. Mais quand le mental ou le vital sont déterminés à conserver leur volonté autonome et répugnent à renoncer à l'indépendance de leurs mouvements, il faut bien qu'il y ait lutte et effort jusqu'à ce que soit brisé le mur entre l'instrument qui est en avant et la Divinité derrière ou au-dessus. On ne peut fixer aucune règle applicable à tous sans distinction; les variations de la nature humaine sont trop grandes pour qu'une unique règle tranchante convienne à tous les cas.



Il existe un état où le sâdhak a conscience de la Force divine qui travaille en lui, ou tout au moins de ses résultats, et où il ne fait pas obstruction à sa descente ou à son action par ses propres activités

Soumission et ouverture

mentales, son agitation vitale ou son obscurité et son inertie physiques. C'est cela, l'ouverture au Divin. La soumission est le meilleur moyen de s'ouvrir; mais tant que la soumission n'est pas faite, l'aspiration et la tranquillité peuvent y mener jusqu'à un certain point. Se soumettre, signifie consacrer au Divin tout ce qui est en soi, lui offrir tout ce que l'on est et tout ce que l'on a, ne pas insister sur ses idées, ses désirs, ses habitudes, etc., mais permettre à la Vérité divine de les remplacer par sa connaissance, sa volonté et son action partout.



Restez toujours en contact avec la Force divine. Le mieux pour vous est de faire cela tout simplement et de la laisser accomplir son œuvre. Partout où ce sera nécessaire, elle s'emparera des énergies inférieures et les purifiera; à d'autres moments, elle vous videra des forces inférieures et vous remplira d'elle-même. Mais si vous laissez votre mental gouverner, discuter, décider de ce qu'il faut faire, vous perdrez le contact avec la Force divine, et les énergies inférieures commenceront à agir à leur guise, et tout deviendra confusion et mouvement faux.



Lumières sur le Yoga

L'être psychique ne peut s'ouvrir pleinement que quand le sâdhak s'est débarrassé du mélange des mobiles vitaux dans sa sâdhanâ et qu'il est capable de s'offrir simplement et sincèrement à la Mère. S'il y a une tendance égoïste ou un mobile insincère, quels qu'ils soient, si l'on fait le yoga sous la pression d'exigences vitales ou plus ou moins pour satisfaire quelque ambition spirituelle ou autre, quelque orgueil, quelque vanité, quelque recherche du pouvoir et des honneurs ou pour avoir une influence sur les autres, ou encore avec une impulsion à satisfaire un désir vital quelconque à l'aide de la force yoguïque, alors le psychique ne peut pas s'ouvrir, ou bien il ne s'ouvre qu'en partie ou de temps à autre et se referme ensuite parce qu'il est voilé par les activités vitales — le feu psychique s'éteint, étouffé par la fumée vitale. La même incapacité se produit si le mental veut prendre le rôle principal dans le yoga et repousse l'âme intérieure à l'arrière-plan, ou si la *bhakti* ou les autres mouvements de la sâdhanâ prennent une forme plus vitale que psychique. La pureté, la simple sincérité et la capacité de se donner sans égoïsme ni mélange, sans prétention ni exigence, telles sont les conditions de l'ouverture complète de l'être psychique.



Soumission et ouverture

Il n'entre pas dans notre yoga de dessécher le cœur ; mais les émotions doivent être tournées vers le Divin. Il peut y avoir de courtes périodes pendant lesquelles le cœur, dans un état de quiétude, se détourne des sentiments ordinaires et attend l'influx d'en haut ; mais ce ne sont pas des états de sécheresse, ce sont des états de silence et de paix. En fait, dans notre yoga, le cœur devrait être le centre principal de la concentration jusqu'à ce que la conscience s'élève au-dessus.



Tout attachement est un obstacle à la sâdhanâ. Vous devriez avoir de la bonne volonté envers tous, de la bonté psychique pour tous, mais pas d'attachement vital.



L'amour du sâdhak doit être pour le Divin. C'est seulement quand il a cela pleinement qu'il peut aimer les autres de la vraie manière.



Lumières sur le Yoga

Il n'y a aucune raison que l'on ne puisse pas recevoir par le mental pensant, de même que l'on reçoit par le vital, par l'être émotif et par le corps. Le mental pensant est tout aussi capable de recevoir que les autres parties, et puisqu'il doit être transformé comme le reste, il faut le dresser à recevoir, sans quoi aucune transformation ne pourrait se faire en lui.

C'est l'activité ordinaire, non éclairée, de l'intellect qui fait obstacle à l'expérience spirituelle, de même que l'activité ordinaire non régénérée du vital ou la conscience obscure et stupidement récalcitrante du corps y font obstacle. Parmi les fonctionnements faux de l'intellect, le sâdhak doit être particulièrement en garde contre deux choses : d'abord, l'erreur de prendre les idées et les impressions mentales ou les conclusions intellectuelles pour une réalisation ; ensuite, l'agitation purement mentale qui trouble la précision spontanée de l'expérience psychique et spirituelle et ne laisse pas de place à la descente de la vraie connaissance illuminatrice ou bien la déforme dès qu'elle touche le plan mental humain, ou même avant qu'elle ne le touche complètement. Il y a aussi, bien entendu, les vices habituels de l'intellect : son penchant à douter stérilement au lieu de recevoir dans la lumière et de discerner dans un calme éclairé ; son arrogance à vouloir juger des choses hors de sa

portée, inconnues de lui, trop profondes pour lui, d'après les critères qu'il a tirés de sa propre expérience limitée; ses efforts pour expliquer le supra-physique par le physique ou son insistance à vouloir la preuve des choses supérieures et occultes par les normes de la matière et du mental dans la matière; et bien d'autres défauts encore, trop nombreux pour être énumérés ici. Toujours, l'intellect substitue ses propres représentations, constructions et opinions à la connaissance véritable. Mais si l'intellect s'est soumis, s'il est ouvert, tranquille, réceptif, il n'y a aucune raison qu'il ne soit pas un moyen de recevoir la Lumière ou une aide à l'expérience des états spirituels et à la plénitude d'un changement intérieur.



Le tourbillon de l'activité mentale (intellectuelle) doit aussi être réduit au silence, de même que l'activité vitale du désir, afin que le calme et la paix puissent être complets. La Connaissance doit venir — mais d'en haut. Dans ce calme, les activités mentales ordinaires de même que les activités vitales ordinaires deviennent des mouvements de surface, et le moi intérieur silencieux n'a pas de relation avec eux. Telle est la libération nécessaire pour que la connaissance

Lumières sur le Yoga

véritable et la vraie activité de vie puissent remplacer ou transformer les activités de l'Ignorance.



L'âme, l'être psychique, est en contact direct avec la Vérité divine, mais dans l'homme, l'âme est masquée par le mental, par l'être vital et par la nature physique. On peut pratiquer le yoga et obtenir certaines illuminations dans le mental et dans la raison ; on peut conquérir le pouvoir et s'ébattre dans toutes sortes d'expériences dans le vital ; on peut même obtenir d'étonnantes *siddhi* physiques ; mais si le vrai pouvoir de l'âme derrière ne se manifeste pas, si la nature psychique ne passe pas au premier plan, rien d'authentique n'a été accompli. Dans notre yoga, l'être psychique est ce qui ouvre le reste de la nature à la vraie lumière supramentale et finalement à l'Ânanda suprême. Le mental peut s'ouvrir spontanément à ses propres régions supérieures ; il peut s'immobiliser et s'élargir en l'Impersonnel, il peut aussi se spiritualiser dans une sorte de libération statique ou Nirvâna ; mais le Supramental ne trouve pas une base suffisante dans le seul mental spiritualisé. Si l'âme profonde est éveillée, s'il y a une naissance nouvelle et que l'on passe de la simple conscience mentale, vitale et

physique, à la conscience psychique, alors on peut pratiquer ce yoga; autrement (par le seul pouvoir du mental ou de n'importe quelle autre partie de l'être) c'est impossible.(...) Si l'on refuse la nouvelle naissance psychique, si l'on refuse de devenir l'enfant nouvellement né de la Mère par attachement à la connaissance intellectuelle ou à des idées mentales ou à quelque désir vital, la sâdhanâ aboutira à un échec.



J'ai dit que la voie la plus décisive pour que la Paix ou le Silence puissent venir, était une descente d'en haut. En fait, et en réalité — bien que pas toujours en apparence —, c'est ainsi qu'ils viennent toujours; pas toujours en apparence parce que le sâdhak ne se rend pas nécessairement compte de ce qui se passe; il sent la paix s'établir en lui, ou du moins se manifester, mais il n'a pas été conscient d'où ni comment elle est venue. Pourtant, la vérité est que tout ce qui appartient à la conscience supérieure vient d'en haut; non seulement la paix et le silence spirituels, mais la Lumière, le Pouvoir, la Connaissance, la vision et la pensée supérieures, l'Ânanda, viennent d'en haut. Il est possible aussi, jusqu'à un certain point, qu'ils viennent de l'intérieur, mais c'est parce que

l'être psychique leur est ouvert directement et qu'ils descendent là d'abord, puis se révèlent dans le reste de l'être à partir du psychique, ou parce que ce dernier passe au premier plan. Une révélation du dedans ou une descente d'en haut sont les deux voies souveraines de la *siddhi* du yoga. Un effort du mental de surface, externe, ou de l'être émotif, une *tapasyâ* ou une autre, peuvent sembler édifier quelque réalisation de ce genre, mais les résultats sont généralement incertains et fragmentaires, comparés à ceux que donnent les deux voies radicales. C'est pourquoi, dans notre yoga, nous insistons toujours sur la nécessité d'une « ouverture » comme condition indispensable pour que la *sâdhanâ* porte ses fruits — une ouverture du mental, du vital et du physique intérieurs vers le dedans, à la partie la plus profonde en nous, le psychique, et une ouverture vers le haut, à ce qui est au-dessus du mental.

La raison fondamentale en est que ce petit mental, ce petit vital et ce petit corps que nous appelons nous-mêmes, ne sont qu'un mouvement de surface et pas du tout notre vrai « moi ». Tout cela n'est qu'un bout de personnalité extérieur mis en avant pendant une brève existence, pour le jeu de l'Ignorance. Cette personnalité est pourvue d'un mental ignorant qui tâtonne à la recherche de fragments de vérité, d'un vital ignorant qui se précipite çà et là à la recherche

de fragments de plaisir, d'un physique obscur, surtout subconscient, qui reçoit le choc des objets et qui subit, plutôt qu'il ne les possède, la douleur ou le plaisir qui en résultent. Tout cela est accepté jusqu'à ce que le mental s'en dégoûte et se mette en quête de la Vérité réelle de lui-même et des choses, jusqu'à ce que le vital s'en écœure et commence à se demander s'il n'existe pas quelque chose comme une vraie béatitude, et jusqu'à ce que le physique s'en fatigue et veuille être libéré de lui-même, de ses douleurs et ses plaisirs. Alors il devient possible à cet ignorant petit bout de personnalité de retourner à son vrai Moi, et en même temps à des réalisations plus vastes — ou bien à l'extinction de soi, au Nirvâna.

Le vrai Moi ne se trouve nulle part à la surface, mais profondément au-dedans et en haut. Au-dedans se trouve l'âme, qui soutient le mental intérieur, le vital intérieur et le physique intérieur, et ceux-ci ont une capacité d'extension universelle qui peut apporter ce dont nous avons besoin maintenant : un contact direct avec la vérité de nous-mêmes et des choses, un goût de la béatitude universelle, une libération de notre petitesse prisonnière et des souffrances du corps physique grossier. Même en Europe, on admet très fréquemment aujourd'hui l'existence de « quelque chose » derrière la surface ; mais on se trompe sur la nature

de ce quelque chose et on l'appelle « subconscient » ou « subliminal », alors qu'en réalité il est très conscient à sa façon et qu'il n'est pas subliminal mais seulement derrière le voile. Selon notre psychologie, cet être intérieur est relié à la petite personnalité extérieure par certains centres de conscience que nous pouvons percevoir par le yoga. Un peu seulement de l'être intérieur s'échappe par ces centres et passe dans la vie extérieure, mais ce peu est la meilleure partie de nous-mêmes ; c'est à lui que nous sommes redevables de notre art, notre poésie, notre philosophie, nos idéaux, nos aspirations religieuses, nos efforts vers la connaissance et la perfection. Mais la plupart des centres intérieurs sont fermés ou endormis ; les ouvrir et les rendre éveillés et actifs est l'un des buts du yoga. À mesure qu'ils s'ouvrent, les pouvoirs et les possibilités de l'être intérieur s'animent en nous ; nous nous éveillons d'abord à une conscience plus vaste, puis à une conscience cosmique ; nous ne sommes plus des petites personnalités séparées avec une vie limitée ; nous devenons les centres d'une action universelle, en contact direct avec les forces cosmiques. En outre, au lieu d'être sans le vouloir le jouet de ces forces, comme l'est la personne de surface, nous pouvons dans une certaine mesure devenir conscients et maîtres du jeu de la nature — cette mesure dépend du développement

de l'être intérieur et de son ouverture vers le haut, aux niveaux spirituels supérieurs. En même temps, l'ouverture du centre du cœur libère l'être psychique, et celui-ci commence à nous rendre conscients du Divin en nous et de la Vérité supérieure au-dessus de nous.

Car le Moi spirituel suprême n'est pas même derrière notre personnalité ni notre existence corporelle ; il est au-dessus et il les dépasse tout à fait. Le plus élevé des centres intérieurs est dans la tête, de même que le plus profond est dans le cœur ; mais le centre qui s'ouvre directement au Moi, est au-dessus de la tête, tout à fait hors du corps physique, dans ce que l'on appelle le corps subtil, *soûkshma sharîra*. Ce Moi a deux aspects, et lorsqu'on entre dans sa réalité, les résultats correspondent à ces deux aspects. L'un est statique : c'est un état de paix, de liberté, de silence vastes ; le Moi silencieux n'est affecté par aucune action ou expérience ; il les soutient sans partialité et ne semble pas du tout les engendrer mais se tenir en arrière, détaché ou indifférent, *oudâsîna*. L'autre aspect est dynamique ; on le perçoit comme un Moi ou Esprit cosmique qui non seulement soutient, mais engendre et contient toute l'action cosmique — non seulement la partie de l'action cosmique qui concerne notre moi physique, mais aussi tout ce qui est au-delà : ce monde-ci et tous les autres mondes, les domaines

Lumières sur le Yoga

supraphysiques autant que les domaines physiques de l'univers. En outre, on sent que le Moi est un en tout, mais on sent aussi qu'il est au-dessus de tout, transcendant, surpassant toute naissance individuelle ou toute existence cosmique. Entrer dans le Moi universel — un en tout — c'est être libéré de l'ego ; l'ego devient une petite circonstance instrumentale dans la conscience, ou même il disparaît tout à fait de notre conscience. C'est l'extinction ou nirvâna de l'ego. Entrer dans le Moi transcendant au-dessus de tout, nous rend capables de dépasser complètement la conscience et l'action cosmiques elles-mêmes — ce peut être la voie de la libération complète hors de l'existence dans le monde, appelée aussi extinction, *laya, môksha, nirvâna*.

Mais notons que la paix, le silence et le nirvâna, ne sont pas nécessairement le seul aboutissement de l'ouverture vers le haut. Non seulement le sâdhak prend conscience d'une paix, d'un silence, d'une étendue immenses et finalement infinis, au-dessus de lui, au-dessus de sa tête pour ainsi dire, et s'étendant dans tout l'espace physique et supraphysique, mais il peut prendre conscience d'autres choses aussi : d'une vaste Force en laquelle est tout pouvoir ; d'une vaste Lumière en laquelle est toute connaissance ; d'un vaste Ânanda en lequel est toute béatitude et tout ravis-

sement. Tout d'abord, ces expériences apparaissent comme essentielles, indéterminées, absolues, simples, *kévala*; un nirvâna semble possible dans l'une quelconque d'entre elles. Mais nous pouvons arriver à voir aussi que cette Force contient toutes les forces, cette Lumière toutes les lumières, cet Ânanda toute la joie et toute la béatitude possibles. Et tout cela peut descendre en nous. Séparément ou ensemble, toutes ces expériences peuvent descendre, et pas seulement la paix; mais le plus prudent est de faire d'abord descendre une paix et un calme absolu, car cela donne plus de sécurité pour la descente du reste, sinon il peut être difficile pour la nature extérieure de contenir ou de supporter tant de Force, de Lumière, de Connaissance ou d'Ânanda. L'ensemble de ces expériences constitue ce que nous appelons la Conscience spirituelle supérieure ou Conscience divine. L'ouverture psychique par le cœur nous met essentiellement en contact avec le Divin individuel, le Divin dans sa relation intime avec nous; c'est surtout la source de l'amour et de la bhakti. L'ouverture vers le haut nous met en relation directe avec le Divin intégral et peut créer en nous la conscience divine et une nouvelle naissance ou des nouvelles naissances de l'esprit.

Lorsque la Paix est établie, cette Force supérieure ou divine qui vient d'en haut, peut descendre et

Lumières sur le Yoga

travailler en nous. D'habitude, elle descend d'abord dans la tête et libère les centres du mental intérieur, puis dans le centre du cœur et libère pleinement l'être psychique et émotif, puis dans le centre ombilical et les autres centres vitaux et libère le vital intérieur, puis dans le moûlâdhâra et au-dessous, et libère l'être physique interne. Cette Force divine travaille pour la perfection et pour la libération en même temps; elle prend la nature tout entière, élément par élément, et la travaille, éliminant ce qui doit être éliminé, sublimant ce qui doit être sublimé, créant ce qui doit être créé. Elle intègre, harmonise, établit dans la nature un rythme nouveau. Elle peut aussi faire descendre une force de plus en plus haute et des étendues de plus en plus élevées de la nature supérieure, jusqu'à ce qu'il devienne possible, si tel est le but de la sâdhanâ, de faire descendre la force et l'existence supramentales. Tout cela est préparé, soutenu, aidé par le travail de l'être psychique dans le centre du cœur; plus il est ouvert, en avant, actif, plus le travail de la Force sera prompt, sûr et aisé. Plus l'amour, la bhakti et la soumission grandissent dans le cœur, plus l'évolution de la sâdhanâ devient rapide et parfaite. Car la descente et la transformation impliquent en même temps un contact et une union croissante avec le Divin.

Tel est le principe fondamental de la sâdhanâ. Il apparaîtra clairement que les deux choses les plus importantes ici sont l'ouverture du centre du cœur et l'ouverture des centres du mental à tout ce qui est derrière eux et au-dessus. Car le cœur s'ouvre à l'être psychique et les centres du mental s'ouvrent à la conscience supérieure; or, la conjonction de l'être psychique et de la conscience supérieure est le principal moyen d'obtenir la siddhi. La première ouverture s'effectue par une concentration dans le cœur, un appel au Divin pour qu'il se manifeste en nous et qu'à travers le psychique, il se saisisse de notre nature tout entière et la dirige. L'aspiration, la prière, la bhakti, l'amour, la soumission sont les principaux supports de cette partie de la sâdhanâ — accompagnés du rejet de tout ce qui barre la route à ce à quoi nous aspirons. La seconde ouverture s'effectue par une concentration de la conscience dans la tête (ensuite, au-dessus de la tête) et une aspiration, un appel, une volonté soutenue de faire descendre dans l'être la Paix, le Pouvoir, la Lumière, la Connaissance, la Béatitude (Ânanda) divins — la Paix d'abord, ou la Paix et la Force ensemble. En fait, quelques-uns reçoivent d'abord la Lumière ou d'abord l'Ânanda, ou sont brusquement envahis par la Connaissance. Pour certains, il y a d'abord une ouverture qui leur

Lumières sur le Yoga

révèle un Silence, une Force, une Lumière ou une Béatitude, vastes et infinis au-dessus d'eux, et plus tard, ils s'élèvent jusque-là, ou bien ces expériences commencent à descendre dans la nature inférieure. Chez d'autres, il y a une descente, d'abord dans la tête, puis jusqu'au niveau du cœur, puis au niveau du nombril et au-dessous, et finalement à travers le corps tout entier, ou bien (sans aucun sens de descente) une ouverture inexplicable de paix, de lumière, d'étendue ou de pouvoir, ou encore une ouverture horizontale dans la conscience cosmique, ou un jaillissement de connaissance dans un mental soudain élargi. On doit faire bon accueil à tout ce qui vient, car il n'est pas de règle absolue applicable à tous; mais si la paix n'est pas venue la première, il faut prendre garde de se gonfler d'exaltation ou de perdre l'équilibre. En tout cas, le mouvement capital se produit quand la Force ou Shakti divine, le pouvoir de la Mère, descend et prend le contrôle, car alors l'organisation de la conscience commence et la base du yoga devient plus large.

En général, le résultat de la concentration n'est pas immédiat, bien que chez certains il y ait un épanouissement brusque et rapide; mais la plupart passent par une période plus ou moins longue d'adaptation ou de préparation, surtout si la nature n'a pas été déjà préparée jusqu'à un certain point par

l'aspiration et la tapasyâ. L'obtention du résultat peut parfois être facilitée en associant à la concentration l'un des procédés des anciens yoga. Il y a la méthode « advaïta » de la voie de la connaissance : on rejette l'identification de soi avec le mental, le vital et le corps, en se répétant sans cesse : « Je ne suis pas le mental », « je ne suis pas le vital », « je ne suis pas le corps », et en regardant ces éléments comme séparés de son moi véritable ; au bout d'un certain temps, on sent toutes les activités mentales, vitales et corporelles, et jusqu'au sens même du mental, du vital et du corps, s'extérioriser et devenir une action en-dehors de soi, tandis qu'à l'intérieur et détaché d'eux, se développe le sens d'un être distinct et autonome qui s'ouvre à la réalisation de l'esprit cosmique et transcendant. Il y a aussi la méthode (très puissante méthode) des « Sâmkhya », la séparation du Pourousha et de la Prakriti. On oblige le mental à prendre la position de Témoin : toute action du mental, du vital et du physique, devient un jeu extérieur qui n'est ni moi ni à moi, mais qui appartient à la Nature et a été imposé à un moi extérieur. Je suis le Pourousha témoin ; je suis silencieux, détaché et ne suis lié par aucune de ces choses. En conséquence, une division se produit dans l'être ; le sâdhak sent croître en lui une conscience distincte, calme et silencieuse, qui se sait tout à fait

Lumières sur le Yoga

séparée du jeu superficiel de la Nature mentale, vitale et physique. D'habitude, lorsque ceci se produit, il est possible de faire descendre très rapidement la paix de la conscience supérieure, l'action de la Force supérieure et le plein mouvement du yoga. Mais souvent, la Force elle-même descend d'abord en réponse à la concentration et à l'appel; après quoi, si ces procédés sont nécessaires, elle les utilise, ou bien elle emploie n'importe quel autre moyen ou procédé qui lui semble utile ou indispensable.

Autre chose encore. Dans ce processus de descente et de travail, il est extrêmement important de ne pas compter exclusivement sur soi-même, mais de s'en remettre à la direction du Gourou et de référer tout ce qui se produit à son jugement, son arbitrage, sa décision. Car il arrive souvent que les forces de la nature inférieure soient stimulées et excitées par la descente et veuillent s'y mêler et la détourner à leur profit. Il arrive souvent aussi qu'une ou plusieurs Puissances de nature non divine veuillent se faire passer pour le Seigneur suprême ou la Mère divine et exigent de l'être service et soumission. Si l'on y consent, les conséquences seront absolument désastreuses. Si le sâdhak donne vraiment son consentement au travail du seul Divin et se soumet et s'abandonne à sa seule direction, alors tout peut se passer sans heurts. Ce

consentement et le rejet de toutes les forces égoïstes ou de celles qui plaisent à l'ego, sont la sauvegarde du sâdhak d'un bout à l'autre de la sâdhanâ. Mais les voies de la nature sont pleines d'embûches, les travestissements de l'ego sont innombrables, les illusions des Puissances des Ténèbres, *râkshasi mâyâ*, sont extraordinairement habiles; la raison est un guide insuffisant et nous trahit souvent; le désir vital nous accompagne toujours et nous pousse à répondre à tout appel alléchant. Pour cette raison, nous insistons tellement dans notre yoga sur ce que nous appelons *samarpana* (que rend assez mal le mot anglais « surrender »¹). Si le centre du cœur est pleinement ouvert et que le psychique garde toujours la direction, aucune question ne se pose : on est en sûreté. Mais le psychique peut à tout moment être voilé par une vague d'en bas. Peu nombreux sont ceux qui échappent à ces dangers, et ce sont justement ceux pour qui la soumission est facile. Dans cette entreprise difficile, la direction de quelqu'un qui est lui-même le Divin par identification ou qui le représente, est impératif et indispensable.

Ce que je viens d'écrire pourra vous aider à avoir quelque idée claire de ce que j'entends par le processus central du yoga. J'ai écrit un peu longuement,

1. *surrender* : soumission.

mais je n'ai évidemment pu traiter que les points fondamentaux. Tout ce qui est du domaine des circonstances et du détail, doit se présenter à mesure que l'on élabore la méthode, ou plutôt que la méthode s'élabore d'elle-même, car c'est cela qui se produit d'habitude lorsque commence effectivement l'action de la sâdhanâ.



Passons maintenant à la concentration. D'ordinaire, la conscience se répand partout, se disperse et court dans toutes les directions, après ce sujet-ci, après cet objet-là, innombrablement. Quand on veut faire quoi que ce soit de soutenu, la première chose à faire est de ramener à soi toute cette conscience dispersée et de se concentrer. Alors, si l'on regarde de près, la conscience est forcément concentrée en un seul endroit et sur une seule occupation, sujet ou objet — comme lorsque vous composez un poème ou qu'un botaniste étudie une fleur. Cet endroit est généralement quelque part dans le cerveau ou dans le cœur, suivant que l'on se concentre dans la pensée ou dans les sentiments. La concentration yoguïque est simplement une extension et une intensification de la même opération. Elle peut se faire sur un objet,

comme lorsqu'on fait *trâtak* sur un point brillant : on doit alors se concentrer de façon à ne voir que ce point et à n'avoir aucune autre pensée. Elle peut se faire sur une idée, sur un mot ou un nom : l'idée du Divin, le mot Aum, le nom de Krishna, ou sur la combinaison d'une idée et d'un mot ou d'une idée et d'un nom. Mais quand on est plus avancé dans le yoga, on se concentre aussi sur un endroit particulier. Il y a la règle bien connue de se concentrer entre les sourcils — c'est là que se trouve le centre du mental intérieur, de la vision occulte, de la volonté. Ce que l'on fait, c'est de penser fixement, de là, à l'objet que l'on a choisi pour sa concentration, ou encore d'essayer, de là, d'en voir l'image. Si vous y parvenez, vous sentez au bout d'un certain temps que votre conscience entière est centrée en cet endroit — pour le moment, bien entendu. Après l'avoir fait pendant quelque temps et souvent, cela devient facile et normal.

J'espère que ceci est clair. Eh bien, dans notre yoga, vous faites la même chose, pas nécessairement à cet endroit particulier entre les sourcils mais n'importe où dans la tête, ou au centre de la poitrine, là où les physiologistes ont situé le plexus cardiaque. Au lieu de vous concentrer sur un objet, vous vous concentrez dans la tête avec une volonté, un appel pour que la

Lumières sur le Yoga

paix d'en haut descende ou, comme certains le font, pour ouvrir la barrière invisible et que la conscience s'élève vers les hauteurs. Dans le centre du cœur, on se concentre dans une aspiration, pour une ouverture, pour la présence de la vivante image du Divin là, ou pour n'importe quel autre résultat. On peut faire le *japa* (répétition) d'un nom, mais dans ce cas, il faut en même temps se concentrer sur ce nom, qui doit se répéter de lui-même dans le centre du cœur.

On peut se demander ce qu'il advient du reste de la conscience quand on procède à ce genre de concentration locale. Eh bien, elle tombe dans le silence, comme dans n'importe quelle concentration, ou si elle ne tombe pas dans le silence, des pensées ou autre chose peuvent s'y mouvoir, comme si elles étaient à l'extérieur, mais la partie concentrée ne s'en occupe pas ni ne les remarque. C'est ce qui se produit quand la concentration est raisonnablement réussie.

On ne doit pas se fatiguer au début par une longue concentration si l'on n'y est pas habitué, car dans un mental surmené, elle perd son pouvoir et sa valeur. On peut alors se détendre et méditer au lieu de se concentrer. C'est seulement quand la concentration devient normale que l'on peut continuer pendant un temps de plus en plus long.



Chapitre IV

Travail

Rentrer entièrement en soi-même pour avoir des expériences, et négliger le travail, la conscience extérieure, c'est être déséquilibré et voir un seul côté de la sâdhanâ — car notre yoga est intégral. De même, se jeter au-dehors et vivre uniquement dans l'être extérieur, c'est aussi être déséquilibré, voir un seul côté de la sâdhanâ. On doit avoir la même conscience dans l'expérience intérieure et dans l'action extérieure, et on doit remplir l'une et l'autre de la Mère.



Garder un travail, aide à conserver l'équilibre entre l'expérience intérieure et le développement extérieur ; sinon, on risque de trop pencher d'un côté, de manquer de mesure et de pondération. De plus, il est nécessaire de poursuivre la sâdhanâ du travail pour le Divin, parce que finalement elle permet au sâdhak de faire passer dans la nature et dans la vie

Lumières sur le Yoga

extérieures le progrès réalisé intérieurement et elle contribue à l'intégralité de la sâdhanâ.



Tout dépend de l'état intérieur; les conditions extérieures ne sont utiles que comme un moyen et une aide pour exprimer ou confirmer l'état intérieur et le rendre dynamique et efficace. Si vous faites ou dites une chose quand le psychique est en avant ou avec le contact intérieur vrai, elle sera efficace; si vous faites ou dites la même chose sous l'impulsion du mental ou du vital, ou avec une atmosphère mauvaise ou mélangée, elle pourra être tout à fait inefficace. Pour faire la chose vraie de la manière vraie dans tous les cas et à tout moment, il faut être dans la conscience vraie; ce n'est pas possible en suivant une règle mentale fixe, car celle-ci peut convenir dans certaines circonstances et ne pas convenir du tout en d'autres. On peut poser un principe général s'il est conforme à la Vérité, mais son application doit être déterminée par la conscience intérieure qui voit à chaque pas ce qu'il faut faire et ce qu'il ne faut pas faire. Ceci est de plus en plus possible si le psychique est en avant et si l'être est entièrement tourné vers la Mère et obéit au psychique.



Travail

Il ne suffit pas de prendre une attitude générale; on doit offrir chaque travail à la Mère afin de garder tout le temps vivante cette attitude. Il ne faut pas méditer au moment du travail, car cela détournerait l'attention du travail, mais il faut avoir constamment le souvenir de Celui à qui l'on offre le travail. Ce n'est qu'une première étape, car lorsque vous pourrez avoir constamment le sentiment d'un être intérieur calme, concentré dans la perception de la Présence divine, tandis que le mental superficiel fait le travail, ou lorsque vous pourrez commencer à sentir toujours que c'est la force de la Mère qui fait le travail et que vous êtes seulement un canal ou un instrument, alors, au lieu d'un souvenir, aura commencé la réalisation automatique et constante du yoga, l'union divine dans le travail.



Le seul travail qui purifie spirituellement est celui que l'on fait sans motifs personnels, sans désirer la renommée ni la reconnaissance publique ni les honneurs de ce monde, sans mettre en avant ses propres mobiles mentaux, ses exigences ou ses convoitises vitales, ses préférences physiques, sans vanité, sans vouloir brutalement s'imposer ni chercher position ou

Lumières sur le Yoga

prestige : un travail fait pour l'amour du seul Divin et sur l'ordre du Divin. Tout travail accompli dans un esprit égoïste, si bon soit-il pour les gens qui vivent dans le monde de l'Ignorance, n'est d'aucune utilité pour le chercheur du yoga.



La vie ordinaire consiste à faire un travail dans un but personnel et pour satisfaire ses désirs sous une direction mentale ou morale, parfois influencée par un idéal mental. Le yoga de la Guîtâ consiste à offrir son travail en sacrifice au Divin, à conquérir le désir, à agir sans ego et sans désir, à avoir de la *bhakti* pour le Divin, à entrer dans la conscience cosmique, à sentir son unité avec toutes les créatures et à s'unir au Divin. Notre yoga y ajoute la descente de la Lumière et de la Force supramentales (ce qui est son but ultime) et la transformation de la nature.



La consécration de soi ne dépend pas du travail particulier que l'on fait, mais de l'esprit dans lequel est accompli ce travail, de quelque sorte qu'il soit. Tout travail est un moyen de consécration de soi par le

Travail

karma, s'il est bien et soigneusement accompli comme un sacrifice au Divin, sans désir ni égoïsme, avec une égalité mentale, une calme tranquillité dans la bonne comme dans la mauvaise fortune, pour l'amour du Divin et non en vue d'un gain, d'une récompense ni d'un résultat personnels, et avec la conscience que c'est au Pouvoir divin qu'appartient tout travail.



Même le travail le plus exclusivement physique et mécanique ne peut se faire convenablement si l'on accepte l'inertie, la passivité et l'incapacité. Le remède n'est pas de se confiner dans un travail mécanique, mais de repousser, de rejeter l'incapacité, la passivité et l'inertie et de s'ouvrir à la force de la Mère. Si la vanité, l'ambition, la suffisance, vous barrent la route, rejetez-les de vous. Vous ne vous débarrasserez pas de ces obstacles en attendant tout simplement qu'ils disparaissent. Si vous attendez simplement que les choses arrivent, il n'y a vraiment aucune raison qu'elles arrivent. Si c'est l'incapacité et la faiblesse qui font obstacle, à mesure que vous vous ouvrirez vraiment et de plus en plus à la force de la Mère, l'énergie et l'aptitude nécessaire au travail vous seront données et croîtront dans l'*âdhâr*.



Lumières sur le Yoga

Ceux qui travaillent pour la Mère en toute sincérité, se préparent par ce travail même à recevoir la conscience véritable, même s'ils ne s'assoient pas pour méditer ni ne suivent aucune pratique particulière de yoga. Il n'est pas nécessaire de vous dire comment méditer; tout ce qui peut être utile viendra de soi-même, si dans votre travail et à tout moment vous êtes sincère et que vous vous gardiez ouvert à la Mère.



L'ouverture dans le travail signifie la même chose que l'ouverture dans la conscience. La même Force qui travaille dans votre conscience pendant la méditation et qui dissipe les nuages et la confusion toutes les fois que vous vous ouvrez à elle, peut aussi se charger de vos activités; et non seulement elle peut vous faire percevoir les défauts de vos actions, mais elle peut vous rendre conscient de ce qu'il faut faire et guider votre mental et vos mains pour l'accomplir. Si vous vous ouvrez à elle dans votre travail, vous commencerez à sentir de plus en plus sa direction, jusqu'à ce que derrière toutes vos activités, vous perceviez la Force de la Mère.



Travail

À aucun stade de la sâdhanâ, le travail n'est impossible; il n'est aucun passage du sentier où l'on soit sans point d'appui et où il faille renoncer à l'action sous prétexte qu'elle est incompatible avec la concentration sur le Divin. Le point d'appui est toujours là; c'est de s'appuyer sur le Divin, d'ouvrir son être, sa volonté, ses énergies au Divin, de faire sa soumission au Divin. Tout travail fait dans cet esprit, peut devenir un moyen de la sâdhanâ. Il peut être nécessaire pour un individu ici et là de se plonger dans la méditation pendant un certain temps et, pendant ce temps, d'interrompre son travail ou de lui donner une importance secondaire; mais ce ne peut être que dans certains cas individuels et pour une retraite temporaire. En outre, une cessation complète du travail et le retrait total en soi-même sont rarement à conseiller; ceci peut encourager un état trop exclusif et visionnaire où l'on vit dans une sorte de monde intermédiaire d'expériences purement subjectives sans avoir de prise solide sur la réalité extérieure ni sur la Réalité suprême, et sans utiliser correctement l'expérience subjective pour créer un lien solide, puis l'unification, entre la Réalité suprême et la réalisation extérieure dans la vie.

Le travail peut être de deux sortes : celui qui est un champ d'expérience utilisé pour la sâdhanâ, pour une

Lumières sur le Yoga

harmonisation et une transformation progressives de l'être et de ses activités, et celui qui est une expression réalisée du Divin. Mais ce dernier travail ne peut venir qu'au moment où la Réalisation est pleinement descendue dans la conscience terrestre; jusque-là, tout travail doit être un champ d'entraînement, une école d'expérience.



Je n'ai jamais mis d'interdiction sur la bhakti. Et je n'ai pas conscience d'avoir jamais non plus interdit la méditation. Dans mon yoga, j'ai insisté sur la bhakti et sur la connaissance autant que sur les œuvres, même si je n'ai donné à aucune d'elles une importance exclusive comme l'ont fait Shankara ou Chaitanya.

La difficulté que vous éprouvez ou que n'importe quel sâdhak éprouve dans la sâdhanâ, ne vient pas en fait d'une opposition entre la méditation et la bhakti ou le travail. La difficulté est dans l'attitude à prendre, dans l'approche, de quelque nom que vous vouliez l'appeler.

Si vous ne pouvez pas encore vous souvenir tout le temps du Divin quand vous travaillez, cela n'a pas grande importance. Il devrait suffire, pour le

Travail

moment, de vous souvenir et de consacrer votre travail quand vous le commencez et de rendre grâces quand vous le terminez. Ou tout au plus, de vous souvenir aussi lorsque vous vous arrêtez un moment. Votre méthode me paraît plutôt pénible et difficile ; vous semblez essayer de vous souvenir et de travailler avec une seule et même partie de votre mental. Je ne sais pas si c'est possible. Quand on se souvient tout le temps pendant son travail (ce qui peut se faire), c'est généralement avec l'arrière-plan du mental, ou alors il se crée progressivement une faculté de dédoublement de la pensée, ou encore un dédoublement de la conscience : une partie frontale qui travaille et une à l'intérieur qui reste témoin et se souvient. Il y a aussi une autre manière, qui fut la mienne pendant longtemps ; c'est un état dans lequel le travail se fait automatiquement et sans intervention de la pensée personnelle ni de l'action mentale, tandis que la conscience reste silencieuse dans le Divin. Mais cet état ne s'obtient pas tant par des efforts que par une aspiration et une volonté de consécration très simples et constantes — ou encore par un mouvement de la conscience qui sépare l'être intérieur de l'être instrumental. Faire descendre par l'aspiration et la volonté de consécration, une Force plus grande pour accomplir le travail, est une méthode qui donne de

grands résultats, même si pour certains elle demande assez longtemps. Un grand secret de la sâdhanâ est de savoir faire les choses par le Pouvoir qui est derrière ou au-dessus, au lieu de tout faire par l'effort du mental. Je ne veux pas dire par là que l'effort mental ne soit pas nécessaire ni qu'il ne donne pas de résultat, mais si le mental essaie de tout faire par lui-même, cela devient un effort laborieux pour tout le monde, sauf les athlètes spirituels. Je ne veux pas dire non plus que l'autre méthode offre le raccourci tant désiré ; comme je l'ai dit, le résultat peut se faire attendre longtemps. Dans toute méthode de sâdhanâ, il est nécessaire d'avoir de la patience et une ferme résolution.

La force est très bien pour les forts, mais l'aspiration et la Grâce qui y répond, ne sont pas tout à fait des mythes ; ce sont de grandes réalités de la vie spirituelle.



Par « travail », je ne veux pas dire l'action faite dans l'ego et dans l'ignorance, pour la satisfaction de l'ego et sous la poussée du désir râdjasique. Il ne peut pas y avoir de karmayoga sans la volonté de se débarrasser de l'ego, du radjas et du désir, qui sont les sceaux de l'ignorance.

Travail

Je ne veux pas parler non plus de philanthropie ni de service de l'humanité ni de tous les autres buts moraux ou idéalistes que le mental humain substitue à la vérité profonde des œuvres.

Par « travail », j'entends l'action faite pour le Divin et de plus en plus en union avec le Divin — pour le Divin seul, et rien autre. Naturellement, ce n'est pas facile au début, pas plus que ne le sont la méditation profonde et la connaissance lumineuse, ni même l'amour et la bhakti véritables. Mais comme le reste, le travail doit être entrepris dans l'esprit et l'attitude véritables, avec la volonté juste en vous, et toutes les autres choses viendront d'elles-mêmes.

Le travail accompli dans cet esprit est tout aussi efficace que la bhakti ou la contemplation. Par le dépouillement du désir, du radjas et de l'ego, on obtient une quiétude et une pureté en lesquelles peut descendre la Paix ineffable. Par la consécration de sa volonté au Divin, par l'immersion de sa volonté en la Volonté divine, on obtient la mort de l'ego et l'expansion dans la conscience cosmique, ou bien l'élévation en ce qui est au-dessus du cosmique; on a l'expérience de la séparation du Pourousha et de la Prakriti et on est délivré des entraves de la nature extérieure; on prend conscience de son être intérieur et on voit l'être extérieur comme un instrument;

Lumières sur le Yoga

on sent que son travail est accompli par la Force universelle tandis que le Moi ou Pourousha regarde ou est témoin, mais libre ; on sent que tout le travail nous est enlevé et qu'il est fait désormais par la Mère universelle ou suprême, ou par le Pouvoir divin qui dirige et agit derrière le cœur. Si l'on réfère constamment toute sa volonté, tout son travail au Divin, l'amour et l'adoration grandissent, l'être psychique vient en avant. Si l'on réfère tout au Pouvoir qui est en haut, on peut arriver à le sentir au-dessus de soi, à sentir sa descente et l'ouverture à une conscience et à une connaissance croissantes. Finalement, travail, bhakti et connaissance, vont de pair, et la perfection de soi devient possible — c'est ce que nous appelons la transformation de la nature.

Ces résultats ne se produisent certainement pas tous instantanément ; ils viennent plus ou moins lentement, plus ou moins complètement, selon l'état de l'être et sa croissance. Il n'existe pas de voie royale qui mène à la réalisation du Divin.

Tel est le karmayoga exposé dans la Guîtâ, comme je l'ai développé pour la vie spirituelle intégrale. Il ne se fonde pas sur des spéculations ni des raisonnements, mais sur l'expérience. Il n'exclut pas la méditation, et certainement il n'exclut pas la bhakti, car l'offrande de soi au Divin, la consécration totale

Travail

de soi au Divin, qui est l'essence de ce karmayoga, sont essentiellement des mouvements de bhakti. Par contre, il rejette une méditation exclusive qui fuit la vie ou une bhakti émotive enfermée dans son propre rêve intérieur, et n'en fait pas le mouvement total du yoga. On peut avoir des heures d'absorption dans une méditation pure ou d'immobiles adorations et extases intérieures; mais elles ne constituent pas la totalité du yoga intégral.



Glossaire

<i>adhâr</i>	un vase, un véhicule ; la combinaison du mental, de la vie et du corps considérés comme un réceptacle de la conscience et de la force spirituelles
<i>advaiïta</i>	le monisme
<i>advaiïta védânta</i>	l'école moniste du Védânta
<i>âjñâ chakra</i>	le centre de la volonté (voir <i>chakra</i>)
<i>anâhata</i>	le centre du cœur (voir <i>chakra</i>)
<i>ânanda</i>	la félicité, la béatitude divine ou spirituelle
<i>antarâtman</i>	le moi intérieur
<i>aparâ prakriti</i>	la nature inférieure, la nature dans la manifestation inférieure de l'Ignorance
<i>âtman</i> ou <i>âtmâ</i>	le Moi ou Esprit sous ses deux aspects : a) universel, <i>paramâtman</i> b) individuel, <i>jivâtman</i>
<i>âtmaratih</i>	la paix et la joie inhérentes au Moi
<i>AUM</i>	<i>A</i> désigne l'esprit qui se trouve dans la matière grossière et extérieure, <i>U</i> désigne l'esprit qui se trouve dans le monde subtil et intérieur, <i>M</i> désigne l'esprit de la secrète Toute-Puissance supraconsciente, les trois lettres ensemble, <i>AUM</i> (ou <i>ÔM</i>) désignent le son originel et représentent la Réalité spirituelle suprême (<i>tourîya</i>).
<i>avatâr</i>	la descente du Divin dans une forme humaine
<i>avidyâ</i>	le principe cosmique de l'Ignorance

Lumières sur le Yoga

<i>bhakta</i>	celui qui suit le chemin de la dévotion
<i>bhakti</i>	la dévotion
<i>brahman</i>	la suprême Réalité spirituelle
<i>brahmânda</i>	le cosmos, l'univers
<i>Chaiṭanya</i>	nom d'un grand mystique indien du Bengale (XVI ^e siècle)
<i>chaiṭya pourousha</i>	l'être psychique, l'âme
<i>chakra</i>	un centre, un plexus; les sept « lotus » ou centres psychologiques du corps subtil sont : <ul style="list-style-type: none">- <i>moûlâdhâra</i> : le centre à la base de l'épine dorsale- <i>svâdhishtâna</i> : le centre abdominal- <i>manipoura</i> ou <i>nâhipadma</i> : le centre ombilical- <i>anâhata</i> ou <i>hridpadma</i> : le centre du cœur- <i>vishouddha</i> : le centre de la gorge- <i>âjñâ</i> : le centre entre les sourcils- <i>sahasrâra</i> ou <i>sahasradala</i> : le lotus aux mille pétales, au sommet de la tête
<i>dvaïta</i>	le dualisme
<i>dvaïtâdvaïta</i>	le monisme dualiste
<i>gouna</i>	qualité, mode de la Nature ; il y a trois <i>gouna</i> : <i>tamas</i> , <i>radjas</i> et <i>sattva</i> (inertie, énergie et lumière)
<i>gourou</i>	un maître spirituel
<i>hridpadma</i>	centre du cœur (voir <i>chakra</i>)
<i>japa</i>	répétition de sons ou de mots ou d'un nom comme une prière ou une invocation
<i>jîva</i>	a) <i>jîvâtman</i> , le moi individuel b) un être vivant ; exemple : le <i>jîva</i> de Krishna,

Glossaire

	la créature de Krishna, c'est-à-dire la créature de Dieu
<i>jīvâtman</i>	le moi individuel qui est au-dessus de la naissance et de la nature
<i> jyôti</i>	la lumière ; le principe de la lumière spirituelle dans la Nature supérieure ou divine
<i>karma</i>	l'action, l'œuvre ; la force résultant des actions accomplies dans le passé, surtout dans les vies antérieures
<i>karmayoga</i>	le système de discipline spirituelle qui prend pour base le travail dédié au Divin
<i>kévala</i>	absolu, sans mélange
<i>koundalinî shakti</i>	le Pouvoir qui se trouve lové ou enfermé dans le centre inférieur à la base de l'épine dorsale ; il s'éveille par le yoga et s'élève pour rejoindre le Pouvoir divin ou la Présence divine dans le <i>sahasradala</i> ou septième centre
<i>laya</i>	la dissolution de l'être individuel, sa fusion dans l'unique Existence
<i>lîlâ</i>	le jeu du Divin dans l'univers
<i>manipoura</i>	centre ombilical (voir <i>chakra</i>)
<i>mantra</i>	une combinaison de mots ou de sons ayant une signification et un pouvoir spirituels
<i>môksha</i>	la libération hors du sentiment de l'existence personnelle ; la délivrance hors de l'existence cosmique
<i>mouîlâdhâra</i>	centre à la base de l'épine dorsale (voir <i>chakra</i>)
<i>nâbhipadma</i>	centre ombilical (voir <i>chakra</i>)
<i>nirvâna</i>	l'extinction spirituelle du moi individuel séparé
<i>ÔM</i>	voir AUM

Lumières sur le Yoga

<i>oudâsîna</i>	établi au-dessus ; détaché
<i>paramêshvara</i>	le Suprême en tant que Seigneur et Maître de l'univers
<i>parâprakriti</i>	la Nature supérieure ou divine
<i>parâprakritir-jîvabhoûtâ</i>	la Nature supérieure qui est devenue les moi individuels
<i>pourousha</i>	l'âme, le moi ou être conscient qui, par sa présence et son assentiment, soutient les opérations de la Nature (<i>prakriti</i>)
<i>prakriti</i>	la Nature, l'énergie active et exécutive du cosmos, par opposition à l'âme ou être conscient qui est le témoin et le soutien (<i>pourousha</i>)
<i>pralaya</i>	la dissolution du cosmos ; toute dissolution des choses créées
<i>radjas</i>	un des trois <i>gouna</i> , qualités fondamentales ou modes de la Nature ; le principe cinétique dans la nature, caractérisé par le désir, l'action et la passion
<i>râdjasique</i>	plein de la qualité du radjas, le principe cinétique
<i>râkshasî mâyâ</i>	les illusions créées par les Pouvoirs de l'obscurité, les Râkshasa
<i>sâdhak</i>	celui qui pratique la discipline du yoga
<i>sâdhanâ</i>	a) la méthode de yoga et la discipline qui en dérive b) la pratique du yoga et de sa discipline
<i>sahasradala</i>	lotus aux mille pétales (voir <i>chakra</i>)

Glossaire

<i>samarpana</i>	le don de soi intégral, la soumission, la consécration
<i>samskâra</i>	formations mentales fixes, impressions laissées par les vieilles habitudes ou les expériences accumulées dans les parties subconscientes
<i>sânkhya</i>	système de philosophie et de pratique spirituelle fondé sur une analyse détaillée de la Nature et de la Conscience : <i>pourousha</i> et <i>prakriti</i>
<i>satchidânanda</i>	la Réalité suprême en tant qu'Être existant en soi
<i>(sat-chit-ânanda)</i>	Être, Conscience et Béatitude
<i>sattva</i>	un des trois <i>gouna</i> : le principe de lumière et d'harmonie
<i>sâttvique</i>	plein de la qualité du <i>sattva</i>
<i>shakti</i>	le Pouvoir divin, la Force consciente du Divin
<i>shama</i>	la tranquillité, le repos ; le principe du calme et de la paix dans la Nature supérieure ou divine
<i>Shankara</i>	célèbre protagoniste de la doctrine du <i>mâyâvâda</i> , ou illusionnisme (IX ^e siècle)
<i>shrâddha</i>	la cérémonie de l'offrande des oblations aux morts
<i>siddhi</i>	a) la réalisation, l'accomplissement b) un pouvoir occulte obtenu par le yoga
<i>soûkshma sharîra</i>	le corps subtil
<i>svâdhishtâna</i>	centre abdominal (voir <i>chakra</i>)
<i>tamas</i>	un des trois <i>gouna</i> : le principe de l'obscurité et de l'inertie dans la Nature
<i>tâmasique</i>	rempli de la qualité du <i>tamas</i>
<i>tantra</i>	un chemin de discipline spirituelle fondé sur le principe du Pouvoir (<i>Shakti</i>) conçu comme la Mère

Lumières sur le Yoga

<i>tapas</i>	l'Énergie de la Conscience; le principe de la puissance et de la force spirituelles dans la Nature supérieure ou divine
<i>tapasyâ</i>	une forte concentration des énergies en vue d'un résultat spirituel; la pratique d'une discipline, et généralement d'austérités, dans un but déterminé
<i>trâtak</i>	la fixation du regard sur un point unique afin de concentrer la conscience sur ce point
<i>védânta</i>	système de philosophie et de discipline spirituelles dérivé du « Livre de la Connaissance » qui constitue la dernière partie des Vêda (les Écritures les plus anciennes de l'Inde); la partie initiale est connue sous le nom de « Livre des Œuvres »
<i>vishishtâdvâita</i> <i>vishouddha</i> <i>vrindâvan</i>	« le monisme qualifié », une école du Védânta pur; le centre de la gorge (voir <i>chakra</i>) désigne le ciel de l'éternelle beauté et félicité; également, l'endroit sacré où Krishna, l'éternel Amant, joue avec ses bien-aimées
<i>yoga</i>	l'union avec le Divin; la discipline par laquelle l'être s'éveille et entre dans une conscience interne supérieure
<i>yoga-shakti</i>	le pouvoir qui vient de l'éveil de la conscience interne supérieure. C'est le pouvoir qui effectue le yoga
<i>yoga-siddhi</i>	l'accomplissement ou la réalisation des buts du yoga

TABLE DES MATIÈRES

Chapitre

I. Le but	1
II. Plans et parties de l'être	13
III. Soumission et ouverture	34
IV. Travail	63

Les œuvres de Sri Aurobindo et de la Mère sont publiées
par l'Ashram de Sri Aurobindo, Pondichéry.

ŒUVRES DE SRI AUROBINDO (*traductions françaises*)

La Mère
Les Bases du Yoga
Lumières sur le Yoga
Aperçus et Pensées
L'Idéal de l'Unité humaine
Le Cycle humain
La Synthèse des Yogas – 3 volumes
La Manifestation supramentale sur la Terre
Lettres sur le Yoga – 6 volumes
La Vie divine
L'Évolution future de l'humanité
Essai sur la Guîtâ
Le Secret du Véda
Sri Aurobindo parle de la Mère
Savitri (*passages traduits par la Mère – édition bilingue*)
Les Fondements de la culture indienne
La Poésie future

ŒUVRES DE LA MÈRE

Prières et Méditations
La Découverte suprême
Commentaires sur le Dhammapada
Éducation (*513 pages – articles, messages et lettres*)
Éducation (*57 pages – aspects fondamentaux*)
Paroles d'autrefois
Entretiens 1929-31, Entretiens 1950-51, Entretiens 1953, Entretiens
1954, Entretiens 1955, Entretiens 1956, Entretiens 1957-58
Pensées et Aphorismes de Sri Aurobindo
(*traduits et commentés par la Mère*)
Notes sur le Chemin