

LES GRANDS MAITRES SPIRITUELS DANS L'INDE CONTEMPORAINE

Shrî Aurobindo

Les Bases du Yoga

Précédé d'une étude de
NOLINI KANTA GUPTA
sur le Yoga de Shrî Aurobindo

IMPRIMÉ EN BELGIQUE

1939

Dans le même collection :

Autres œuvres de

SHRI AUROBINDO

LUMIÈRES SUR LE YOGA

(3^e édition)

Extraits de lettres à des disciples, sur la nature de la sādhanâ, le but et le chemin. On y trouve un exposé des principes fondamentaux (métaphysiques et psychologiques) du yoga de Shri Aurobindo. Traduction de Lizelle Reymond et Jean Herbert.

Le volume (édition ordinaire) fr. 10,00
Sur papier de luxe, avec glossaire fr. 15,00

APERÇUS ET PENSÉES

(3^e édition)

Une brochure de 55 pages, contenant un portrait hors-texte de Shri Aurobindo, une préface de Jean Herbert, une liste des œuvres de Shri Aurobindo et la collection d'aphorismes publiés en anglais sous le titre « Thoughts and Glimpses », traduits par La Mère. fr. 8,00

ISHA UPANISHAD

Etude sur la signification spirituelle profonde de la plus importante des Upanishads fr. 10,00

LA MÈRE

Description détaillée des quatre grands aspects de la Mère : Maheshwari, Mahakali, Mahalakshmi et Mahasarasvati. Traduction française par La Mère. fr. 10,00

LA SYNTHÈSE DES YOGAS

(Vol. I)

Début d'une des œuvres capitales de Shri Aurobindo, qui n'avait jamais encore été publiée en volume : Le Yoga des Œuvres divines (Les quatre aides; La consécration de soi; Le don de soi dans les œuvres, la voie de la Gîtâ; Le sacrifice, la triple voie et le Seigneur du sacrifice; La montée du sacrifice, les œuvres de la connaissance, l'être psychique; L'ascension du sacrifice, les œuvres d'amour, les œuvres de vie). Texte révisé et considérablement augmenté par l'auteur.

Le volume fr. 25,00
Sur papier Featherweight fr. 50,00

EN PRÉPARATION :

La Bhagavad Gîtâ expliquée et commentée.

La Synthèse des Yogas (Vol. II et suivants).

Le Cycle humain (Psychologie du développement social).

L'Idéal d'Unité humaine.

Dans la même collection, œuvres de Swami Vivekananda, Shri Râmakrishna, Mahâtma Gandhi, La Mère, etc. Voir catalogue détaillé à la fin du volume.

LES GRANDS MAITRES SPIRITUELS DANS L'INDE CONTEMPORAINE

Collection publiée sous la direction de Jean HERBERT

Shri Aurobindo

Les Bases du Yoga

Précédé d'une étude de
NOLINI KANTA GUPTA
sur le Yoga de Shri Aurobindo

DÉPOSITAIRES GÉNÉRAUX :

pour la France: Adrien Maisonneuve, 11, rue Saint-Sulpice, Paris.
pour la Suisse: Delachaux et Niestlé, Neuchâtel.
pour l'Inde: International Book House, Bombay.
Autres pays: Union des Imprimeries, Frameries, Belgique.

1939

IMPRIMÉ EN BELGIQUE.

*Il a été tiré de ce volume 50 exemplaires
sur papier Featherweight, numérotés de 1 à 50.*

Tous droits de reproduction, de traduction et
d'adaptation réservés.

Copyright 1939 par Shri Aurobindo.

Le livre le plus récent de Shri Aurobindo, « Bases of Yoga », dont nous donnons ci-après une traduction complète faite par La Mère et approuvée par l'auteur, parut en 1936. C'est une collection d'extraits de lettres envoyées à des disciples directs en réponse à des questions posées par ceux-ci. Il s'agit donc d'instructions personnelles données à des sâdhaks déjà nettement engagés dans la voie du yoga. On y trouvera, comme déjà dans « Lumières sur le Yoga », des indications détaillées sur la manière de surmonter diverses difficultés dans la sâdhanâ.

Depuis la publication des volumes précédents, beaucoup de lecteurs nous ont demandé avec insistance un exposé à la fois sommaire, méthodique et autorisé de l'enseignement de Shri Aurobindo, afin de pouvoir situer cet enseignement par rapport à ceux d'autres grands maîtres de l'Orient et de l'Occident, et aussi afin de pouvoir situer dans l'ensemble de cet enseignement les instructions forcément fragmentaires déjà publiées en traduction française. Nous croyons répondre à ce désir en faisant précéder les « Bases du Yoga » d'une importante étude due à la plume de M. Nolini Kanta Gupta, depuis de longues années disciple intime du maître. Cette étude a été revue et approuvée par Shri Aurobindo lui-même; la traduction, faite par Suryakumari, en a été corrigée par l'auteur.

J. H.

claire-obscur où le mensonge se masque en vérité, où les préjugés circulent comme des réalités, où de simples notions gouvernent comme autant d'idéals.

Telle est la nature actuelle de l'homme, avec son triple noyau du mental, de la vie et du corps, qui est là pour être combattu et conquis. C'est la nature inférieure, dont parlent les anciens, qui maintient l'homme en bas, inexorablement dans un *dharma* inférieur, un mode de vie imparfait, la vie qui est et a été l'ordre humain ordinaire jusqu'à aujourd'hui. Aucune action humaine, qu'elle soit intéressée ou désintéressée, ne peut mouvoir cette roue de la nature, même de l'épaisseur d'un cheveu, hors du sentier qui a été tracé jadis. La nature et la société humaines ont été construites et sont gouvernées par les forces de cette nature inférieure, et quels que soient les maniements et remaniements que nous puissions faire dans ces facteurs et ces éléments apparents, le schéma général et la forme fondamentale de la vie jamais ne changent. Pour déplacer la terre (et conquérir la nature ne signifie rien moins que cela) et lui donner une autre orbite, on doit trouver un point d'appui en dehors de la terre.

Shrî Aurobindo ne prêche pas la fuite de la vie et une retraite dans l'infini passif et silencieux, comme certains activistes dans l'Inde l'en accusent; le but de la vie n'est pas, selon lui, l'extinction de la vie. Il ne se contente pas non plus d'admettre, pour cette même raison, qu'il vaut mieux vivre la vie dans la ronde ordinaire de son *dharma* non régénéré. Si la première solution est une impasse, la seconde est un

cercle vicieux; ni l'une ni l'autre ne mène nulle part.

La *sâdhanâ* de Shrî Aurobindo part de la perception d'un pouvoir qui est au delà de la nature ordinaire et pourtant son maître inévitable, un point d'appui, ainsi que nous l'avons dit, en dehors de la terre. Car ce qui est requis d'abord est la découverte et la manifestation dans l'homme d'une nouvelle conscience qui accomplira par la pression même et l'accomplissement de sa loi un renversement absolu de la nature de l'homme. Ce sont les Asuras qui en ce moment sont maîtres de l'humanité, car il y a bien longtemps que l'homme se laisse créer à l'image de l'Asura; pour déloger les Asuras, les dieux dans leur souveraine puissance doivent être forgés dans l'être humain et entrer dans le jeu. C'est une tâche prodigieuse, quelques-uns diraient impossible; mais elle est fort éloignée du quietisme ou du passivisme. Shrî Aurobindo est dans la retraite, mais c'est une retraite seulement du champ extérieur des activités physiques présentes et de leurs actualités apparentes, non pas des forces et des actions vraies de la vie. C'est la retraite nécessaire à celui qui doit rentrer en lui-même pour conquérir un plan nouveau de pouvoir créateur, pour assurer une entrée directe dans le monde des forces de base, ou des réalités fondamentales, dans le cœur flamboyant des choses où toutes les actualités sont nées et prennent leur première forme, c'est la découverte d'une dynamo d'énergie prodigieuse et des moyens de la mettre au service de la vie terrestre.

II

Quand Shri Aurobindo déclara : « Notre yoga n'est pas pour nous-même, mais pour l'humanité », un grand nombre de nos compatriotes — modernisés et occidentalisés — poussèrent un soupir de soulagement et pensèrent que la grande âme n'était pas, après tout, entièrement perdue pour le monde, et que son nom n'était pas un nom de plus à ajouter à la longue liste des Sannyâsins que l'Inde a produits au cours des siècles. On comprit que son yoga était un yoga moderne, dédié au service de l'humanité. Et si ce service n'était pas toute la somme, toute la substance de sa spiritualité, c'en était tout au moins la fin profitable et la consommation. Son yoga était une sorte d'art destiné à explorer, à harnacher certains pouvoirs invisibles afin de rendre la vie humaine meilleure par un moyen qui réussirait mieux que ne peuvent espérer le faire les simples méthodes rationnelles et scientifiques.

Shri Aurobindo vit que le cœur même de son enseignement était faussé par cette interprétation ordinaire de ses paroles. Aussi changea-t-il sa formule et dit-il : « Notre yoga n'est pas pour l'humanité, mais pour le Divin. » Je crains que ce changement de front, cette volte-face apparente, ne soit pas bien accueilli dans certains milieux qui croient devoir abandonner tout espoir de le voir revenir travailler pour le pays ou pour le monde et en viennent à le considérer de nouveau, irrévocablement, comme un métaphysicien rêveur, éloigné

des choses physiques, et même aussi stérile que l'Absolu (Brahman) Immuable.

Afin de mieux nous approcher de l'idéal pour lequel travaille Shri Aurobindo, nous pouvons réunir avec avantage les deux formules qu'il nous a données, et dire que sa mission est de trouver et d'exprimer le Divin dans l'humanité. Le service qu'il veut rendre à l'humanité, c'est de faire que le Divin s'y manifeste et s'y incarne. Son but n'est pas seulement une amélioration, mais un changement total, une transformation complète : la divinisation de la vie humaine.

Iciaussi l'on doit se garder de certains malentendus possibles. La transformation de la vie humaine ne signifie pas nécessairement que l'humanité entière sera changée en une race de dieux ou d'êtres divins ; cela veut dire l'évolution ou l'apparition sur terre d'un type supérieur d'humanité, — de même que l'homme a évolué hors de l'animalité en un type supérieur d'animalité, sans que pour cela le règne animal tout entier ne soit transformé en humanité.

En ce qui concerne la possibilité d'une telle consommation — et Shri Aurobindo dit qu'elle n'est pas seulement possible, mais inévitable, — on doit se souvenir que la force qui accomplira ce résultat, et qui est déjà au travail, n'est pas un pouvoir humain individuel, si grand qu'il puisse être, mais le Divin lui-même ; c'est la propre Shakti du Divin qui travaille pour le but prédéterminé.

C'est là le cœur véritable du mystère, la clé maîtresse du problème. La venue de la race supra-

humaine ou divine, — si prodigieux ou miraculeux que puisse paraître le phénomène, — peut devenir une chose d'actualité pratique, précisément parce que ce n'est pas l'instrument humain qui l'a entreprise mais le Divin lui-même dans sa Puissance, sa Sagesse et son Amour suprêmes. La descente du Divin dans la nature humaine ordinaire afin de la purifier, de la transformer et de s'y loger est tout le secret de la *sâdhanâ* dans le yoga de Shri Aurobindo. Le *sâdhak* doit seulement rester tranquille et silencieux; plein d'une aspiration calme, ouvert, consentant, réceptif à la force unique; il n'a pas besoin, et il ne doit pas essayer, de faire des choses par un effort indépendant et personnel, mais les faire faire ou les laisser faire dans la conscience consacrée, par le Divin Maître ou Guide. Tous les autres yogas ou disciplines spirituelles dans le passé envisageaient une ascension de la conscience, sa sublimation dans la conscience de l'Esprit, sa fusion et sa dissolution finales en lui. Si même on y envisageait la descente de la Conscience Divine, pour préparer sa demeure définitive dans la nature humaine dynamique et pragmatique, ce n'était pas le thème principal des efforts et des réalisations. De plus, la descente dont il est parlé ici, est la descente, non pas d'une conscience divine, car il y a beaucoup de variétés de consciences divines, mais de la conscience même du Divin, du Divin lui-même, avec sa Shakti, car c'est elle qui œuvre directement pour la transformation évolutive de notre époque.

Je n'ai pas dessein ici d'entrer dans les détails

quant au sens exact de la descente, à son processus, aux lignes d'activité employées et aux résultats obtenus. Car il se produit vraiment une descente réelle : la Lumière divine pénètre d'abord dans le mental et commence là son travail de purification, bien que ce soit toujours le cœur intérieur qui reconnaisse le premier l'essence divine et donne son assentiment à l'action divine. Le mental, c'est-à-dire le mental supérieur, est en effet le sommet de la conscience humaine ordinaire et reçoit plus facilement et promptement les radiations qui descendent. Du mental, la Lumière filtre dans les régions plus denses des émotions et des désirs, de l'activité de la vie et du dynamisme vital — finalement elle descend dans la matière grossière elle-même, dans le roc dur et obscur du corps physique, qui lui aussi doit être illuminé et prendre les vraies formes et aspects de la lumière suprême. Le Divin dans sa grâce qui descend est le Maître Architecte, qui bâtit lentement mais sûrement l'édifice aux multiples chambres et étages que sont la nature et la vie humaines dans le moule de la divine vérité, avec son jeu parfait et sa suprême expression. Mais cela ne peut être considéré de près que lorsqu'on est déjà bien engagé dans le mystère du sentier et qu'on a acquis les premiers éléments essentiels d'un initié.

La réalisation sur la terre d'une vie spirituelle ou divine est par-dessus tout un acte de beauté, une œuvre d'art; car du point de vue des réalités essentielles et intérieures il apparaîtrait que la spiritualité, si elle n'est pas l'art le plus haut, est au moins

la base des arts. Si art signifie exprimer l'âme des choses, puisque l'âme vraie des choses est l'élément divin en elles, il faut certainement accorder à la spiritualité, à la discipline de se mettre en contact avec l'Esprit, le Divin, la place royale dans la hiérarchie des arts; car c'est l'art de la vie. Faire de la vie un travail parfait de beauté pure dans ses lignes, sans défaut dans ses rythmes, rempli de force, irisé de lumière, vibrant avec délices — une incorporation du Divin, en un mot — est l'idéal le plus haut de la spiritualité. Vue ainsi, la spiritualité — celle que pratique Shrî Aurobindo — est le « nec plus ultra » de la création artistique.

III

Le yoga de Shrî Aurobindo est dans la ligne directe du yoga propre de la nature. La nature a un yoga qu'elle suit infailliblement et inévitablement, car il est la loi la plus secrète de son être. Yoga signifie essentiellement un changement ou une transformation, une élévation et un élargissement de la conscience qui sont effectués par la communion ou l'union ou l'identification avec une conscience plus haute et plus vaste.

Ce procédé d'un développement d'une conscience dans la nature est précisément ce qu'on appelle évolution. C'est un principe de conscience de plus en plus haut, jusqu'à présent enveloppé et caché derrière le voile, qui est apporté et fixé dans la conscience terrestre comme un facteur dynamique

dans le travail manifeste de la nature. Ainsi la première phase de l'évolution est l'état de la matière inconsciente, des éléments physiques sans vie. La deuxième phase est celle de la vie demi-consciente dans la plante, la troisième, celle de la vie consciente dans l'animal; et finalement la quatrième phase, où nous sommes à présent, est celle de la vie consciente de soi incarnée dans l'homme.

Le cours de l'évolution n'est pas arrivé à un point final avec l'homme. Selon Shrî Aurobindo, la prochaine phase que la nature envisage, et qu'elle travaille à faire apparaître et à établir, est la vie, à présent supraconsciente pour nous, incarnée dans un type encore supérieur d'êtres créés, celui du surhomme ou de l'homme-dieu. Le principe de conscience qui déterminera la nature et la construction de cet être nouveau est un principe spirituel au delà du principe mental que l'homme incarne maintenant : on peut l'appeler Supramental ou Gnose.

Car jusqu'à présent le mental a été le dernier terme de la conscience évoluant; le mental, tel qu'il est développé dans l'homme, est l'instrument le plus haut, construit et organisé par la nature, à travers lequel l'être conscient de soi peut s'exprimer lui-même. C'est pourquoi le Bouddha a dit : le mental est le premier de tous les principes, le mental est le plus haut de tous les principes, en vérité le mental est ce qui constitue tous les principes. Mano puvvangama dhamma. La conscience au delà du mental n'a pas encore été rendue un élément

visible et dynamique dans la vie sur terre; les saints et les voyants en ont eu des aperçus ou y ont pénétré à des degrés différents et de façons variées; elle a jeté ses illuminations dérivées dans les activités créatrices des poètes et des artistes, dans les plus beaux et plus nobles élans des héros et des grands hommes d'action. Mais l'extrême de ce qui a été accompli, le sommet qui ait été atteint dans cette direction, et qu'on peut donner comme exemple dans les disciplines spirituelles, oblige à un retrait hors du cycle d'évolution, à une immersion et une absorption dans l'état statique qui est entièrement au delà de lui et qui demeure pour ainsi dire à l'extrême opposé, l'Esprit en soi, Atman, Brahman, Sachchidânanda, Nirvâna, le premier sans second, le zéro sans unité.

Le premier contact que l'on obtient avec cette super-réalité statique est à travers les plus hauts domaines du mental : une communion plus directe et intime s'établit à travers un plan qui est juste au-dessus du mental — le surmental ainsi que le nomme Shri Aurobindo. Le surmental dissout ou surpasse la conscience de l'ego qui limite l'être à sa formation individualisée, liée par une structure ou gaine extérieure étroite du mental, de la vie et du corps; il révèle le Soi et l'Esprit universels, la divinité cosmique et ses myriades de forces projetant des myriades de formes; là, l'existence du monde apparaît comme un jeu de voiles toujours changeant, sur la face d'une ineffable réalité, comme un cycle mystérieux de création et de destruction

perpétuelles; c'est l'écrasante vision donnée par Shri Krishna à Arjuna dans la Gîtâ. D'autre part l'expérience initiale et plus intense qu'apporte cette conscience cosmique est l'extrême relativité, la contingence et le transitoire de tout le flux, et il y a une nécessité qui semble logique et psychologiquement impérative, c'est celle d'échapper dans l'éternel substratum, l'ineffable absolu.

Telle a été la plus haute consommation, le but suprême que la plus pure expérience spirituelle et l'aspiration la plus profonde de la conscience humaine ont généralement cherché à atteindre. Mais de cette manière, le monde ou la création ou la nature en vinrent finalement à être considérés comme fondamentalement un produit de l'ignorance; l'ignorance, la souffrance, l'incapacité et la mort furent déclarées être l'estampille même des choses terrestres. La lumière qui demeure au-dessus et au delà peut répandre pour un temps un certain éclat sur l'obscurité mortelle, mais jamais ne peut l'éliminer ni la changer entièrement. Vivre dans la pleine lumière, être en elle et en faire partie veut dire passer au delà. Non qu'il n'y ait eu d'autres voies ou types d'expérience et aspirations spirituelles, mais celle que nous considérons a toujours frappé la corde majeure et dominé et noyé tout le reste.

Il n'est pas nécessaire que la conscience illusoire initiale du surmental amène à la connaissance statique brahmique ou à Sunyam seul. A dire vrai, il y a dans ce processus particulier de conscience une

lacune entre les deux, entre Mâyâ et Brahman, comme si l'on ne pouvait passer de l'un à l'autre que par un saut. Cette lacune est comblée dans le yoga de Shri Aurobindo par le principe du supramental, non synthétique et analytique ⁽¹⁾ dans sa connaissance comme le surmental et l'intelligence mentale la plus haute, mais inévitablement unitaire, même dans l'extrême diversité.

Le supramental est la conscience qui est la vérité, à la fois statique et dynamique existant en soi et créative; dans le supramental, la conscience brahmique — Sachchidânanda — est consciente de soi et toujours manifestée et incarnée dans les pouvoirs fondamentaux de vérité et dans les formes de vérité pour le jeu de la création; le supramental est le plan ou l'Unique s'épanouit dans le Multiple et où le Multiple cependant reste un, n'étant lui-même que des expressions variées du soi, de l'Unique; — et le sachant — il développe les archétypes spirituels, les noms et formes divines de toutes les individualisations d'une existence qui évolue.

Les Upanishads parlent de sentiers solaire et lunaire dans la conscience spirituelle. Peut-être font-elles allusion à ces deux lignes — l'une, à travers la conscience mâyique du surmental, pénètre dans

(1) Le supramental n'est pas seulement synthétique. « Le supramental est synthétique dans les plus basses sphères de lui-même, où il doit préparer les principes du surmental. La synthèse est nécessaire seulement quand l'analyse a eu lieu et qu'on a disséqué, mis en pièces toutes choses (analyse); alors on doit regrouper. Mais le supramental est unitaire et n'a jamais divisé; aussi n'a-t-il pas besoin de réunir les parties ou fragments épars; il a toujours maintenu les conscients multiples ensemble dans l'unique conscient. » (Shri Aurobindo.)

la félicité statique, dans le néant extatique, et l'autre monte encore plus loin, vers l'état solaire, qui est une masse, une mer, une infinité de cette lumière et de cette extase, mais qui, au même moment peut s'exprimer et s'incarner dans la Vérité-Conscience créative (Sûrya savitri).

Dans le supramental les choses existent dans leur parfaite réalité spirituelle; chacune est consciemment la réalité divine dans son essence transcendante, son extension cosmique, son individualité spirituelle; on y trouve la diversité d'une existence manifestée, mais la séparation mutuellement exclusive n'a pas encore paru. L'ego, le nœud de la séparation, apparaît comme une phase plus tardive et plus basse de l'involution. Ce qu'il y a ici c'est le nœud indivisible de centres individualisateurs de l'éternelle vérité de l'être. Là où le supramental et le surmental se rencontrent, on peut voir les multiples divinités, chacune distincte dans ses propres vérité, beauté et pouvoir, et pourtant toutes ensemble formant l'unique conscience suprême infiniment composée et inaliénablement intégrale. Quand on remonte au Supramental on voit quelque chose de plus : l'unité amasser en elle toutes les diversités sans les détruire, mais annuler et repousser la conscience séparative qui est le commencement de l'ignorance. La première ombre de la conscience illusoire, la possibilité initiale du mouvement de l'ignorance se présente quand la lumière supramentale entre dans la pénombre de la sphère mentale. Le mouvement du Supramental est le

mouvement de la lumière sans obscurité, directe, non vacillante, fixe, absolue.

La force ici contient et maintient dans leur unité de réalité les lignes nombreuses, mais non séparées, de la vérité essentielle et inaltérée; sa marche est la progression inévitable de chacune des vérités, dont chacune pénètre et soutient toutes les autres, et pour cela sa création, son jeu ou action n'admet ni épreuve, ni faux-pas, ni tâtonnement, ni déviation; car chaque vérité repose sur toutes les autres et sur Cela qui les harmonise toutes et n'agit pas comme un pouvoir en divergence, ni même en concurrence avec les autres pouvoirs de l'être. Dans le surmental commence le jeu des possibilités divergentes, — les certitudes simples, directes, unies et absolues de la conscience supramentale se retirent, pour ainsi dire, d'un pas et commencent à se réaliser par l'interaction de forces d'abord séparément individualisées et ensuite contraires et contradictoires. Dans le surmental se trouve une unité consciente sous-jacente; néanmoins chaque pouvoir, chaque vérité, chaque aspect de cette unité est encouragé à accomplir ses possibilités comme si c'était suffisant pour lui-même, et les autres sont employées par lui pour son propre enrichissement, jusqu'à ce que dans les régions plus denses et plus sombres au-dessous du surmental cela tourne en conflits et batailles aveugles, et semble-t-il, en sélection par le hasard. A l'origine, création ou manifestation signifie la concrétisation ou la dévolution des pouvoirs de l'Être conscient dans un jeu de diversités unies;

mais la ligne de la création qui se termine dans la matière pénètre de plus en plus des formes et des forces obscures, et finalement se produit l'éclipse virtuelle de la lumière suprême de la conscience divine.

La création descendant vers l'ignorance devient une involution de l'Esprit dans la matière, à travers le mental et la vie — l'évolution est un mouvement en arrière, un voyage de retour de la matière vers l'Esprit, elle est le déroulement, la découverte et la délivrance graduels de l'Esprit, l'ascension et la révélation de la conscience involuée à travers une série de réveils; la matière s'éveillant à la vie, la vie s'éveillant au mental et le mental cherchant à s'éveiller à quelque chose au-dessus du mental dans un pouvoir de l'esprit conscient.

Le résultat apparent ou réel du mouvement de nescience — d'involution — a été une négation croissante de l'Esprit; mais son but caché est finalement d'incarner l'Esprit dans la matière pour exprimer ici dans le temps et l'espace cosmiques les splendeurs de la réalité hors du temps.

Le corps matériel en apparaissant apporte avec lui, inévitablement, semble-t-il, la mortalité; il a l'air même d'être façonné de mortalité afin que dans ce cadre et champ de la mortalité, l'Immortalité, l'éternel Esprit-Conscience qui est la vérité et la réalité secrètes, dans le Temps lui-même aussi bien que derrière lui, puisse être établie et que le Divin puisse être possédé, ou plutôt se possède lui-même; non de la façon invariable de la conscience statique,

comme il le fait même maintenant derrière le jeu cosmique, mais dans le jeu lui-même et dans ses modes multiples de l'existence terrestre.

IV

Le secret de l'évolution, ai-je dit, est un élan vers la libération et l'épanouissement de la conscience hors d'une inconscience apparente. Dans les premiers degrés le mouvement est très lent et graduel, c'est le procédé primitif inconscient de la nature. Dans l'homme il acquiert la possibilité d'être conscient et par suite plus rapide et concentré. C'est en réalité la fonction du yoga même : accomplir l'évolution de la conscience en accélérant le procédé de la nature par la volonté consciente de soi de l'homme.

Un organe de l'être humain a été spécialement développé pour devenir l'instrument effectif de ce procédé accéléré yogique. La conscience de soi, dont j'ai parlé comme étant le caractère distinctif de l'homme, est une faculté de cet organe. C'est l'âme de l'homme, son être psychique; à l'origine, cette âme est l'étincelle de la conscience divine qui descendit et s'involuta dans la matière, et qui depuis s'efforce de se libérer par la marche en avant de l'évolution; dans l'homme elle a atteint une croissance et un pouvoir suffisants pour arriver, de derrière le voile, si près de la surface, qu'elle puisse maintenant conduire et mouler sa conscience extérieure. Elle est aussi le canal à travers lequel la

conscience divine peut se déverser dans les niveaux inférieurs de la nature humaine. Elle est « l'être pas plus grand qu'un pouce, toujours assis au dedans du cœur » dont parlent les Upanishads. Elle est aussi la base de la vraie individualité et de l'identité personnelle. Pour l'individu, elle est de plus la réflexion ou l'expression dans la nature évoluant de son soi essentiel — jīvâtman — qui est au-dessus, éternelle portion du Divin, un avec le Divin sans pourtant être dissous ni perdu en lui. L'être psychique est ainsi, d'une part en contact direct avec le Divin et la conscience supérieure et d'autre part le soutien secret et le contrôleur (bhartâ, antaryâmin) de la conscience inférieure, le noyau caché autour duquel le corps, la vie et le mental de l'individu sont construits et organisés.

Le premier pas décisif dans le yoga est franchi quand on devient conscient de l'être psychique, ou regardé de l'autre côté, quand l'être psychique passe devant et prend possession de l'être extérieur, commence à initier et à influencer les mouvements du mental, de la vie et du corps et graduellement les libère de la ronde ordinaire de la nature ignorante. L'éveil de l'être psychique signifie, comme je l'ai dit, non seulement un approfondissement et une élévation de la conscience et sa délivrance de l'obscurité et de la limitation de la Prakriti inférieure, enfermée dans le triple état inférieur, dans ce qui est derrière et au delà; il signifie aussi un retour de la conscience profonde et supérieure sur l'hémisphère inférieur et en conséquence la purification, l'illu-

mination, la régénération de ce dernier. Finalement, quand l'être psychique est en pleine possession de soi et de son pouvoir il peut être le véhicule de la conscience supramentale directe qui pourra alors agir librement et absolument pour la transformation entière de la conscience extérieure, sa transfiguration dans un corps parfait de la Vérité-Conscience; en un mot sa divinisation.

Voici donc le secret : la transformation, et non l'abandon ou l'anéantissement de la nature humaine ordinaire; d'abord et avant tout sa « psychécisation » c'est-à-dire la faire mouvoir, vivre et exister en communion et identification avec la lumière de l'être psychique, et deuxièmement, à travers l'âme, et à travers le mental, la vie et le corps, qui vivent de l'âme et dans l'âme, ouvrir le passage à la conscience supramentale et laisser celle-ci descendre ici-bas pour travailler et accomplir.

L'âme, ou être vrai, dans l'homme élevé à la conscience supramentale — et en même temps s'avancant pour posséder un mental, une vie et un corps divinisés, comme instrument et canal de l'expression de soi, et une incarnation de la volonté divine et de son dessein — tel est le but que la nature cherche à réaliser à présent par son élan d'évolution. C'est à ce travail que l'homme a été appelé afin que, en lui et à travers lui, la transcendance et la transformation décrétées puissent avoir lieu.

Il n'est pas facile néanmoins, et pas nécessaire

non plus, d'envisager en détails pour le moment, quelle apparence extérieure pourrait avoir cet homme divinisé, le mode de son être et sa vie extérieure, *kim ásita vrajeta kim*, comme le demandait Arjuna; ni comment la vie collective de la nouvelle humanité pourrait fonctionner ou quelle serait la composition de son édifice social. Car ce qui se déroule est un procédé vivant, une croissance organique qui s'élabore à travers les actions et réactions de multitudes de forces et d'états, connus et inconnus; la configuration précise de ce qui adviendra finalement ne saurait être prédite avec exactitude. Mais le pouvoir qui est au travail est omniscient; il choisit, rejette, corrige, façonne, crée, coordonne les éléments, en accord avec la loi inviolable de la vérité et de l'harmonie, et par la force de cette loi, qui règne dans la demeure même de la lumière, *sve-dame*, le Supramental.

Il faut observer que, tout comme le mental n'est pas le dernier degré dans la marche de l'évolution, de même le progrès de l'évolution ne s'arrêtera pas avec la manifestation et l'incarnation du Supramental. Il y a encore d'autres principes supérieurs qui sont au delà, et il est à presumer qu'eux aussi attendent leur manifestation et leur incarnation sur terre. La création n'a pas commencé dans le temps (*anádi*) et elle n'a pas non plus de fin (*ananta*). C'est un processus éternel de développement progressif des mystères de l'infini. Seulement on peut dire qu'avec le Supramental la création s'engage dans un ordre différent d'existence. Avant

lui, c'était le domaine de l'ignorance, après viendra le règne de la Lumière et de la Connaissance. Jusqu'à présent la mortalité a été le principe dirigeant de la vie sur la terre ; elle sera remplacée par la conscience de l'immortalité. L'évolution s'est réalisée par des luttes et souffrances; désormais elle sera une floraison spontanée, harmonieuse et heureuse.

Quant au temps que prendra probablement la phase actuelle d'évolution pour son accomplissement, puisque l'élan et la force spécifiques sont manifestés et arrivent à la surface, on peut présumer d'après ce fait que le problème est devenu un problème d'actualité, et même qu'il peut être abordé comme s'il devait être résolu maintenant ou jamais.

Nous avons dit que dans l'homme, avec pour instrument la conscience de soi ou la conscience de l'être psychique, l'évolution est devenue susceptible d'un procédé concentré plus prompt qui est le procédé du yoga. Plus l'instrument croît, amasse de pouvoir et est infusé de souffle divin, plus le procédé deviendra rapide et concentré. En fait, l'évolution est, depuis le commencement, l'objet d'une accélération graduelle. Les phases primitives, par exemple la phase de la matière morte, du jeu des seules forces chimiques fut une longue, très longue phase; il fallut des millions et des millions d'années, pour arriver au point où la manifestation de vie devint possible. Mais la période de vie élémentaire qui a suivi et s'est manifestée dans le monde des plantes,

bien qu'elle ait duré plusieurs millions d'années, fut beaucoup plus courte que la précédente; elle se termina avec la venue de la première forme animale. L'âge de la vie animale jusqu'à l'arrivée de l'homme fut beaucoup plus bref encore que celui de la vie des plantes. Et l'homme est déjà vieux de plus d'un ou deux millions d'années; il est pleinement temps pour lui de se laisser transformer en un être d'ordre supérieur.

Et pourtant, si l'on pense à l'immensité du travail, on peut dire avec raison que l'éternité est là devant nous, et qu'il ne faut pas marchander un siècle ou même un millénaire pour un tel labeur; car il s'agit rien moins que de défaire d'innombrables millénaires passés et de construire un avenir qui se perd dans l'infini du temps. Cependant, nous le répétons, puisque c'est le travail du Divin lui-même et puisque le yoga propose un procédé d'action concentré et involué, effectuant en une minute ce qui aurait peut-être pris des années à accomplir dans le cours naturel des choses, on peut s'attendre à ce que le travail s'achève dans un avenir plutôt proche que lointain. En vérité, c'est un idéal immédiat, ici sur notre terre d'existence matérielle et maintenant dans cette vie, dans ce corps même, non pas dans l'au-delà ou ailleurs. Combien de temps, exactement? cela dépendra de beaucoup de facteurs, mais quelques décades de plus ou de moins n'ont pas grande importance.

Quant à l'extension de la réalisation, nous dirons encore que ce n'est pas une affaire de première

importance. Ce n'est pas la quantité, mais la substance qui compte. Même s'il n'existait qu'un petit noyau, ce serait suffisant, au moins pour commencer, pourvu que ce soit la chose pure et véritable.

Syvalpamapyasa dharmasya trāyatamahato bhayāt. « Même un tout petit peu de Cela nous délivre d'une grande terreur. »

Mais, si l'on demande la preuve de tout cela, et comment on peut être sûr de ne pas courir après un mirage, une chimère, nous pouvons seulement répondre par le sage dicton anglais : « On a la preuve du pudding quand on le mange. »

NOLINI KANTA GUPTA.

Calme - Paix - Equanimité

Les Bases du Yoga

CHAPITRE I

Calme - Paix - Equanimité

Il n'est pas possible de construire un fondement au yoga si le mental est agité. La première chose requise est le calme dans le mental. De plus, la dissolution de la conscience personnelle n'est pas le premier but du yoga; le premier but est d'ouvrir cette conscience à une conscience spirituelle supérieure, et pour cela aussi un mental calme est de première nécessité.

La première chose à faire dans la sâdhanâ est d'établir dans le mental une paix et un silence stables. Autrement vous pouvez avoir des expériences, mais rien ne sera permanent. C'est dans un mental silencieux que la vraie conscience peut s'édifier.

Un mental tranquille ne signifie pas qu'il n'y aura pas du tout de pensées ou de mouvements

mentaux, mais que ceux-ci resteront à la surface et que vous sentirez, au dedans, votre être véritable séparé d'eux, observant sans se laisser entraîner, capable de les surveiller et de les juger, de rejeter tout ce qui doit être rejeté, et d'accepter et de conserver tout ce qui est vraie conscience et expérience vraie.

La passivité mentale est bonne, mais veillez à n'être passif qu'à la vérité et à l'attouchement de la divine Shakti. Si vous êtes passif aux suggestions et aux influences de la nature inférieure, vous ne serez pas capable de progresser ou bien vous vous exposerez à des forces adverses qui peuvent vous mener très loin du vrai chemin du yoga.

Aspirez à ce que la Mère vous donne cette tranquillité et ce calme bien établis dans le mental et ce sens constant de l'être intérieur en vous, se tenant à l'écart de la nature extérieure et tourné vers la lumière et la vérité.

Les forces qui font obstacle à la sâdhanâ sont les forces de la nature inférieure, mentale, vitale et physique. Derrière elles se trouvent des pouvoirs adverses des mondes mental, vital et physique subtil. C'est seulement après que le mental et le cœur ont pris une orientation unique et se sont concentrés dans une aspiration exclusive vers le Divin que l'on peut lutter avec succès contre ces pouvoirs adverses.

* *

Le silence est toujours une bonne chose ; mais par tranquillité du mental je ne veux pas dire un silence complet. Je veux dire un mental libre de trouble et d'agitation, ferme, léger et content, pour pouvoir s'ouvrir à la force qui changera la nature. L'important est de se débarrasser de l'invasion habituelle des pensées troublantes, des sentiments faux, de la confusion dans les idées et des mouvements malheureux. Tout cela trouble la nature et l'obscurcit et rend difficile la tâche de la force ; quand le mental est tranquille et en paix, la force peut agir plus facilement. Il devrait vous être possible de voir, sans en être bouleversé ni abattu, les choses qu'il faut changer en vous ; le changement en serait facilité.

* *

La différence entre un mental vide et un mental calme est celle-ci : lorsque le mental est vide, il n'y a pas de pensée, pas de conception, pas d'action mentale d'aucune sorte, sauf une perception essentielle des choses sans idées formées ; dans le mental calme au contraire, c'est la substance de l'être mental qui est tranquille, si tranquille que rien ne la trouble. Si des pensées ou des activités se produisent, elles ne s'élèvent pas du tout du mental, elles viennent du dehors et traversent le mental comme un vol d'oiseaux traverse le ciel dans l'air immobile. Il passe, ne trouble rien, ne laisse aucune trace. Même si un millier d'images ou les

événements les plus violents traversent le mental, sa tranquillité paisible demeure, comme si le tissu même dont il est fait était une substance de paix éternelle et indestructible. Un mental qui a acquis ce calme peut commencer à agir, même intensément et puissamment, mais il conservera sa tranquillité fondamentale, ne produisant rien de soi-même, mais donnant une forme mentale à ce qu'il reçoit d'en haut, sans y rien ajouter du sien, avec calme et impartialité, et pourtant dans la joie de la vérité, et la puissance et la lumière heureuses de la transmission.

* * *

Il n'est pas indésirable pour le mental de devenir silencieux, d'être libre de toute pensée et immobile, car c'est le plus souvent quand le mental tombe dans le silence que se produisent la complète descente d'une vaste paix venant d'en haut et, dans cette vaste tranquillité, la réalisation du Soi silencieux qui est au-dessus du mental partout déployé dans son immensité. Seulement, dès qu'il y a paix et silence mental, le vital du mental essaye de se précipiter pour occuper la place, ou bien le mental mécanique s'efforce, dans le même dessein, de soulever sa ronde de pensée habituelle et triviale. Le sâdhak doit avoir soin de rejeter et de faire taire ces intrus afin que, au moins pendant la méditation, la paix et la quiétude du mental et du vital soient complètes. Le meilleur moyen de le faire est de garder une

volonté forte et silencieuse. Cette volonté est celle du Purusha derrière le mental; quand le mental est en paix, quand il est silencieux, on peut devenir conscient du Purusha, silencieux lui aussi et séparé de l'action de la nature.

Etre calme, ferme, établi dans l'esprit, *dhira sthira*, avoir cette quiétude du mental, cette séparation du Purusha intérieur et de la Prakriti extérieure, cela est très utile, presque indispensable. On ne peut pas être ainsi calme et fixé dans l'esprit tant que l'être est soumis au tourbillon des pensées ou au tumulte des mouvements vitaux. S'en détacher, s'en retirer, les sentir séparés de soi est indispensable.

Pour découvrir la vraie individualité et l'ériger dans la nature, deux choses sont nécessaires : d'abord, la conscience de son propre être psychique derrière le cœur, et ensuite, cette séparation du Purusha et de la Prakriti. Car le véritable individu est derrière, voilé par les activités de la nature extérieure.

* * *

Une grande vague (ou mer) de calme et la constante conscience d'une vaste et lumineuse réalité, tel est précisément le caractère de la réalisation fondamentale de la vérité suprême dans son premier contact avec le mental et l'âme. On ne peut pas demander un meilleur commencement ni un meilleur fondement; c'est comme un roc sur lequel le

reste peut être bâti. Cela signifie certainement, non seulement une présence, mais *la Présence*, et ce serait une grande erreur d'affaiblir l'expérience par un refus ou par quelque doute sur son caractère.

Il n'est pas nécessaire de définir cette Présence et l'on ne devrait même pas essayer d'en former une image, car elle est infinie dans sa nature. Quoi que ce soit d'elle-même qu'elle ait à manifester ou à extérioriser, elle le fera inévitablement par son propre pouvoir, pourvu qu'il y ait acceptation continue.

Il est tout à fait vrai que c'est une grâce qui est envoyée, et la seule manière de répondre à une telle grâce est de l'accepter avec gratitude et, en se gardant ouvert, de laisser le Pouvoir qui a touché la conscience développer dans l'être ce qui doit y être développé. La transformation totale de la nature ne peut se faire en un instant; elle prend nécessairement longtemps et procède par étapes; l'expérience actuelle est seulement une initiation, une base pour la nouvelle conscience dans laquelle cette transformation deviendra possible. La spontanéité automatique de l'expérience devrait d'elle-même montrer qu'il n'y a là aucune construction du mental, de la volonté ou des émotions; elle vient d'une vérité qui est au delà d'eux.

Très certainement, le rejet des doutes implique la maîtrise des pensées. Mais la maîtrise de nos

propres pensées est aussi nécessaire que la maîtrise de nos passions et de nos désirs vitaux ou celle des mouvements de notre corps — pour le yoga, et aussi en dehors du yoga. On n'est même pas un être mental pleinement développé, si l'on ne domine pas ses pensées et si l'on n'est pas leur témoin, leur juge et leur maître, le Purusha mental, *manomaya Purusha, sākshi, anumantā, ishvara*. Il ne sied pas davantage au mental d'être la balle de tennis de pensées déréglées et impossibles à maîtriser, que d'être un vaisseau sans gouvernail dans l'orage des désirs et des passions, ou un esclave, soit de l'inertie, soit des impulsions du corps. Je sais que c'est plus difficile, car l'homme, étant avant tout une créature de la Prakriti mentale, s'identifie avec les mouvements de son mental et ne peut pas subitement se dissocier et se tenir à l'abri des tourbillons et des remous de la tempête mentale. Il lui est relativement facile de maîtriser son corps, au moins pour une certaine partie de ses mouvements. Il est moins facile, mais encore très possible, d'acquérir par une lutte, une maîtrise mentale de ses impulsions et de ses désirs vitaux; mais s'asseoir au-dessus du tourbillon de ses pensées, comme le yogin tantrique sur la rivière, est moins facile. Néanmoins, cela se peut. Tous les hommes mentalement développés, ceux qui sont au-dessus du commun, doivent d'une façon ou d'une autre, tout au moins pendant un certain temps et pour certains desseins, séparer les deux parties du mental, la partie active qui est une fabrique de pensées, et la

partie calme et maîtresse qui est à la fois un témoin et une volonté, observant, jugeant, rejetant, éliminant ou acceptant les pensées, imposant les corrections et les changements, le maître dans la maison du mental, capable de l'empire sur soi, *sâmrajya*.

Le yogin va encore plus loin. Dans ce domaine il n'est pas seulement le maître; mais tout en demeurant d'une certaine manière dans le mental, il le dépasse pour ainsi dire, et se tient au-dessus, ou complètement en arrière, et libre. Pour lui l'image de la fabrique de pensées n'est plus tout à fait valable; car il voit que les pensées nous viennent du dehors, du mental universel ou de la nature universelle, parfois formées et distinctes, parfois informes, — et dans ce cas elles sont façonnées quelque part en nous. La principale occupation de notre mental consiste à répondre soit par un accueil favorable, soit par un refus à ces vagues de pensées (aussi bien qu'aux vagues vitales et aux vagues d'énergie du physique subtil), ou encore à façonner en forme mentale personnelle la substance des pensées (ou des mouvements vitaux) de la nature-force environnante.

Les possibilités de l'être mental ne sont pas limitées; il peut être le libre témoin et le maître dans sa propre maison. La liberté progressive et l'empire sur son mental sont parfaitement dans les moyens de quiconque possède la foi et la volonté d'entreprendre cette conquête.

* * *

Le premier pas est d'avoir un mental tranquille. Acquérir le silence est le pas suivant; mais la quiétude doit être là d'abord. Et par mental tranquille, j'entends une conscience mentale au dedans qui voit les pensées venir vers elle et se mouvoir, mais qui, elle-même, ne sent pas qu'elle pense, ne s'identifie pas avec les pensées, et ne les appelle pas siennes. Des pensées et des mouvements peuvent traverser le mental comme des voyageurs apparaissent, venant d'ailleurs, et passent à travers une contrée silencieuse; le mental tranquille les observe ou ne prend pas la peine de les observer, mais, dans l'un et l'autre cas, il ne devient pas actif et ne perd pas sa tranquillité.

Le silence est plus que la quiétude. Il peut être acquis en bannissant totalement du mental intérieur les pensées, en les gardant muettes ou complètement à l'écart. Mais il est plus facilement établi par un influx d'en haut; on le sent descendre, pénétrer et occuper, ou entourer la conscience personnelle, qui tend alors à s'immerger dans le vaste silence impersonnel.

* * *

Les mots : « Paix, calme, quiétude, silence », ont chacun leur nuance de signification, mais il n'est pas facile de les définir.

La paix — *shânti*.

Le calme — *sthira*.

La quiétude — *achanchalatâ*.

Le silence — *nishchala niravatá*.

La *quiétude* est un état dans lequel il n'y a ni agitation ni trouble.

Le *calme*, lui aussi, est un état inébranlable qu'aucun trouble ne peut affecter; c'est un état moins négatif que la quiétude.

La *paix* est un état encore plus positif; elle porte en elle le sens d'une délivrance et d'un repos stable et harmonieux.

Le *silence* est un état dans lequel il ne se produit pas de mouvements du mental ou du vital, ou bien dans lequel règne une grande immobilité qu'aucun mouvement de surface ne peut pénétrer ou altérer.

* * *

Restez dans la quiétude et ne vous inquiétez pas si c'est pendant un certain temps une quiétude vide; souvent la conscience est comme un récipient qui doit être vidé de son contenu mélangé ou indésirable; elle doit rester vide momentanément jusqu'à ce qu'elle puisse être remplie par des choses nouvelles et vraies, droites et pures. Il faut seulement éviter de remplir le vase avec son ancien contenu bourbeux. Dans l'intervalle attendez, ouvrez-vous vers le haut, appelez très tranquillement et fermement, sans ardeur trop impatiente, pour que la paix pénètre le silence, et, lorsque la paix sera là, demandez la joie et la présence.

* * *

Le calme, même quand il semble au début être une chose négative, est si difficile à atteindre que d'en avoir tant soit peu doit être considéré comme un grand pas en avant.

En réalité, le calme n'est pas une chose négative; il est la nature même du Sat-Purusha et la fondation positive de la conscience divine. Quoi qu'on cherche, quoi qu'on atteigne, il faut conserver le calme. Même la connaissance, le pouvoir, l'ânanda, s'ils viennent et ne trouvent pas ce fondement, sont incapables de rester et doivent se retirer jusqu'à ce que la pureté et la paix divines du Sat-Purusha soient établies de façon permanente.

Aspirez au reste de la divine conscience, mais d'une aspiration calme et profonde. Elle peut être ardente aussi bien que calme, mais elle ne doit pas être impatiente, agitée ni pleine de véhémence râjasique.

C'est seulement dans un être et un mental tranquilles que la vérité supramentale peut édifier sa vraie création.

* * *

Dans la sâdhanâ l'expérience ne peut manquer de commencer par le plan mental; tout ce qui est nécessaire, c'est que l'expérience soit saine et authentique. La pression de l'entendement et de la volonté dans le mental et la poussée émotionnelle dans le cœur vers Dieu sont les deux premiers agents du yoga, et la paix, la pureté et le calme (avec

un assoupissement de l'agitation inférieure) sont précisément la première base qui doit être posée. Il est beaucoup plus important d'acquiescer cela au début que d'entrevoir les mondes supraphysiques, d'avoir des visions, d'entendre des voix ou d'obtenir des pouvoirs. La purification et le calme sont de première nécessité dans le yoga. On peut avoir sans eux une grande richesse d'expérience de ce genre (mondes, visions, voix, etc.); mais ces expériences, survenant dans une conscience impure et agitée, sont le plus souvent pleines de désordre et de mélange.

Au début la paix et le calme ne sont pas continus; ils viennent et repartent, et d'ordinaire il faut longtemps avant qu'ils ne soient établis dans la nature. Il est donc préférable d'éviter l'impatience et de poursuivre résolument ce que l'on fait. Si vous désirez avoir quelque chose en plus de la paix et du calme, que ce soit l'épanouissement complet de l'être intérieur et la perception du pouvoir divin qui est à l'œuvre en vous.

Aspirez à cela avec sincérité et une grande ardeur, mais sans impatience, et cela viendra.

* * *

Vous avez enfin le vrai fondement de la sâdhanâ. Ce calme, cette paix et cette soumission forment l'atmosphère appropriée pour que tout le reste arrive : connaissance, force, ânanda. Laissez cet état s'établir complètement.

Il ne persiste pas pendant que vous travaillez parce qu'il est encore confiné au mental propre qui vient seulement de recevoir le don du silence. Quand la nouvelle conscience sera formée entièrement et aura pris totalement possession de la nature vitale et de l'être physique (le vital jusqu'ici n'est que touché ou dominé par le silence, il n'est pas possédé par lui), alors ce défaut disparaîtra.

La tranquille conscience de paix que vous avez maintenant dans le mental doit être non seulement calme, mais vaste. Vous devez la sentir partout, vous sentir en elle et sentir tout en elle. Cela aidera aussi à faire du calme une base de l'action.

Plus votre conscience deviendra vaste, plus vous serez capable de recevoir d'en haut. La Shakti pourra descendre et apporter dans l'organisme la force et la lumière aussi bien que la paix. Ce que vous sentez en vous d'étroit et de limité est le mental physique; il peut s'élargir seulement si la lumière et cette conscience plus vaste descendent et prennent possession de la nature.

L'inertie physique dont vous souffrez ne diminuera et ne disparaîtra probablement que par la descente dans l'organisme de la force d'en haut.

Restez tranquille, ouvrez-vous et demandez à la divine Shakti de confirmer le calme et la paix, d'élargir la conscience et de lui apporter autant de lumière et de pouvoir que la conscience peut à présent en recevoir et en assimiler.

Ayez soin de ne pas être trop impatient, car cela pourrait troubler de nouveau la quiétude et l'équi-

libre qui ont déjà pu s'établir dans la nature vitale.

Ayez confiance dans le résultat final et donnez au Pouvoir le temps de faire son œuvre.

*
* *

Aspirez, concentrez-vous dans l'esprit qui convient et, quelles que soient vos difficultés, vous êtes certain d'atteindre le but que vous vous proposez.

C'est dans la paix intérieure et dans ce « quelque chose de plus vrai » en vous que vous devez apprendre à vivre, et c'est cela que vous devez sentir être vous-même. Il vous faut considérer le reste comme n'étant pas votre vrai moi, mais seulement un flux de mouvements superficiels, qui changent et se répètent et sont sûrs de disparaître à mesure que le vrai Soi émerge.

La paix est le véritable remède; se distraire au moyen d'un dur travail ne donne qu'un soulagement temporaire, bien qu'une certaine somme de travail soit nécessaire pour le bon équilibre des différentes parties de l'être. Sentir la paix au-dessus et autour de votre tête est le premier pas. Il vous faut entrer en rapport avec elle, et elle doit descendre en vous, remplir votre mental, votre vie, votre corps, et vous entourer de telle sorte que vous viviez en elle; car cette paix est le seul signe de la présence du Divin auprès de vous, et une fois que vous l'avez, tout le reste commencera de venir.

La vérité dans la parole et la pensée est très importante. Plus vous pourrez sentir que le men-

songe ne fait pas partie de vous-même, mais vous vient du dehors, et plus il vous sera facile de le refuser et de le rejeter.

Persévérez, et ce qui est encore tordu sera redressé et vous connaîtrez et sentirez constamment la vérité de la présence du Divin; ainsi votre foi sera justifiée par l'expérience directe.

*
* *

Aspirez d'abord et priez pour que la Mère vous donne la tranquillité dans le mental, la pureté, le calme et la paix, une conscience éveillée, l'intensité de la dévotion, la force et la capacité spirituelle de faire face à toutes les difficultés intérieures ou extérieures et d'aller jusqu'au bout du yoga.

Si la conscience s'éveille et que la dévotion et l'intensité d'aspiration soient là, il sera possible au mental, pourvu qu'il apprenne la tranquillité et la paix, de croître en connaissance.

*
* *

Ceci est dû à une conscience et une sensibilité très vives de l'être physique, spécialement du vital physique.

Il est bon pour le physique d'être de plus en plus conscient; mais les réactions humaines ordinaires dont il prend conscience ne devraient pas le dominer, ni l'affecter grièvement, ni le bouleverser.

Il doit venir, dans les nerfs et le corps aussi bien

que dans le mental, une vigoureuse égalité, une maîtrise et un détachement qui permettent au physique de connaître ces réactions et d'avoir un contact avec elles sans en éprouver aucun trouble. Le physique doit savoir et être conscient, et aussi repousser et rejeter la pression des mouvements qui se produisent dans l'atmosphère, au lieu de seulement les sentir et en souffrir.

* * *

Reconnaître ses faiblesses et ses faux mouvements, et s'en retirer est le chemin qui mène à la libération.

Ne juger personne que soi-même jusqu'à ce qu'on puisse voir les choses avec un mental et un vital calmes, est une règle excellente. De plus, ne permettez pas à votre mental de former des impressions hâtives, sur la base de quelque apparence extérieure, ni à votre vital d'agir en conséquence.

Il y a un endroit dans l'être intérieur où l'on peut toujours rester calme et de là considérer avec équilibre et jugement les perturbations de la conscience de surface et agir sur elle pour la changer. Si vous pouvez apprendre à vivre dans ce calme de l'être intérieur, vous aurez trouvé votre base stable.

* * *

Ne vous laissez pas ébranler ni troubler par ces choses. Ce qu'il faut toujours faire c'est rester ferme dans votre aspiration vers le Divin et affronter

avec équanimité et détachement toutes les difficultés et toutes les oppositions. Pour ceux qui veulent mener la vie spirituelle, le Divin doit toujours passer d'abord; tout le reste doit être secondaire.

Restez détaché et regardez ces choses avec la calme vision interne de celui qui est profondément consacré au Divin.

* * *

Pour le moment vos expériences sont sur le plan mental; mais c'est ainsi que cela doit être. Beaucoup de sâdhaks ne peuvent progresser parce qu'ils s'ouvrent sur le plan vital avant que le mental et le psychique ne soient prêts. Après le commencement de quelques expériences spirituelles vraies sur le plan mental, il se produit alors dans le vital une descente prématurée causant beaucoup de confusion et de trouble. On doit être en garde contre cela. C'est encore pire quand l'âme vitale de désir s'ouvre aux expériences avant que le mental n'ait été touché par les choses de l'esprit.

Aspirez toujours pour que la conscience et l'expérience vraies pénètrent le mental et l'être psychique et les rendent prêts. Vous devez spécialement aspirer à la tranquillité, à la paix, à une foi calme, à un élargissement stable et croissant, à de plus en plus de connaissance, à une dévotion profonde et intense, mais tranquille.

Ne vous laissez pas déranger par votre entourage

et son opposition. Ces conditions sont souvent imposées au début comme une sorte d'épreuve. Si vous pouvez demeurer tranquille et imperturbable, et continuer votre sâdhanâ sans permettre à ces circonstances de vous troubler intérieurement, cela vous aidera à acquérir une force très nécessaire; car le chemin du yoga est toujours semé de difficultés intérieures et extérieures, et pour leur faire face le sâdhak doit développer une force tranquille, ferme et solide.

* *

Le progrès spirituel interne ne dépend pas tant des conditions extérieures que de la manière dont nous réagissons du dedans à leur contact — tel a toujours été le verdict ultime de l'expérience spirituelle. C'est pourquoi nous insistons sur la nécessité de prendre la bonne attitude et de la conserver, d'obtenir un état intérieur qui ne dépende pas des circonstances extérieures, un état d'équanimité et de calme — si ce n'est tout de suite un état de bonheur intérieur —, de se retirer de plus en plus profondément pour regarder du dedans vers le dehors, au lieu de vivre dans le mental de surface qui est toujours à la merci des chocs et des coups de la vie. C'est seulement dans cet état intérieur que l'on peut être plus puissant que la vie et ses forces de bouleversement, et que l'on peut espérer vaincre.

Rester tranquille au dedans, fermé dans sa

volonté d'aller jusqu'au bout, en refusant d'être troublé ou découragé par les difficultés ou les fluctuations, c'est là une des premières choses à apprendre sur le chemin. Faire autrement, c'est encourager l'instabilité de la conscience et la difficulté, dont vous vous plaignez, de garder l'expérience. C'est seulement si au dedans vous demeurez calme et résolu, que les lignes d'expérience peuvent se développer avec quelque régularité, quoiqu'elles ne soient jamais sans des périodes d'interruption et de fluctuation; mais si ces périodes sont convenablement utilisées, elles peuvent devenir des périodes d'assimilation qui épuisent les difficultés, plutôt que des démentis à la sâdhanâ.

Une atmosphère spirituelle est plus importante que les conditions extérieures; si on peut l'obtenir et aussi créer son propre air spirituel pour y respirer et y vivre, cela est la vraie condition du progrès.

* *

Pour être capable de recevoir la puissance divine et de la laisser agir à travers vous sur les choses de la vie extérieure, trois conditions sont nécessaires :

1. — Le calme, l'équanimité, ne pas vous laisser troubler par quoi que ce soit qui arrive, garder le mental immobile et ferme, qui observe le jeu des forces, mais reste lui-même tranquille.

2. — Une foi absolue, la foi que c'est le meilleur qui arrivera, mais aussi que, si vous réussissez à devenir un vrai instrument, le fruit sera celui que

votre volonté, guidée par la lumière divine, voit comme la chose qui doit être faite, *kartavyam karma*.

3. — La réceptivité, la capacité de recevoir la force divine et de sentir sa présence et la présence de la Mère en elle, et de lui permettre de faire son œuvre, en guidant votre vision, votre volonté et votre action. Si ce pouvoir et cette présence peuvent être perçus et que cette plasticité devienne habituelle pour la conscience dans l'action — mais une plasticité à la force divine seule, sans admission d'aucun élément étranger — le résultat final est sûr.

L'équanimité est une partie très importante de notre yoga. Il est nécessaire de la conserver dans la douleur et la souffrance, et cela signifie endurer celles-ci avec fermeté et calme, ne pas être agité, troublé, déprimé ou découragé, et avancer avec une foi inébranlable dans la volonté divine. Mais l'égalité d'âme n'implique pas une acceptation inerte. Si, par exemple, vous échouez momentanément dans certaine tentative de la *sâdhanâ*, vous devez garder une âme égale, sans vous inquiéter ni vous décourager; mais il ne faut pas accepter l'insuccès comme une indication de la volonté divine et abandonner la tentative. Vous devez plutôt découvrir la raison et le sens de l'insuccès et avancer plein de foi vers la victoire. Il en est de même pour la

maladie : ne soyez pas inquiet, troublé ou agité; mais n'acceptez toutefois pas la maladie comme une expression de la volonté divine; considérez-la plutôt comme une imperfection du corps dont il faut vous débarrasser comme vous essayez de le faire des imperfections vitales et des erreurs mentales.

Sans l'équanimité, *samatâ*, il ne peut y avoir aucun fondement ferme pour la *sâdhanâ*. Quelque déplaisantes que soient les circonstances, quelque désagréable que soit la conduite d'autrui, vous devez apprendre à tout recevoir avec un calme parfait et sans réaction troublante. Ces choses servent de pierre de touche à l'égalité d'âme. Il est facile d'être calme et serein quand tout va bien et que les gens et les circonstances sont agréables; c'est quand ils sont tout l'opposé que la plénitude du calme, de la paix et de l'égalité est éprouvée, fortifiée, perfectionnée.

Ce qui vous est arrivé montre quelles sont les conditions de l'état dans lequel le pouvoir divin prend la place de l'ego et dirige l'action, faisant son instrument du mental, de la vie et du corps. Un silence réceptif du mental, un effacement de l'ego mental, la réduction de l'être mental à la position de témoin, un contact intime avec le pouvoir divin

et une ouverture de l'être à cette influence et à nulle autre, telles sont les conditions requises pour devenir un instrument du Divin, mû par lui et par lui seul.

Le silence mental n'amène pas de lui-même la conscience supramentale; il y a beaucoup d'états, de plans ou de niveaux de conscience entre le mental humain et le supramental. Le silence ouvre le mental et le reste de l'être à des choses plus grandes, quelquefois à la conscience cosmique, quelquefois à l'expérience du Soi silencieux, quelquefois à celle de la présence ou de la puissance du Divin, quelquefois à une conscience plus haute que celle du mental humain; le silence mental est la condition la plus favorable pour que se produise l'une quelconque de ces expériences. Dans notre yoga c'est la meilleure condition, mais non pas la seule, pour que le pouvoir divin descende, d'abord sur la conscience individuelle, puis en elle, afin d'y faire son œuvre pour transformer cette conscience, lui donner les expériences nécessaires, changer sa façon de voir et tous ses mouvements, et la conduire d'étape en étape jusqu'à ce qu'elle soit prête pour la dernière transformation, la supramentale.

* * *

L'expérience de la sensation d'un « bloc solide » indique la descente d'une force et d'une paix substantielles dans l'être extérieur, et surtout dans le vital physique. C'est toujours cela qui est le

fondement, la base stable sur laquelle tout le reste, ânanda, lumière, connaissance, bhakti, peut ensuite descendre, s'appuyer ou jouer en sécurité. L'engourdissement était présent dans l'autre expérience parce que le mouvement était tourné vers le dedans; mais ici la Yoga-Shakti se meut vers le dehors dans la nature extérieure pleinement éveillée, premier pas pour y établir le yoga et ses expériences. Aussi n'y a-t-il pas cet engourdissement qui était le signe de la conscience tendant à se retirer des parties extérieures.

* * *

Souvenez-vous d'abord que la première condition d'une sâdhanâ sans danger est la tranquillité intérieure résultant de la purification d'un mental et d'un vital agités. Souvenez-vous ensuite que de sentir la présence de la Mère pendant qu'on agit extérieurement est déjà un grand pas qui ne peut être fait sans un progrès intérieur considérable. Ce dont vous sentez avoir si grand besoin, mais que vous ne pouvez définir, est probablement une perception constante et nette de la force de la Mère travaillant en vous, descendant des hauteurs et prenant possession des différents plans de votre être. Cela est souvent un état préliminaire au double mouvement d'ascension et de descente; et cela viendra sûrement en son temps. Ces choses peuvent prendre longtemps avant de commencer d'une façon visible, surtout quand le mental est très actif

à l'ordinaire et n'a pas l'habitude du silence. Lorsque le voile de cette activité est là, beaucoup de travail doit se faire derrière l'écran mobile du mental, et le sâdhak croit que rien ne se passe tandis qu'en fait une grande préparation s'effectue. Si vous voulez un progrès plus rapide et plus visible, cela ne se peut qu'en amenant le psychique à la surface par un constant don de vous-même. Aspirez intensément, mais sans impatience.

*
**

Une vitalité, un mental et un corps forts sont nécessaires dans la sâdhanâ. On doit tout spécialement prendre des mesures pour rejeter le tamâs et pour apporter la vigueur et la force dans le cadre de la nature.

La voie du yoga doit être une chose vivante et non un principe mental ou une méthode fixe à quoi l'on s'accroche en dépit de toutes les variations qui seraient nécessaires.

*
**

Ne pas être troublé, demeurer tranquille et confiant est la vraie attitude; mais il est nécessaire aussi de recevoir l'aide de la Mère; sous aucun prétexte il ne faut se soustraire à sa sollicitude. On ne devrait pas se complaire dans des idées d'incapacité, d'inaptitude à répondre, ni trop insister sur les défauts et les échecs, ni permettre au mental

d'être à cause d'eux dans la douleur et la honte; car ces idées et ces sentiments deviennent à la fin des sources de faiblesse. S'il y a des difficultés, des faux-pas, ou des insuccès, on doit les regarder tranquillement et, pour s'en défaire, appeler avec calme et persistance l'aide divine; mais il ne faut pas se laisser aller au découragement, au bouleversement, au chagrin. Le yoga n'est pas un chemin facile, et le changement total de la nature ne peut se faire en un jour.

*
**

Le conflit vital et la dépression sont sans doute la conséquence d'un désir trop ardent dans votre effort précédent et d'une tension en vue du résultat. Aussi quand une chute se produit dans la conscience, c'est un vital désolé, déçu et perplexe qui vient à la surface, ouvrant largement la porte aux suggestions de doute, de désespoir et d'inertie, venant du côté adverse de la nature. Vous devez vous diriger vers une base ferme de calme et d'équanimité dans le vital et le physique aussi bien que dans la conscience mentale. Que la pleine descente de pouvoir et d'ânanda s'effectue, mais dans un âdhar solide, capable de les contenir; c'est la complète équanimité qui donne cette capacité et cette robustesse.

*
**

Le calme et l'ampleur sont le fondement de la conscience yogique et la meilleure condition pour la croissance et l'expérience internes. Si un vaste calme peut être établi dans la conscience physique, occupant et remplissant le corps lui-même et toutes ses cellules, cela peut devenir la base de sa transformation; en fait, sans ce calme et cette ampleur, la transformation n'est guère possible.

* *

C'est le but de la sādhanâ que la conscience s'élève hors du corps et se fixe au-dessus, se déployant en extension partout, sans être limitée au corps. Ainsi libéré, on s'ouvre à tout ce qui est au-dessus de cette position, au-dessus du mental ordinaire, on y reçoit tout ce qui descend des hauteurs, on observe tout ce qui est au-dessous. Il est alors possible d'être, en toute liberté, le témoin de ce qui est plus bas et de le maîtriser, de recevoir et de transmettre ce qui descend et s'impose au corps, afin de préparer celui-ci à être l'instrument d'une plus haute manifestation et de le transformer en une nature et une conscience supérieures.

Ce qui vous arrive est un essai de la conscience de se fixer dans cette libération. Quand on est dans cette position plus haute, on y trouve la liberté du Soi, le vaste silence et le calme immuable; mais ce calme doit être amené aussi dans le corps, dans tous les plans inférieurs, et y être instauré comme se tenant en arrière de tous les mouvements et les contenant.

* *

Si votre conscience s'élève au-dessus de la tête, cela signifie qu'elle monte au delà du mental ordinaire vers le centre plus haut qui reçoit la conscience supérieure, ou bien vers les degrés ascendants de cette conscience supérieure elle-même. Le premier résultat est le silence et la paix du Soi qui forment la base de la conscience supérieure; celle-ci peut ensuite descendre dans les plans inférieurs et dans le corps lui-même. La lumière et la force peuvent aussi descendre. Le nombril et les centres au-dessous de lui sont ceux du vital et du physique; quelque chose de la force supérieure peut être descendu en eux.

CHAPITRE II

Foi - Aspiration - Soumission

Notre yoga exige une totale consécration de la vie à l'aspiration vers la découverte et l'incorporation de la Vérité divine, et à rien d'autre. Il est inadmissible de partager sa vie entre le Divin et quelque but ou activité extérieurs qui n'ont rien à faire avec la recherche de la vérité. La moindre division de ce genre rend impossible tout succès dans le yoga.

Vous devez vous retirer en vous-même et vous engager dans une consécration complète à la vie spirituelle. Si vous voulez réussir dans le yoga, il faut renoncer à vous cramponner aux préférences mentales, cesser d'insister sur les fins, les intérêts et les attractions du vital et faire disparaître tout attachement égoïste à la famille, aux amis, au pays. Quoi que ce soit qui ait à s'exprimer comme énergie et action, doit procéder de la vérité qui a été découverte et non pas des motifs inférieurs du mental et du vital; de la volonté divine et non pas du choix personnel ou des préférences de l'ego.

*
*
*

Les théories mentales n'ont pas une importance capitale, car le mental élabore ou accepte les théories qui soutiennent le penchant de l'être. Ce qui importe, c'est ce penchant et l'appel en vous.

Savoir qu'il y a une existence, une conscience et une félicité suprêmes, et qu'elles ne sont pas simplement un nirvâna négatif, ni un absolu statique et amorphe, mais qu'elles sont aussi dynamiques, percevoir qu'elles peuvent être réalisées, non seulement dans l'au-delà, mais ici-même, et par suite accepter la vie divine pour but du yoga, tout cela n'appartient pas au mental. Bien que cette façon de voir puisse se soutenir intellectuellement aussi bien qu'une autre, sinon mieux, ce n'est pas une question de théorie mentale, mais d'expérience, et, avant que l'expérience ne vienne, de foi — de la foi de l'âme entraînant l'adhésion du mental et de la vie. Celui qui est en contact avec la lumière supérieure et a cette expérience, peut prendre ce chemin, si ardu soit-il, pour les parties inférieures de son être. Celui qui est touché par la lumière, sans avoir l'expérience, mais en percevant l'appel, la conviction, l'obligation qui proviennent de l'adhésion de l'âme, celui-là peut aussi prendre ce chemin.

*
*
*

Les voies du Divin ne sont pas celles de l'esprit humain; elles ne se conforment pas à nos plans. Il est donc impossible de les juger ou de décider

pour le Divin ce qu'il devra faire ou ne pas faire, car il le sait mieux que nous. Si l'on admet le moins du monde l'existence du Divin, il me semble que la vraie raison s'unit à la bhakti pour exiger une foi et une soumission complètes.

*
*
*

La vraie attitude de sâdhanâ est de ne pas imposer son mental et sa volonté vitale sur le Divin, mais d'accueillir la volonté divine et de la suivre. Le mieux n'est pas de dire : « J'ai droit à ceci, j'en ai besoin, je le demande, je le réclame, cela m'est nécessaire; pourquoi ne l'ai-je point ? » mais de se donner, de s'abandonner et de recevoir avec joie, sans s'affliger ni se révolter, tout ce que le Divin vous octroie. Alors ce que vous recevrez sera justement ce qu'il vous faut.

*
*
*

La foi, la confiance en Dieu, la soumission et le don de soi au pouvoir divin sont nécessaires et indispensables. Mais avoir confiance en Dieu ne doit pas être une excuse pour s'abandonner à l'indolence, à la faiblesse et aux impulsions de la nature inférieure; il faut en même temps une aspiration infatigable et un rejet persistant de tout ce qui fait obstacle à la vérité divine. De la soumission au Divin on ne doit pas faire une excuse, un prétexte ou une occasion pour se soumettre à ses propres

désirs, à ses mouvements inférieurs, à son ego ou à quelque force d'ignorance ou d'obscurité qui faussement se donne l'apparence du Divin.

* * *

Vous n'avez qu'à aspirer, à vous garder ouvert à la Mère, à rejeter tout ce qui est contraire à sa volonté, et à la laisser travailler en vous — tout en accomplissant pour elle tout votre travail, dans la foi que c'est par sa force que vous pouvez le faire. Si vous restez ouvert de cette manière, la connaissance et la réalisation viendront à vous en temps voulu.

* * *

Dans notre yoga tout dépend de la capacité de s'ouvrir à l'influence. Si l'aspiration est sincère et qu'il y ait une patiente volonté d'atteindre la conscience supérieure en dépit de tous les obstacles, l'ouverture, sous une forme ou une autre, ne manquera pas de se produire. Mais cela prend plus ou moins de temps suivant l'état du mental, du cœur et du corps, et leur degré de préparation. Si donc l'on n'a pas la patience nécessaire, les difficultés du commencement peuvent faire abandonner la tentative.

Il n'y a pas d'autre méthode dans notre yoga que de se concentrer — de préférence dans le cœur — et d'appeler la présence et le pouvoir de la Mère

pour qu'elle se charge de l'être et que, par l'action de sa force, elle transforme la conscience. On peut aussi se concentrer dans la tête ou entre les sourcils; mais pour beaucoup ceci est une ouverture trop difficile. Quand le mental se tranquillise, que la concentration devient forte et l'aspiration intense, cela indique le début de l'expérience. Plus grande est la foi, plus on peut s'attendre à un résultat rapide. Pour le reste, on ne doit pas dépendre seulement de son propre effort; il faut réussir à établir le contact avec le Divin et la réceptivité au pouvoir et à la présence de la Mère.

* * *

Peu importe quels défauts vous pouvez avoir dans votre nature; la seule chose qui importe est que vous vous gardiez ouvert à la force. Personne ne peut se transformer par son propre effort, sans aide. C'est la force divine seule qui peut vous transformer; si vous vous gardez ouvert, tout le reste sera fait pour vous.

* * *

Presque personne n'est assez fort pour surmonter sans aide, par son aspiration et sa volonté propres, les forces de la nature inférieure. Ceux-là mêmes qui le font n'obtiennent qu'un certain genre de contrôle et pas la maîtrise totale. La volonté et l'aspiration sont nécessaires pour faire descendre l'aide de la

force divine et pour que l'être se range de son côté pendant qu'elle agit sur les pouvoirs inférieurs. La force divine, accomplissant la volonté spirituelle et l'aspiration psychique du cœur, peut seule effectuer la conquête.

Faire quoi que ce soit par le pouvoir du mental est toujours difficile, quand ce que l'on essaie va à l'encontre de la tendance de la nature humaine ou de la nature personnelle. Une forte volonté, dirigée vers son objet avec patience et persévérance, peut effectuer un changement, mais généralement cela prend longtemps, et au commencement le succès peut n'être que partiel et mitigé de beaucoup d'échecs.

Pour transformer automatiquement toute action en acte d'adoration, la maîtrise de la pensée n'est pas suffisante; il faut dans le cœur une forte aspiration qui produise une perception ou un sentiment de la présence de Celui à qui l'adoration est offerte. Le bhakta ne se fie pas à son seul effort, mais à la grâce et au pouvoir du Divin qu'il adore.

Vous avez toujours trop compté sur l'action de votre mental et de votre volonté propres; c'est pourquoi vous ne pouvez pas progresser. Si vous pouviez prendre l'habitude de vous confier silen-

cieusement au pouvoir de la Mère — et non pas seulement de l'appeler pour soutenir votre propre effort — l'obstacle diminuerait et finirait par disparaître.

Toute aspiration sincère produit son effet; si vous êtes sincère vous croîtrez dans la vie divine. Pour être entièrement sincère, il faut vouloir seulement la vérité divine, se soumettre de plus en plus à la Mère divine, rejeter toute exigence personnelle et tout désir autre que cette unique aspiration, offrir au Divin toute action de la vie et accomplir cette action comme le travail qui vous est départi, sans permettre à l'ego d'intervenir. Telle est la base de la vie divine.

On ne peut pas devenir tel tout d'un coup; mais si l'on aspire sans cesse et que l'on fasse appel à tout moment à l'aide de la divine Shakti, avec un cœur sincère et une volonté droite, on est sûr de croître de plus en plus dans cette conscience.

Une soumission complète n'est pas possible en si peu de temps, car une soumission complète implique que le nœud de l'ego est coupé dans toutes les parties de l'être, qui sera offert, intégral et libre, au Divin. Le mental, le vital et la conscience physique, — et même chacune de leurs parties,

dans tous ses mouvements —, ont à se soumettre successivement, à abandonner leurs voies propres et à accepter la voie du Divin. Mais ce que l'on peut faire dès le début, c'est prendre une résolution centrale de consécration et exécuter cette résolution de toutes les manières qui se présentent, en saisissant à chaque pas toute occasion de compléter le don de soi.

La soumission dans une direction rend les autres plus faciles, plus inévitables; mais d'elle-même elle ne coupe ni ne délie les autres attaches. Celles surtout qui sont très intimement liées à la présente personnalité et à ses formations les plus chères présentent souvent de grandes difficultés, même après que la volonté centrale est fixée et que les premiers sceaux de la pratique ont été apposés sur sa résolution.

* * *

Vous demandez comment réparer le tort que vous paraissez avoir fait. En admettant qu'il en soit comme vous le dites, il me semble que la réparation consiste justement à faire de vous-même un réceptacle pour la vérité divine et l'amour divin. Et les premiers pas dans ce sens sont une consécration et une purification complètes, une complète ouverture de soi au Divin et un rejet loin de soi de tout ce qui peut se dresser sur le chemin de cet accomplissement. Dans la vie spirituelle il n'y a pas d'autre réparation d'une faute, il n'y en a aucune

autre qui soit pleinement efficace. Au commencement on ne doit demander aucun fruit ou résultat autre que cette croissance et ce changement intérieurs; sinon l'on s'expose à de sévères désillusions. C'est seulement quand on est libre qu'on peut libérer les autres, et dans le yoga, c'est de la victoire intérieure que sort la conquête extérieure.

* * *

Il n'est pas possible de se débarrasser immédiatement de cette insistance sur l'effort personnel — et ce n'est pas toujours désirable, car l'effort personnel est préférable à l'inertie tâmasique.

L'effort personnel doit être progressivement transformé en un mouvement de la force divine. Si vous êtes conscient de la force divine, appelez-la de plus en plus pour qu'elle gouverne votre effort, qu'elle l'adopte et qu'elle le transforme en quelque chose qui n'est plus à vous, mais à la Mère. Il se produira en quelque sorte un transfert, une prise en mains des forces qui agissent dans l'*ādhar* personnel, un transfert qui ne sera pas soudainement complet mais progressif.

Mais l'équilibre psychique est nécessaire. On doit développer le discernement qui voit clairement ce qui est la force divine, ce qui est l'élément d'effort personnel et ce qui s'introduit comme mélange des forces cosmiques inférieures. Et jusqu'à ce que le transfert soit complet — ce qui prend nécessairement du temps — il doit toujours

y avoir, comme contribution personnelle, un consentement constant à la force vraie et un constant rejet de toute immixtion inférieure.

Pour le moment ce qu'il faut n'est pas cesser l'effort personnel, mais appeler de plus en plus le pouvoir divin pour qu'il gouverne et guide cet effort.

* * *

Au début de la sâdhanâ il n'est pas à recommander de laisser tout au Divin et de tout attendre de lui sans qu'il soit besoin d'un effort personnel. Cela est possible seulement quand l'être psychique est au premier plan et qu'il influence toute l'action (et même alors, une vigilance et un assentiment constants sont nécessaires), ou bien plus tard dans les dernières étapes du yoga, quand une force supramentale directe, ou presque directe, se saisit de la conscience; mais ce dernier état est encore très éloigné. Dans d'autres conditions, cette attitude risque de mener à la stagnation ou à l'inertie.

Ce sont seulement les parties les plus mécaniques de l'être qui peuvent avec vérité dire qu'elles sont impuissantes. En particulier, la conscience physique matérielle est inerte dans sa nature et elle est mue, soit par le mental ou le vital, soit par les forces supérieures; mais on a toujours le pouvoir de mettre au service du Divin la volonté mentale ou l'élan vital. On ne peut pas être sûr du résultat immédiat, car l'obstruction de la nature inférieure ou la pres-

sion des forces adverses peuvent souvent contrarier avec succès pendant un temps, et même pendant longtemps, le changement qui est nécessaire. On doit alors persister, garder toujours sa volonté du côté du Divin, en rejetant ce qui doit être rejeté, en s'ouvrant à la vraie lumière et à la vraie force, en invoquant le Divin avec tranquillité et constance, sans se lasser, sans dépression ni impatience, jusqu'à ce qu'on sente la force divine à l'œuvre et les obstacles commencer à céder.

Vous dites que vous êtes conscient de votre ignorance et de votre obscurité. Si c'est seulement une conscience générale, ce n'est pas assez. Mais si vous en êtes conscient en détail, dans leur action effective, c'est suffisant pour commencer. Vous devez rejeter résolument les mouvements faux dont vous êtes conscient, et faire de votre mental et de votre vital un champ clair et tranquille pour l'action de la force divine.

* * *

Les mouvements mécaniques sont toujours les plus difficiles à arrêter par la volonté mentale, parce qu'ils ne dépendent pas du tout de la raison ni d'aucune justification mentale, mais qu'ils sont basés sur des associations ou bien simplement sur la mémoire et l'habitude mécaniques.

La pratique du rejet finit par triompher; mais par l'effort personnel seul, cela peut prendre très longtemps. Si vous pouvez sentir le pouvoir divin à l'œuvre en vous, cela devient plus facile.

Il ne doit rien y avoir d'inerte et de tâmasique dans le don de soi à cette direction, et aucune partie du vital ne doit en faire une excuse pour ne pas rejeter les suggestions des impulsions et des désirs inférieurs.

Il y a toujours deux manières de faire le yoga. L'une est par l'action d'un mental et d'un vital vigilants, qui voient, observent, pensent et décident ce qui doit ou ne doit pas être fait. Bien entendu, cette action s'appuie sur la force divine, attirée ou appelée, — car autrement on ne peut pas grand chose. Mais c'est encore l'effort personnel qui prédomine et se charge de la plus grande partie du fardeau.

L'autre manière est celle de l'être psychique : la conscience qui s'ouvre au Divin, qui ouvre non seulement l'être psychique et l'amène au premier plan, mais ouvre aussi le mental, le vital et le physique, reçoit la lumière, perçoit ce qui doit être fait et le sent et le voit fait par la force divine elle-même, tout en aidant constamment au travail du Divin par son propre consentement et son appel, vigilants et conscients.

D'ordinaire il y a forcément un mélange de ces deux manières jusqu'à ce que la conscience puisse s'ouvrir et accepter complètement que le Divin soit l'origine de toutes ses actions. C'est alors que toute responsabilité cesse et que disparaît des épaules du sâdhak tout fardeau personnel.

*
*
*

Que ce soit par la tapasyâ ou par la soumission, cela n'a pas d'importance; la seule chose qui importe est de garder fermement la face tournée vers le but. Une fois que l'on a posé les pieds sur le chemin, comment peut-on s'en détourner pour retomber dans des voies inférieures? Si l'on reste ferme, les chutes ont peu d'importance; on se relève et on va de l'avant. Pour celui qui est résolu à atteindre le but, il ne peut y avoir d'échec définitif sur le chemin qui mène au Divin. Et s'il y a en vous quelque chose qui vous pousse en avant — ce qui est sûrement le cas — les défaillances, les chutes et le vacillement de la foi ne font à la fin aucune différence. Il faut persister jusqu'à ce que le conflit soit passé et que vous ayez devant vous le chemin libre, droit et sans épines.

*
*

Le feu est le feu divin d'aspiration et de tapasyâ intérieure. Quand le feu descend à maintes reprises, avec une force et une puissance croissantes, dans l'obscurité de l'ignorance humaine, il semble tout d'abord absorbé et englouti par cette obscurité, mais la descente répétée change l'obscurité en lumière, et l'ignorance et l'inconscience du mental humain en une conscience spirituelle.

*
*

Pratiquer le yoga implique la volonté de surmonter tous les attachements et de se tourner vers le Divin seul. L'essentiel dans le yoga est de se

confier à chaque pas à la grâce divine, de diriger sa pensée constamment vers le Divin et de s'offrir, jusqu'à ce que l'être s'ouvre et que l'on puisse sentir la force de la Mère à l'œuvre dans l'âdhar.

*
*
*

Le principe même de notre yoga est de s'ouvrir à l'influence divine. Elle est là au-dessus de vous, et si vous parvenez à en être conscient, vous n'avez qu'à l'appeler en vous. Elle descend dans le mental et le corps comme paix, lumière, force à l'œuvre, présence divine avec ou sans forme, ânanda. Avant d'obtenir cette conscience, il faut avoir la foi et aspirer à vous ouvrir. L'aspiration, l'appel, la prière ne sont que des formes différentes d'une seule et même chose, et toutes sont efficaces. Vous pouvez adopter la forme qui se présente à vous ou celle qui vous est le plus facile.

L'autre manière est la concentration; vous concentrez votre conscience dans le cœur (certains le font dans la tête ou au-dessus de la tête) et là vous méditez sur la Mère et vous l'y appelez. On peut suivre l'une ou l'autre méthode, ou les deux à des moments différents : ce qui vient à vous naturellement ou que vous êtes pour l'instant porté à faire.

La grande nécessité, au commencement surtout, est de tranquilliser le mental, de rejeter pendant la méditation toute pensée et tout mouvement internes étrangers à la sâdhanâ. Dans le mental tranquille il se fera une préparation progressive pour l'expé-

rience. Mais vous ne devez pas vous impatienter si tout ne se fait pas immédiatement; il faut du temps pour établir dans le mental une tranquillité parfaite; vous devez persister jusqu'à ce que la conscience soit prête.

*
*
*

Dans la pratique du yoga, le but que l'on se propose ne peut être atteint que par l'ouverture de l'être à la force de la Mère et le rejet persistant de tout égoïsme, de toute exigence, de tout désir, de tout motif sauf l'aspiration vers la vérité divine. Si cela est fait comme il convient, la lumière et la puissance divines se mettent à l'œuvre et instaurent la paix et l'équanimité, la force interne, la dévotion purifiée, la conscience et la connaissance de soi croissantes, — toutes choses qui sont les fondements nécessaires à la siddhi du yoga.

*
*
*

Pour vous la vérité est de sentir le Divin en vous-même, de travailler pour Lui et de vous ouvrir à la Mère jusqu'à ce que vous la perceviez dans toutes vos activités. Il faut être conscient de la présence divine dans votre cœur et de la direction divine dans vos actes. Cela, l'être psychique, s'il est pleinement éveillé, peut le saisir aisément, rapidement et profondément, et une fois que le psychique l'a perçu, la perception peut se transmettre aussi au mental et au vital.

* * *

La seule vérité de votre autre expérience — qui vous paraît, dites-vous, si vraie sur le moment — est qu'il est impossible pour vous, ou pour quiconque, de sortir de la conscience inférieure par l'effort personnel et sans aide. Aussi lorsque vous sombrez dans cette conscience inférieure tout vous semble désespéré, car pour un temps vous perdez contact avec la vraie conscience. Mais cette suggestion est mensongère, parce que vous avez une ouverture vers le Divin et que vous n'êtes pas obligé de rester dans la conscience inférieure.

Lorsque vous êtes dans la vraie conscience, vous voyez que tout est possible, même si pour le moment il n'y a qu'un petit commencement; mais un commencement suffit une fois que la force et le pouvoir sont là. Car en vérité ils peuvent tout, et seuls le temps et l'aspiration sont nécessaires pour le changement total et l'accomplissement de l'âme.

* * *

Les conditions requises pour suivre la volonté de la Mère sont : vous tourner vers Elle pour la lumière, la vérité et la force; aspirer à ce qu'aucune autre force ne vous inspire ou ne vous guide; ne permettre au vital ni exigences ni conditions; tenir le mental calme, prêt à recevoir la vérité, et n'insistant pas sur ses idées et formations propres; enfin garder le psychique éveillé et au premier plan, afin d'être en

contact constant avec Elle et de savoir vraiment quelle est Sa volonté, — car le mental et le vital peuvent prendre pour la volonté divine d'autres impulsions et suggestions, tandis que le psychique, dès qu'il est éveillé, ne se trompe pas.

Une perfection totale dans le travail n'est possible qu'après la « supramentalisation »; mais on peut accomplir un travail relativement bon dans les plans inférieurs si l'on est en contact avec le Divin et que l'on soit vigilant, soigneux et conscient, dans le mental, le vital et le corps. Cet état est d'ailleurs préparatoire et pour ainsi dire indispensable à la suprême libération.

* * *

Celui qui a peur de la monotonie et qui veut toujours du nouveau ne sera pas capable de faire le yoga, ou en tout cas ce yoga-ci, qui demande une persévérance et une patience inépuisables. La peur de la mort témoigne d'une faiblesse vitale qui elle aussi est contraire à l'aptitude au yoga. De même, celui qui est sous la domination de ses passions trouvera le yoga difficile, et, à moins qu'il ne soit soutenu par une vraie vocation intérieure et une aspiration sincère et forte pour la conscience spirituelle et l'union avec le Divin, il pourra très facilement faire une chute fatale qui rendra son effort stérile.

* * *

Quant au procédé, cela dépend de ce que vous entendez par ce mot. Le désir mène souvent à un effort excessif qui implique beaucoup de travail pour un résultat limité et provoque la tension et l'épuisement et — dans le cas de difficulté ou d'insuccès — le découragement, le doute ou la révolte. Ou bien le désir conduit à « tirer sur la force ». Cela peut se faire; mais, bien que souvent très efficace, ce n'est pas toujours sans danger sauf pour ceux qui ont la force et l'expérience yogiques. Ce n'est pas sans danger, d'abord parce que cela peut amener de violentes réactions ou faire descendre des forces contraires, mauvaises ou mélangées, que par manque d'expérience le sâdhak ne peut distinguer des vraies. Et aussi parce que cela peut substituer au don libre et à la vraie direction du Divin, le propre pouvoir d'expérience — qui est limité — du sâdhak ou les constructions mentales ou vitales de celui-ci. Les cas sont différents; chacun a son propre chemin de sâdhanâ. Mais, pour vous, ce que je recommanderais est une ouverture constante, une aspiration tranquille et ferme, sans ardeur excessive, une confiance et une patience joyeuses.

* *

Il est très peu sage pour quiconque de prétendre prématurément posséder le supramental ou même en avoir un avant-goût. Cette prétention généralement s'accompagne d'un débordement de super-égoïsme, d'une erreur radicale de perception ou

d'une chute grossière, d'une condition fausse ou d'un mouvement erroné. Une certaine humilité spirituelle, une vue de soi sérieuse et sans arrogance, une perception tranquille des imperfections de sa nature présente, et, au lieu de satisfaction et d'assertion de soi, le sens de la nécessité de dépasser son moi actuel, non par ambition égoïste, mais par une aspiration vers le Divin, seraient, il me semble, pour cet assemblage fragile, terrestre et humain, des conditions bien meilleures pour avancer vers la transformation supramentale.

* *

C'est la soumission psychique dans le physique dont vous commencez à avoir l'expérience.

Toutes les parties sont essentiellement offertes, mais la soumission doit être rendue complète par la croissance du don de soi psychique en elles toutes et dans tous leurs mouvements, ensemble et séparément.

Appartenir au Divin, c'est être entièrement soumis de manière à sentir la présence, le pouvoir, la lumière et l'ânanda du Divin possédant tout l'être, plutôt que sentir qu'on les possède soi-même pour sa propre satisfaction. Il y a une bien plus grande extase à être ainsi soumis au Divin et possédé par Lui qu'à être soi-même le possesseur. Et en même temps par cette soumission vient une heureuse et calme maîtrise de soi et de la nature.

* *

Amenez l'être psychique au premier plan et gardez-le au premier plan en plaçant le mental, le vital et le physique sous son pouvoir, afin qu'il leur communique la force de son aspiration exclusive, de sa confiance, de sa foi, de sa soumission, de sa découverte immédiate et directe de tout ce qui est faux dans la nature, de tout ce qui est tourné vers l'ego et l'erreur, hors de la lumière et de la vérité.

Éliminez l'égoïsme sous toutes ses formes, éliminez-le de tout mouvement de votre conscience.

Développez la conscience cosmique. Faites que le point de vue égocentrique disparaisse dans l'ampleur, l'impersonnalité, le sens du Divin cosmique, la perception des forces universelles, la compréhension de la manifestation cosmique, du jeu.

À la place de l'ego, découvrez l'être véritable, portion du Divin, issu de la Mère du monde et instrument de la manifestation. Ce sens d'être un instrument et une portion du Divin doit être libre de toute vanité, de tout sentiment et de toute demande de l'ego, ainsi que de toute affirmation de supériorité, d'exigence ou de désir. Car si ces éléments sont présents, on n'a pas obtenu le vrai résultat cherché.

La plupart des gens qui font le yoga, vivent dans le mental, le vital ou le physique, occasionnellement éclairés par le mental supérieur et par le mental illuminé. Mais afin de se préparer à la transformation supramentale, il est nécessaire (aussitôt que le moment est venu pour chacun) de s'ouvrir à l'intuition et au surmental, afin que ceux-ci puissent

préparer tout l'être et sa nature entière pour le changement supramental. Permettez à la conscience de se développer et de s'élargir tranquillement, et la connaissance de ces choses viendra progressivement.

Le calme, le discernement et le détachement — sans indifférence — sont tous très importants, car leurs contraires entravent beaucoup l'action transformatrice. L'intensité de l'aspiration est nécessaire, mais elle doit être accompagnée de ce calme, ce discernement et ce détachement. Pas de hâte et pas d'inertie; pas d'impatience râjasique, ni de découragement tâmasique; mais un appel et un mouvement réguliers, persistants et pourtant calmes. Il ne faut ni arracher, ni agripper la réalisation, mais lui permettre d'apparaître du dedans et d'en haut, en observant avec soin son champ, sa nature, ses limites.

Laissez le pouvoir de la Mère travailler en vous, mais ayez soin d'éviter qu'il s'y mêle ou s'y substitue l'action d'un ego magnifié ou une force d'ignorance se donnant pour la vérité. Aspirez spécialement à l'élimination de toute obscurité et de toute inconscience de la nature.

Telles sont les conditions principales pour se préparer à la transformation supramentale. Mais aucune d'elles n'est facile, et elles doivent être complètes avant qu'on puisse dire que la nature est prête. Si l'on peut établir la véritable attitude (psychique, sans égoïsme, ouverte seulement à la force divine), le développement se fait beaucoup

plus rapidement. Prendre et garder la véritable attitude, favoriser son propre changement, telle est l'aide que l'on peut donner — et la seule qui soit demandée — pour seconder le changement général.

CHAPITRE III

En difficulté

Il y a toujours, dans les commencements des difficultés et des entraves au progrès, et, jusqu'à ce que l'être soit prêt, un retard dans l'ouverture des portes intérieures. Si, chaque fois que vous méditez, vous sentez la quiétude et les éclairs de la lumière intérieure, et si l'attraction du dedans devient si forte que la mainmise du dehors diminue et que les perturbations vitales perdent leur force, cela constitue déjà un grand progrès.

Le chemin du yoga est long; chaque pouce de terrain doit être conquis contre une grande résistance, et il n'est pas de qualité plus nécessaire au sâdhak que la patience et une persévérance sans fluctuations avec une foi qui reste inébranlable à travers toutes les difficultés, les retards et les échecs apparents.

*
*
*

Aux premières phases de la sâdhanâ ces obstacles sont courants. Ils sont dus à ce que la nature n'est pas encore assez réceptive. Il vous faut découvrir

où se trouve l'obstacle, dans le mental ou le vital, et essayer d'élargir en ce point la conscience, d'y apporter plus de pureté et de paix, et, dans cette paix et cette pureté, d'offrir au pouvoir divin sincèrement et totalement cette partie de votre être.

* * *

Chaque partie de la nature veut continuer ses anciens mouvements et refuse, autant qu'elle le peut, d'admettre un changement et un progrès radicaux, parce que cela la soumettrait à quelque chose de plus haut qu'elle et la priverait de sa souveraineté dans son propre domaine, dans son empire séparé. C'est cela qui fait de la transformation une opération si longue et si difficile.

Le mental s'alourdit parce qu'à sa base se trouve le mental physique avec son principe d'inertie, *tamas*; car dans la matière l'inertie est le principe fondamental. Une continuité longue ou constante d'expériences supérieures produit dans cette partie du mental un sens d'épuisement ou une réaction de malaise ou de lourdeur.

L'extase, *samādhi*, est un moyen d'échapper : le corps est tranquilisé, le mental physique dans la torpeur, la conscience interne est alors libre de poursuivre ses expériences. L'inconvénient est que l'extase devient indispensable et que le problème de la conscience de veille n'est pas résolu, car celle-ci demeure imparfaite.

* * *

Si la difficulté pendant la méditation est l'intrusion de pensées de tout genre, ce n'est pas dû à des forces hostiles, mais à la nature ordinaire du mental humain. Tous les *sādhaks* rencontrent cette difficulté, et pour beaucoup d'entre eux elle dure fort longtemps.

Il y a plusieurs façons de s'en débarrasser. Une d'elles est de regarder les pensées, mais sans les approuver, d'observer la nature du mental humain telle que ces pensées la révèlent et de les laisser s'épuiser jusqu'à ce qu'elles s'immobilisent. Ce procédé est recommandé par Vivekānanda dans son *Rāja-Yoga*.

Un autre procédé consiste à regarder ses pensées comme n'étant pas siennes, à devenir le *Puruṣa-témoin*, qui se tient en arrière et refuse son assentiment. Les pensées sont considérées comme venant du dehors, de *Prakriti*, et on doit les sentir comme des passants qui traversent l'espace mental, avec lesquels on n'a pas de rapport et auxquels on ne prend aucun intérêt. De cette manière, il arrive généralement qu'au bout d'un certain temps le mental se divise en deux : une partie qui est le témoin mental et qui observe, tout en étant parfaitement tranquille et impassible, et l'autre qui est l'objet de l'observation, la partie *prakriti* que traversent les pensées errantes. Après cela on peut se mettre à tranquiliser et réduire au silence cette partie *prakriti* aussi.

Il y a une troisième méthode, active, par laquelle on s'efforce de voir d'où viennent les pensées, et

l'on trouve qu'elles ne viennent pas du dedans, mais d'en dehors de la tête, pour ainsi dire. Si l'on peut les apercevoir tandis qu'elles viennent, on doit les rejeter complètement, avant même qu'elles n'entrent. Ce moyen-ci est peut-être le plus difficile et tout le monde ne peut pas le pratiquer; mais si on peut le suivre, c'est le chemin le plus court et le plus efficace vers le silence.

*
*
*

Il est nécessaire d'observer et de connaître les mauvais mouvements en vous, car ils sont la source de votre difficulté et ils doivent être rejetés avec persistance, si vous voulez être libéré. Pourtant ne pensez pas toujours à vos défauts et à vos mauvais mouvements. Concentrez-vous plutôt sur ce que vous devez être, sur l'idéal, avec la foi que cet idéal doit venir et viendra puisqu'il est le but placé devant vous.

La constante observation de nos fautes et de nos mauvais mouvements amène la dépression et décourage la foi. Tournez vos yeux davantage vers la lumière qui arrive, et moins vers une obscurité présente. La foi, le contentement, la confiance en la victoire finale sont des aides et rendent le progrès plus facile et plus rapide.

Faites plus de cas des bonnes expériences qui viennent à vous. Une expérience de ce genre a plus d'importance que les faux-pas et les insuccès. Et quand elle cesse, ne vous plaignez pas et ne vous

laissez pas aller au découragement, mais restez tranquille au dedans et aspirez à ce qu'elle se renouvelle, plus forte, vous menant vers une autre expérience plus profonde et plus pleine encore.

Aspirez toujours, mais avec plus de tranquillité, en vous ouvrant au Divin, simplement et complètement.

*
*
*

Dans la plupart des êtres humains, le vital inférieur est plein de défauts graves et de mouvements qui répondent aux forces adverses. Une ouverture psychique constante, le rejet persistant de ces influences, le refus d'accepter les suggestions hostiles, aidés par l'infusion du calme, de la lumière de la paix et de la pureté du pouvoir de la Mère, finiront par libérer le système de cet envahissement.

Ce qui est nécessaire est d'être tranquille, de plus en plus tranquille, de considérer ces influences comme n'étant pas vous-même, mais comme des intrus, de vous en séparer, de les repousser, et de demeurer dans une confiance tranquille en le pouvoir divin. Si votre être psychique demande le Divin et que votre mental soit sincère et sollicite sa libération de la nature inférieure et de toutes les forces hostiles, si vous pouvez appeler le pouvoir de la Mère dans votre cœur et vous fier à lui plus qu'à votre propre force, cet encerclement sera finalement rompu et la force et la paix prendront sa place.

*
*
*

La nature inférieure est ignorante, elle n'est pas divine; en elle-même elle n'est pas hostile à la lumière et à la vérité, mais elle leur est fermée. Les forces hostiles, non seulement ne sont pas divines, mais sont antidivines. Elles se servent de la nature inférieure, la pervertissent, l'emplissent de mouvements dévoyés, et de la sorte influencent l'homme et essayent même d'entrer en lui et de le posséder ou, en tout cas, de le gouverner complètement.

Débarrassez-vous de toute mauvaise opinion exagérée de vous-même et de l'habitude d'être déprimé par le sens du péché, de la difficulté et de l'insuccès. Ces sentiments ne sont pas véritablement une aide ; au contraire ils sont un immense obstacle et entravent le progrès. Ils appartiennent à la mentalité religieuse, non à la mentalité yoguïque. Le yogin devrait considérer tous les défauts de la nature comme des mouvements de la prakriti inférieure, communs à tous, et les rejeter avec calme, fermeté et persistance, avec une entière confiance dans le pouvoir divin, sans faiblesse, ni dépression, ni négligence et sans excitation, impatience ni violence.

*
*
*

La règle dans le yoga est de ne pas se laisser déprimer par la dépression, mais de s'en détacher, d'en observer la cause et de supprimer cette cause;

car la cause est toujours en soi-même, peut-être un défaut vital quelque part, un mauvais mouvement que l'on tolère, ou un mesquin désir produisant un recul, parfois parce qu'on le satisfait, parfois parce qu'on le déçoit. Dans le yoga un désir satisfait, un faux mouvement auquel on cède, produisent très souvent un pire recul que ne le fait un désir déçu.

Ce qui est nécessaire pour vous est de vivre plus profondément au dedans et moins dans le vital et le mental extérieurs qui sont exposés à ces contacts. L'être psychique très profond n'est pas accablé par eux; il se tient dans sa propre proximité du Divin et voit les petits mouvements de surface comme des choses superficielles étrangères à l'Être véritable.

*
*
*

Dans votre manière d'agir à l'égard de vos difficultés et des mauvais mouvements qui vous assaillent, vous faites probablement l'erreur de trop vous identifier avec eux et de les considérer comme faisant partie de votre propre nature. Vous devriez plutôt vous en écarter, vous en détacher et vous en dissocier, les considérer comme des mouvements de la nature inférieure universelle, imparfaite et impure, comme des forces qui entrent en vous et essayent de faire de vous l'instrument de leur expression propre. En vous détachant et en vous dissociant ainsi, il vous sera plus aisé de découvrir la partie de vous — votre être intérieur ou psychique — qui n'est pas attaquée ni troublée par ces mou-

vements, et de vivre en elle de plus en plus. Ces mouvements lui sont étrangers; elle leur refuse automatiquement tout assentiment et se sent toujours tournée vers les forces divines et les régions supérieures de conscience ou en contact avec elles. Trouvez cette partie de votre être et vivez en elle. Etre capable de le faire est le vrai fondement du yoga.

En vous tenant ainsi en arrière, il vous sera plus facile aussi de découvrir en vous-même, derrière le conflit de surface, un équilibre tranquille d'où vous pourrez plus efficacement faire appel à l'aide qui vous délivrera. La présence, la tranquillité, la paix, la pureté, la force, la lumière, la joie, l'ampleur divines sont au-dessus de vous, prêtes à descendre en vous. Trouvez cette tranquillité qui est en arrière, et votre mental aussi se tranquillisera, et par l'intermédiaire de ce mental tranquille vous pourrez appeler et faire descendre d'abord la pureté et la paix, et ensuite la force divine. Quand il vous sera possible de sentir la descente en vous de cette pureté et de cette paix, vous pourrez les faire descendre à nouveau, et cela jusqu'à ce qu'elles commencent à s'établir en vous; vous sentirez aussi la force travailler en vous pour changer les mouvements et transformer la conscience. Dans cette opération vous percevrez la présence et le pouvoir de la Mère. Cela fait, tout le reste n'est qu'une question de temps et de développement progressif de votre vraie nature divine.

* * *

La présence d'imperfections et même d'imperfections nombreuses et sérieuses, ne saurait être un empêchement permanent au yoga. Je ne parle pas de retrouver l'ouverture antérieure, car, suivant mon expérience, ce qui vient après une période d'obstruction ou de lutte est généralement une ouverture nouvelle et plus vaste, une conscience plus large et un progrès sur ce qui avait été gagné auparavant et qui à ce moment semblait perdu — mais ne l'était qu'en apparence. Le seul empêchement qui puisse être permanent — mais qui ne l'est pas nécessairement, car cela aussi peut changer — c'est l'insincérité, et elle n'existe pas en vous.

Si l'imperfection était un empêchement, nul homme ne pourrait réussir dans le yoga, car tous sont imparfaits. Et d'après ce que j'ai vu, je ne suis pas sûr que ce ne soient pas ceux qui ont la plus grande capacité pour le yoga qui, le plus souvent, n'aient ou n'aient eu aussi les plus grandes imperfections.

Vous connaissez, je suppose, le commentaire de Socrate sur sa propre nature. Beaucoup de grands yogins pourraient en dire autant de leur propre nature humaine initiale. Dans le yoga, la seule chose qui compte finalement c'est la sincérité, et avec elle la patience de persévérer sur le chemin. Beaucoup, même sans cette patience, vont jusqu'au bout, car en dépit de la révolte, de l'impatience, de la dépression, du découragement, de la fatigue, de la perte

temporaire de la foi, c'est une force plus grande que leur être extérieur, la force de l'esprit, l'élan du besoin de l'âme, qui les pousse à travers les nuages et les brouillards, vers le but qu'ils se proposent. Les imperfections peuvent être des pierres d'achoppement qui causent de mauvaises chutes momentanées, mais sans obstruer la route de façon permanente. Les obscurcissements dus à quelque résistance de la nature peuvent être des causes plus sérieuses de retard, mais eux non plus ne durent pas toujours.

La longueur de votre période d'obscurcissement n'est pas davantage une raison suffisante pour que vous perdiez foi en votre capacité ou en votre destinée spirituelle. Je crois que des alternances de périodes sombres et brillantes sont une expérience presque générale des yogins et que les exceptions sont très rares. Si l'on cherche les raisons de ce phénomène, tellement désagréable pour notre nature humaine impatiente, on en trouvera, je pense, deux principales. La première est que la conscience humaine ou bien ne peut pas supporter une descente constante de lumière, de pouvoir et d'ânanda, ou bien ne peut pas à la fois les recevoir et les absorber; elle a besoin de périodes d'assimilation. Mais cette assimilation se poursuit derrière le voile de la conscience de surface; l'expérience ou la réalisation qui sont descendues, se retirent derrière le voile et laissent cette conscience extérieure, ou de surface, en jachère pour qu'elle se prépare à une nouvelle descente. Aux stades plus

développés du yoga, ces périodes sombres ou ternes deviennent plus courtes, moins pénibles, et elles sont aussi allégées par le sens de la plus grande conscience qui, tout en n'agissant pas pour un progrès immédiat, demeure cependant et soutient la nature extérieure.

La seconde cause est une résistance, quelque chose dans la nature humaine qui n'a pas senti la descente antérieure, qui n'est pas prêt et qui peut-être ne veut pas changer, et, qui, ouvertement ou secrètement, fait surgir l'obstacle. Souvent c'est la forte formation d'une habitude mentale ou vitale, ou bien une inertie momentanée de la conscience physique, mais pas exactement une partie de la nature. Si l'on peut discerner en soi-même la cause, la reconnaître, voir son fonctionnement et appeler le pouvoir qui la fera disparaître, les périodes d'obscurité peuvent être grandement raccourcies et leur acuité diminue. Mais dans tous les cas le pouvoir divin poursuit son travail par derrière, et un jour, peut-être au moment où l'on s'y attend le moins, l'obstacle se brise, les nuages s'évanouissent et de nouveau la lumière paraît et le soleil brille. La meilleure attitude dans ces circonstances est, si on peut la prendre, de ne pas s'irriter, de ne pas se décourager, mais de persévérer tranquillement et de se garder grand ouvert à la lumière, en attendant avec foi sa venue. J'ai constaté que cela raccourcit la durée de l'épreuve. Ensuite, quand l'obstacle a disparu, on s'aperçoit qu'un grand progrès a été fait et que la conscience est bien mieux

capable qu'auparavant de recevoir et de retenir. Il y a une compensation pour toutes les épreuves et les tribulations de la vie spirituelle.

* * *

Bien que la reconnaissance du pouvoir divin et l'harmonisation de votre propre nature avec lui ne puissent se faire sans que vous reconnaissiez en même temps les imperfections de cette nature, c'est néanmoins une mauvaise attitude d'insister trop sur les imperfections ou sur les difficultés qu'elles créent, ou de manquer de confiance dans l'action divine à cause des difficultés que vous éprouvez, ou d'attacher trop d'importance au côté sombre des choses. En ce faisant, vous augmentez la force des difficultés et vous donnez aux imperfections un plus grand droit de persister. Je ne demande pas un optimisme à la Coué, quoiqu'un optimisme excessif aide davantage qu'un pessimisme excessif; cette méthode Coué tend à recouvrir les difficultés et, de plus, on doit toujours garder la mesure en toute chose. Mais il n'y a pas danger pour vous de recouvrir vos difficultés et de vous illusionner par une perspective trop brillante; tout au contraire, vous insistez toujours trop sur les ombres et ainsi vous les épaissez et vous obstruez vos portes de sortie sur la lumière. De la foi, davantage de foi! la foi en vos possibilités, la foi dans le pouvoir qui est à l'œuvre derrière le voile, la foi dans le travail qui est à faire et dans l'aide offerte.

Il ne peut y avoir aucune grande tentative, dans le champ spirituel moins qu'en tout autre, qui ne rencontre ou ne soulève de sérieux obstacles d'une nature très persistante. Ces obstacles sont internes et externes, et quoique dans l'ensemble ils soient essentiellement les mêmes pour tous, leur importance relative et la forme extérieure qu'ils prennent peuvent beaucoup varier. Mais la seule difficulté réelle est l'harmonisation de la nature avec l'action de la lumière et de la puissance divines. Cette difficulté une fois résolue, les autres disparaîtront ou prendront une place subordonnée; et même celles qui sont d'un caractère plus général, plus durable — parce qu'inhérentes au travail de transformation — ne pèseront plus si lourdement; parce qu'il y aura le sentiment de la force qui soutient et un plus grand pouvoir de suivre son mouvement.

* * *

L'oubli complet de l'expérience signifie simplement qu'il n'y a pas encore un lien suffisant entre la conscience intérieure, qui a l'expérience dans une sorte de samâdhi, et la conscience extérieure de veille. C'est lorsque la conscience supérieure a établi le lien entre elles que la conscience extérieure aussi commence à se souvenir.

* * *

Ces fluctuations dans la puissance de l'aspiration et dans le pouvoir de la sâdhanâ sont inévitables et communes à tous les sâdhaks jusqu'à ce que l'être tout entier soit devenu prêt pour la transformation. Quand le psychique est au premier plan ou actif et que le mental et le vital sont consentants, on a l'intensité. Quand le psychique a une place moins importante et que le vital inférieur est laissé à ses mouvements ordinaires ou le mental à son action ignorante, alors, à moins que le sâdhak ne soit très vigilant, les forces adverses peuvent pénétrer. L'inertie provient d'habitude de la conscience physique ordinaire, spécialement quand le vital ne soutient pas activement la sâdhanâ. Cela ne peut se guérir qu'en faisant descendre avec persistance la conscience spirituelle supérieure dans toutes les parties de l'être.

* * *

Il arrive à tout le monde d'avoir des chutes accidentelles de conscience. Les causes en sont variées : une impression reçue du dehors; quelque chose qui n'est pas encore changé ou pas suffisamment changé dans le vital, surtout dans le vital inférieur; une inertie ou une obscurité se levant des parties physiques de la nature. Quand cela arrive, restez tranquille; ouvrez-vous à la Mère et rappelez la vraie condition; aspirez à un discernement clair et impassible, qui vous montre du dedans de vous la cause de ce qui est à rectifier.

* * *

Entre deux mouvements il y a toujours des pauses de préparation et d'assimilation. Vous ne devez pas les considérer avec mauvaise humeur ou impatience, comme si elles étaient de fâcheuses interruptions dans la sâdhanâ. D'autre part la force monte en soulevant une partie de la nature à un plan supérieur, puis elle redescend dans une couche inférieure pour la soulever à son tour; ce mouvement d'ascension et de descente est souvent très pénible parce que le mental, qui préférerait une montée en ligne droite, et le vital, désireux d'un accomplissement rapide, ne peuvent ni comprendre, ni suivre ce mouvement compliqué et ont tendance à s'en affliger ou à s'en irriter. Mais la transformation de la nature toute entière n'est pas une chose facile à accomplir, et la force qui accomplit cette transformation sait mieux ce qu'il faut que notre ignorance mentale ou notre impatience vitale.

* * *

Une très sérieuse difficulté dans le yoga est l'absence d'une volonté centrale, toujours supérieure aux vagues des forces de Prakriti, toujours en contact avec la Mère, et imposant à la nature son aspiration et son but central. Il en est ainsi parce que vous n'avez pas encore appris à vivre dans votre être central; vous avez eu l'habitude de vous laisser emporter par chaque vague de force

qui se jetait sur vous, quelle qu'en soit la nature, et de vous identifier à elle pour le moment. C'est une des choses qu'il vous faut désapprendre; vous devez découvrir votre être central, dont le psychique est la base, et vivre en lui.

* * *

Si dure que soit la lutte, il n'y a qu'à lutter jusqu'au bout, ici-même et maintenant. La difficulté est que vous n'avez jamais fait face complètement au véritable obstacle et que vous ne l'avez pas conquis. Il y a dans une partie très fondamentale de votre être une forte formation de l'ego individuel qui a mêlé à votre aspiration spirituelle un élément persistant d'orgueil et d'ambition spirituelle. Cette formation n'a jamais accepté de se laisser briser pour faire place à quelque chose de plus vrai, de plus divin. Par suite, chaque fois que la Mère a mis sa force sur vous, ou que vous avez vous-même tiré sa force, cette formation a toujours empêché cette force de faire en vous son œuvre à sa manière. Cette formation a commencé elle-même à construire selon les idées du mental ou selon une exigence de l'ego, essayant de faire sa propre création à sa propre manière, par sa propre force, sa propre sâdhanâ, sa propre tapasyâ. Il n'y a jamais eu en ceci de vraie soumission, de don libre et simple de vous-même entre les mains de la Mère divine. Et pourtant c'est le seul moyen de réussir dans le yoga supramental. Etre un yogin, un sannyâsin, un

tapasvin n'est pas ici le but. Le but est la transformation, et elle ne peut être faite que par une force infiniment supérieure à la vôtre. Elle peut être obtenue seulement en vous plaçant comme un enfant entre les mains de la Mère divine.

* * *

Il n'y a pas de raison pour que vous abandonniez l'espoir de réussir dans le yoga. L'état de dépression que vous éprouvez en ce moment est temporaire, et il s'abat même sur les plus forts sâdhaks, à un moment ou à un autre, ou même se reproduit fréquemment. La seule chose à faire est de tenir ferme avec la partie éveillée de l'être, de rejeter toutes les suggestions contraires et d'attendre, en vous ouvrant autant que vous le pouvez à la vraie force, jusqu'à la terminaison de la crise ou du changement dont cette dépression est une étape. Les suggestions qui assaillent votre mental en vous disant que vous n'êtes pas apte et que vous devez retourner à la vie ordinaire, sont de provenance hostile. Des idées de ce genre doivent toujours être rejetées comme des inventions de la nature inférieure et, même si elles reposent sur des apparences qui paraissent convaincantes au mental ignorant, elles sont fausses, parce qu'elles exagèrent un mouvement passager et le présentent comme la vérité exacte et décisive. Il y a une seule vérité en vous à laquelle vous devez vous attacher avec persistance : la vérité de vos possibilités divines et l'appel que

la lumière supérieure fait à votre nature. Si vous vous cramponnez avec persistance à cette vérité ou que vous y retourniez constamment, au cas où vous lâcheriez prise pour un moment, elle se justifiera à la fin en dépit de toutes les difficultés, tous les obstacles et tous les faux-pas. Tout ce qui résiste disparaîtra à la longue par le développement progressif de votre nature spirituelle.

C'est la conversion et la soumission de la partie vitale qui sont nécessaires. Celle-ci doit apprendre à ne demander que la plus haute vérité et à abandonner toute insistance à satisfaire ses impulsions et ses désirs inférieurs. C'est cette adhésion de l'être vital qui apporte la pleine satisfaction et la joie de toute la nature dans la vie spirituelle. Quand il en est ainsi, il devient impossible même de penser à retourner à l'existence ordinaire. En attendant, la volonté mentale et l'aspiration psychique doivent être vos soutiens; si vous insistez le vital finira par céder, se convertir et se soumettre.

Fixez dans votre mental et votre cœur la résolution de vivre pour la vérité divine et pour elle seule; rejetez tout ce qui lui est contraire ou est incompatible avec elle et détournez-vous des désirs inférieurs; aspirez à vous ouvrir au pouvoir divin et à nul autre. Faites-le en toute sincérité, et l'aide vivante et présente dont vous avez besoin ne vous manquera pas.

L'attitude que vous avez prise est la bonne. C'est ce sentiment et cette attitude qui vous permettent de surmonter si rapidement les attaques qui parfois fondent sur vous et vous jettent hors de la vraie conscience. Comme vous le dites, prises ainsi, les difficultés deviennent des occasions favorables. Quand on a fait face à la difficulté dans le bon esprit et qu'on l'a conquise, on s'aperçoit qu'un obstacle a disparu et qu'on a fait un premier pas en avant.

Questionner et résister dans quelque partie de l'être augmente le désordre et les difficultés. C'est pourquoi dans les anciens yogas de l'Inde, on déclarait indispensables une soumission sans réserve et une obéissance sans discussion aux directives du gourou. C'était exigé, non pour le bien du gourou, mais pour celui du shishya.

Voir les mouvements est une chose, les laisser entrer en vous en est une autre. On doit avoir l'expérience de bien des choses, les voir et les observer, les amener dans le champ de la conscience et connaître ce qu'elles sont. Mais il n'y a pas de raison pour que vous leur permettiez d'entrer en vous et de vous posséder. C'est seulement au Divin ou à ce qui vient du Divin qu'il doit être permis de pénétrer en vous.

Dire que toute lumière est bonne est comme si vous disiez que toute eau est bonne, ou même que toute eau limpide et claire est bonne; ce ne serait pas vrai. On doit voir quelle est la nature de la lumière, d'où elle vient, ce qu'elle contient, avant de pouvoir affirmer que c'est la vraie lumière. Il existe de fausses lumières et des éclats trompeurs, des lumières inférieures aussi qui appartiennent aux extensions plus basses de l'être. Il faut donc être sur ses gardes et distinguer; le vrai discernement doit venir par la croissance de l'être psychique et la purification du mental et de l'expérience.

* * *

Le cri que vous avez entendu ne venait pas du cœur physique, mais du centre émotif. La rupture du mur signifiait la rupture de l'obstacle, ou tout au moins de quelque obstacle, entre votre être intérieur et votre être extérieur. La plupart des gens vivent dans leur personnalité extérieure ordinaire, ignorante, qui ne s'ouvre pas facilement au Divin. Cependant il y a en eux un être intérieur qu'ils ne connaissent point et qui peut facilement s'ouvrir à la vérité et à la lumière, mais un mur les en sépare, un mur d'obscurité et d'inconscience. Quand le mur s'écroule, la délivrance s'ensuit. Le calme, l'ânanda, la joie que vous avez éprouvés immédiatement après provenaient de cette délivrance. Le cri que vous avez entendu était le cri du vital en vous surpris par la soudaineté de l'écroulement et de l'ouverture.

* * *

La conscience est généralement emprisonnée dans le corps; elle est concentrée dans les centres du cerveau, du cœur et du nombril (mental, émotif et sensoriel). Quand vous sentez qu'elle ou quelque chose d'elle s'élève et se fixe au-dessus de la tête, c'est la libération hors de la formule du corps, de la conscience qui était emprisonnée. C'est le mental en vous qui monte en cette place, y prend contact avec quelque chose de supérieur au mental ordinaire, et de là applique la volonté mentale supérieure à la transformation du reste. La chaleur et le tremblement sont produits par la résistance et le manque d'accoutumance du corps et du vital à cette demande et à cette libération. Quand la conscience mentale peut s'établir ainsi, en haut, d'une manière permanente ou à volonté, cette première libération atteint à sa perfection (*siddha*). De là l'être mental peut s'ouvrir librement aux plans supérieurs ou à l'existence cosmique et à ses forces, et il peut aussi agir avec plus de liberté et de pouvoir sur la nature inférieure.

* * *

La manifestation divine procède par le calme et l'harmonie, non par des soulèvements catastrophiques. Ceux-ci sont le signe d'un conflit, généralement entre les forces vitales en lutte, mais dans tous les cas d'un conflit sur le plan inférieur.

Vous pensez trop aux forces adverses. Ce genre de préoccupation cause beaucoup de tourments inutiles. Fixez votre pensée sur le côté positif. Ouvrez-vous au pouvoir de la Mère; concentrez-vous sur sa protection; appelez la lumière, le calme, la paix, la pureté et l'épanouissement dans la conscience et la connaissance divines.

L'idée d'épreuve n'est pas non plus une idée saine et ne doit pas être poussée trop loin. Les épreuves sont infligées, non par le Divin, mais par les forces des plans inférieurs — mental, vital et physique — et tolérées par le Divin, parce qu'elles font partie de l'éducation de l'âme et l'aident à se connaître elle-même, à connaître ses pouvoirs et les limitations qu'elle doit dépasser. La Mère ne vous met pas à l'épreuve à tout instant, mais plutôt vous aide à tout moment à vous élever au-dessus de la nécessité des épreuves et des difficultés, nécessité qui appartient à la conscience inférieure. Etre toujours conscient de cette aide sera votre meilleure sauvegarde contre toutes les attaques, qu'elles proviennent des forces adverses ou de votre propre nature inférieure.

*
*
*

Les forces hostiles ont une certaine fonction qu'elles se sont assignée : c'est de mettre à l'épreuve la condition des individus, du travail, de la terre même, et leur état de préparation pour la descente et l'accomplissement spirituels. A chaque pas du

voyage elles sont là, attaquent furieusement, critiquent, suggèrent, imposent le découragement ou poussent à la révolte, soulèvent le doute et accumulent les difficultés. Certainement elles interprètent de façon très exagérée les droits que leur donne leur fonction, faisant des montagnes même de ce qui nous semble des taupinières. Un petit faux-pas ou une faute insignifiante les font apparaître et dresser comme une barrière sur notre route tout un Himalaya.

Mais cette opposition a été permise de tout temps, non seulement comme une mise à l'essai ou une épreuve, mais pour nous contraindre à rechercher une plus grande force, une plus parfaite connaissance de soi, une pureté et un pouvoir d'aspiration plus intenses, une foi que rien ne peut écraser, une descente plus puissante de la Grâce divine.

*
*
*

Le pouvoir ne descend pas dans le but d'exciter les forces inférieures, mais à cause de son mode de travail actuel ce soulèvement se produit en réaction. Ce qu'il faut, c'est établir à la base de la nature entière une conscience calme et vaste; ainsi lorsque la nature inférieure apparaît, ce n'est pas comme une attaque ou un conflit, mais un Maître des forces est là, qui voit les défauts du mécanisme actuel et fait pas à pas le nécessaire pour y porter remède et le changer.

*
*
*

Ce sont les forces de l'ignorance qui d'abord assiègent du dehors et puis font une attaque en masse afin de subjuguier et de déposséder. Chaque fois qu'une telle attaque peut être vaincue et repoussée, un dégagement se produit dans l'être, un nouveau champ est gagné pour la Mère dans le mental, le vital ou le physique ou dans les parties adjacentes de la nature. La preuve que la place occupée par la Mère dans le vital augmente, se trouve dans le fait que maintenant vous opposez une plus grande résistance à ces assauts qui auparavant vous dominaient complètement.

Etre capable d'appeler la présence ou la force de la Mère à de tels moments est la meilleure façon de faire face à la difficulté.

C'est avec la Mère qui est toujours auprès de vous et en vous que vous conversez. Le point important est d'entendre correctement, de sorte qu'aucune autre voix ne puisse imiter la sienne ou s'insinuer entre elle et vous.

* * *

Votre mental et votre être psychique sont concentrés sur le but spirituel et sont ouverts au Divin; c'est pourquoi la force descend sur la tête et jusqu'au cœur; mais elle ne descend pas plus loin, car l'être vital et la conscience physique sont sous l'influence de la nature inférieure. Tant que l'être vital et l'être physique ne seront pas soumis ou qu'ils ne feront pas d'eux-mêmes appel à la vie supérieure, le conflit continuera probablement.

Que tout en vous se soumette. Rejetez tout autre désir ou intérêt, faites appel à la Shakti divine pour qu'elle ouvre la nature vitale et qu'elle fasse descendre le calme, la paix, la lumière et l'ânanda dans tous les centres. Aspirez et attendez avec foi et patience les résultats de votre aspiration. Tout dépend de la perfection de la sincérité ainsi que de l'intégralité de l'aspiration et de la consécration.

Le monde vous tourmentera tant qu'une partie quelconque de vous appartiendra au monde. C'est seulement si vous appartenez entièrement au Divin que vous pouvez devenir libre.

* * *

Celui qui n'a pas le courage de faire face, avec patience et fermeté, à la vie et à ses difficultés, ne sera jamais capable de venir à bout des bien plus grandes difficultés intérieures de la sâdhanâ. La première leçon dans notre yoga est d'affronter la vie et ses épreuves avec un mental tranquille, un ferme courage et une confiance complète en la Shakti divine.

* * *

Le suicide est une solution absurde. Cette personne se trompe tout à fait en pensant que cela lui donnera la paix; elle ne fera qu'emporter ses difficultés au delà, dans des conditions de vie plus misérables, pour les rapporter dans une autre vie

sur terre. Le seul remède est de se débarrasser de ces idées morbides et d'affronter la vie avec la volonté claire d'accomplir une œuvre déterminée comme son but et avec un courage tranquille et actif.

* * *

La sâdhanâ doit être faite dans le corps; elle ne peut pas être faite par l'âme sans un corps. Quand le corps tombe, l'âme s'en va errer dans d'autres mondes et finalement elle revient à une autre vie dans un autre corps. Et dans la vie nouvelle elle retrouve toutes les difficultés qu'elle n'avait pas résolues. Alors à quoi sert de quitter le corps ?

De plus, si on rejette son corps volontairement, on souffre beaucoup dans les autres mondes, et quand on renaît, c'est dans de pires conditions et non dans de meilleures. La seule chose sensée est d'affronter les difficultés et de les conquérir dès cette vie et dans ce corps.

* * *

Le but du yoga est toujours difficile à atteindre, mais celui-ci est plus difficile que tout autre, et il est fait seulement pour ceux qui en ont la vocation et la capacité, qui sont résolus à faire face à toute chose et à tout risque, même au risque de l'insuccès, et qui ont la volonté de progresser vers une complète absence d'égoïsme et de désir et vers une consécration entière.

* * *

Ne laissez rien ni personne intervenir entre vous et la force de la Mère. C'est de votre admission et de votre conservation de cette force ainsi que de votre réponse à la vraie inspiration que le succès dépend, et non d'aucune idée que le mental peut former. Même des idées et des projets qui pourraient autrement être utiles ne réussiront pas s'il n'y a pas derrière eux l'esprit véritable et la force et l'influence vraies.

* * *

La difficulté doit provenir d'un manque de confiance et d'obéissance. Car la méfiance et la désobéissance sont comme le mensonge (elles sont elles-mêmes des faussetés, basées sur des idées et des impulsions fausses), elles entravent l'action du pouvoir, l'empêchent de se faire sentir ou d'agir pleinement et diminuent la force de la protection.

Vous devez prendre la vraie attitude, non seulement dans votre concentration intérieure, mais aussi dans vos actions et vos mouvements extérieurs. Si vous le faites et que vous placiez tout sous le contrôle de la Mère, vous trouverez que les difficultés commencent à diminuer ou qu'elles sont beaucoup plus faciles à surmonter et que tout devient régulièrement plus facile.

Dans votre travail et vos actions, il faut faire comme dans votre concentration. Ouvrez-vous à la Mère, mettez tout sous sa direction, appelez la

paix, la puissance qui soutient, la protection et, afin qu'elles puissent agir, rejetez toutes les mauvaises influences qui pourraient intervenir en créant des mouvements faux, négligents ou inconscients.

Suivez ce principe, et votre être entier s'unifiera, sous une direction unique, dans la paix, la lumière et le pouvoir qui abrite.

Quand j'ai dit d'être fidèle à la lumière de l'âme et à l'appel du Divin, je ne faisais allusion à rien dans le passé ni à aucun manquement de votre part. J'affirmais seulement le grand besoin, dans toutes les crises et toutes les attaques, de refuser d'écouter aucune suggestion, aucune impulsion, aucun leurre et de leur opposer à tous l'appel de la vérité, le signe impératif de la lumière. Dans tous les doutes et toutes les dépressions, dire : « J'appartiens au Divin, je ne peux échouer. » A toutes les suggestions d'impureté et d'incapacité, répondre : « Je suis un enfant d'immortalité, choisi par le Divin; je n'ai qu'à être fidèle à moi-même et à Lui, la victoire est certaine; même si je tombais, je me relèverais. » A toutes les impulsions de partir et de servir un plus petit idéal, répliquer : « Celui-ci est le plus grand, il est la vérité qui seule peut satisfaire mon âme; je supporterai toutes les épreuves et toutes les tribulations jusqu'à l'aboutissement final du voyage divin. » Voilà ce que je veux dire par fidélité à la lumière et à la vocation.

CHAPITRE IV

Le désir, la nourriture, le sexe

Tous les mouvements vitaux ordinaires sont étrangers à l'être véritable et viennent du dehors; ils n'appartiennent pas à l'âme, ni ne sont engendrés par elle, ce sont des vagues de la nature générale, *Prakriti*.

Les désirs viennent du dehors, pénètrent dans le vital subconscient et remontent à la surface. Nous ne devenons conscients du désir que lorsqu'il paraît à la surface et que le mental le perçoit. Il nous semble être nôtre, parce que nous le sentons monter ainsi du vital au mental et que nous ne savons pas qu'il vient du dehors.

Ce qui appartient en propre au vital, à l'être, ce qui le rend responsable, ce n'est pas le désir lui-même, mais l'habitude de répondre aux vagues ou aux courants de suggestions qui, de la *Prakriti* universelle, entrent en lui.

Le rejet du désir consiste essentiellement à rejeter l'élément de convoitise en l'expulsant de la conscience elle-même, comme un élément étranger qui n'appartient pas au vrai soi et à la nature intérieure. Mais le refus d'obéir aux suggestions du désir fait aussi partie du rejet; s'abstenir de l'action suggérée, si elle n'est pas l'action correcte, doit être inclus dans la discipline yoguique. C'est seulement quand le rejet est fait de la mauvaise manière suivant un principe mental ascétique ou un sévère principe moral, qu'on peut l'appeler suppression.

La différence entre la suppression et le rejet intérieur essentiel est celle qui existe entre une maîtrise mentale, ou morale, et une purification spirituelle.

Quand on vit dans la vraie conscience, on sent les désirs hors de soi, venant du dehors, pénétrant de la Prakriti universelle inférieure dans le mental et le vital. Dans la condition humaine ordinaire on ne le sent pas; les hommes prennent conscience du désir seulement lorsqu'il est là, quand il est entré et qu'il a trouvé en eux un gîte ou un accueil habituel, et par suite ils pensent qu'il leur est propre et fait partie d'eux-mêmes. La première condition pour se débarrasser du désir est donc d'acquérir la vraie conscience, car il est alors beaucoup plus facile de le chasser que si l'on doit lutter contre lui comme contre une partie constituante de l'être qu'il faudrait rejeter loin de soi. Il est plus aisé de se débarrasser d'une accréation que d'amputer ce que l'on sent être un morceau de soi-même.

Quand l'être psychique est au premier plan, il

devient facile de se libérer du désir, car l'être psychique en lui-même n'a aucun désir; il aspire au Divin, le recherche et l'aime, ainsi que toutes choses qui appartiennent au Divin ou tendent vers lui. La prééminence constante de l'être psychique aboutit d'elle-même à faire venir à la surface la vraie conscience et à rectifier presque automatiquement les mouvements de la nature.

* * *

Exigence et désir ne sont que deux aspects de la même chose. De plus il n'est pas nécessaire qu'un sentiment soit inquiet ou agité pour que ce soit un désir; le désir peut être au contraire tranquillement résolu et obstiné ou revenir avec persistance.

Les exigences et les désirs viennent du mental ou du vital; mais le besoin psychique ou spirituel est une chose différente. Le psychique ne désire ni n'exige — il aspire. Il ne pose pas de conditions à sa soumission et ne se retire pas si son aspiration n'est pas immédiatement satisfaite, car le psychique a une confiance complète dans le Divin ou le gourou et peut attendre le moment propice ou l'heure de la Grâce divine.

Le psychique a sa propre insistance, mais il fait pression sur la nature, non pas sur le Divin. Jamais satisfait de lui-même ni de la nature, jusqu'à ce que celle-ci soit complètement ouverte au Divin, libérée de toutes les formes de l'ego, soumise, simple et droite dans son attitude et tous ses mouve-

ments, le psychique place son doigt de lumière sur tous les défauts qui en elle font obstacle à la réalisation, et passe au crible tout ce qui, dans l'expérience ou les mouvements du yoga, est mélangé, ignorant ou imparfait.

Voilà ce qui doit être entièrement établi dans le mental, le vital et la conscience physique avant que la supramentalisation de toute la nature soit possible. Autrement on n'obtient que des illuminations et des expériences plus ou moins brillantes, mi-lumineuses mi-nuageuses, sur les plans mental, vital et physique, inspirées soit par un mental ou un vital plus vastes, soit au mieux par les étendues mentales situées au-dessus des régions humaines, entre l'intellect et le surmental. Jusqu'à un certain point ces expériences peuvent être très stimulantes et satisfaisantes, et elles sont bonnes pour ceux qui veulent avoir des réalisations spirituelles sur ces plans; mais la réalisation supramentale est beaucoup plus difficile et exigeante dans ses conditions, et le plus difficile de tout est de la faire descendre jusqu'au niveau physique.

* * *

Il faut longtemps pour se libérer entièrement du désir. Mais si une fois vous réussissez à le repousser hors de votre nature et à comprendre que c'est une force qui vient du dehors et enfonce ses griffes dans le vital et le physique, vous pourrez plus facilement vous débarrasser de l'envahisseur.

Vous êtes trop habitué à sentir le désir comme enraciné en vous ou faisant partie de vous; cela vous rend plus difficile de lutter contre ses mouvements et de répudier son ancienne maîtrise sur vous.

Il ne faut vous appuyer sur aucune autre chose seule, si utile qu'elle puisse paraître, sans prendre appui principalement, en premier lieu et essentiellement, sur la force de la Mère. Le soleil et la lumière peuvent être une aide et le seront, s'ils sont le vrai soleil et la vraie lumière; mais ils ne peuvent pas remplacer la force de la Mère.

* * *

Les besoins d'un sâdhak doivent être aussi peu nombreux que possible, car il y a seulement un très petit nombre de choses qui soient vraiment indispensables à la vie. Les autres ne sont qu'utiles ou décoratives ou sont des objets de luxe. Un yogin n'a le droit de posséder celles-ci ou d'en jouir qu'à une des deux conditions suivantes :

- 1) S'il les utilise durant sa sâdhanâ uniquement pour s'entraîner à posséder les choses sans attachement ni désir et pour apprendre à s'en bien servir en harmonie avec la volonté divine, avec le manie-ment approprié, l'organisation, l'arrangement et la mesure corrects; ou
- 2) S'il a déjà atteint la vraie libération du désir et qu'il ne soit d'aucune façon ni le moins du monde troublé ou affecté par la perte, le retrait ou la privation.

Si le sâdhak a de la convoitise, du désir, des exigences, s'il revendique la possession ou la jouissance, ou qu'il ait de l'anxiété, du chagrin, de la colère ou du dépit en cas de refus ou de perte, il n'est pas libre en esprit, et l'emploi qu'il fait des choses qu'il possède est contraire au principe de la sâdhanâ. Et même s'il est libre en esprit, il ne sera prêt pour la possession qu'après avoir appris à se servir des choses non pour lui-même, mais suivant la divine volonté, comme un instrument, avec la connaissance et l'action correctes dans leur emploi, pour le bon équipement d'une vie vécue non pour lui-même, mais pour le Divin et dans le Divin.

* * *

L'ascétisme n'est pas, en lui-même, l'idéal de notre yoga; mais la maîtrise de soi dans le vital et l'ordre strict dans le matériel en constituent une très importante partie. Et même une discipline ascétique est plus favorable à notre dessein qu'une molle absence de vraie maîtrise. L'empire sur la matière ne veut pas dire avoir de grandes possessions et les détériorer ou les gaspiller avec prodigalité, à mesure qu'elles viennent, ou même plus vite. Cela implique l'utilisation vraie et soigneuse des choses et aussi la maîtrise de soi dans leur emploi.

* * *

Si vous voulez suivre le yoga, il vous faut prendre de plus en plus et en toutes circonstances, petites ou grandes, l'attitude yogique. Sur notre chemin

cette attitude n'est pas la suppression violente, mais le détachement et l'équanimité à l'égard des objets du désir. La suppression violente (le jeûne rentre dans cette catégorie) se trouve au même niveau que la licence. Dans les deux cas le désir demeure; dans le dernier il est nourri par la licence et dans l'autre il demeure latent, exacerbé par la suppression. C'est seulement quand vous vous tenez en arrière, quand vous vous séparez du vital inférieur et refusez de considérer comme vôtres ses désirs et ses réclamations, et quand vous cultivez une égalité et une équanimité complètes dans la conscience en ce qui les concerne, que le vital inférieur lui-même se purifie graduellement et devient lui aussi calme et égal. Chaque vague de désir, quand elle vient, doit être observée aussi tranquillement et avec autant d'immuable détachement que si vous regardiez quelque chose qui se produirait en dehors de vous, et vous devez la laisser passer, la rejeter de la conscience et mettre avec persistance à sa place le vrai mouvement et la vraie conscience.

* * *

Ce qui est contraire à l'esprit du yoga, c'est l'attachement à ce que l'on mange, la gourmandise et la convoitise, qui font de la nourriture une partie indûment importante de la vie. Etre conscient qu'un aliment est agréable au palais n'est pas une faute; seulement on ne doit éprouver ni désir, ni envie pour lui, ni exultation de l'avoir, ni regret ou déplai-

sir de ne pas l'avoir. Il faut être calme avec équanimité, sans trouble ni mécontentement quand la nourriture est insipide ou peu abondante, et manger la quantité nécessaire — ni plus ni moins. Il ne doit y avoir ni envie ni répugnance.

Penser tout le temps à la nourriture et en préoccuper le mental est une manière tout à fait mauvaise de se débarrasser du désir pour elle. Mettez l'élément nourriture à sa vraie place dans la vie, dans un petit coin, et ne vous concentrez pas sur lui, mais sur d'autres choses.

* * *

Ne laissez pas votre mental se préoccuper de la nourriture. Prenez-en la quantité nécessaire, ni trop ni trop peu, sans convoitise ni répulsion, comme le moyen que vous donne la Mère d'entretenir votre corps, dans le véritable esprit, en offrande au Divin en vous. Dans ce cas la nourriture ne créera pas de tamas.

* * *

La suppression totale du goût, *rasa*, ne fait pas partie de notre yoga. Ce qu'il faut rejeter, c'est le désir vital et l'attachement, la gourmandise, l'exultation quand on a la nourriture que l'on aime, le chagrin et le mécontentement quand on ne l'a pas, et l'habitude de lui donner une importance excessive. En ceci, comme en bien d'autres choses, l'équanimité est la pierre de touche.

* * *

L'idée de cesser de manger est une mauvaise inspiration. On peut subsister avec une petite quantité de nourriture, mais pas sans nourriture du tout, excepté pour un temps relativement court. Souvenez-vous de ce que dit la Gîtâ : « Le yoga n'est pas pour celui qui mange avec excès, ni pour celui qui s'abstient complètement de manger. »

De l'énergie vitale, on peut beaucoup en absorber sans nourriture, et souvent elle augmente par le jeûne; mais la substance physique, sans laquelle la vie perd son support, est d'un autre ordre.

* * *

Ne négligez pas cette tendance de la nature (le désir de la nourriture), mais n'en faites pas trop de cas. On doit s'en occuper, la purifier et la maîtriser, mais sans lui attacher trop d'importance.

Il y a deux manières de la conquérir. L'une est le détachement : apprendre à considérer la nourriture seulement comme une nécessité physique et ne donner aucune importance à la satisfaction vitale du palais et de l'estomac. L'autre est d'être capable de prendre sans insistance toute nourriture qui vous est donnée et d'y trouver (quel que soit le jugement des autres) le *rasa*, identique en tout, non pas de la nourriture en elle-même, mais de l'universel *ânanda*.

* * *

Négliger le corps et le laisser s'épuiser est une erreur; le corps est l'instrument de la sâdhanâ et doit être gardé en bon état. Il ne faut pas avoir d'attachement pour lui, mais pas de mépris non plus, ni de négligence pour la partie matérielle de notre nature.

Le but de ce yoga-ci n'est pas seulement l'union avec la conscience supérieure, mais la transformation de la conscience inférieure, y compris la nature physique, avec l'aide du pouvoir de la conscience supérieure.

Il n'est pas nécessaire pour manger d'avoir de la gourmandise ou du désir pour la nourriture. Le yogin ne mange pas par désir, mais pour sustenter son corps.

* * *

C'est un fait que par le jeûne, si le mental et les nerfs sont solides ou que la volonté soit dynamique, on peut atteindre, pour un temps, un état d'énergie et de réceptivité intérieures attrayant pour le mental, et que les réactions habituelles de faim, de faiblesse, de dérangement intestinal, etc... peuvent être entièrement évitées. Mais le corps souffre de la diminution de nourriture, et dans le vital se développe facilement une condition morbide de surtension, due à l'irruption de plus d'énergie vitale que le système nerveux ne peut en assimiler ou en coordonner. Les gens nerveux doivent éviter la tentation du jeûne; il est souvent accompagné ou suivi d'aberrations et d'une perte d'équilibre.

Spécialement s'il a comme motif la grève de la faim, ou que cet élément intervienne, le jeûne devient périlleux, car dans ce cas on cède à un mouvement vital qui peut facilement devenir une habitude pernicieuse, nuisible à la sâdhanâ.

Même si toutes ces réactions sont évitées, le jeûne n'a tout de même pas une utilité suffisante puisque l'énergie et la réceptivité supérieures devraient venir, non par des moyens artificiels ou physiques, mais par l'intensité de la conscience et la forte volonté de sâdhanâ.

* * *

La transformation à laquelle nous aspirons est trop vaste et trop complexe pour se produire d'un seul coup; il faut lui permettre de se faire par étapes. Le changement physique est la dernière de ces étapes, et il a lui-même une marche progressive.

La transformation intérieure ne peut être obtenue par des moyens physiques, qu'ils soient de nature positive ou négative. A l'opposé, le changement physique lui-même ne peut être accompli que par une descente de la plus haute conscience supramentale dans les cellules du corps. Jusqu'alors au moins, le corps et les énergies qui le supportent doivent être partiellement soutenus par les moyens ordinaires, nourriture, sommeil, etc... La nourriture doit être prise dans le vrai esprit, avec la vraie conscience; et le sommeil progressivement changé en repos yogique.

Des austérités physiques prématurées et excessives (tapasyâ) peuvent compromettre la marche de la sâdhanâ en provoquant le dérangement et l'irrégularité des forces dans les différentes parties du système. Il est possible alors qu'une grande énergie se répande dans les parties mentales et vitales, mais les nerfs et le corps risquent d'être surmenés et de perdre la force de supporter le jeu de ces énergies supérieures. C'est pourquoi des austérités physiques extrêmes ne font pas partie ici de la sâdhanâ comme élément indépendant.

Il n'y a pas de mal à jeûner de temps à autre pendant un ou deux jours, à réduire la nourriture à une quantité petite mais suffisante; cependant une entière abstinence pour une plus longue période n'est pas à recommander.

* * *

Le sâdhak doit éviter complètement tout envahissement du vital et du physique par l'impulsion sexuelle, car s'il ne conquiert pas l'impulsion sexuelle, la conscience divine et l'ânanda divin ne pourront pas s'établir dans le corps.

* * *

Il est vrai que la simple suppression ou la répression du désir ne suffisent point; en elles-mêmes elles ne sont pas réellement efficaces. Cependant il ne s'ensuit pas que l'on doive assouvir ses désirs;

il ne faut pas non plus seulement les réprimer, mais les rejeter de la nature. Le désir doit être remplacé par une aspiration exclusive vers le Divin.

Pour ce qui est de l'amour, il doit être tourné uniquement vers le Divin. Ce que les hommes appellent de ce nom est un échange vital pour la satisfaction réciproque du désir, de l'impulsion vitale ou du plaisir physique. Rien de cet échange ne doit avoir lieu entre les sâdhaks, car le rechercher ou encourager ce genre d'impulsion ne peut que conduire loin de la sâdhanâ.

* * *

Tout le principe de notre yoga est de se donner entièrement au Divin seul et à personne ni à rien d'autre, et de faire descendre en nous par l'union avec le pouvoir de la Mère divine toute la lumière, la force, l'ampleur, la paix, la pureté, la conscience de vérité et l'ânanda transcendants du Divin supramental. Par conséquent il ne peut y avoir dans ce yoga aucune place pour des relations vitales ou des échanges vitaux avec autrui. Toute relation ou tout échange de ce genre enchaîne immédiatement l'âme à la conscience et à la nature inférieures, empêche la vraie et pleine union avec le Divin et entrave à la fois l'ascension vers la conscience de vérité supramentale et la descente de l'Ishvari Shakti supramentale. Ce serait encore bien pis si cet échange prenait la force d'une relation ou d'une jouissance sexuelles, même si elles étaient libres de

toute expression extérieure; c'est pourquoi ces choses sont absolument interdites dans la sâdhanâ. Il va sans dire qu'aucun acte physique de ce genre n'est permis; mais toute forme plus subtile même en est prohibée. C'est après nous être unis au Divin supramental que nous pouvons trouver notre vraie relation avec les autres dans le Divin; dans l'unité supérieure, il n'y a pas de place pour ce genre de mouvement vital, inférieur et grossier.

En maîtrisant l'impulsion sexuelle — en devenant si bien le maître du centre sexuel que son énergie soit tirée vers le haut au lieu d'être jetée au dehors et gaspillée — on peut en effet changer la force de la semence en une énergie physique fondamentale supportant toutes les autres, on peut changer *retas* en *ojas*. Mais nulle erreur ne pourrait être plus dangereuse que d'accepter que le désir sexuel et sa satisfaction sous une forme subtile quelconque s'y mélangent, et de considérer cela comme faisant partie de la sâdhanâ. Ce serait la façon la plus efficace de se diriger droit vers une chute spirituelle et de répandre dans l'atmosphère des forces qui bloqueraient la descente du supramental et feraient descendre, en son lieu, des puissances vitales adverses, provoquant le trouble et le désastre. Au cas où cette déviation essaierait de se produire, il faudrait absolument la rejeter et l'éliminer de la conscience, si l'on veut que la vérité descende et que l'œuvre s'accomplisse.

C'est aussi une erreur de croire que, bien qu'il faille abandonner l'acte sexuel physique, sa repro-

duction interne puisse faire partie de la transformation du centre sexuel. L'action de l'énergie sexuelle animale dans la nature est un artifice en vue d'un but particulier pour le bon ordre de la création matérielle dans l'ignorance. Mais l'excitation vitale qui l'accompagne crée dans l'atmosphère l'occasion et la vibration les plus favorables à l'irruption de forces et d'êtres du vital dont justement toute l'occupation consiste à empêcher la descente de la lumière supramentale. Le plaisir attaché à l'acte sexuel est une dégradation et non une vraie forme du divin ânanda. Le vrai ânanda divin dans le physique a une qualité, une substance et un mouvement différents; dans son essence il existe par lui-même, et sa manifestation ne dépend que de l'union intérieure avec le Divin. Vous avez parlé d'amour divin; mais l'amour divin, quand il touche le physique, n'éveille pas ces vulgaires tendances du vital inférieur; leur satisfaction ne peut que le repousser et le faire se retirer de nouveau vers les hauteurs, d'où il est déjà si difficile de le faire descendre dans la grossièreté de la création matérielle que lui seul peut transformer. Ne cherchez l'amour divin qu'à travers la seule porte par laquelle il consente à entrer — la porte de l'être psychique — et rejetez l'erreur du vital inférieur.

La transformation du centre sexuel et de son énergie est nécessaire à la siddhi physique, car ce centre est dans le corps le support de toutes les forces mentales, vitales et physiques de la nature. Il doit être transformé en une masse et un mouve-

ment de lumière intime, de pouvoir créateur, de pur *ânanda* divin. Seule la descente de la lumière, de la puissance et de la paix supramentales dans ce centre peut le changer. Quant à son fonctionnement ultérieur, c'est la vérité supramentale et la vision et la volonté créatrices de la Mère divine qui le détermineront. Mais ce sera un effet de la vérité consciente, et non pas de l'obscurité et de l'ignorance auxquelles appartiennent le désir et la jouissance sexuels; ce sera un pouvoir de préservation et de libre rayonnement sans désir des forces de vie, et non une dissipation dans le gaspillage.

Évitez d'imaginer que la vie supramentale sera seulement un accroissement de la satisfaction des désirs du vital et du corps. Rien ne peut être un plus grand obstacle à la descente de la vérité que cet espoir de glorification de l'animal dans la nature humaine. Le mental voudrait que l'état supramental fût une confirmation de ses propres idées et de ses préconceptions préférées; le vital voudrait que ce fût une glorification de ses propres désirs; le physique, que ce fût une riche prolongation de ses comforts, de ses plaisirs et de ses habitudes propres. S'il devait en être ainsi, ce serait seulement la consommation exagérée et très amplifiée de la nature animale et humaine, non la transformation de l'humain en divin.

Il est dangereux de penser à renoncer à « toute barrière de discernement et de défense contre ce qui essayé de descendre sur vous ». Avez-vous réfléchi à ce que cela voudrait dire si ce qui descend

n'était pas en accord avec la vérité divine, peut-être même lui était contraire? Une force adverse ne pourrait demander de meilleure condition pour obtenir la domination sur le chercheur. C'est seulement la force de la Mère et la vérité divine que l'on doit admettre sans barrière. Et même alors il faut garder le pouvoir de discernement, afin de déceler quoi que ce soit de faux qui se présenterait travesti en la force de la Mère ou en la vérité divine; il faut aussi conserver le pouvoir qui permet de rejeter tout mélange.

Gardez la foi en votre destinée spirituelle; retirez-vous de l'erreur et ouvrez davantage votre être psychique à la direction immédiate de la lumière et de la puissance de la Mère. Si la volonté centrale est sincère, chaque aveu d'erreur peut devenir un échelon vers un mouvement plus vrai et un progrès supérieur.

J'ai énoncé très brièvement dans ma lettre précédente ma position à l'égard de l'impulsion sexuelle et du yoga. J'ajouterai ici que mes conclusions ne sont fondées sur aucune opinion mentale, sur aucune idée morale préconçue, mais sur des faits probants et sur l'observation et l'expérience. Je ne nie pas que tant qu'on admet une sorte de séparation entre l'expérience intérieure et la conscience extérieure, cette dernière étant laissée à elle-même comme une activité inférieure,

contrôlée mais pas transformée, il est tout à fait possible d'avoir des expériences spirituelles et de faire des progrès sans une cessation totale de l'activité sexuelle. Le mental se sépare du vital extérieur (éléments de vie) et de la conscience physique et vit sa propre vie interne. Mais cela, très peu de personnes seulement peuvent le faire d'une manière tant soit peu complète; et dès que les expériences s'étendent aux plans vital et physique, on ne peut plus traiter le sexe de cette manière. A tout moment il peut devenir une force qui trouble, bouleverse et déforme. J'ai observé que, au même degré que l'ego (l'orgueil, la vanité et l'ambition) et les convoitises et désirs rājasiques, c'est une des causes principales des accidents spirituels qui se produisent dans la sādhanā. La tentative de le traiter par le détachement sans le rejeter totalement n'aboutit pas; la tentative de le « sublimer », comme le préconisent beaucoup de mystiques modernes en Europe est une expérience tout à fait téméraire et périlleuse. Car c'est le mélange du sexe et de la spiritualité qui produit les plus grands ravages. Même la tentative de le « sublimer » en le tournant vers le Divin, comme dans la *madhura bhāva* vishnouïte comporte de sérieux dangers, ainsi que le prouvent si souvent les mauvais résultats d'un faux mouvement ou d'un mauvais usage de cette méthode.

En tous cas dans notre yoga, qui ne recherche pas seulement l'expérience essentielle du contact avec le Divin, mais la transformation de tout l'être et de sa nature, j'ai trouvé que de viser à une complète

maîtrise de la force sexuelle est une nécessité absolue de la sādhanā. Autrement la conscience vitale demeure un mélange trouble dont la turpitude affecte la pureté du mental spiritualisé et entrave sérieusement la tendance ascensionnelle des forces du corps. Ce yoga exige l'ascension complète de toute la conscience inférieure ou ordinaire pour se joindre à la conscience spirituelle qui est au-dessus, et la pleine descente de la conscience spirituelle (finalement de la conscience supramentale) dans le mental, le vital et le corps pour les transformer. L'ascension totale est impossible tant que le désir sexuel bouche le chemin; la descente est dangereuse tant que le désir sexuel a du pouvoir dans le vital. Car à tout moment un désir sexuel non rejeté ou resté latent, peut être la cause d'un mélange qui repousse la vraie descente et se sert pour d'autres fins de l'énergie acquise, ou tourne toutes les actions de la conscience vers de fausses expériences, troubles et trompeuses. Il faut par conséquent se débarrasser de cet obstacle sur le chemin; autrement il ne peut y avoir ni sécurité ni libre mouvement vers l'état final dans la sādhanā.

L'opinion contraire, dont vous parlez, provient peut-être de l'idée que le sexe est une partie naturelle de l'ensemble vital physique humain, une nécessité comme la nourriture et le sommeil, et que sa totale répression peut mener à un déséquilibre et à de sérieux désordres. C'est un fait que le sexe, si on supprime son activité extérieure, mais qu'on s'y livre d'autres manières, peut produire des désor-

dres dans le système et des troubles cérébraux. Telle est la racine de la théorie médicale qui déconseille l'abstinence sexuelle. Mais j'ai remarqué que ces désordres n'arrivent que lorsqu'une satisfaction secrète et perversie remplace l'activité sexuelle normale, ou qu'on se laisse aller à cette activité d'une manière vitale subtile au moyen de l'imagination ou par un échange vital invisible d'un genre occulte. Je ne pense pas qu'il se produise jamais aucun mal quand il y a un véritable effort spirituel vers la maîtrise et l'abstinence. Maintenant en Europe beaucoup d'autorités médicales soutiennent que l'abstinence sexuelle, *si elle est véritable*, est bienfaisante; car l'élément du *retas* qui sert à l'acte sexuel est alors transformé dans l'autre élément qui nourrit les énergies du système — mentales, vitales et physiques — et c'est la justification de l'idée indienne du brahmâchârya : la transformation de *retas* en *ojas* et l'ascension des énergies pour les changer en une force spirituelle.

Quant à la méthode pour arriver à la maîtrise, elle ne peut pas consister seulement en une abstinence physique; elle agit par la combinaison du détachement et du rejet. La conscience se détache de l'impulsion sexuelle, la sent comme ne lui appartenant pas, comme quelque chose d'étranger jeté sur elle par la force de la nature et à quoi elle refuse de consentir ou de s'identifier; un certain mouvement de refus la rejette chaque fois de plus en plus en dehors. Le mental reste impassible; après quelque temps l'être vital, qui est le principal support de

l'impulsion sexuelle, s'en retire de la même manière; enfin la conscience physique cesse de la soutenir. Ce processus continue jusqu'à ce que même le subconscient ne puisse plus la faire surgir dans le rêve et qu'aucun autre mouvement ne vienne de la force de la nature extérieure pour rallumer ce feu inférieur.

Telle est la marche quand les tendances sexuelles persistent avec obstination. Mais il y a des gens qui peuvent s'en débarrasser de façon décisive en les laissant tomber de la nature, promptement et radicalement. Cela cependant est plus rare. Il faut dire que l'élimination totale de l'impulsion sexuelle est une des choses les plus difficiles de la sâdhanâ, et l'on doit s'attendre à ce que cela prenne du temps. Mais sa disparition a été obtenue et il est assez commun d'en être pratiquement libéré, exception faite de quelques mouvements de rêve venant de temps à autre du subconscient.

*
*
*

Pour ce qui est de l'impulsion sexuelle, ne la considérez pas comme un péché à la fois horrible et attrayant, mais comme une erreur et un faux mouvement de la nature inférieure. Rejetez-la entièrement, non pas en luttant contre elle, mais en vous retirant d'elle, en vous détachant et en refusant votre consentement; regardez-la comme quelque chose qui ne vous est pas propre, mais qui vous est imposé par une force de la nature extérieure à vous. Refusez tout consentement à cette

contrainte. S'il y a dans votre vital quoi que ce soit qui consente, faites pression sur cette partie pour qu'elle refuse son consentement. Appelez la force divine pour qu'elle vous aide dans votre retrait et votre refus. Si vous pouvez le faire tranquillement, résolument et patiemment, à la fin votre volonté intérieure l'emportera sur l'habitude de la nature extérieure.

* *

Il n'y a pas de raison d'être à ce point déprimé ni de vous imaginer que vous avez échoué dans le yoga. Ce qui vous arrive n'est pas du tout un signe que vous êtes inapte au yoga. Cela veut dire simplement que l'impulsion sexuelle, qui a été rejetée par les parties conscientes, s'est réfugiée dans le subconscient, probablement quelque part dans le vital physique inférieur et dans la conscience la plus physique où il y a des régions qui ne sont pas encore ouvertes à l'aspiration et à la lumière. La persistance dans le sommeil de choses qui sont rejetées de la conscience de veille est un événement tout à fait commun au cours de la sâdhanâ.

Le remède est : 1^o) de faire descendre la conscience supérieure, sa lumière et l'action de son pouvoir dans les parties les plus obscures de la nature; 2^o) de devenir progressivement plus conscient dans le sommeil, d'acquérir une conscience intérieure qui perçoive l'action de la sâdhanâ dans le rêve comme dans la veille; 3^o) d'obtenir que la

volonté et l'aspiration de veille fassent pression sur le corps durant le sommeil.

Pour utiliser ce dernier moyen, il faut faire au corps avant de s'endormir une suggestion forte et consciente que l'accident ne se produira pas. Plus la suggestion est concrète et physique, plus elle est dirigée directement sur le centre sexuel, mieux c'est. Au début l'effet peut ne pas être immédiat ou invariable; mais généralement ce genre de suggestion, si on sait la faire, réussit à la fin. Même quand elle n'empêche pas le rêve, très souvent elle éveille la conscience au dedans à temps pour empêcher les conséquences indésirables.

C'est une erreur de se laisser déprimer par des échecs répétés dans la sâdhanâ. On doit être calme, persévérant et plus obstiné que la résistance.

* *

Le tracas de l'impulsion sexuelle disparaîtra sûrement si vous êtes sincère dans votre volonté de vous en débarrasser. La difficulté est que certaines parties de votre nature (spécialement le vital inférieur et le subconscient qui sont actifs pendant le sommeil) gardent la mémoire de ces mouvements et y restent attachés, et que vous n'ouvrez pas ces parties pour leur faire accepter la lumière et la force de la Mère qui les purifieraient. Si vous le faisiez et au lieu de vous lamenter, de vous tourmenter, et de vous accrocher à l'idée que vous ne pouvez pas vous libérer de ces mouvements, si vous insistiez tran-

quillement avec une foi calme et une résolution patiente sur leur disparition, en vous en séparant, en refusant de les accepter ou de les considérer le moins du monde comme faisant partie de vous-même, au bout d'un certain temps, ils perdraient leur force et s'éteindraient.

* * *

La difficulté sexuelle n'est sérieuse qu'autant qu'elle obtient le consentement du mental et de la volonté vitale. Si elle est repoussée du mental, c'est-à-dire si le mental refuse son consentement, mais que l'élément vital y réponde, elle survient comme une grande vague de désir vital et essaye d'entraîner par force le mental avec elle. Si elle est chassée aussi du vital supérieur, du cœur et de la force de vie dynamique possessive, elle se réfugie dans le vital inférieur et se présente sous la forme de suggestions et d'incitations moindres. Refoulée du niveau du vital inférieur, elle descend dans le physique obscur où tout est répétition inerte, et elle s'exprime sous forme de sensations dans le centre sexuel et de réponse mécanique aux suggestions. Chassée de là aussi, elle s'enferme dans le subconscient et en remonte sous forme de rêves et d'émissions nocturnes, même sans rêves. Mais, où qu'elle se retire, elle essaye encore, de cette base ou de ce refuge, de troubler pendant quelque temps et de reconquérir l'assentiment des éléments supérieurs, jusqu'à ce que la victoire soit complète et

qu'elle soit expulsée même de la conscience environnante qui est l'extension de nous-même jusque dans la nature générale ou universelle.

* * *

Quand le psychique met son influence sur le vital, la première chose à éviter soigneusement est la moindre intrusion d'un mouvement vital faux dans le mouvement psychique. La luxure est une perversion ou une dégradation qui empêche l'amour d'établir son règne. Ainsi quand le cœur est pénétré du mouvement de l'amour psychique, il faut en interdire l'accès à la luxure et au désir vital plus qu'à toute autre chose; de même que lorsque la force descend des hauteurs, l'ambition et la vanité personnelles doivent être tenues à une grande distance, car le moindre mélange de perversion corromprait l'action psychique et spirituelle et empêcherait le véritable accomplissement.

* * *

Le prânâyâma et les autres pratiques physiques comme les âsanas ne déracinent pas nécessairement le désir sexuel. Comme elles augmentent énormément la force vitale dans le corps, elles peuvent même parfois exagérer aussi d'une façon surprenante la force de la tendance sexuelle, qui, étant à la base de la vie physique, est toujours difficile à conquérir.

La seule chose à faire est de se séparer de ces mouvements, de découvrir son être intérieur et de vivre en lui. Ces mouvements n'apparaîtront plus désormais comme appartenant à l'être, mais comme étant imposés par la prakriti extérieure sur le soi intérieur ou purusha. Ils peuvent alors être plus facilement rejetés ou réduits à rien.

* * *

Ce genre d'attaque sexuelle pendant le sommeil ne dépend pas beaucoup de la nourriture, ni de quoi que ce soit d'extérieur ; c'est une habitude mécanique dans le subconscient. Quand l'impulsion sexuelle est rejetée ou exclue des pensées et des sentiments de veille, elle vient sous cette forme dans le sommeil, car à ce moment le subconscient seul est actif et la conscience n'a aucune autorité. C'est un signe que le désir sexuel, dompté dans le mental et le vital de veille, n'est pas éliminé des éléments de la nature physique.

Pour l'éliminer on doit avoir soin d'abord de n'entretenir aucune imagination, ni aucun sentiment sexuels à l'état de veille, ensuite de placer une forte volonté sur le corps, et spécialement sur le centre sexuel, afin que rien de ce genre ne se produise pendant le sommeil. Il se peut que cela ne réussisse pas immédiatement, mais si l'on persévère longtemps, cela a généralement un résultat ; le subconscient commence à obéir.

* * *

Molester la chair n'est pas un remède contre l'impulsion sexuelle, quoique cela puisse être une diversion temporaire. C'est le vital, et principalement le vital physique, qui éprouve la perception sensorielle comme un plaisir ou son opposé.

La réduction du régime alimentaire n'a pas en général un effet permanent. Elle peut donner un plus grand sens de pureté du physique, alléger le système et diminuer certains genres de tamas. Mais l'impulsion sexuelle peut très bien s'accommoder d'une alimentation réduite. Ce n'est pas par des moyens physiques, mais par un changement dans la conscience, que ces choses peuvent être surmontées.

* * *

La difficulté que vous éprouvez à vous débarrasser du primitif en vous persistera tant que vous essayerez de changer votre vital uniquement ou principalement par la force de votre volonté mentale, en appelant tout au plus à votre aide un pouvoir divin indéfini et impersonnel. C'est une vieille difficulté qui n'a jamais été radicalement résolue dans la vie elle-même, parce qu'on ne l'a jamais affrontée de la vraie manière. Dans beaucoup de voies de yoga cela n'a pas une aussi suprême importance, parce que le but n'est pas de transformer la vie, mais de lui échapper. Quand tel est l'objet de l'entreprise, il peut suffire de maintenir le vital par une contrainte mentale et morale ou de l'immobiliser

et de le tenir en repos dans une sorte de sommeil et de quiétude. Il y a même des gens qui lui permettent de courir afin qu'il s'épuise s'il le peut, tandis que son possesseur professe n'être ni affecté ni intéressé; car, disent-ils, c'est simplement la vieille nature qui poursuit son mouvement sous l'impulsion du passé et qui disparaîtra avec la chute du corps.

Quand aucune de ces solutions ne peut être obtenue, le sâdhak mène quelquefois simplement une vie interne double, divisé jusqu'au bout entre ses expériences spirituelles et ses faiblesses vitales, donnant le plus d'importance possible à la meilleure partie de lui-même et le moins possible à son être extérieur.

Mais aucune de ces méthodes ne convient à notre but. Si vous voulez la vraie maîtrise et la transformation des mouvements du vital, cela peut se faire seulement à condition de permettre à votre être psychique — l'âme en vous — de s'éveiller pleinement, d'établir son autorité, de tout ouvrir à l'action de la divine Shakti et d'imposer au mental, au cœur et à la nature vitale sa propre attitude de pure dévotion, d'aspiration ardente et d'élan total et ferme vers tout ce qui est divin. Il n'y a pas d'autre moyen et cela ne sert à rien de soupirer après un chemin plus confortable. *Nânyah panthâ vidyate ayanâya.*

CHAPITRE V

La conscience physique, le subconscient, le sommeil et les rêves, la maladie

Notre but est la réalisation supramentale, et nous devons faire, dans les conditions de chaque phase, tout ce qui est nécessaire pour l'atteindre ou nous en rapprocher. A présent la nécessité qui s'impose est de préparer la conscience physique; pour cela on doit établir dans les parties vitales inférieures et physiques une paix et une équanimité complètes et une consécration entière, libres de toute exigence et de tout désir personnel.

D'autres choses peuvent venir en leur temps. Ce qui est maintenant nécessaire, c'est l'ouverture du psychique dans la conscience physique et sa présence et sa direction constantes.

* * *

Ce que vous me décrivez est la conscience matérielle. Elle est surtout subconsciente; mais même sa

partie consciente est mécanique, inerte, mue par les habitudes ou par les forces de la nature inférieure. Répétant toujours les mêmes mouvements, sans intelligence et sans lumière, elle est attachée à la routine et à la règle établie de ce qui existe déjà; elle se refuse à changer et à recevoir la lumière ou à obéir à la force supérieure. Ou si elle en a la volonté, elle n'en a pas la capacité. Et même si elle en a la capacité, elle change l'action qui lui est donnée par la lumière et la force en une nouvelle routine mécanique, et ainsi lui retire toute âme et toute vie. Elle est sombre, stupide, indolente, pleine d'ignorance et d'inertie, de l'obscurité et de la lenteur de *tamas*.

C'est dans cette conscience matérielle que nous nous efforçons d'introduire d'abord la lumière, le pouvoir et l'*ânanda* supérieurs (spirituels ou divins) et ensuite la vérité supramentale qui est l'objet de notre yoga.

*
* *

Vous êtes encore conscient de la conscience la plus physique; il en est ainsi chez presque tout le monde. Quand on pénètre en elle pleinement ou exclusivement, on la sent comme celle d'un animal, soit obscure et agitée, soit inerte et stupide, et, dans les deux cas, fermée au Divin. C'est seulement en y amenant la force et la conscience supérieures qu'on peut la changer essentiellement. Quand ces mouvements se montrent, ne soyez pas bouleversé par leur

apparition, mais comprenez qu'ils se présentent pour être transformés.

Ici comme partout ailleurs, la tranquillité est la première chose requise. Il faut garder la conscience paisible, ne pas lui permettre l'agitation et le tumulte, puis dans la tranquillité appeler la force pour qu'elle illumine toute cette obscurité et la transforme.

*
* *

« A la merci des bruits extérieurs et des sensations corporelles externes », « n'ayant pas le pouvoir de quitter la conscience extérieure à volonté », « toute la tendance de l'être éloignée du yoga » — tout cela s'applique indiscutablement au mental et à la conscience physiques quand ils s'isolent pour ainsi dire et occupent toute la surface, poussant le reste à l'arrière-plan.

Quand une partie de l'être est amenée en avant pour être soumise au travail de transformation, ce genre d'invasion qui occupe tout et l'activité prédominante de cette partie — comme si elle seule existait — se produisent très souvent; et malheureusement c'est toujours ce qui doit être changé — les conditions indésirables, les difficultés de cette partie — qui se lève d'abord, occupe le champ de la conscience et revient obstinément. Dans le physique, c'est l'inertie, l'obscurité, l'incapacité qui montent à la surface avec leur habituelle obstination. La seule chose à faire dans cette phase désagréable est

d'être encore plus obstiné que l'inertie physique et de persévérer dans une tentative résolue, avec une ferme persistance, sans conflit agité, de se faire une ouverture vaste et permanente même à travers le roc solide de l'obstruction.

* * *

Ces variations de conscience pendant le jour sont communes à presque tout le monde dans la sâdhanâ. Les oscillations, les relâchements, les rechutes dans une condition inférieure, normale ou antérieure, hors d'une condition supérieure dont on a l'expérience, mais qui n'est pas encore fixée dans la réalisation, ou bien qui est réalisée, mais pas encore parfaitement stable, deviennent très fortes et marquées quand la sâdhanâ travaille dans la conscience physique. Car il y a dans la nature physique une inertie qui ne permet pas facilement à l'intensité, naturelle à la conscience supérieure, de rester invariable; le physique retombe toujours dans quelque chose de plus ordinaire. La conscience supérieure et sa force doivent travailler longtemps et revenir à maintes reprises avant qu'elles ne deviennent constantes et normales dans la nature physique. Ne soyez pas troublé ou découragé par ces variations et ce retard, quelque longs et ennuyeux qu'ils soient; ayez soin seulement d'être toujours tranquille — d'une tranquillité intérieure — et aussi ouvert que possible au pouvoir supérieur, sans permettre à aucune condition vraiment adverse de s'emparer de vous. S'il

n'y a pas de vague adverse, alors le reste n'est que la persistance d'imperfections que tous ont en abondance; la force doit travailler sur cette persistance et cette imperfection pour les éliminer; mais pour cette élimination il faut du temps.

* * *

Vous ne devez vous laisser décourager par aucune persistance des mouvements de la nature vitale inférieure. Certains ont tendance à toujours persister et revenir jusqu'à ce que toute la nature physique ait changé par la transformation de la conscience la plus matérielle. Jusque-là leur pression se reproduit, quelquefois avec un renouveau de force, quelquefois avec moins de vigueur, comme une habitude mécanique. Retirez d'eux toute force de vie en refusant tout consentement mental ou vital; alors l'habitude mécanique perdra son pouvoir d'influencer les pensées et les actions, et finalement cessera.

* * *

Le mulâdhâra est le centre de la conscience physique propre; et tout ce qui est au-dessous dans le corps est le pur physique qui, à mesure qu'il descend, devient de plus en plus subconscient; mais le vrai siège du subconscient est au-dessous du corps, comme le vrai siège de la conscience supérieure (supraconsciente) est au-dessus du corps.

On peut en même temps sentir le subconscient partout, le sentir comme quelque chose qui est sous les mouvements de la conscience et qui la supporte d'en-dessous d'une certaine manière ou bien qui tire à lui la conscience vers le bas. Le subconscient est le principal support de tous les mouvements habituels, spécialement des mouvements du physique et du vital inférieur. Quand quelque chose est rejeté du vital ou du physique, cela descend généralement dans le subconscient et y reste comme une graine pour en remonter quand cela peut. C'est pourquoi il est si difficile de se débarrasser de mouvements vitaux habituels ou de changer le caractère; car soutenus ou rafraîchis à cette source, préservés dans cette matrice, les mouvements vitaux, même lorsqu'ils sont supprimés ou réprimés, remontent encore et se reproduisent. L'action du subconscient est irrationnelle, mécanique et récurrente. Elle n'écoute pas la raison ni la volonté mentale. C'est seulement en y introduisant la lumière et la force d'en haut qu'on peut la changer.

* * *

Le subconscient est universel aussi bien qu'individuel comme toutes les autres parties principales de la nature. Mais il y a dans le subconscient des éléments et des plans différents. Tout sur terre est basé sur l'inconscient; on l'appelle ainsi quoique réellement il ne soit pas du tout inconscient, mais

plutôt une complète « subconscience », une conscience étouffée ou renfermée, qui contient tout, mais où rien n'est formulé ni exprimé. Le subconscient se trouve entre cet inconscient et la conscience du mental, de la vie et du corps. Il contient en puissance toutes les réactions primitives à la vie qui lutte pour émerger hors des rivages ternes et inertes de la matière, et qui forme, par un développement constant, une conscience lentement évoluée dans l'expression de soi; il les contient, non pas comme des idées, des perceptions ou des réactions conscientes, mais comme la substance fluide de ces choses. De plus tout ce dont on a l'expérience consciente s'enfonce dans le subconscient, non pas en tant que souvenirs précis quoique submergés, mais comme des impressions d'expérience à la fois obscures et obstinées; et ces impressions peuvent à tout moment remonter sous forme de rêves, de répétitions mécaniques de pensées, de sentiments ou d'actions du passé, de « complexes » explosant en actions ou en événements, etc. C'est principalement à cause du subconscient que tout va se répétant et que jamais rien ne change qu'en apparence. C'est pourquoi les gens disent que le caractère ne peut être transformé, et c'est aussi la cause du constant retour de choses dont on espérait être débarrassé pour toujours. Toutes les semences sont là, ainsi que tous les *samskâras* du mental, du vital et du corps; c'est le principal soutien de la mort et de la maladie et la dernière forteresse (imprenable à ce qu'il semble) de l'ignorance. De

plus tout ce qui est réprimé, mais pas complètement rejeté, s'y enfonce et y demeure comme des graines prêtes à monter à la surface ou à germer à la première occasion.

*
* * *

Le subconscient est la base évolutive en nous, ce n'est pas la totalité de notre nature cachée, ni l'entière origine de ce que nous sommes. Mais des choses peuvent surgir du subconscient et prendre forme dans les parties conscientes; la plupart de nos plus petits instincts, mouvements, habitudes, formes de caractère, dans le vital et le physique, ont cette origine.

Il y a trois sources occultes de notre action : la supraconsciente, la subliminale, la subconsciente; mais nous ne gouvernons aucune d'elles, ni même n'en sommes conscients. C'est de l'être de surface que nous avons conscience et il n'est qu'un arrangement instrumental. La source du tout est la nature générale : la nature universelle s'individualisant dans chaque personne; car cette nature générale dépose en nous certaines habitudes de mouvement, de personnalité, de caractère, de facultés, de dispositions, de tendances et tout cela, que ce soit formé maintenant ou avant notre naissance, est ce que généralement nous appelons nous-même. De cela une bonne part s'exprime en mouvements et utilisations habituels dans les parties de nous-même conscientes et connues à la surface; une bien plus

grande part est cachée dans les trois autres sources inconnues qui sont au-dessous et derrière la surface.

Mais ce que nous sommes à la surface est constamment mis en mouvement, changé, développé ou répété par les vagues de la nature générale venant sur nous, soit directement, soit indirectement, à travers les autres, à travers les circonstances, à travers des agents et des canaux variés. Quelques-unes de ces vagues coulent droit dans les parties conscientes et y agissent, mais notre mental, qui ignore leur source, se les approprie et considère tout cela comme lui appartenant; quelques-unes entrent secrètement dans le subconscient ou s'y enfonce, et y attendent l'occasion de s'élever jusqu'à la surface consciente; un bon nombre vont dans le subliminal et peuvent à tout moment en sortir, ou bien n'en sortent pas et y restent plutôt comme des matériaux inutilisés.

Quelques-unes se présentent et sont refusées, renvoyées ou rejetées, ou reversées dans la mer universelle. Notre nature est une activité constante de forces qui nous sont fournies et avec lesquelles (ou plutôt avec une très petite quantité desquelles) nous faisons ce que nous voulons ou pouvons. Ce que nous faisons semble fixé et formé pour de bon, mais en réalité ce n'est qu'un jeu de forces, un courant, rien de fixe ou de stable; l'apparence de la stabilité est fournie par la constante répétition, le constant retour des mêmes vibrations et formations. C'est pourquoi notre nature peut être changée, en dépit du dire de Vivekânanda et de l'adage

d'Horace, en dépit de la résistance conservatrice du subconscient; mais c'est une besogne difficile parce que cette répétition et cette récurrence obstinées constituent le mode dominant de la nature.

Quant aux choses de notre nature que nous rejetons par un refus mais qui reviennent, tout dépend de l'endroit où elles sont rejetées. Très souvent il y a en cela une sorte de méthode. Le mental rejette ses mentalités, le vital ses vitalités, le physique ses manières d'être; les unes et les autres retournent généralement au domaine correspondant de la nature générale. Quand cela arrive, elles demeurent d'abord dans la conscience environnante que nous transportons avec nous et par laquelle nous communiquons avec la nature extérieure, et souvent de là se précipitent jusqu'à ce qu'elles soient refusées si absolument, ou rejetées si loin pour ainsi dire, qu'elles ne puissent plus revenir sur nous. Mais quand ce qui est rejeté par le mental qui veut et pense, est fortement supporté par le vital, cela quitte en effet le mental mais s'enfonce dans le vital, s'exaspère là et essaye d'en remonter et d'occuper de nouveau le mental pour forcer ou capturer notre acceptation. De même quand le vital supérieur (le cœur ou la force vitale plus large) rejette quelque chose, cela s'enfonce et prend refuge dans le vital inférieur avec toute sa masse de petits mouvements courants qui constituent notre mesquinerie quotidienne. Quand cela est rejeté aussi par le vital inférieur, cela s'enfonce dans la conscience physique et essaye de s'y fixer

par inertie ou répétition mécanique. Rejeté même de là, cela entre dans le subconscient et remonte dans le rêve, la passivité ou l'extrême *tamas*. L'inconscient est le dernier refuge de l'ignorance.

Pour ce qui est des vagues qui reviennent de la nature générale, c'est la tendance naturelle des forces inférieures d'essayer de perpétuer leur action dans l'individu, de reconstruire ce qu'il a démoli de leurs dépôts en lui; ainsi elles reviennent sur lui souvent avec une force accrue, même avec une violence prodigieuse, quand elles s'aperçoivent que leur influence est rejetée. Mais elles ne peuvent pas durer longtemps quand la conscience environnante est clarifiée, à moins que les « Hostiles » ne s'en mêlent. Dans ce cas, ceux-ci peuvent en effet attaquer; mais si le *sâdhak* a pris position dans le soi intérieur, ils ne peuvent qu'attaquer et se retirer.

Il est vrai que nous apportons de nos vies passées, la plus grande part de nous-même, ou plutôt de nos prédispositions, de nos tendances réactives à la nature universelle. L'hérédité n'affecte fortement que l'être extérieur; même en celui-ci tous les effets de l'hérédité ne sont pas admis, mais seulement ceux qui sont en accord avec ce que nous devons être, ou en tous cas qui n'y sont pas opposés.

* * *

Le subconscient est fait d'habitudes et de souvenirs; il répète constamment, ou chaque fois qu'il le peut, ce qui a été réprimé: vieilles réactions, anciens

réflexes, réponses mentales, vitales ou physiques. On doit l'éduquer avec une pression encore plus persistante des parties supérieures de l'être afin qu'il abandonne ses vieilles réponses et qu'il en prenne de nouvelles et de vraies.

* * *

Vous ne savez pas combien l'être naturel ordinaire vit dans le physique subconscient. C'est là que les mouvements habituels, mentaux et vitaux, sont emmagasinés et c'est de là qu'ils remontent dans le mental éveillé. Chassés de la conscience supérieure, c'est dans cette caverne des panis qu'ils trouvent refuge. N'étant plus autorisés à émerger librement dans l'état de veille, ils remontent dans le sommeil, en rêves. Ils cessent pour de bon seulement quand ils sont expulsés du subconscient et que leurs graines sont tuées par l'illumination de ces zones cachées. Quand votre conscience s'approfondira et que la lumière d'en haut descendra dans ces parties inférieures dissimulées, les choses qui maintenant se représentent de cette manière disparaîtront.

* * *

Il est certainement possible de tirer les forces d'en bas. Il se peut que ce soient les forces divines cachées en bas qui se lèvent à votre appel, et dans ce cas le mouvement ascendant complète le mouve-

ment et l'effort de la force divine d'en haut, spécialement en aidant à l'amener dans le corps. Il se peut aussi que ce soient les forces obscures d'en bas qui répondent à l'invitation, et dans ce cas les tirer ainsi aboutit au *tamas* ou au désordre — quelquefois à de grandes masses d'inertie ou à un soulèvement et une confusion formidables.

Le vital inférieur est un plan très obscur, et il ne peut être avantageux de l'ouvrir pleinement que lorsque les autres plans au-dessus de lui ont été largement imprégnés de lumière et de connaissance. Celui qui se concentre sur le vital inférieur sans cette préparation plus élevée et sans connaissance tombera vraisemblablement dans beaucoup de confusions. Cela ne veut pas dire que des expériences sur ce plan ne peuvent venir plus tôt, et même au commencement; elles se présentent d'elles-mêmes, mais on ne doit pas leur donner une trop grande place.

* * *

Il y a une Yoga-Shakti qui se tient enroulée ou endormie, inactive dans le corps interne. Quand on fait un yoga, cette force se déroule et s'élève à la rencontre de la conscience et de la force divines qui attendent au-dessus de nous. Quand ceci se produit, quand la Yoga-Shakti éveillée se soulève, on la sent souvent comme un serpent qui se déroule et se dresse, se soulevant de plus en plus haut. Lorsqu'elle rencontre la conscience divine en

haut, la force de la conscience divine peut alors descendre plus facilement dans le corps et y être perçue travaillant à changer la nature.

La sensation que votre corps et vos yeux sont tirés vers le haut, fait partie du même mouvement. C'est la conscience interne du corps qui bouge et la vision interne subtile dans le corps qui regarde vers le haut, dans un effort pour rencontrer la conscience et la vision divines, en haut.

Si vous descendez dans les parties ou les zones inférieures de la nature, vous devez toujours avoir soin de garder un rapport vigilant avec les plans supérieurs de conscience déjà régénérés et de faire descendre, à travers eux, la lumière et la pureté dans ces régions d'en bas qui ne sont pas encore régénérées. Sans cette vigilance, on est absorbé dans les mouvements non régénérés des plans inférieurs et il s'ensuit des difficultés et de l'obscurissement.

Le plus sûr moyen est de demeurer dans la partie supérieure de la conscience et, de là, d'exercer une pression sur la partie inférieure pour qu'elle change. Cela peut être fait de cette façon, mais il vous faut en acquérir le tour de main et l'habitude. Si vous en obtenez le pouvoir, votre progrès sera beaucoup plus facile, plus égal et moins pénible.

Votre pratique de psychanalyse était une erreur; au moins pour un temps, cela a rendu le travail de purification moins facile, plus compliqué. La psychanalyse de Freud est la dernière chose que l'on devrait associer au yoga. Elle se saisit d'une certaine partie de la nature, la plus sombre, la plus périlleuse, la plus malsaine : la région subconsciente du vital inférieur, isole ses phénomènes les plus morbides et leur attribue une action hors de toute proportion avec leur vrai rôle dans la nature. La psychologie moderne est une science dans l'enfance, à la fois inconsidérée, maladroite et mal ébauchée. Comme dans toute science au début, le mental humain se livre ici sans contrainte à son habitude universelle de se saisir d'une vérité partielle ou locale, de la généraliser indûment et d'essayer d'expliquer tout un champ de la nature en ses termes étroits. De plus l'exagération de l'importance attribuée aux complexes sexuels réprimés est un mensonge dangereux; elle peut avoir une influence néfaste et tend à rendre le mental et le vital, non pas moins, mais plus foncièrement impurs qu'auparavant.

Il est vrai que le subliminal est la partie la plus importante de la nature humaine et qu'il contient le secret des dynamismes invisibles qui expliquent ses activités de surface. Mais le subconscient vital inférieur qui est tout ce que la psychanalyse de Freud semble connaître (et elle ne connaît de cela que quelques coins mal éclairés) n'est rien de plus qu'une portion bornée et très inférieure de l'ensem-

ble subliminal. Le moi subliminal se tient en arrière et soutient tout l'homme superficiel; il contient un mental plus large et plus efficace derrière le mental de surface, un vital plus vaste et plus puissant derrière le vital de surface, une conscience physique plus subtile et plus libre derrière l'existence corporelle de surface. Et au-dessus d'eux il s'ouvre à des régions supraconscientes supérieures, de même qu'il s'ouvre au-dessous d'eux à des régions subconscientes inférieures. Si l'on veut purifier et transformer la nature, il faut s'ouvrir au pouvoir de ces régions supérieures, s'élever jusqu'à elles et par elles changer à la fois l'être subliminal et celui de surface. Même cela doit être fait avec soin, pas prématurément ni imprudemment, en suivant une direction supérieure et en gardant la bonne attitude; car autrement la force attirée peut être trop forte pour le cadre d'une nature obscure et faible. Mais commencer par ouvrir le subconscient inférieur, en risquant ainsi de soulever tout ce qui est malpropre et obscur en lui, c'est sortir de son chemin pour s'attirer des tourments. D'abord on doit rendre le mental supérieur et le vital forts, fermes et pleins de la lumière et de la paix d'en haut; ensuite on peut ouvrir le subconscient et même se plonger en lui, avec plus de sécurité et quelque chance d'un changement rapide et heureux.

Le système qui consiste à se débarrasser des choses par *anubhâva* est aussi dangereux; car sur ce chemin on peut facilement s'empêtrer davantage au lieu d'arriver à la liberté. Cette méthode repose

sur deux motifs psychologiques bien connus. L'un, le motif d'épuisement voulu, est valable seulement dans certains cas, spécialement quand une tendance naturelle a une emprise ou une impulsion trop fortes pour qu'on puisse s'en débarrasser par *vichâra* ou par le procédé du rejet et du remplacement par le vrai mouvement. Quand cela arrive de façon excessive, le *sâdhak* est parfois même dans l'obligation de retourner à l'action ordinaire de la vie ordinaire et, au moyen d'une mentalité et d'une volonté nouvelles, d'en obtenir la vraie expérience; puis il retourne à la vie spirituelle avec l'obstacle éliminé ou en tout cas sur le point de l'être. Mais cette méthode de laisser-aller intentionnel est toujours dangereuse, quoique parfois inévitable. Elle réussit seulement quand l'être possède une très forte volonté de réalisation; car alors l'assouvissement des désirs produit un grand mécontentement, une forte réaction, *vairâgya*, et la volonté de perfectionnement peut être introduite dans la partie récalcitrante de la nature.

L'autre motif *d'anubhâva* s'applique d'une façon plus générale; en effet, pour rejeter quoi que ce soit de l'être, on doit d'abord en devenir conscient, avoir une claire expérience intérieure de son action, et découvrir sa place réelle dans les œuvres de la nature. Alors on peut agir sur lui pour l'éliminer si c'est un mouvement entièrement mauvais, ou le transformer si c'est seulement la dégradation d'un mouvement supérieur et vrai. C'est cela ou quelque chose de ce genre qu'on a essayé

grossièrement et improprement avec une connaissance rudimentaire et insuffisante, dans le système de la psychanalyse.

Soulever les mouvements inférieurs jusque dans la pleine lumière de la conscience, afin de les connaître et de s'occuper d'eux, est un procédé inévitable; car un changement complet ne peut être fait sans cela. Mais cela ne peut vraiment réussir que si une lumière et une force supérieures sont suffisamment à l'œuvre pour surmonter, plus ou moins vite, la force de la tendance offerte à la transformation. Bien des gens, sous prétexte d'*anubhâva*, non seulement soulèvent le mouvement adverse, mais le soutiennent de leur consentement au lieu de le rejeter, trouvent des justifications pour le prolonger ou le répéter, et ainsi jouent avec lui, se plaisent à son retour et l'éternisent; ensuite, quand ils veulent s'en débarrasser, il a une telle emprise sur eux qu'ils se trouvent impuissants dans ses griffes et ne peuvent être libérés que par un terrible conflit ou une intervention de la Grâce divine.

Certains le font par suite d'une déformation ou d'une perversion vitales, d'autres par simple ignorance; mais dans le yoga, de même que dans la vie, l'ignorance n'est pas acceptée par la nature comme une excuse justificative. Ce danger est là chaque fois que l'on s'occupe maladroitement des parties ignorantes de la Nature; mais aucune partie n'est plus ignorante, plus périlleuse, plus déraisonnable, plus obstinée dans ses répétitions que le subconscient

vital inférieur et ses mouvements. Le soulever prématurément ou mal à propos par l'*anubhâva*, c'est risquer de baigner aussi les parties conscientes dans son flot sombre et sale, et ainsi d'empoisonner le vital tout entier et même la nature mentale. On devrait donc toujours commencer par une expérience positive, non par une négative, et faire descendre dans les parties de l'être conscient qui sont à changer, quelque chose de la nature divine; c'est seulement quand ceci a été fait suffisamment et qu'il y a une ferme base positive, qu'on peut avec sécurité faire lever les éléments adverses cachés dans le subconscient, afin de les détruire et de les éliminer par la puissance de la tranquillité, de la lumière, de la force et de la connaissance divines. Même ainsi, bien des éléments inférieurs se lèveront d'eux-mêmes pour vous procurer autant d'*anubhâva* qu'il peut vous en falloir pour vous débarrasser des obstacles; mais dans ce cas on peut avoir affaire à eux avec beaucoup moins de danger et sous une direction interne supérieure.

*
*
*

Je trouve difficile de prendre ces psychanalystes au sérieux quand ils essayent de sonder l'expérience spirituelle à la lueur vacillante de leurs lampes de poche; et cependant on devrait peut-être le faire, car le demi-savoir est une chose puissante qui peut être un grand obstacle à la venue à la surface de la vraie vérité. Cette nouvelle psychologie me fait

l'effet d'enfants qui apprendraient un alphabet sommaire et pas très adéquat et triompheraient en juxtaposant l'A. B. C. du subconscient avec le mystérieux super-ego souterrain et en imaginant que leur premier livre de débuts obscurs b, a, ba est le cœur même de la réelle connaissance. Ils regardent de bas en haut et expliquent les lumières les plus hautes par les obscurités inférieures; mais les fondements de ces choses sont en haut et non en bas, *upari budhna esham*. Le supra-conscient, et non le subconscient, est le vrai fondement de tout. On ne peut trouver la signification du lotus en analysant les secrets de la vase où il pousse; son secret doit être trouvé dans l'archétype céleste du lotus qui s'épanouit à jamais dans la lumière d'en haut. De plus le champ que ces psychologues ont choisi pour eux-mêmes est pauvre, obscur et limité; vous devez connaître le tout avant de pouvoir connaître la partie, et le supérieur avant de pouvoir vraiment comprendre l'inférieur. Telle est la promesse de la plus grande psychologie qui attend son heure, et devant laquelle ces pauvres tâtonnements disparaîtront sans aboutir à rien.

* * *

Le sommeil, à cause de sa base subconsciente, produit généralement une chute à un plan inférieur, à moins que ce ne soit un sommeil conscient. Le rendre de plus en plus conscient est le seul remède permanent; mais tant que cela n'est pas fait, on

doit aussi, au réveil, toujours réagir contre cette tendance à l'abaissement et ne pas permettre à l'effet des nuits lourdes de s'accumuler. Pourtant de telles choses nécessitent toujours un effort et une discipline soutenus et prennent du temps, parfois beaucoup de temps. Il n'est pas bon de se refuser à l'effort parce que l'on n'obtient pas de résultats immédiats.

* * *

Durant la nuit, la conscience descend presque toujours au-dessous du niveau que l'on a obtenu par la *sâdhanâ* dans la conscience de veille, à moins d'avoir durant le sommeil des expériences spéciales d'un caractère qui élève, ou que la conscience yogique acquise soit assez forte dans le physique même pour contrecarrer l'action de l'inertie subconsciente. Dans le sommeil ordinaire, la conscience dans le corps est celle du physique subconscient, qui est une conscience diminuée; elle n'est pas éveillée et vivante comme le reste de l'être. Le reste de l'être se retire en arrière et une partie de sa conscience s'en va dans d'autres plans, d'autres régions, et a des expériences qui se traduisent dans des rêves tels que celui que vous avez raconté. Vous dites que vous allez à de très mauvais endroits et y avez des expériences comme celles que vous narrez; mais cela n'est pas nécessairement le signe qu'il y a quelque chose de mauvais en vous. Cela veut dire simplement que vous allez dans le monde vital, comme tout le

monde le fait; or le monde vital est plein d'endroits et d'expériences semblables. Ce que vous avez à faire n'est pas tant d'éviter tout à fait d'y aller, car on ne peut pas complètement l'éviter, mais d'y aller avec une pleine protection jusqu'à ce que vous obteniez la maîtrise dans ces régions de la nature supraphysique. C'est une des raisons pour lesquelles vous devriez vous souvenir de la Mère et vous ouvrir à la force avant de vous endormir; car plus vous en prendrez l'habitude et le ferez avec succès, plus la protection sera avec vous.

* * *

Ces rêves ne sont pas tous de simples rêves; tous ne sont pas des constructions fortuites, incohérentes ou subconscientes. Beaucoup d'entre eux sont des notations ou des transcriptions d'expériences sur le plan vital dans lequel on entre pendant le sommeil; certains sont des scènes ou des événements du plan physique subtil. Souvent on y fait face à des circonstances ou on s'y livre à des activités qui ressemblent à celles de la vie physique, avec le même entourage et les mêmes gens, quoique généralement il y ait dans l'arrangement et les formes une différence, petite ou parfois considérable. Mais on peut aussi entrer en contact avec d'autres entourages et d'autres personnes que l'on ne connaît pas dans la vie physique ou qui n'appartiennent pas du tout au monde physique.

En état de veille, vous n'êtes conscient que d'un

certain champ, d'une certaine action limitée de votre nature. Pendant le sommeil, vous pouvez devenir intensément conscient de choses au delà de ce champ: une nature vitale ou mentale plus vaste derrière l'état de veille ou bien un physique subtil ou une nature subconsciente qui contient beaucoup de ce qui est en vous, mais n'est pas actif de façon discernable à l'état de veille. Tous ces sentiers obscurs doivent être déblayés, sinon Prakriti ne peut être changée. Vous ne devriez pas vous laisser troubler par la multitude des rêves du vital ou du subconscient; car la plus grande part de l'expérience du rêve vient de ces deux endroits. Mais aspirez à être délivré de ces choses et des activités qu'elles révèlent, à être conscient et à rejeter tout ce qui n'est pas la vérité divine; plus à l'état de veille vous obtiendrez cette vérité et vous vous attacherez à elle, rejetant tout le reste, plus ce tissu de rêves inférieurs s'éclaircira.

* * *

Les rêves que vous décrivez sont très clairement des rêves symboliques sur le plan vital. Ces rêves peuvent symboliser bien des choses, le jeu des forces, la structure et la trame souterraine de choses faites ou éprouvées, d'événements réels ou potentiels, de mouvements ou de changements vrais ou suggérés dans la nature interne ou externe.

La timidité, exprimée par la crainte dans le rêve, ne correspondait probablement à rien dans le

mental conscient ou le vital supérieur, mais à quelque chose du subconscient dans la nature inférieure. Cette partie se sent toujours petite ou insignifiante, et très facilement elle a peur d'être submergée par la conscience plus vaste; une peur qui chez certains, au premier contact, va jusqu'au saisissement ou à la terreur paniques.

* * *

Tous les rêves de ce genre sont évidemment des formations comme on en rencontre souvent sur le plan vital et, plus rarement, sur le plan mental. Parfois ils sont les formations de votre propre mental ou de votre vital; parfois les formations du mental d'un autre avec une transcription, exacte ou modifiée, dans le vôtre; parfois viennent des formations qui sont faites par des forces ou des êtres non-humains de ces autres plans. Ces formations ne sont pas vraies et ne deviennent pas nécessairement réelles dans le monde physique; mais elles peuvent cependant avoir de l'effet sur le physique, si elles ont été construites avec cette tendance et dans ce but, et si on le leur permet, elles peuvent manifester leurs circonstances ou leur signification, car elles sont le plus souvent symboliques ou schématiques, dans la vie intérieure ou extérieure. Avec elles, la conduite qui convient est simplement d'observer et de comprendre, et, si elles viennent d'une force hostile, de les rejeter ou de les détruire.

Il y a d'autres rêves qui n'ont pas le même caractè-

rière; ils sont la représentation ou la transcription de choses qui se passent réellement sur d'autres mondes, dans d'autres conditions que les nôtres. Il y a aussi des rêves qui sont uniquement symboliques, et d'autres qui indiquent des mouvements et des tendances qui existent en nous, tant familières qu'inconnues au mental de veille, ou qui exploitent de vieux souvenirs, ou bien qui font surgir des choses amassées passivement, ou actives encore dans le subconscient, — une accumulation variée qu'il faut changer ou chasser tandis qu'on s'élève à une conscience supérieure. Si l'on apprend à les interpréter, on peut acquérir par les rêves une grande connaissance des secrets de sa propre nature et de la nature des autres.

* * *

Tâcher de rester éveillé la nuit n'est pas une bonne méthode; la suppression du sommeil dont on a besoin rend le corps tâmasique et incapable de la concentration nécessaire pendant les heures de veille. La vraie manière est de transformer le sommeil, non de le supprimer, et spécialement d'apprendre à être de plus en plus conscient dans le sommeil lui-même. Si cela est fait, le sommeil se transforme en un mode interne de conscience dans lequel la sâdhanâ peut continuer aussi bien qu'à l'état de veille, et où l'on devient capable en même temps d'entrer dans des plans de conscience autres que le physique et de disposer d'un immense champ d'expériences informatrices et utilisables.

*
*
*

Le sommeil ne peut pas être remplacé par autre chose, mais il peut être changé; car vous pouvez devenir conscient dans le sommeil. Si vous êtes conscient de cette manière, la nuit peut être utilisée pour une action supérieure, pourvu que le corps ait le repos dont il a besoin; car le but du sommeil est le repos du corps et le renouvellement de la force vitale physique. C'est une erreur de priver le corps de nourriture et de sommeil, comme certains veulent le faire par suite d'une idée ou d'une impulsion ascétiques; cela ne fait qu'user le support physique, et quoique l'énergie — soit yogique, soit vitale — puisse faire fonctionner longtemps un système physique surmené ou déclinant, il vient un temps où de le tirer ainsi n'est plus si facile, ni même peut-être possible. On doit donner au corps ce dont il a besoin pour l'efficacité de son propre fonctionnement. Une nourriture modérée, mais suffisante (prise sans gourmandise, ni désir), un sommeil suffisant, mais non d'un genre lourd et tâmasique, telle devrait être la règle.

*
*
*

Le sommeil que vous décrivez, dans lequel règne un silence lumineux, ou bien le sommeil dans lequel on éprouve l'ânanda dans les cellules, sont évidemment les états les meilleurs. Les autres heures, celles dont vous êtes inconscient, peuvent être des

moments d'un sommeil profond dans lequel vous êtes sorti du physique pour entrer dans le mental, le vital ou d'autres plans. Vous dites que vous étiez inconscient, mais il se peut seulement que vous ne vous souveniez pas de ce qui est arrivé; car au retour il y a une sorte de renversement de la conscience, une transition ou un changement par lequel tout ce dont on a eu l'expérience pendant le sommeil, excepté peut-être ce qui s'est passé en dernier ou bien un événement très impressionnant, se retire de la conscience physique, et tout devient comme vide. Il y a un autre état de ce genre, un état d'inertie qui n'est pas seulement vide, mais aussi lourd et sans souvenir; cependant il se produit seulement quand on s'enfonce profondément et grossièrement dans le subconscient. Ce plongeon souterrain est très indésirable; il obscurcit, il abaisse, souvent il fatigue plus qu'il ne repose; il est tout le contraire du silence lumineux.

*
*
*

Ce n'était ni un demi-sommeil, ni un quart de sommeil, ni même un seizième de sommeil que vous avez eu; c'était une absorption de la conscience, qui dans cet état demeure consciente, mais fermée aux choses extérieures et ouverte seulement à l'expérience intérieure. Vous devez clairement distinguer entre ces deux conditions, si différentes; l'une est nidra, l'autre le commencement au moins de samâdhi (bien entendu pas du

nirvikalpa). Ce retrait à l'intérieur est nécessaire, parce que le mental actif de l'être humain est au début trop tourné vers les choses extérieures; il doit rentrer complètement en dedans afin de vivre dans l'être interne (mental interne, vital interne, physique interne psychique). Mais, avec de l'entraînement, on peut arriver à un point où l'on reste conscient extérieurement tout en vivant dans l'être intérieur, et où l'on entre à volonté dans l'état de repliement ou dans celui d'expansion. Vous pourrez alors avoir la même dense immobilité et le même influx d'une conscience plus grande et plus pure, dans l'état de veille aussi bien que dans ce que vous appelez à tort sommeil.

* * *

Une fatigue physique de ce genre, au cours de la sâdhanâ, peut tenir à des causes diverses :

1^o) Elle peut venir de ce que le corps reçoit plus qu'il ne peut assimiler. Le remède est alors un repos tranquille dans une immobilité consciente en recevant les forces, mais sans autre but que la récupération de sa force et de son énergie.

2^o) Elle peut provenir de ce que la passivité a pris la forme de l'inertie; l'inertie fait descendre la conscience au plan physique ordinaire, qui est bientôt fatigué et enclin au *tamas*. Le remède, ici, est de ne pas se reposer dans l'inertie, mais de retourner à la vraie conscience pour y chercher le repos.

3^o) Cela peut être dû à un simple surmenage du

corps, si on ne lui donne pas assez de sommeil ou de repos. Le corps est le support du yoga, mais son énergie n'est pas inépuisable et doit être ménagée; elle peut être entretenue en faisant appel à la force vitale universelle, mais cette assistance aussi a ses limites. Une certaine modération est nécessaire même dans l'ardeur de progresser; modération, non pas indifférence ou indolence.

* * *

La maladie est un signe d'imperfection ou de faiblesse, ou bien d'ouverture à des contacts adverses dans la nature physique, et elle est souvent aussi liée à quelque obscurité ou à quelque manque d'harmonie dans le vital inférieur, le mental physique ou ailleurs.

C'est très bien quand on peut se débarrasser de la maladie entièrement par la foi et le pouvoir du yoga, ou par la pénétration de la force divine. Mais très souvent cela n'est pas tout à fait possible parce que la nature entière n'est pas ouverte ou capable de répondre à la force. Le mental peut avoir la foi et répondre, mais il se peut que le vital inférieur et le corps ne suivent pas; ou bien, même si le mental et le vital sont prêts, le corps peut ne pas répondre ou répondre seulement en partie, parce qu'il a l'habitude d'obéir aux forces qui produisent une certaine maladie, et l'habitude est une puissance très obstinée dans la partie matérielle de la nature. Dans des cas semblables on peut avoir recours à des

moyens physiques, non pas comme moyen principal, mais comme une aide et un support matériel à l'action de la force; pas de remèdes forts et violents, mais ceux qui sont salutaires sans incommoder le corps.

* * *

Les attaques des maladies sont des attaques de la nature inférieure ou des forces adverses qui profitent d'une faiblesse, d'une ouverture ou d'une réponse dans la nature; elles arrivent du dehors, comme toutes les autres choses qui viennent et doivent être rejetées. Si l'on peut les sentir quand elles s'approchent et que l'on ait la force et l'habitude de les rejeter avant qu'elles ne puissent pénétrer dans le corps, on peut demeurer exempt de toute maladie. Même quand l'attaque semble venir du dedans, cela veut dire seulement qu'elle n'a pas été perçue avant de pénétrer dans le subconscient; une fois qu'elle est dans le subconscient, la force qui l'a amenée la fait se lever, tôt ou tard, et elle envahit l'organisme. Quand vous la sentez juste après son entrée, c'est parce que, malgré qu'elle soit venue directement et non pas à travers le subconscient, vous n'avez cependant pas pu la discerner tandis qu'elle était encore dehors. Très souvent elle vient ainsi, de face ou plus souvent de côté, tangentiellement, tout droit, et force son chemin à travers l'enveloppe du vital subtil qui est notre principale armure de défense; mais elle

peut être arrêtée dans l'enveloppe même avant qu'elle ne pénètre le corps matériel. Alors on peut en éprouver quelque effet, par exemple un état fiévreux ou une tendance au rhume, mais il ne se produit pas un envahissement complet par la maladie. Si elle peut être arrêtée plus tôt ou si d'elle-même l'enveloppe vitale résiste et demeure forte, vigoureuse et intacte, alors il n'y a pas de maladie; l'attaque ne produit pas d'effet physique et ne laisse pas de traces.

* * *

Certainement, on peut agir du dedans sur une maladie et la guérir. Seulement ce n'est pas toujours facile, car la matière oppose une grande résistance, la résistance de l'inertie. Une persévérance infatigable est nécessaire; au début on peut échouer complètement, ou les symptômes peuvent s'aggraver, mais graduellement on domine de plus en plus son corps ou une maladie particulière.

De plus, il est relativement facile de guérir par des moyens internes une attaque accidentelle de maladie; mais immuniser le corps contre toute attaque future est plus difficile. Il est plus ardu aussi de se tirer d'affaire avec une maladie chronique; plus qu'un désordre accidentel du corps, elle se refuse à disparaître. Tant que la maîtrise du corps est imparfaite, on rencontre toutes ces difficultés, et bien d'autres, à se servir de la force interne.

Si par l'action intérieure vous réussissez à

empêcher une aggravation, c'est déjà quelque chose; vous devez alors, par abhyâsa, fortifier ce pouvoir jusqu'à ce qu'il soit capable de guérir. Notez que tant que le pouvoir n'est pas entièrement présent, il n'est pas nécessaire de rejeter complètement l'aide de moyens physiques.

**

Les médecines sont un pis aller dont on doit se servir quand quelque chose dans la conscience ne répond pas ou ne répond que superficiellement à la force. Très souvent c'est une partie de la conscience matérielle qui n'est pas réceptive; d'autres fois, c'est le subconscient qui barre la route, même quand tout le mental, le vital et le physique éveillés acceptent l'influence libératrice. Si le subconscient aussi répond, alors même un simple contact de la force peut non seulement guérir une maladie quelconque, mais aussi rendre cette forme ou ce genre de maladie pratiquement impossible à l'avenir.

**

Votre théorie sur la maladie est une croyance plutôt périlleuse; car la maladie est une chose à éliminer, et non à accepter ou à goûter. Il y a dans l'être un certain élément qui jouit de la maladie; il est même possible de transformer les douleurs de la maladie, comme toute autre douleur, en une forme

de plaisir; car la douleur et le plaisir sont, tous deux, des dégradations d'un ânanda originel et peuvent être réduits aux termes l'un de l'autre, ou bien ramenés à leur principe originel d'ânanda. Il est vrai aussi qu'on doit être capable de supporter la maladie avec calme, équanimité, endurance et même, puisqu'elle est venue, de la reconnaître comme quelque chose que l'on doit traverser au cours des expériences. Mais l'accepter et en jouir veut dire l'aider à durer, et il ne le faut pas; car la maladie est une déformation de la nature physique, exactement comme la luxure, la colère, la jalousie, etc., sont des déformations de la nature vitale, et l'erreur, le préjugé, l'habitude du mensonge sont des déformations de la nature mentale. Toutes ces choses doivent être éliminées, et le refus est la première condition de leur disparition, tandis que l'acceptation a un effet totalement contraire.

**

Toutes les maladies passent pas l'enveloppe nerveuse, ou vitale-physique, du corps subtil avant de pénétrer dans le physique. Si l'on est conscient du corps subtil ou si l'on a la conscience propre au monde subtil, on peut arrêter une maladie en cours de route et l'empêcher d'entrer dans le corps physique. Mais elle peut venir inaperçue, ou pendant le sommeil, ou à travers le subconscient, ou brusquement quand on n'est pas sur ses gardes; dans ce cas il n'y a rien d'autre à faire qu'à lutter

contre la mainmise qu'elle a déjà gagnée sur le corps. La défense de soi par ces moyens internes peut devenir si puissante que le corps acquiert pratiquement l'immunité, comme l'ont beaucoup de yogins. Cependant ce « pratiquement » ne veut pas dire absolument. L'immunité absolue ne peut venir qu'avec la transformation supramentale. Car, au-dessous du supramental, c'est le résultat de l'action d'une force parmi beaucoup d'autres forces, et elle peut être dérangée par une rupture de l'équilibre établi; dans le supramental, c'est une loi de la nature. Dans un corps supramentalisé, l'immunité contre la maladie serait automatique, inhérente à sa nouvelle nature.

Il y a une différence entre la force yogique sur les plans inférieurs, mental et autres, et la nature supramentale. Ce qui, dans la conscience mentale et corporelle, nécessite la force yogique pour être acquis et gardé, est inhérent au supramental et y existe, non pas comme un accomplissement, mais par nature; cela est absolu et existe par soi-même.

Glossaire

<i>abhyâsa</i>	pratique du yoga, application persévérante.
<i>achanchalatâ</i>	quiétude.
<i>âdhar(a)</i>	vase, véhicule; combinaison du mental, de la vie et du corps considérée comme un réceptacle pour la conscience et la force spirituelles.
<i>anâdi</i>	qui n'a pas de commencement.
<i>ânanda</i>	la félicité, la béatitude; la félicité divine ou spirituelle.
<i>ananta</i>	qui n'a pas de fin.
<i>antaryâmin</i>	celui qui surveille intérieurement.
<i>anubhâva</i>	expérience.
<i>anumanta</i>	qui donne une sanction.
<i>âsana</i>	position (dans le yoga); siège.
<i>bhakta</i>	celui qui suit le chemin de la dévotion.
<i>bhakti</i>	la dévotion.
<i>bhartâ</i>	celui qui soutient, supporte.
<i>brahmâchârya</i>	pureté sexuelle.
<i>brahmique</i>	qui se rapporte à Brahman.
<i>dharmâ</i>	loi, principe fondamental de l'activité.
<i>dhira</i>	constant, qui ne vacille pas.
<i>kartavyam karma</i>	le travail qui doit être fait.
<i>kim âsîta vrajeta</i>	
<i>kim</i>	comment vit-il, comment se meut-il ? (Bhagavad Gîtâ).
<i>madhura bhâva</i>	rappports d'amour et de tendresse (avec le Divin).
<i>manomaya</i>	
<i>purusha</i>	l'être mental.

<i>mano puvvanga-</i> <i>ma dhamma</i>	le mental précède tous les dharmas (Dhammapada).
<i>mâyâ</i>	puissance d'illusion.
<i>mâyique</i>	qui se rapporte à la puissance d'illusion.
<i>mulâdhâra</i>	le centre, ou plexus à la base de l'épine dorsale.
<i>nânyah panthâ</i> <i>vidyate ayanâya</i>	il n'est pas d'autre voie que celle-ci.
<i>nidra</i>	sommeil
<i>nirvâna</i>	l'extinction spirituelle du soi individuel séparé.
<i>nirvikalpa</i>	dans lequel rien ne peut changer.
<i>nishchala nira-</i> <i>vata</i>	silence dans l'immobilité.
<i>ojas</i>	force concentrée.
<i>panis</i>	les puissances non-divines dont parlent les Védas, qui dérobent la lumière et la cachent dans les cavernes des montagnes.
<i>prakriti</i>	la nature, l'énergie active et exécutive du cosmos, qui se distingue de l'âme ou être conscient qui observe et soutient (purusha).
<i>prânâyâma</i>	exercice de respiration dirigée (râja-yoga).
<i>purusha</i>	l'âme, le soi ou être conscient qui supporte par sa présence et son assentiment les opérations de la nature (prakriti).
<i>râjasique</i>	plein de la qualité de rajas, le principe cinétique.
<i>râja-yoga</i>	voie de discipline spirituelle qui procède par la maîtrise du souffle et la maîtrise de la substance mentale.
<i>rasa</i>	ce qui dans les choses fournit une cause de jouissance; goût intime.
<i>retas</i>	semen.
<i>sâdhak</i>	celui qui pratique la discipline du yoga.
<i>sâdhanâ</i>	(a) la méthode du yoga et la discipline qui en dérive. (b) la pratique du yoga et sa discipline.

<i>sâkshi</i>	témoin, simple observateur.
<i>samâdhi</i>	extase yoguique.
<i>samata</i>	égalité.
<i>samtajya</i>	empire.
<i>samskâras</i>	formations mentales fixes, impressions de vieilles habitudes ou d'expériences accumulées dans les parties subconscientes.
<i>sannyâsin</i>	celui qui a renoncé au monde.
<i>sat-purusha</i>	le soi comme être ou existence.
<i>shakti</i>	le pouvoir divin, la force consciente du divin.
<i>shânti</i>	paix.
<i>shishya</i>	disciple.
<i>siddha</i>	celui qui a réalisé en soi la vérité spirituelle.
<i>siddhi</i>	(a) la réalisation, l'accomplissement. (b) un pouvoir occulte qu'on acquiert par le yoga.
<i>sthira</i>	calme (adj.).
<i>sthiratâ</i>	calme (subst.).
<i>sunyam</i>	néant, le vide, zéro.
<i>surya savitri</i>	le soleil créateur.
<i>sve dame</i>	chez soi.
<i>tamas</i>	une des trois gunas : le principe de l'obscurité et de l'inertie dans la nature.
<i>tâmasique</i>	rempli de la qualité de tamas.
<i>tantrique</i>	qui se rapporte aux tantras, chemin de discipline spirituelle basé sur le principe de Pouvoir-Conscience conçu comme la Mère en tant que Réalité suprême.
<i>tapasvin</i>	ascète.
<i>tapasyâ</i>	forte concentration des énergies en vue d'un résultat spirituel; pratique d'une discipline, et généralement d'austérités, dans un but déterminé.
<i>upari budhna</i> <i>esaham</i>	les fondements de ces choses sont en haut.

<i>vairâgya</i>	aversion pour le monde et la vie.
<i>vaishnava</i>	celui qui suit la voie de l'amour et de la dévotion; adorateur de Vishnou.
<i>vichara</i>	discrimination.
<i>yoga</i>	l'union avec le Divin; la discipline par laquelle on entre dans cette union par l'éveil à une conscience interne supérieure.
<i>yoga-shakti</i>	le pouvoir qui vient de l'éveil à la conscience interne supérieure.
<i>yoguique</i>	qui se rapporte au yoga ou au yogin.
<i>yogin</i>	celui qui pratique le yoga.

TABLE DES MATIÈRES

<i>Etude de Nolini Kanta Gupta sur le Yoga de Shri Aurobindo</i>	9
<i>Les Bases du Yoga</i>	31
Calme — Paix — Equanimité	33
Foi — Aspiration — Soumission	61
En difficulté	83
Désir, nourriture, sexe	111
La conscience physique, le subconscient, le sommeil et les rêves, la maladie	139
<i>Glossaire des termes sanskrits</i>	173



PRIX : 25,00 francs français.
3,00 francs suisses.
20,00 francs belges.

Imprimé en Belgique.