

SPIRITUALITÉS VIVANTES

COLLECTIONS PUBLIÉES SOUS LA DIRECTION DE
JEAN HERBERT

Série Hindouisme

SHRI AUROBINDO

ŒUVRES COMPLÈTES (11)

**EXPÉRIENCES
PSYCHIQUES
DANS
LE YOGA**

Textes groupés, traduits
et préfacés par

JEAN HERBERT



ÉDITIONS ALBIN MICHEL

SPIRITUALITES VIVANTES*COLLECTIONS PUBLIÉES SOUS LA DIRECTION DE JEAN HERBERT**Série Hindouisme***SHRI AUROBINDO***Œuvres complètes (11)***EXPÉRIENCES
PSYCHIQUES
DANS LE YOGA***Textes groupés, traduits et préfacés par JEAN HERBERT***DU MÊME AUTEUR**dans la collection « *Spiritualités vivantes* » aux Editions Albin Michel

*

*La Bhagavad-Gîtâ.**Le Guide du Yoga.**Trois Upanishads (Ishâ, Kena, Mundaka).**La vie divine, 4 volumes. Métaphysique et Psychologie.**De la Grèce à l'Inde. La Pratique du Yoga intégral.***AM****ÉDITIONS ALBIN MICHEL**

PARIS

*Editions Albin Michel, 1977 22, rue Huyghens, 75014 Paris ISBN**2-226-00459-9*

GÉNÉRALITÉS	6	G. — L'acceptation des expériences.....	35
A. — Le spirituel et l'occulte.....	6	EXPÉRIENCES DIVERSES.....	37
B. — Spiritualisation et supramentalisation.....	6	A. — Visions.....	37
C. — De la sensation à l'expérience.....	7	B. — Prise de conscience des divers éléments de l'être.....	44
D. — Valeur relative des différentes expériences.....	8	C. — La Présence.....	51
E. — Diversité des manifestations	10	D. — La paix et le silence divins.....	51
F. — L'expérience à l'état de veille	10	E. — La beauté.....	51
G. — Expériences dont on n'a pas conscience.....	13	F. — Expérience du psychique.....	52
H. — Subjectivité des expériences.....	14	G. — L'être intérieur	56
I. — Les expériences doivent intéresser la totalité de l'être.....	15	H. — L'être central.....	57
J. — Action sur le corps	16	I. — La kundalinî	57
K. — Intervention du mental et du vital.....	17	J. — Les plans supérieurs	58
L. — La joie dans les expériences.....	25	K. — Surmental et Supramental.....	59
M. — Les résistances.....	25	L. — Le vrai Soi.....	60
N. — Les interruptions	27	M. — Le jîvâtman	61
O. — Larmes.....	29	N. — Le Purusha.....	64
P. — Ne pas parler de ses expériences.....	29	O. — La conscience cosmique	65
PRÉALABLES	30	P. — Le nirvana	67
A. — Attitude d'ensemble	30	Q. — Expérience du Divin et des Dieux	67
B. — La purification.....	32	R. — La lumière de Krishna.....	69
C. — Le calme	33	S. — L'Infini.....	70
D. — L'aspiration.....	34	T. — Expériences multiples.....	71
E. — La patience	34	U. — Expériences personnelles de Shrî Âurobindo.....	77
F. — La discrimination.....	35	DESCENTES	79
		A. — Généralités.....	79

B.— Le silence du Soi	79
C. — La Paix.....	79
D. — La Force	81
E. — La Vastitude	81
F. — La Lumière	82
G. — La Connaissance	82
H. — La Vérité	82
I. — Le Surmental	82
J. — La Mère divine	83
K. — Divers	84
LES FORCES HOSTILES.....	86
SYMBOLES	89
A. — Généralités	89
B. — Dieux	90
C. — Les Astres.....	91
D. — L'Eau	92
E. — Animaux	92
F. — Végétaux.....	94
G. — Lumières et couleurs.....	94
H. — Divers	97
SUPPLÉMENT.....	100
A. — Extraits du recueil « Sri Aurobindo on himself »	100
B. — Extrait de « The Yoga and its object »	105
C. — Extraits du recueil « On Yoga »	108
Etats de Conscience	114

Les Visions.....	122
Symbolisme.....	124
Forces hostiles.....	128
GLOSSAIRE	134

PRÉFACE

Le présent volume fait suite à Métaphysique et Psychologie et La Pratique du Yoga intégral, parus en 1976 dans la même série. Il consiste en des extraits des trois volumes de Lettres parus en 1950, 1952 et 1958 aux Editions Adyar et depuis longtemps épuisés. Nous y avons ajouté des extraits d'autres ouvrages de Shri Aurobindo qui n'ont pas encore été publiés en français : Shri Aurobindo on himself, The Yoga and its object et On Yoga.

La plupart des disciples de Shri Aurobindo, dans l'ashram ou au-dehors, ont eu au cours de leur sâdhanâ des expériences que nous appellerions « psychiques » ou simplement supraphysiques. Shri Aurobindo n'ayant pas depuis longtemps de conversations orales avec ses disciples, ceux-ci les décrivaient dans des lettres adressées à leur Maître, qui, en réponse, les analysait à la lumière de sa vaste expérience personnelle, les expliquait, en précisait la nature, l'importance et le rôle et indiquait les conséquences pratiques à en tirer pour la suite.

Bien qu'il s'agisse toujours de cas individuels précis, ces textes présentent un intérêt considérable pour ceux qui ont eu — ou croient avoir eu — des expériences analogues ou qui désirent en avoir, et aussi pour tous ceux qui étudient les problèmes du parapsychisme.

Pour Shri Aurobindo, parmi celles de ces expériences qui étaient authentiques, il y en avait « qui aident ou qui conduisent vers la réalisation de choses spirituelles ou divines, qui amènent dans la sâdhanâ des ouvertures ou des progressions ou qui sont des soutiens sur la voie ». Mais il ne faut pas penser, se hâtait-il d'ajouter, que même « l'abondance des expériences... suffit à faire un grand sâdhak ».

Shri Aurobindo fait dans ses lettres deux très graves mises en garde, qui naturellement prennent encore beaucoup plus d'importance pour ceux d'entre nous qui n'ont pas le privilège d'être guidés et surveillés de jour en jour par un maître compétent.

D'abord que dans les visions, auditions, sensations, etc. que l'on peut avoir, certaines peuvent fort bien provenir de forces hostiles et qu'il faut donc toujours exercer à leur égard une sévère discrimination avant de les

admettre. En effet, elles peuvent « nous égarer, parfois tragiquement ».

Ensuite que même les expériences les plus authentiques et normalement les plus bénéfiques peuvent avoir des résultats néfastes si elles arrivent à quelqu'un qui n'est pas suffisamment préparé — c'est-à-dire purifié — sur les plans où elles se produisent. Il se réfère à « de nombreux cas où les expériences se sont montrées dangereuses avant que le cœur ou le vital ne soit prêt pour l'expérience ».

Avec cette conséquence qu'il est fort imprudent de chercher à provoquer ces expériences. Si l'on en cherche, « le yoga peut amener un tourbillon... et s'interposer entre l'âme et le Divin ». Nous avons connu en Occident de très nombreux cas dans lesquels une montée provoquée de la kundalinî avant que les centres aient été purifiés a eu des conséquences tragiques.

Une troisième chose importante à relever, c'est que pour Shri Aurobindo aucune expérience ne doit être considérée comme un point final dans l'évolution de celui qui l'a reçue. En particulier, il insiste à maintes reprises sur le fait que l'expérience du Brahman statique, c'est-à-dire du plan de conscience de la non-dualité, n'est jamais qu'une étape, si importante ou même nécessaire soit-elle, dans la sâdhanâ — contrairement à ce que s'imaginent avec complaisance la plupart des Occidentaux qui ont eu cette expérience, ou qui croient l'avoir eue ou qui se la proposent comme but. Pour lui, elle doit être complétée par celle de ce qu'il appelle le Brahman dynamique, car le but de son yoga n'est pas de s'évader de la vie terrestre, mais d'y faire descendre le Divin.

I

GÉNÉRALITÉS

A. — Le spirituel et l'occulte

1. — D'une façon générale, on appelle psychiques toutes les expériences psychologiques les plus intérieures et toutes les anormales. J'emploie le terme psychique pour l'âme en tant que distincte du mental et du vital. Dans ce sens tous les mouvements et toutes les expériences de l'âme seraient appelés psychiques, ceux qui s'élèvent de l'être psychique ou le touchent directement ; là où le mental et le vital prédominent, l'expérience devrait s'appeler psychologique (en surface ou occulte). Le « spirituel » n'a pas un rapport nécessaire avec l'Absolu. Naturellement l'expérience de l'Absolu est spirituelle. Tous les contacts avec le Moi, avec la Conscience supérieure, avec le Divin en haut sont spirituels. Il en est d'autres qui ne pourraient être classés aussi nettement ni opposés les uns aux autres. La réalisation spirituelle offre une importance primordiale et est indispensable. J'estimerais qu'il vaut mieux avoir d'abord les développements spirituel et psychique, et les avoir dans la même plénitude, avant de pénétrer dans le domaine de l'occulte. Ceux qui entrent là en premier lieu risquent que leur réalisation spirituelle en soit beaucoup retardée ; d'autres tombent dans les pièges et labyrinthes de l'occulte et n'en ressortent pas dans cette vie-ci. Il y a sans doute des gens qui peuvent mener les deux de front, l'occulte et le spirituel et les faire s'entraider, mais la méthode que je propose est plus sûre.

Les facteurs déterminants pour nous doivent être l'union de l'esprit et de l'être psychique avec le Divin ; les lois et phénomènes occultes doivent être connus, mais seulement en tant qu'instruments, non comme principes directeurs. L'occulte est un domaine vaste et compliqué et qui n'est pas sans danger. Il n'est pas nécessaire de l'abandonner, mais il ne faut pas lui donner la première place. (II, 25 sq.)

B. — Spiritualisation et supramentalisation

2. — Si le spirituel et le Supramental étaient la même chose, comme vous dites que mes lecteurs se l'imaginent, tous les sages, adorateurs, yogins, *sâdhaks* à toutes les époques auraient été des êtres supramentaux et tout ce que j'ai écrit sur le Supramental serait superflu, inutile et oiseux. Quiconque a eu des expériences spirituelles serait un être Supramental ; notre âshram serait plein à déborder d'êtres supramentaux et il en serait de même de tous les autres âshrams dans l'Inde. Les expériences spirituelles peuvent, si vous voulez, se fixer dans la conscience intérieure et la changer, la transformer ; on peut réaliser le Divin partout, le Soi en tous et tous dans le Soi, la Shakti universelle faisant toutes choses ; on peut se sentir immergé dans le Soi cosmique ou plein de *bhakti* extatique ou *d'ânanda*. Mais dans les parties extérieures de la Nature on peut encore continuer — et généralement on le fait — à penser avec l'intellect ou tout au plus avec le mental intuitif, à vouloir avec une volonté mentale, à éprouver joie et chagrin sur la

surface vitale, à supporter des maux et des souffrances physiques provenant de la lutte de la vie dans le corps contre la mort et la maladie.

La seule transformation alors sera que le Soi intérieur observera tout cela sans se laisser troubler ou affoler, avec une parfaite égalité, en y voyant une partie inévitable de la Nature, inévitable au moins tant que l'on ne se retire pas hors de la Nature dans le Soi. Telle n'est pas la transformation que j'envisage. Ce qui doit venir par le changement supramental, c'est une tout autre puissance de connaissance, une autre sorte de volonté, une autre nature lumineuse d'émotion et de sentiment esthétique, une autre constitution de la conscience physique. (I, 24 sq.)

C. — De la sensation à l'expérience

3. — Aucune loi ne stipule qu'une sensation ne peut être une expérience ; les expériences sont de toutes sortes et dans la conscience elles prennent toutes les formes. Lorsque la conscience subit, voit ou sent quelque chose de spirituel ou de psychique ou même d'occulte, c'est une expérience — au sens technique yogique, car il y a naturellement toutes sortes d'expériences qui ne sont pas de cette nature. Les sensations sont elles-mêmes de beaucoup de sortes. On applique souvent le terme « sensation » à une émotion, et il peut y avoir, au nombre des expériences yogiques, des émotions psychiques ou spirituelles, telles qu'une vague de *shuddha bhakti* ou une poussée d'amour vers le Divin. Le mot « sensation » désigne aussi la perception d'une chose

sentie, perception dans le vital ou le psychique ou dans la substance essentielle de la conscience. Je vois même souvent décrire comme sensation une perception mentale très vive. Si vous excluez toutes ces sensations et celles qui en sont voisines, et si vous dites que ce sont des sensations et non des expériences, il ne reste guère de place pour les expériences. Sensation et vision sont les formes principales de l'expérience spirituelle. On voit et on sent le Brahman partout, on sent une forée qui entre en nous ou en sort, on sent ou on voit la présence du Divin au-dedans OU autour de nous ; on sent ou on voit la descente de la Lumière ; on sent la descente de la Paix ou de l'Ananda. Si vous balayez tout cela sous prétexte que ce sont des sensations, vous éliminez la plupart des choses que nous appelons expériences. Nous sentons aussi un changement dans la substance de la conscience ou dans l'état de conscience. Nous sentons que nous nous étendons en vastitude et que le corps est une petite chose dans cette vastitude (on peut également *voir* cela) ; nous sentons que la conscience du cœur est large au lieu d'étroite, douce au lieu de dure, illuminée au lieu d'obscur, et aussi la conscience de la tête, le vital et même le physique ; nous sentons des milliers de choses de toutes sortes. Pourquoi ne les appellerions-nous pas des expériences ? Naturellement c'est une vision intérieure, une sensation intérieure, une sensation subtile et non matérielle, comme la sensation d'un vent froid ou d'une pierre ou de n'importe quel autre objet, mais à mesure que s'approfondit la conscience intérieure, ce n'est ni moins brillant, ni moins concret, ce l'est même davantage. (I, 150 sq.)

D. — Valeur relative des différentes expériences

4. — Je ne dis pas que ces expériences n'ont jamais aucune valeur, mais elles sont tellement mêlées et confuses que si l'on court après elles sans aucune discrimination elles finissent soit par nous égarer — parfois tragiquement — soit par nous conduire dans la confusion, nulle part.

Cela ne signifie pas que toutes ces expériences soient inutiles ou sans valeur. Il y en a de sérieuses comme il y en a qui ne le sont pas ; il y en a qui aident dans la juste ligne, parfois poteaux indicateurs, parfois étapes sur la voie de la réalisation, parfois substance et matière de la réalisation. Il est juste et naturel que l'on recherche ces dernières, qu'on les appelle, qu'on s'efforce de les obtenir, ou tout au moins qu'on s'ouvre à elles avec l'espoir confiant qu'elles arriveront tôt ou tard. Vos propres expériences principales ont peut-être été peu nombreuses ou discontinues, mais je ne peux pas dire qu'elles n'aient pas été sérieuses ou qu'elles ne vous aient pas aidé. Je dirais qu'il vaut mieux en avoir peu de ce genre plutôt qu'une multitude d'autres. Tout ce que je voulais dire dans ce que je vous ai écrit, c'est qu'il ne faut pas se laisser impressionner par l'abondance des expériences ni penser que cela suffit à faire un grand *sâdhak*, ni que de ne pas avoir cette abondance soit nécessairement une infériorité, une lamentable privation ou une pauvreté dans ce qui est la seule chose désirable.

Il y a deux sortes de choses qui se produisent dans le yoga : des réalisations et des expériences. Les réalisations sont la réception dans la conscience et l'établissement dans

la conscience des vérités fondamentales du Divin, de la Nature supérieure ou divine, de la conscience mondiale et du jeu des forces, de son propre Soi et de sa nature réelle ; c'est aussi le fait que la nature intérieure de ces choses, le pouvoir de ces choses, croissent en nous jusqu'à ce qu'elles fassent partie de notre vie, de notre existence intérieures. Ce sont par exemple la réalisation de la Présence divine, de la Descente et de l'installation dans la conscience de la Paix, la Lumière, la Force, l'Ananda supérieurs et de l'action qu'ils y exercent, la réalisation de l'amour divin ou spirituel, la perception de notre propre être psychique, la découverte de notre être mental vrai, de notre être vital vrai, de notre être physique vrai, la réalisation du Surmental ou de la conscience supramentale, la claire perception du rapport entre toutes ces choses et notre nature inférieure actuelle, et de leur action sur cette nature inférieure pour la transformer. Evidemment cette liste pourrait être allongée indéfiniment. Ces mêmes choses sont souvent appelées des expériences lorsqu'elles viennent seulement par éclairs, par bribes, en de rares apparitions ; on n'en parle comme de pleines réalisations que lorsqu'elles deviennent très positives ou fréquentes ou continues ou normales.

Il y a aussi des expériences qui aident, ou qui conduisent vers la réalisation de choses spirituelles ou divines, qui amènent dans la *sâdhanâ* des ouvertures ou des progressions, ou qui sont des soutiens sur la voie : expériences de caractère symbolique, visions, contacts d'un genre ou d'un autre avec le Divin ou avec le jeu de la Vérité supérieure, des choses telles que l'éveil de la *kundalini*,

l'ouverture des *chakras*, des messages, des intuitions, des ouvertures de pouvoirs intérieurs, etc. La seule chose dont il faille prendre soin, c'est de s'assurer qu'elles sont authentiques et sincères, et cela dépend de notre propre sincérité. Car si l'on n'est pas sincère, si l'on est plus occupé de l'ego, ou d'être un grand yogin, ou de devenir un surhomme que d'atteindre le Divin ou d'obtenir la conscience divine qui nous permet de vivre en le Divin ou avec lui, alors se précipite en nous un flot de pseudo-expériences ou d'expériences mélangées, on est entraîné dans les labyrinthes de la zone intermédiaire où l'on tourne en rond dans les ornières de ses propres formations. Telle est la vérité sur toute cette question.

Alors pourquoi N dit-il qu'il ne faut pas aller à la poursuite des expériences, mais seulement aimer le Divin et le chercher ? Cela signifie simplement que vous n'avez pas à faire des expériences votre but principal, mais que le Divin doit être votre but. Et si vous agissez ainsi, vous avez davantage de chances d'obtenir les expériences utiles et vraies et d'éviter les mauvaises. Si l'on cherche surtout des expériences, le yoga peut devenir un simple laisser-aller dans les moindres choses des mondes mental, vital et physique subtil ou dans les choses spirituelles secondaires, ou il peut amener un tourbillon, un maelstrom des expériences mélangées et de celles qui sont entièrement ou à demi des pseudo-expériences, et s'interposer entre l'âme et le Divin. C'est une règle fort saine dans la *sâdhanâ*. Mais toutes ces règles et ces affirmations doivent être accueillies avec un certain sens de mesure, et dans leurs propres limites. Cela ne

signifie pas que l'on ne doive pas bien accueillir des expériences utiles, ni qu'elles soient sans valeur. Et aussi, lorsque s'ouvre une saine ligne d'expériences, il est parfaitement permis de la suivre jusqu'au bout, tout en gardant toujours devant les yeux le but central. Tous les contacts qui nous aident ou nous soutiennent, dans le rêve ou la vision, tels que ceux dont vous parlez, doivent être bienvenus et acceptés. Les expériences de la bonne espèce sont un appui et une aide vers la réalisation ; elles sont en tous points acceptables. (I, 147-150)

*

5.— Pourquoi se laisser submerger par quelque sorte d'expériences, si riches soient-elles ? Après tout, qu'est-ce que cela représente ? Ce n'est pas de cela que dépend la qualité d'un *sâdhak*. Une seule grande réalisation spirituelle, directe et au centre, fera souvent un grand *sâdhak* ou un grand yogin ; toute une armée d'expériences yogiques intermédiaires ne le feront pas ; une foule d'exemples l'ont amplement prouvé. (II, 257)

*

6.— Quant aux expériences, tout va bien, mais l'ennui, c'est qu'elles ne semblent pas transformer la nature, elles ne font qu'enrichir la conscience ; même la réalisation du Brahman sur le niveau mental semble laisser la nature presque telle qu'elle était, excepté chez quelques personnes. C'est pourquoi nous insistons sur la transformation psychique comme étant la nécessité première — car cela transforme la nature ; et son instrument principal est la

bhakti, le don de soi, etc. (II, 338}

7.— Une des plus grandes extases possibles est de se sentir porté par le Divin et non par les étoiles ou le karma, car ce dernier est une mauvaise affaire, sèche et peu confortable. C'est comme sentir qu'on est mû par un mécanisme, *yantrarudhani mayaya*. (II, 434)

E. — Diversité des manifestations

8.— On peut recevoir la manifestation par n'importe lequel des sens ou par une sensation dans la conscience ; dans la manifestation objective complète il peut y avoir vision, audition, toucher, tout. (II, 125)

*

9.— Il y a toutes sortes d'expériences propres à chaque plan : formes symboliques, images de suggestion, représentations de la pensée, formations du désir ou de la volonté, constructions de toutes sortes, choses réelles et durables sur le plan auquel elles appartiennent, choses trompeuses et déroutantes. Aller à l'aveuglette est le propre, non des phénomènes eux-mêmes, mais de la conscience, qui voit selon sa façon limitée et imparfaite de prendre connaissance des autres mondes.

Chaque plan est un monde ou une conglomération d'une série de mondes ; chacun est organisé à sa façon, mais il est organisé et non pas livré au hasard. Seulement il est certain que les plans plus subtils sont plus plastiques et moins rigides dans leur organisation que le plan matériel.

(III, 195 sq.)

*

10.— Ce que vous éprouvez est la chose normale quand se produit la libération. Les sens, etc. continuent à travailler comme auparavant, mais la conscience est différente, si bien qu'on n'éprouve pas seulement le sentiment de libération, de séparation, etc., mais qu'on vit dans un tout autre monde que celui du mental, de la vie et des sens ordinaires. C'est une autre conscience, avec une autre connaissance et une autre façon de voir les choses qui commence alors. Ensuite, lorsque cette conscience s'empare des instruments, il y a harmonie entre elle et les sens et la vie ; mais ceux-ci également deviennent différents avec une vision transformée ; ils voient le monde non plus comme auparavant, mais comme fait d'une autre matière et ayant un autre sens. (II, 98)

F. — L'expérience à l'état de veille

11. — Ce qui vous est arrivé est une chose qui arrive souvent, et d'après la façon dont vous la rapportez, elle s'est reproduite dans votre cas selon l'ordre habituel de succession. D'abord vous vous êtes assis pour prier, ce qui correspond, si je peux m'exprimer ainsi, à un appel à ce qui est au-dessus. Ensuite vint la condition nécessaire pour que la réponse à la prière fût effective : « peu à peu est venue une sorte de sentiment de repos », en d'autres termes la tranquillité de conscience qui doit se produire avant que ne puisse agir la Puissance qui doit agir. Puis l'irruption de la

Force ou Puissance, « un flot d'énergie, de sentiment de puissance et de lueur ardente », et la concentration naturelle de l'être dans l'inspiration et l'expression — l'action de la Puissance.

Le vital est le moyen d'effectuation sur le plan physique ; aussi son action et son énergie sont-elles nécessaires Pour tout travail. Sans lui, si le mental seul pousse en avant sans coopération du vital, il y a labeur et effort durs et désagréables, avec des résultats qui généralement ne sont pas du tout de la meilleure espèce. L'état idéal pour travailler, c'est lorsqu'il y a concentration naturelle de la conscience dans l'énergie spéciale, soutenue par un repos et une quiétude paisibles de la conscience dans son ensemble. La distraction du mental par d'autres activités trouble cet équilibre d'aise et d'énergie concentrée ; la fatigue aussi le trouble ou le détruit. La première chose à faire est donc de ramener l'état paisible qui soutient, et cela se fait généralement par cessation de travail et repos. Dans l'expérience que vous avez eue, cela fut remplacé par une tranquillité venue d'en haut en réponse à votre attitude de prière et par une énergie venue elle aussi d'en haut. C'est le même principe que dans la sâdhanâ ; c'est pour cette raison que nous voulons que les gens apaisent leur conscience, de sorte que puisse y entrer la paix supérieure et, sur la base de cette paix, une Force nouvelle d'en haut.

Ce n'est pas l'effort qui a amené l'inspiration. L'inspiration vient d'en haut en réponse à un état de concentration qui est lui-même un appel à elle. L'effort au

contraire fatigue la conscience et n'est par conséquent pas favorable au meilleur travail ; la seule chose, c'est que parfois — pas toujours, il s'en faut — l'effort culmine en un appel à l'inspiration, appel qui amène une réponse ; mais en général ce n'est pas une inspiration aussi bonne et efficace que celle qui vient avec une concentration facile et intense de l'énergie dans le travail. Effort et dépense d'énergie ne sont pas nécessairement la même chose ; la meilleure dépense d'énergie est celle qui coule facilement sans aucun effort, lorsque l'inspiration de la Force — n'importe quelle Force — travaille d'elle-même et que le mental et le vital et même le corps sont des instruments enthousiastes et que la Force coule en un jeu intense et joyeux — un travail qui n'est pas laborieux (I, 181 sqq.)

*

12. — Puisque vous vous êtes ouvert à la Force et que vous avez fait de vous-même un canal pour l'énergie de travail, il est tout à fait naturel que lorsque vous voulez faire ce travail la Force coule et agisse de la manière voulue ou de la manière qui est nécessaire et pour l'effet nécessaire. Lorsqu'on a fait de soi-même un canal, la Force n'est pas nécessairement liée par les limitations ou incapacités de l'instrument ; elle peut les négliger et agir de sa propre puissance. En ce faisant, elle peut utiliser l'instrument humain simplement comme médium et le laisser, dès l'œuvre terminée, tel qu'il était auparavant, incapable dans les périodes normales de faire d'aussi bon travail ; mais elle peut aussi, par son action, corriger l'instrument,

l'accoutumer à la connaissance et au mouvement intuitifs nécessaires pour qu'il puisse à volonté disposer de l'action de la Force. Quant à la technique, il y a deux choses différentes : la connaissance intellectuelle que l'on applique et la cognition intuitive qui agit de son plein droit, même si le travailleur ne la possède pas en fait. Par exemple beaucoup de poètes n'ont guère connaissance de la technique métrique ou linguistique et ne peuvent expliquer comment ils écrivent, ni quels sont les éléments et les qualités qui font leur succès, mais ils écrivent malgré tout des choses parfaites comme rythme et comme langue. Naturellement la connaissance intellectuelle de la technique aide, à condition que l'on n'en fasse pas un simple procédé ou un lien rigide. Il y a certains arts qui ne peuvent pas être bien pratiqués sans connaissances techniques, par exemple la peinture et la sculpture.

Ce que vous écrivez vous appartient, en ce sens que vous avez été l'instrument de sa manifestation. Il en est ainsi pour tout artiste ou travailleur — bien que dans la *sâdhanâ* il faille naturellement reconnaître que la Puissance réelle n'était pas vous-même, et que vous étiez seulement l'instrument sur lequel elle a joué sa mélodie.

L'*ânanda* de création n'est pas le plaisir qu'éprouve l'ego à avoir personnellement bien réussi et à être quelqu'un ; c'est là quelque chose d'étranger qui s'attache à la joie du travail et de la création. L'*ânanda* est provoqué par l'irruption d'une plus grande Puissance, par l'émotion de se sentir possédé et utilisé par elle, l'*âvesha*, par l'exultation du

soulèvement de la conscience, par l'illumination, par l'action élargie et élevée et aussi par la joie de la beauté, la puissance ou la perfection qui est créée. La mesure dans laquelle on le ressent dépend de l'état de la conscience à ce moment, du tempérament, de l'activité du vital. Naturellement le yogin — et aussi certains esprits forts et calmes — ne se laisse pas emporter par l'*ânanda*, il le tient et l'observe, et nulle simple excitation ne se mêle au flot de l'*ânanda* à travers le mental, le vital ou le corps. Evidemment l'*ânanda* de *samarpana* ou de réalisation spirituelle ou d'amour divin est quelque chose de beaucoup plus grand, mais l'*ânanda* de création a aussi sa place. (I, 183 sq.)

*

13. — J'ai voulu dire que la conscience intérieure est ancrée là, même lorsqu'elle se trouve recouverte. Une fois qu'elle est là, la descente de la Force, etc. se fait plus continue ou, tout au moins, plus fréquente. Il reste encore à s'occuper des difficultés de la nature extérieure, mais cela peut se faire plus sûrement et plus efficacement en prenant pour base cette conscience intérieure. Il y a deux choses différentes. La première est que la conscience sort effectivement du corps — mais cela entraîne un sommeil profond ou une extase. La seconde est que la conscience se soulève hors du corps, s'installe en dehors de lui, au-dessus de lui, en se répandant, en s'amplifiant. Cela peut être la condition du yogin à l'état de veille ; il ne se sent pas dans son corps, mais il sent son corps dans son être libre et vaste ; il est délivré de la limitation dans la conscience corporelle.

(III, 144)

*

14.— C'est au contraire à l'état de veille que doit venir et durer cette réalisation pour qu'elle soit une réalité de la vie. Si l'on en a l'expérience en état d'extase, elle ne sera qu'un état supraconscient pour une partie de l'être intérieur, elle ne sera pas réelle pour toute la conscience. L'expérience et l'extase ont leur utilité pour ouvrir l'être et le préparer, mais on ne possède véritablement la réalisation que lorsqu'elle est constante à l'état de veille. C'est pourquoi dans notre yoga on attache beaucoup d'importance à la réalisation et l'expérience de l'état de veille.

Travailler dans la conscience calme et qui toujours s'élargit est à la fois une *sâdhanâ* et une *siddhi*. (I, 180)

*

15.— Je ne comprends pas l'objection que vous faites à la validité de l'expérience de Vivekânanda ; c'était exactement la réalisation qui est décrite dans les Upanishads comme une expérience suprême du Moi. En fait il n'est pas vrai qu'une expérience acquise dans le samâdhi ne puisse pas être prolongée dans l'état de veille. (II, 203)

G. — Expériences dont on n'a pas conscience

16.— Lorsque la conscience physique prédomine, on ne sent souvent aucun signe ni effet, même si les expériences sont là. (III, 205)

*

17. — Il n'y a guère personne qui le sente (le processus d'assimilation) ; il ne se passe pas à découvert. (III, 169)

*

18. — Le fait que vous ne sentez pas une force ne prouve pas qu'elle n'est pas présente. La machine à vapeur ne sent pas qu'une force la fait mouvoir, et pourtant la force est là. Vous me direz qu'un homme n'est pas une machine à vapeur. Il ne vaut guère mieux, car il n'a conscience que de quelques bouillonnements superficiels qu'il appelle « lui-même » et il est totalement inconscient de toutes les forces subconscientes, subliminales, supraconscientes qui le font mouvoir. (C'est un fait que prouve de plus en plus la psychologie moderne, bien que celle-ci n'ait que la force inférieure et non la supérieure, et par conséquent il ne faut pas que votre flair rationnel la considère avec dédain). L'homme babille intellectuellement, sottement, sur des résultats superficiels et les attribue tous à son « noble moi » sans vouloir se rendre compte que son noble moi est bien éloigné de ce qu'il voit, caché derrière le voile de son intellect aux étincelles peu brillantes et derrière le brouillard fumeux de ses sentiments, émotions, impulsions, sensations et impressions vitaux. Aussi votre raisonnement est-il totalement absurde et futile. Notre but est de faire sortir les forces secrètes de leur retranchement et de les mettre à découvert, si bien qu'au lieu d'en avoir quelque ombre ou quelque aperçu qui passe à travers le voile, ou au lieu qu'elles soient totalement obstruées, elles puissent se déverser et s'écouler en fleuves. Mais s'attendre à ce que cela

se produise immédiatement est une exigence présomptueuse qui révèle une ignorance et une inexpérience impatientes. Si au début elles commencent à couler goutte à goutte, cela justifie la croyance en une cataracte future. Vous admettez que vous avez vous-même senti une ou deux fois une force qui descendait ; cela prouve que la force était présente et est présente et à l'œuvre ; c'est seulement l'effort herculéen dans lequel vous suez qui vous empêche de la sentir. Par ailleurs ce sont les premières gouttes qui nous assurent que la grande chute d'eau peut se produire. Il suffit de continuer et, par notre patience, de mériter cette chute, ou encore, sans même la mériter, de se laisser aller jusqu'à ce qu'on la reçoive. Dans le yoga, l'expérience elle-même est une promesse, un avant-goût, mais elle s'arrête jusqu'à ce que la nature soit prête pour l'accomplissement. C'est un phénomène que connaît bien tout yogin lorsqu'il se reporte à son expérience passée. C'est ce que furent les brèves descentes *d'ânanda* que vous avez eues parfois auparavant. Peu importe que vous n'ayez pas eu une obstination de sangsue ; tous les yogins ne sont pas du type des sangsues. Si vous vous accrochez d'une façon ou d'une autre ou si vous êtes accroché, cela suffit. (II, 448 sq.)

*

19.— Une occasion spirituelle n'est pas une chose qu'il faille rejeter avec légèreté en pensant que ça ira bien la prochaine fois, car on ne peut pas être sûr de la prochaine fois. En outre, cela laisse une trace, et à l'emplacement de cette trace il peut y avoir répétition. (II, 378)

H. — Subjectivité des expériences

20.— Il semble que cela ait été une série d'expériences de différents *bhâvas* de *bhakti* et que cela se soit produit en vue d'une expérience seulement — ou d'un développement multiple de la *bhakti*. Evidemment ce sont des expériences purement subjectives, destinées à éduquer la conscience et qui n'ont pas de valeur déterminée pour la manifestation effective. C'est tout simplement pour l'expérience et la connaissance subjectives. (III, 230)

*

21.— Ce qui est difficile dans le yoga, ce n'est pas d'obtenir des expériences ou une réalisation subjective de la Vérité ; c'est d'objectiver la vérité, c'est-à-dire de faire de la conscience extérieure, jusqu'au matériel, une expression de la Vérité intérieure. Tant que cela n'est pas fait, les attaques de la Nature inférieure peuvent toujours survenir. (III, 228)

*

22. — Je ne mets aucunement en doute l'intensité personnelle ou le caractère concret de vos expériences intérieures, mais des expériences peuvent être intenses tout en étant très mélangées dans leur vérité et leur caractère. Dans vos expériences, votre propre subjectivité, parfois les impulsions de votre ego, interviennent beaucoup et leur donnent leur forme et l'impression qu'elles créent sur vous. Ce n'est que s'il y a une réponse psychique pure que la forme donnée à l'expérience sera vraisemblablement la bonne et que les mouvements du mental et du vital se présenteront dans leur vraie nature. Autrement le vital, le mental, l'ego

donnent à ce qui se passe leur propre coloration, leur propre tournure et, très souvent, leur propre déformation. L'Intensité dans une expérience n'est pas une garantie de vérité et d'exactitude totales ; seule la Pureté de la conscience peut donner une vérité et une exactitude totales. (III, 202)

*

23.— Je vous ai déjà dit que vos expériences étaient subjectives — et pour autant qu'elles appartiennent au domaine subjectif elles sont correctes en substance. Mais pour pénétrer dans le Supramental l'expérience subjective ne suffit pas. Il faut, au préalable, faire davantage application dans la vie de l'intuition et du surmental. (III, 229)

*

24.— Les choses se passent ainsi dans la propre conscience subjective du *sâdhak*. Evidemment cela ne veut pas dire que le monde tout entier, la conscience de chacun, devient ainsi... Si votre expérience était objective, cela voudrait dire que le monde a changé, que chacun possède la conscience, que chagrins et souffrances n'existent nulle part. Inutile de dire que le monde matériel n'a pas changé objectivement de la sorte ; seulement dans votre conscience subjective vous voyez le Divin partout, toute désharmonie disparaît, le chagrin et la souffrance deviennent impossibles, pour le moment du moins. Il s'agit là d'une expérience subjective. (III, 229 sq.)

*

25.— Subjectif ne veut pas dire faux. Cela veut dire seulement que l'expérience de la Vérité se fait à l'intérieur, mais qu'elle ne s'est pas encore saisie de ses relations dynamiques avec l'existence extérieure. C'est une expérience intérieure de la conscience cosmique et de la Connaissance surmentale. (III, 230 sq.)

*

26.— Qu'entendez-vous par vrai ? Vous avez une expérience subjective appartenant à un plan de conscience supérieur. Lorsque vous redescendez, vous la ramenez dans le matériel, et vous voyez l'existence tout entière à la lumière de la vérité de cette conscience — de même que lorsqu'un homme a la vision du Divin en tout, il voit tout, jusque dans le monde matériel, sous les traits du Divin. (III, 231)

I. — Les expériences doivent intéresser la totalité de l'être

27.— Toutes les expériences peuvent être amenées dans les plus petites parties constituantes de l'être. (III, 204)

28.— Une expérience d'une vérité dans la substance du mental, dans le vital ou le physique, où que ce soit, est le début de la réalisation. Lorsque j'ai l'expérience de la paix, je commence à réaliser ce que c'est. La répétition de l'expérience conduit à une réalisation plus complète et plus permanente. Lorsqu'elle s'établit n'importe où, c'est la réalisation complète de l'expérience dans cet endroit ou cette partie de l'être. (III, 204)

*

29.— Il est possible et même habituel de descendre à nouveau dans le mécanisme inférieur pour le perfectionner davantage. (III, 170)

J. — Action sur le corps

30. — En général le corps n'est pas en contact direct avec la conscience supérieure, il ne reçoit que ce qu'il peut recevoir du mental. Il est préparé à ce contact direct par la montée, vers ce plan, du corps intérieur subtil et la descente, à partir de ce plan, de la Lumière supérieure. (III, 164 sq.)

*

31. — Il ne peut s'agir de quelque chose de physique, mais seulement d'une sensation physique subtile. L'oreille est le passage où se fait la communication entre le centre mental intérieur et les forces-pensées ou les ondes-pensées de la Nature universelle. Il semble que ce soit une sensation d'ouverture ou d'élargissement de ce passage. (III, 180 sq.)

32.— Ce sont les parties subtiles du physique qui s'élèvent. La conscience extérieure peut aussi s'élever, mais alors il y a une extase complète. L'extase complète n'a pas grande utilité dans notre sâdhanâ. (III, 144 sq.)

*

33.— Toutes les expériences qui pénètrent dans les centres sont enregistrées dans le corps et semblent être des expériences du corps, mais il faut distinguer entre la réflexion de ces expériences dans le corps et les expériences

qui appartiennent à la conscience corporelle physique elle-même. C'est une question de conscience et de libre discernement. Il n'y a pas de loi absolue quant au moment. (III, 205)

*

34.— J'ai parlé seulement du fait suivant : ce que l'on sent s'enregistrer dans le corps physique peut n'avoir eu lieu effectivement que dans le corps subtil. Quant à savoir si dans un cas particulier c'est cela ou si c'est aussi une expérience directe dans le corps physique, c'est une question à examiner dans chaque cas. On doit distinguer pour soi-même ce que c'est. (III, 206)

*

35.— Pourquoi « simplement » enregistré ? Si vous croyez que les expériences dans le corps subtil sont des choses vagues et sans force, vous vous trompez ; elles peuvent être tout aussi intenses, rapides, palpables et massives que celles du corps. (III, 206)

*

36.— Toute réflexion et tout déversement du corps subtil dans le physique seraient aussi ressentis comme tangibles. (III, 206)

37. — Quant au rêve, ce n'était pas un rêve mais une expérience de l'être intérieur dans un état conscient de rêve (*svapna-samâdhi*). L'engourdissement et le sentiment qu'on est sur le point de perdre conscience résultent toujours de la pression ou de la descente d'une Force à laquelle le corps

n'est pas accoutumé mais qu'il ressent fortement. Ici ce n'était pas le corps physique qui subissait directement la pression, mais le corps subtil, *sûkshma sharîra*, dans lequel l'être intérieur demeure plus intimement et dans lequel il s'en va dans le sommeil ou l'extase ou au moment de la mort. Mais dans ces expériences saisissantes le corps physique a l'impression que c'est lui qui a eu cette expérience : l'engourdissement était le résultat de la pression sur lui. La pression sur le corps tout entier signifie une pression sur la conscience intérieure tout entière, peut-être pour quelque modification ou transformation qui le rendrait mieux disposé pour la connaissance ou l'expérience ; la troisième ou quatrième côte indique une région qui appartient à la nature vitale, domaine de la force vitale, et quelque pression pour qu'il se fasse là une transformation. (II, 130)

*

38.— Non, le corps lui-même ne peut pas s'élever. Comment le pourrait-il ? Le corps est destiné à maintenir le lien entre la conscience et le monde physique. (III, 145)

*

39.— Si tout pouvait s'élever il n'y aurait pas d'existence dans le corps. Il y a toujours quelque conscience et, par conséquent, quelque Moi qui soutient le corps. (III, 145)

K. — Intervention du mental et du vital

40.— Vous devez l'apprendre par l'expérience. La perception mentale et la réalisation mentale diffèrent l'une de l'autre. La première n'est qu'une idée ; quant à la seconde, le mental, en sa substance même, y reflète ou reproduit la vérité. L'expérience spirituelle est plus que l'expérience mentale ; c'est dans la substance même de l'être que l'expérience a lieu. (III, 71)

*

41.— Car l'expérience que le mystique a du mental — surtout quand celui-ci s'arrête — n'est pas celle d'une condition abstraite ou d'une extinction ou celle d'un élément insaisissable de la conscience, c'est l'expérience d'une substance subtile étendue dans laquelle il peut y avoir et il y a des ondes, des courants, des vibrations non pas matériels, mais tout aussi déterminés, perceptibles et véritables par un sens intérieur que l'est par les sens physiques n'importe quel mouvement de l'énergie ou de la substance matérielles. La tranquillité du mental signifie, d'abord, l'arrêt des mouvements habituels de la pensée, des formations de pensée, des courants de pensée qui agitent la substance mentale et, pour beaucoup de gens, cela représente un silence mental suffisant. Mais même dans cet arrêt de tout mouvement de la pensée ou des sentiments, on s'aperçoit, quand on y prête davantage attention, que cette substance mentale est dans un état constant de vibrations très subtiles, qui ne sont pas facilement discernables au premier abord, mais qui deviennent parfaitement évidentes par la suite ; or,

cet état de vibration constante peut être tout aussi nuisible pour la réflexion ou réception exactes de la Vérité qui descend que n'importe quel mouvement de pensée plus formé, car c'est la source d'une démentalisation qui peut amoindrir ou déformer l'authenticité de la vérité plus élevée ou bien la morceler en réfractions mentales.

Lorsque je parle d'un mental à l'arrêt, je veux dire un mental où ces troubles n'existent plus. Au fur et à mesure qu'ils se taisent, on peut sentir la tranquillité croissante et une clarté, qui en résulte, aussi palpable que sont percevables la tranquillité et la clarté d'une atmosphère physique. Ce que je décris comme l'éclat — il y a aussi un autre élément — se résout dans un phénomène de Lumière fréquent dans l'expérience mystique. Cette lumière n'est pas une métaphore — comme lorsqu'au moment de mourir Goethe réclamait davantage de lumière. Elle se présente sous la forme d'une illumination très positive qui est effectivement vue et ressentie par le sens intérieur. L'éclat du mental tranquille et clair est aussi une réflexion positive de cette lumière, avant que la lumière ne se manifeste, et cette réflexion de la lumière est une condition très nécessaire pour que croisse la capacité de perméabilité à la vérité que l'on doit recevoir et abriter. Je me suis attardé assez longuement sur cette partie du sujet parce qu'elle aide à faire ressortir la différence entre le mental abstrait et la perception mystique concrète de choses supraphysiques, différence qui est à l'origine de beaucoup de malentendus entre le chercheur spirituel et le penseur intellectuel, Même lorsqu'ils parlent le même langage, c'est à des ordres de

perceptions très différents que ce langage rattache les produits de deux niveaux de conscience distincts, et même quand ils s'accordent, il y a souvent entre eux une assez profonde différence. (III, 81 sqq)

*

42. — La réalisation mentale est utile au début, elle prépare l'expérience spirituelle. Elle peut aider au début, mais elle peut aussi gêner. Cela dépend du *sâdhak*. (III, 71)

43.— Ce dont il s'agit ici, ce n'est pas la réalisation ultime de l'ultime Ineffable qui, selon bien des gens, ne peut être atteint que dans un état de suprême extase, un samâdhi où l'on est dépouillé de toute conscience extérieure, mentale ou autre ; c'est une expérience dans le silence lumineux du mental qui se tourne vers l'Infini du dernier silence inimitable en lequel il doit passer et disparaître. Mais avant cette inexprimable expérience de l'Ultime ou cette disparition en lui, il est possible que descende dans la substance du mental au moins une Puissance ou Présence de la réalité, accompagnée d'une modification de la substance mentale, d'une illumination de cette substance. (III, 86)

*

44.— Quant aux expériences décrites dans l'autre lettre, il semble qu'il y ait eu un passage à travers des mondes de paix neutres qui, pour le mental, sont une obscurité et obstruent le passage à la pleine lumière. (III, 239)

*

45.— Vous parlez aussi de vos expériences comme vagues et pareilles à des rêves. En premier lieu il n'appartient ni à la sagesse ni à la raison ni au bon sens de mépriser les petites expériences dans la vie intérieure. Au début de la sâdhanâ et pendant longtemps encore, ce sont les petites expériences qui se succèdent et qui, si on leur accorde leur pleine valeur, préparent le terrain, construisent une conscience préparatoire et un jour abattent les murailles pour permettre de grandes expériences.

Mais si vous les méprisez avec cette conception qu'il vous faut avoir les grandes expériences ou rien du tout, il n'y a rien de surprenant à ce qu'elles n'arrivent que tous 'es 36 du mois et ne puissent pas faire leur travail. Et toutes vos expériences n'ont pas été petites. Il y en a eu certaines, comme la descente apaisante d'une puissance dans le corps (ce que vous appeliez engourdissement), que n'importe qui ayant une connaissance spirituelle aurait reconnues comme un premier pas important vers l'ouverture de la conscience à la Paix et la Lumière supérieures. Mais ce n'était pas de l'ordre que vous attendiez et vous n'y avez pas accordé une valeur particulière. Quant à être vagues et pareilles à des rêves, elles vous en donnent l'impression parce que vous les regardez, elles et tout ce qui se produit en vous, du point de vue du mental et de l'intellect physique extérieur qui ne peuvent considérer comme réelles, importantes et vivantes que des choses physiques, et pour qui les phénomènes intérieurs sont quelque chose d'irréel, vague et sans vérité. L'expérience spirituelle ne méprise même pas les rêves et les visions ; c'est pour elle chose connue que beaucoup d'entre

eux ne sont pas des rêves du tout mais des expériences sur un plan intérieur, et si les expériences des plans intérieurs — qui conduisent à l'ouverture du moi intérieur en l'extérieur afin de l'influencer et de le transformer — ne sont pas acceptées, expériences de la conscience subtile et de la conscience d'extase, alors comment la conscience de veille peut-elle s'étendre hors de la prison étroite du corps, du mental corporel et des sens ? Pour le mental physique non touché par la conscience intérieure éveillée, même l'expérience de la conscience cosmique ou du Moi éternel pourrait en effet fort bien sembler purement subjective et non convaincante. Ce mental pourrait penser : « Curieux, sans doute, plutôt intéressant, mais très subjectif, n'est-ce pas ? Hallucinations, certainement ! » La première chose à faire pour le chercheur spirituel est de s'éloigner du point de vue du mental extériorisateur et de considérer les phénomènes intérieurs avec un mental dirigé vers l'intérieur et pour lequel ces phénomènes deviendront bientôt des réalités puissantes et stimulantes. Quand on le fait, on commence à voir qu'il y a là un vaste domaine de vérité et de connaissance dans lequel on peut aller de découverte en découverte pour atteindre la découverte suprême entre toutes. Mais le mental physique extérieur, s'il a quelque idée que ce soit sur le Divin et la spiritualité, n'a que des idées hâtives a priori qui sont à des kilomètres du terrain solide de la vérité et de l'expérience intérieures. (II, 230 sqq.)

*

46.— Lorsqu'on vit dans le mental physique, la seule

façon de s'en échapper est l'imagination. Soit dit en passant, c'est pourquoi la poésie, l'art, etc. ont une telle emprise. Mais ces imaginations sont souvent en réalité des ombres de l'expérience supraphysique, et une fois que la barrière du mental physique est abattue ou même entrouverte, les expériences viennent elles-mêmes si le tempérament leur est favorable. De là naissent des visions et autres phénomènes analogues, tous ceux que l'on appelle à tort des phénomènes psychiques. (II, 117)

*

47.— D'après votre description, il semble que voussoyez entré en contact avec le mental mécanique, dont la nature est de tourner en rond sur les pensées qui y pénètrent. Cela se produit parfois lorsque le mental pensant est tranquille. Cela fait partie du mental physique et il ne faut pas être troublé ni inquiet lorsqu'il s'élève ; il faut voir ce qu'il est et l'apaiser ou devenir maître de ses mouvements. (II, 116)

*

48.— Lorsque le mental est tourné vers le Divin et la Vérité, qu'il sent et réagit à eux exclusivement ou principalement, on peut l'appeler un mental psychique ; c'est quelque chose qui est formé sur le plan mental par l'influence de l'être psychique.

Le mental spirituel est un mental qui, dans sa plénitude, est conscient du Soi, reflète le Divin, voit et comprend la nature du Soi et ses rapports avec la manifestation, vit en lui ou en contact avec lui, calme, vaste, éveillé à la

connaissance supérieure, non troublé par le jeu des forces. Lorsqu'il acquiert son plein mouvement libéré, on sent très souvent son siège central au-dessus de la tête, bien que son influence puisse s'étendre vers le bas à travers tout l'être et vers l'extérieur à travers tout l'espace. (I, P. 128)

*

49.— Pendant l'expérience, le mental devrait être tranquille. Lorsque l'expérience est terminée, il peut être actif. S'il est actif alors que l'expérience a lieu, celle-ci risque de s'arrêter complètement. (III, 199 sq.)

*

50.— Quelle valeur peuvent avoir des idées mentales sur le Divin, des idées sur ce qu'il doit être et comment il doit agir et comment il ne doit pas agir ? Tout cela ne peut que se mettre en travers. Le Divin seul compte. Lorsque votre conscience embrassera le Divin, alors vous pourrez savoir ce que le Divin est, mais pas auparavant. Krishna est Krishna ; on ne se soucie pas de savoir ce qu'il a fait ou n'a pas fait. La seule chose qui compte, c'est de le voir, de le rencontrer, de sentir la lumière, la présence, l'amour et *l'ânanda*. Il en est toujours ainsi de l'aspiration spirituelle ; c'est la loi de la vie spirituelle. (II, 197)

*

51. — En réalité, il est possible que l'esprit, au milieu de son activité, soit soudain pris par surprise, submergé, balayé, tandis que tout est inondé d'une irruption soudaine d'expérience spirituelle. Mais si après cela le mental se met à

questionner, à douter, à faire des théories, à faire des suppositions sur ce que ces choses pourraient être, si elles sont vraies ou non, que peut faire la puissance spirituelle sinon se retirer et attendre que le mental cesse de bouillonner ? (II, 219)

*

52. — L'action qui a eu lieu n'était pas supramentale. Le fait que vous ayez été conscient d'un centre dans le cerveau montre que cela s'est fait à travers le mental. La force qui agissait était la Puissance divine, qui peut travailler de la sorte sur n'importe quel plan, supramental, vital ou physique ou sur tous les plans à la fois. On ne peut parvenir à l'action supramentale qu'après une longue discipline yogique dirigée vers ce but, cela ne peut être une expérience initiale.

Que le mental n'ait rien attendu n'en est que mieux ; s'il y avait eu expectative, le mental aurait été actif et serait intervenu soit pour fausser l'expérience soit pour en entraver la pureté et l'entièreté. (III, 158 sq.)

*

53. — Il semble dire que par-delà le surmental il y a un plan de « l'intelligence lumineuse supérieure ». C'est impossible. Au-delà du surmental il y a le Supramental ; le surmental est le plan le plus élevé au-dessous du Supramental, et il n'est pas encore en contact avec le Supra-mental. Ce qu'il appelle ici le surmental ne peut être le vrai surmental. Ses expériences sont celles du mental s'ouvrant à des plans mentaux supérieurs et essayant de faire

descendre quelque chose d'eux et de leurs pouvoirs dans le mental, la vie et le corps.

Sa classification des quatre mondes est une tentative du mental pour interpréter quelque chose qu'il a vu, mais il n'a pas très bien saisi. Si Mahâsarasvatî l'a arrêté à ce moment, ce doit être parce que son mental élaborait une formation erronée et qu'il n'était pas nécessaire de la pousser plus loin.

A ce stade de son yoga, il doit observer ce qui se passe, mais ne pas attacher une importance définitive ou finale à de telles classifications ou de tels arrangements mentaux. A ce stade, le mental perçoit parfois correctement les choses, parfois il en élabore des constructions qui ne sont pas correctes et qui doivent être écartées ou corrigées lorsqu'arrive une connaissance supérieure. (III, 147)

*

54. — Il y a une partie de la nature que j'ai appelée mental vital ; le rôle de ce mental n'est pas de penser et de raisonner, de percevoir, considérer et découvrir ou évaluer des choses — car c'est là le rôle du mental pensant proprement dit, *buddhi* — mais de projeter, de rêver, d'imaginer ce qui sera fait. Il dresse pour l'avenir des formations que la volonté peut tenter de réaliser si l'occasion et les circonstances sont favorables, et il peut même travailler à les rendre telles. Chez les hommes d'action cette faculté est en vedette et contribue à diriger leur nature ; les grands hommes d'action l'ont toujours à un très haut degré. Mais ce mental vital est présent même lorsqu'on n'est pas homme d'action ou de réalisation pratique ou si les

circonstances ne sont pas favorables ou si l'on ne peut faire que des choses petites et ordinaires. Il agit en ces choses sur une petite échelle ou, s'il a besoin d'un sens de vastitude, ce qu'il fait souvent est d'échafauder des projets dans le vide en sachant fort bien qu'il ne pourra les réaliser ou encore d'imaginer de grandes choses, des histoires, des aventures, de grandes actions, dont il est le héros ou le créateur. Ce que vous décrivez comme se produisant en vous est l'irruption de ce mental vital ou imagination qui fait ses constructions ; son action ne vous est pas particulière, il travaille à peu près de même chez la plupart des gens, mais chez chacun selon le tour de sa fantaisie, de son intérêt, de ses idées et désirs favoris. Il vous faut maîtriser son action et ne pas lui permettre de s'emparer de votre mental pour l'emporter où il veut et quand il veut- Dans la *sâdhanâ*, lorsque les expériences commencent à venir, il est extrêmement important de ne pas laisser ce pouvoir faire de vous ce qu'il veut, car il crée alors de fausses expériences selon sa nature et persuade le *sâdhak* qu'elles sont vraies, ou encore il construit des formations irréelles et persuade le *sâdhak* que c'est ce qu'il doit faire. Certains ont été entraînés par cette force trompeuse employée par les puissances de Fausseté, et ils ont été persuadés par elle qu'ils avaient un grand rôle spirituel, politique ou social à jouer dans le monde, et ainsi ils furent conduits à la déception et à l'échec. Cette force s'élève en vous afin que vous puissiez comprendre ce qu'elle est et la rejeter. Car il y a plusieurs choses que vous avez dû sortir du plan vital avant que les expériences spirituelles plus profondes ou plus grandes ne puissent commencer sans

danger ou continuer sans danger.

La descente de la paix est souvent l'une des premières expériences positives majeures de la *sâdhanâ*. Dans cet état de paix, le mental penseur normal (*buddhi*) est susceptible de tomber dans le silence ou de ralentir la plus grande partie de son activité ; très souvent, lorsqu'il le fait, ce mental vital peut alors faire irruption si l'on n'est pas sur ses gardes ; ou encore une sorte de mental physique mécanique ou subconscient désordonné peut commencer d'apparaître et d'agir ; ce sont les principaux « troubleurs » du silence. Ou encore le mental vital inférieur Peut essayer de nous troubler ; cela amène l'ego, les passions et leur jeu. Ce sont autant de signes qu'il faut éliminer certains éléments, car si ceux-ci restent et que d'autres pouvoirs (supérieurs) commencent à descendre (Puissance et Force, Connaissance, Amour ou Ananda), ces choses inférieures peuvent se mettre en travers. Et le résultat est Que, ou bien la conscience supérieure se retire, ou bien sa descente est recouverte et la stimulation qu'elle donne mal employée, pour les fins de la nature inférieure. C'est pour cette raison que beaucoup de *sâdhaks*, après avoir eu de grandes expériences, tombent dans les griffes d'un ego magnifié, de bouleversements, d'ambitions, de passions ou distorsions exagérées dans le domaine sexuel ou d'autres domaines vitaux. C'est donc toujours bien lorsqu'une purification complète du vital peut soit précéder, soit accompagner l'expérience positive — tout au moins dans les natures où le vital est fortement actif. (I, 133 sqq.)

*

55.— La tentative du mental et du vital pour saisir l'expérience est toujours un des principaux obstacles. (III,201)

*

56.— Dans le premier état vous recevez à travers le mental qui se replie sur lui-même pour recevoir la Présence et croître dans la Lumière et le Pouvoir venus d'en haut. Le corps ou la conscience extérieure ne participe probablement pas à ses parties dirigées vers l'extérieur ; aucune énergie opérante n'est disponible pour un travail autre que celui que la conscience extérieure est habituée à faire.

Dans le second état, le vital reçoit directement et transforme immédiatement en énergie cinétique ; or, c'est la réception directe par le vital ou bien la participation active du vital dans la Lumière, le Pouvoir ou l'Ananda qui rend l'extériorisation, l'accomplissement, toutes sortes de travaux et d'actions possibles et faciles. {III, 158)

*

57. — La question du vital émotif et du vital supérieur est assez difficile. Dans la classification où Ton considère le mental comme quelque chose de plus que l'intelligence pensante, percevante et voulante, l'émotif peut être considéré comme faisant partie du mental, le vital dans le mental. Selon une autre classification, il est plutôt la partie la plus mentalisée de la nature vitale.

Dans le premier cas, l'appellation vital supérieur est limitée à ce mouvement plus ample de la conscience force

de vie qui s'occupe de création, de puissance et force et conquête, de don et don de soi et qui récolte dans le monde en vue d'action future, de dépense future de puissance, qui se projette à l'extérieur dans les mouvements plus vastes de la vie, qui réagit aux plus grands objets de la Nature.

Dans la seconde disposition, l'être émotif se tient au sommet de la nature vitale et les deux ensembles forment le vital supérieur. Par opposition à eux il y a le vital inférieur qui s'occupe des mouvements plus mesquins d'action et de désir et qui s'étend vers le bas, dans le physique vital, où il soutient la vie des activités plus extérieures et tous les appétits, sensations, faims, satisfactions d'ordre physique. Le terme inférieur ne doit pas être considéré comme péjoratif, il se réfère seulement à la position dans la hiérarchie des plans. Car bien que cette partie de la nature chez les êtres terrestres tende à être très obscure et pleine de perversions (luxure, soifs de toutes sortes, vanité, petite*? ambitions, colères mesquines, envie, jalousie sont des hôtes habituels) il y a en elle une autre face qui en fait un médiateur indispensable entre l'être intérieur et la vie extérieure.

Il n'est pas exact que toute expérience psychique s'incorpore en un courant vital purifié et bien dirigé ; elle le fait lorsqu'elle doit s'extérioriser dans l'action. L'expérience psychique est en soi une chose tout à fait indépendante et elle a ses propres formes caractéristiques. L'être psychique se tient derrière tous les autres ; sa force est la véritable puissance de l'âme. Mais s'il passe en avant il peut colorer tout le reste : mental, vital et conscience physique peuvent recevoir son empreinte et être transformés par son influence. Lorsque la nature est convenablement développée, il y a un psychique dans le mental, un psychique dans le vital, un psychique dans le physique. C'est lorsqu'il s'y trouve et qu'il

y est fort que nous pouvons dire de quelqu'un qu'il a évidemment une âme. Mais il y a des gens chez qui cet élément fait tellement défaut qu'il nous faut faire appel à notre foi pour croire qu'ils ont une âme.

Le centre de l'être psychique est derrière le centre de l'être émotif ; c'est l'émotif qui est dynamiquement le plus proche du psychique ; chez la plupart des hommes, c'est par l'intermédiaire du centre émotif que le psychique peut être atteint le plus facilement, et c'est par l'émotion psychisée qu'il peut être le plus facilement exprimé. Aussi beaucoup de gens prennent-ils l'un pour l'autre ; mais il y a entre les deux tout un monde de différence. Normalement, de caractère, les émotions sont vitales et ne font pas partie de la nature psychique.

Il ne faut pas oublier que si cette classification est indispensable pour la connaissance psychologique de soi-même, la discipline et la pratique, elle est le plus utile lorsqu'on n'en fait pas une formule trop rigide et tranchante. Car ces choses s'interpénètrent beaucoup et un sens synthétique de ces puissances est aussi nécessaire que leur analyse. Le mental, par exemple, se trouve partout. Le mental physique, techniquement, se trouve au-dessous du vital, et pourtant c'est un prolongement du mental propre, qui peut agir dans sa propre sphère par contact direct avec l'intelligence mentale supérieure. Et il y a aussi un mental obscur du corps, des cellules même, des molécules, des corpuscules. Haeckel, le matérialiste allemand, a parlé quelque part de la volonté dans l'atome, et la science récente,

lorsqu'elle traite de la variation individuelle incalculable dans l'activité des électrons, est près de se rendre compte que cela n'est pas une figure de rhétorique, mais l'ombre que projette une réalité secrète. Ce mental du corps est une vérité très tangible ; en raison de son obscurité et de l'attachement mécanique aux mouvements passés, de l'oubli et du rejet faciles de ce qui est nouveau, nous trouvons en lui un des principaux obstacles à l'imprégnation par la Force supramentale et à la transformation du fonctionnement du corps. Par contre, une fois que ce mental a été réellement converti, il est l'un des instruments les plus précieux pour la stabilisation dans la nature matérielle de la Lumière et la Force supramentales. (I, 130 sqq.)

*

58.— Un très grand nombre de personnes font de ces rêves. C'est l'être vital qui sort pendant le sommeil et se meut dans les mondes vitaux avec cette sensation de flotter dans les airs avec son propre corps (vital). Les vagues d'une mer aux couleurs d'éclair devaient être l'atmosphère de quelque province vitale. J'ai connu certains *sâdhaks* qui, lorsqu'ils sortaient de leur corps d'une façon plus consciente, croyaient au début s'être effectivement soulevés par lévitation tellement le mouvement avait été vivant et intense ; mais ce n'était que le corps vital qui était sorti. (III, 427)

*

59.— Ce sont là des expériences du plan vital ; elle sont un sens si l'on sait les interpréter. Celle-ci indique la possibilité de fortes attaques sur le plan vital, mais en même

temps promet une protection. Ce sont des formations du plan vital, parfois des choses qui essaient de se produire, mais qui ne sont pas nécessairement effectives. On peut les observer et les comprendre mais il ne faut pas leur permettre d'influencer le mental. En effet, les forces hostiles essaient souvent d'influencer le mental par des suggestions au moyen de ces expériences oniriques. (III, 427 sq.)

*

60.— Ce sont des rêves du plan vital où ce plan vital s'empare de l'expérience spirituelle, essaye de la changer en formes de l'ego avec une suggestion qui, plus tard, entraîne une perte de puissance, de conscience et une chute. Vous ne devriez pas attacher d'importance à ces rêves si ce n'est comme indication sur votre nature pendant le sommeil. (III, 428)

L. — La joie dans les expériences

61.— Quiconque a eu l'expérience du Brahman ne peut que sourire à l'accusation de froideur. Il y a en lui une extase immuable de caractère absolu, une intensité concentrée de ravissement silencieux et inaliénable qu'il est impossible même de suggérer à quiconque n'a pas eu cette expérience. La réalité éternelle n'est ni froide ni sèche ni vide ; vous pourriez tout aussi bien dire que le soleil d'été est froid ou l'océan sec ou la parfaite plénitude vide. Même lorsque vous y entrez en éliminant la forme et tout le reste, elle jaillit comme une miraculeuse plénitude ; c'est véritablement le *pûrna* ; lorsqu'on y entre, aussi bien par l'affirmation que par

la négation, il ne peut évidemment pas être question de vide ou de sécheresse ! Tout y est, et plus encore qu'on n'aurait jamais pu rêver comme constituant le tout. (II, 228)

*

62.— Je ne sais vraiment pas quelle sorte de joie vous voulez. Toutes les expériences ne sont pas accompagnées de joie. L'intérêt est une autre affaire. (III, 204)

M. — Les résistances

63.— Si l'on fait descendre plus de Force ou de Lumière qu'une partie de l'être n'est prête à recevoir, si cette partie résiste ou s'il y a lutte entre les forces qui descendent et les forces adverses dans le corps, cela peut se produire. (III, 166)

*

64.— Il est évident que votre *sâdhanâ* s'est située, jusqu'à présent, dans le mental. C'est pourquoi il vous a été facile de vous concentrer au sommet de la tête parce que le centre qui s'y trouve dirige directement tout le registre mental. Le mental s'est calmé et, en éprouvant les effets de la *sâdhanâ*, a calmé l'agitation vitale sans pour cela dégager ni transformer la nature vitale.

Il semble que la *sâdhanâ* soit maintenant en train de descendre dans le vital pour le dégager et le transformer. Le premier résultat est que la difficulté du vital s'est manifestée ; les vilaines images et les rêves inquiétants proviennent d'un plan vital hostile opposé à la *sâdhanâ*. De là aussi

proviennent ce renouveau d'agitation, cette aversion et cette résistance à la sâdhanâ. Il ne s'agit pas d'un retour à l'état ancien, mais du résultat d'une pression exercée par la Force du yoga sur le vital pour le transformer — pression à laquelle il y a résistance.

C'est cette descente de la sâdhanâ pour libérer l'être vital qui vous a fait éprouver le besoin de vous concentrer dans la région du cœur ; car c'est dans la région du cœur que se trouve le centre psychique et, plus bas, derrière le nombril, se trouve le centre vital. Si tous deux peuvent être éveillés et occupés par la Force du yoga, le psychique (le Pouvoir de l'âme) dirigera le registre vital, purifiera la nature vitale, la tranquillisera et la tournera vers le Divin. Le mieux serait que vous puissiez vous concentrer indifféremment soit dans la région du cœur, soit au sommet de la tête, car cela donne un pouvoir de sâdhanâ plus complet.

Les autres expériences que vous avez sont le début de la transformation dans le vital, par exemple la paix en vous-même et envers ceux que vous pensiez vous avoir offensé, la joie dégagée de tous soucis, désirs et ambitions de ce monde. Ces autres expériences viennent aussi lorsque le mental est paisible, mais elles ne peuvent se fixer que lorsque le vital est libéré et tranquille.

Quels que soient les difficultés et les ennuis qui surviennent, la chose à faire est de continuer paisiblement avec pleine confiance en la Puissance et l'assistance du Divin, d'ouvrir assidûment et progressivement l'être tout entier à l'action de la sâdhanâ jusqu'à ce que tout devienne

conscient et consente à la transformation nécessaire. (III, 162 sqq.)

*

65.— Ce doit être le physique vital qui est en action. C'est sous la pression exercée par la Force que la résistance se retranche toujours plus bas et se manifeste, précisément pour que la pression vienne là aussi et l'en expulse. (III, 167)

*

66.— C'est un bon progrès. Quant à la partie qui résiste, il y a pendant longtemps une résistance de quelque couche du physique ; pendant que l'une s'ouvre, une autre, au-dessous, reste obscure. Mais si la pression d'en haut est continue, la résistance finit par s'épuiser.

La tranquillité que vous mentionnez dans vos méditations est un très bon signe. En général elle vient en envahissant de la sorte dès qu'une purification suffisante l'a rendue possible. D'autre part elle est en elle-même la première pierre dans les fondations de la conscience spirituelle supérieure.

Je crois que vous avez raison : la transformation se fait chez beaucoup de gens. Malgré les vicissitudes qu'amènent encore les vestiges et les retours de l'ancienne nature, le progrès continue. (III, 167 sq.)

*

67.— C'est la pression exercée par la conscience supérieure (les plans de lumière bleue par-delà le mental ordinaire) qui est descendue et qui est en train d'appuyer sur

les résistances jusqu'au corps et plus bas. En même temps, le poids de la nature subconsciente est soulevé pour qu'il en soit libéré ; voilà le sens de ces expériences.(III, 167)

*

68.— Les maux de tête « provoqués par une pression d'en haut » comme vous le dites ne sont ni dus à la pression ni provoqués par elle, mais provoqués par une résistance. (III, 166)

*

69.— La pression ne provoque pas de résistance.« S'il n'y avait pas de résistance, il n'y aurait pas de maux de têtes », voilà ce qu'il faut savoir, et non le contraire. Tant que vous penserez que c'est la pression qui provoque la résistance, cette idée seule suffira à créer cette résistance. Le cas d'X n'est un exemple ni de maux de tête dus à la résistance ni de maux de tête dus à la pression ; ce sont des causes typiques et psychologiques ordinaires. (III, 166)

N. — Les interruptions

70. — Entre deux mouvements, il y a toujours des moments d'arrêt pour la préparation et l'assimilation. (III, 168)

*

71. — Ce que vous appelez dans votre lettre la réponse du Divin ne serait pas désigné ainsi dans le langage de l'expérience yoguique. Ce sentiment de grande paix, de lumière, d'aise, de confiance, d'amenuisement des

difficultés, de certitude, serait plutôt appelé une réponse de votre propre nature au Divin. Il y a une Paix et Lumière qui est la réponse du Divin, mais c'est une vaste Paix, une grande Lumière que l'on sent comme une Présence autre que soi-même, comme quelque chose qui ne fait pas partie de notre nature, mais qui vient d'en haut, bien qu'à la fin elle possède la nature — ou alors il y a la Présence elle-même, qui en effet apporte avec elle libération, bonheur, certitude absolus. Mais les premières réponses du Divin ne sont pas souvent ainsi ; elles viennent plutôt comme un contact, une pression qu'il faut être en état de reconnaître et d'accepter, ou c'est la voix de l'assurance, quelquefois « une petite voix paisible », une Image ou Présence momentanée, parfois un chuchotement qui vous guide ; elles peuvent prendre beaucoup de formes. Puis cela se retire et la préparation de la nature continue jusqu'à ce qu'il soit possible au contact de revenir, à plusieurs reprises, de se prolonger, de se transformer en quelque chose de plus pressant, proche, à être admis. C'est une des raisons pour lesquelles le mental doit entrer dans le silence, ne pas imposer d'épreuves, ni avoir d'exigences. Il faut faire de la place pour la véritable intuition qui reconnaît immédiatement le contact vrai et qui l'accepte. (I, 257 sq.)

72.— Quant à la permanence, vous ne pouvez pas vous attendre à la permanence dès le début des expériences spirituelles initiales. Quelques-uns seulement les ont, et même pour eux la haute intensité n'est pas toujours présente. Pour la plupart l'expérience vient et ensuite se retire derrière le voile, attendant que la partie humaine soit préparée et

disposée à supporter et à bien tenir son accroissement, et ensuite c'est la permanence. Mais en douter pour cette raison serait irrationnel à l'extrême. On ne doute pas de l'existence de l'air parce qu'il ne souffle pas toujours un vent violent, et on ne doute pas de la lumière du soleil parce que la nuit intervient entre le crépuscule et l'aurore. La difficulté provient de la conscience humaine normale pour laquelle l'expérience spirituelle se présente comme quelque chose d'anormal, et est en fait supranormale. Cette « normalité » faible et limitée trouve difficile au début d'avoir même un contact avec cette expérience supranormale plus vaste et plus intense ; ou encore elle se dilue dans sa propre matière plus terne d'expérience mentale ou vitale. Lorsque le spirituel arrive dans sa propre puissance irrésistible, très souvent cette « normalité » ne peut le supporter, ou si elle le supporte ne peut le contenir et le retenir. Néanmoins, dès qu'une brèche décisive a été ouverte dans les murailles que le mental construit contre l'Infini, cette brèche s'élargit, parfois lentement, parfois rapidement, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus aucune muraille, et alors c'est la permanence. (II, 216 sq.)

*

73.— Ce que j'ai écrit est parfaitement clair. Les périodes d'assimilation continuent jusqu'à ce que tout ce qui doit être fait ait été fait de façon fondamentale. Si elles s'arrêtent tôt, cela veut dire que tout ce qui pouvait être fait a été fait et que rien d'autre n'est possible, que les développements ultérieurs plus poussés de la sâdhanâ ne

sont pas possibles. S'ils l'étaient, les périodes d'assimilation ne se seraient pas arrêtées, mais auraient continué jusqu'à ce que tout se soit produit. La seule raison d'une telle fin prématurée de la sâdhanâ serait que le *sâdhak* n'est pas capable d'aller plus loin. (III, 169)

*

74. — Le seul changement dans les périodes d'assimilation qui viennent plus tard est que certaines choses demeurent bien établies tandis que l'assimilation s'applique à d'autres qui ne le sont pas encore dans le système. Par exemple, on ressent toujours une paix constante à l'intérieur de l'être, mais des troubles continuent à se produire en surface jusqu'à ce que la surface, elle aussi, se soit assimilée la paix. Ou peut-être que la paix est établie partout et toujours présente, mais que la connaissance va et vient ou que la force va et vient. Ou bien tout cela est bien établi, mais c'est *l'ânanda* qui va et vient, et ainsi de suite. (III, 169)

*

75.— Comment pouvez-vous vous attendre à ce qu'une chose aussi obtuse et négligente que la conscience physique soit affectée, si les expériences ne se répètent pas ? C'est tout comme lorsque vous apprenez une leçon, vous devez la répéter jusqu'à ce que le mental physique s'en saisisse ; sans quoi elle ne devient pas une partie de la conscience. (III, 205)

*

76.— L'unique grande nécessité lors de ces

intervalles— s'il y en a — c'est de préserver la calme conscience observatrice.

L'activité dynamique de la conscience supérieure peut être interrompue, mais du moment qu'elle s'est manifestée elle est toujours présente. (III, 170)

*

77.— On doit garder dans son être intérieur la foi et la connaissance de ce qu'il s'agit d'une assimilation et non d'une cessation, même si cela y ressemble. (III, 170)

*

78.— Il y a toujours de telles accalmies. Il ne faut pas se troubler, sans quoi elles se prolongent et il se produit des troubles. Il faut rester tranquille, aspirer avec constance, mais sans véhémence, et si l'on insiste pour qu'un changement se produise, exercer, également dans ce cas, une pression calme et continue. (III, 170)

*

78 bis. — On devrait donner à toute expérience le temps qu'il lui faut pour se développer ou pour avoir son plein effet. Elle ne devrait pas être interrompue sauf en cas de nécessité — ou évidemment s'il ne s'agit pas d'une bonne expérience. (III, 201)

O. — Larmes

79.— H est tout à fait juste que le fait de pleurer amène à l'intérieur les forces qui devraient être maintenues à l'extérieur. Car pleurer est une sorte d'abandon de la maîtrise

intérieure et une expression de réaction vitale et d'ego. Seules les larmes psychiques n'ouvrent pas la porte à ces forces, mais ce sont des larmes dépourvues d'affliction, des larmes de *bhakti*, d'émotion spirituelle, d'*ânanda*.

Votre expérience est très belle ; l'être intérieur se rend compte par de telles expériences de ce qui doit s'établir à l'état de veille comme la base de la conscience spirituelle et de la vie spirituelle. (III, 139)

P. — Ne pas parler de ses expériences

80. — La Lumière vous a quitté parce que vous en avez parlé à quelqu'un qui n'était pas un *adhikârin*. Il est plus sûr de ne pas parler de ses expériences, excepté au gourou ou à quelqu'un qui peut vous aider. Il arrive souvent qu'une expérience disparaisse dès qu'on en parle, et pour cette raison beaucoup de yogins se donnent pour règle de ne jamais parler de ce qui se produit en eux, à moins que ce ne soit une chose passée ou une réalisation bien établie que rien ne peut leur ôter. Une réalisation permanente et bien établie subsiste, mais c'étaient là plutôt des choses qui viennent pour rendre possible une ouverture dans la conscience à quelque chose de plus complet qui prépare cette conscience pour la réalisation. (II, 136)

II

PRÉALABLES

A. — Attitude d'ensemble

81. — Votre acceptation sans réserves de l'idée et de la *bhakti* vishnouïtes devient un peu effarante lorsqu'en même temps vous soutenez qu'on ne saurait donner son amour au Divin avant d'avoir eu l'expérience du Divin. Qu'y a-t-il de plus courant dans l'attitude vishnouïte que la joie de la *bhakti* pour elle-même ? « Donne-moi la *bhakti*, s'écrie-t-elle, quoi que Tu me refuses d'autre. Même s'il doit s'écouler longtemps avant que je ne Te rencontre, même si Tu dois me faire attendre avant de Te manifester, que ma *bhakti*, que ma recherche de Toi, que mon cri, mon amour, mon adoration soient toujours présents ! » Avec quelle constance le *bhakta* ne chante-t-il pas : « Toute ma vie je T'ai cherché et Tu n'es pas venu ; mais je continue à Te chercher et je ne peux pas cesser de Te chercher, de T'aimer, de T'adorer » ? S'il était réellement impossible d'aimer Dieu avant d'en avoir eu l'expérience, comment cela se pourrait-il ? En fait, votre mental semble mettre la charrue avant les bœufs. On cherche d'abord Dieu avec obstination ou avec passion et °n le trouve ensuite, quelques-uns plus vite que d'autres, mais la plupart après une longue recherche. On ne commence pas par le trouver pour ensuite le chercher. Même un simple aperçu ne vient souvent qu'après une recherche longue ou fervente. On

a l'amour pour Dieu, ou tout au moins un désir de lui dans le cœur ; ensuite on prend conscience de l'amour de Dieu, de sa réponse au désir du cœur, de sa réplique par la joie et l'*ânanda* suprême. On ne dit pas à Dieu : « Montre-moi Ton amour pour commencer, inonde-moi de l'expérience de Toi, satisfais mes exigences, et ensuite je verrai si je peux T'aimer aussi longtemps que Tu le mériteras. » C'est évidemment le chercheur qui doit d'abord chercher et aimer, s'engager dans la quête, se passionner pour Celui qui est cherché ; c'est ensuite seulement que le voile s'écarte, que la Lumière apparaît et que la Face manifeste ce qui seul peut satisfaire l'âme après son long séjour dans le désert.

Et vous dites encore : « Oui, mais que j'aime ou non, je demande, j'ai toujours demandé, et maintenant je demande de plus en plus, mais je n'obtiens rien. » D'accord, mais demander n'est pas tout. Comme vous pouvez maintenant commencer à le voir, il y a des conditions qui doivent être remplies, comme par exemple la purification du cœur. Votre thèse est la suivante : « Une fois que je désire Dieu, Dieu doit se manifester à moi, venir à moi, tout au moins me donner des aperçus de lui, l'expérience réelle, concrète et solide, et non pas des choses vagues que je ne puis ni comprendre ni apprécier. La grâce de Dieu doit répondre à l'appel que je lui adresse, que je le mérite ou non, ou alors ce n'est pas la grâce. » En fait, il est possible que la grâce de Dieu agisse ainsi dans certains cas, mais pourquoi cette obligation ? Si Dieu est obligé de le faire, alors ce n'est plus la grâce de Dieu, mais le devoir ou l'obligation de Dieu en vertu d'un contrat ou d'un traité. Le Divin regarde dans le

cœur et écarte le voile au moment qu'il sait être le moment juste pour le faire. Vous avez insisté sur la théorie de la *bhakti* d'après laquelle il suffit de prononcer son nom et il doit répondre, il doit être immédiatement présent. C'est possible, mais pour qui est-ce vrai ? C'est sûrement vrai pour une certaine catégorie de *bhaktas* qui sentent la puissance du Nom, qui ont la passion du Nom et qui la mettent dans leur cri. Si l'on est ainsi, il peut y avoir la réponse immédiate ; sinon il faut devenir ainsi, et alors il y aura la réponse. Mais il y a des gens qui continuent à prononcer le Nom pendant des années avant d'avoir une réponse. Râmakrishna lui-même l'a eue au bout de quelques mois, mais quels mois ! Et par quel état a-t-il dû passer avant de l'obtenir ! Pourtant il a réussi rapidement parce qu'il avait déjà un cœur pur et dans le cœur cette passion divine.

Celui qui exige l'expérience d'abord, ce n'est certainement pas le *bhakta*, mais l'homme de connaissance. Il peut dire : « Comment saurais-je sans expérience ? » Mais lui aussi peut continuer à chercher, comme Tota Puri lui-même, pendant trente ans en s'efforçant de parvenir à la réalisation décisive. C'est vraiment l'homme d'intellect, le rationaliste, qui dit : « Que Dieu, s'il existe, me le prouve tout d'abord ; ensuite je croirai ; ensuite je ferai un effort sérieux et prolongé pour l'explorer et pour voir ce qu'il est. »

Tout cela ne signifie pas que l'expérience n'est pas pertinente dans la *sâdhanâ*. Je n'ai certainement rien pu dire d'aussi stupide. Ce que j'ai dit, c'est que l'amour et la recherche du Divin peuvent être présents et sont

généralement présents avant que ne vienne l'expérience ; c'est un instinct, c'est un appétit inhérent à l'âme, et il se montre dès que disparaissent ou commencent à disparaître certaines choses qui recouvrent l'âme. Ce que j'ai dit ensuite, c'est qu'il vaut mieux préparer la nature d'abord (le cœur purifié, etc.) avant que commencent les « expériences » plutôt que procéder en sens inverse. Je m'appuie là sur les nombreux cas où les expériences se sont montrées dangereuses avant que le cœur ou le vital ne soit prêt pour l'expérience vraie. Il y a naturellement dans beaucoup de cas une expérience véritable d'abord, un toucher de la Grâce, mais ce n'est pas quelque chose qui dure et qui est toujours présent, c'est plutôt quelque chose qui touche et se retire, et attend que la nature soit prête. Toutefois cela ne se produit pas dans tous les cas, ni même, je crois, dans la majorité des cas. Il faut commencer avec la soif inhérente à l'âme, puis la lutte avec la nature pour préparer le temple, puis le dévoilement de l'Image, la Présence permanente dans le sanctuaire. (II, 165-168)

*

82, — Faire descendre le vrai Supramental, échapper à toute mixture mentale n'est pas chose facile. La simple descente des soleils dans les centres et même de tous les sept soleils dans tous les sept centres n'est que la graine ; ce n'est pas la chose elle-même accomplie et terminée. On peut sentir la descente des soleils, on peut avoir la tentative d'une incarnation ou son commencement, et pourtant finir par échouer s'il y a une paille dans la nature, ou si l'on ne réussit

pas à passer à travers toutes les épreuves et à satisfaire à toutes les dures conditions du succès spirituel parfait. Il ne suffit pas de surmonter et de transformer toute la nature mentale, vitale et physique de l'être humain ignorant, mais aussi les trois états de conscience mentale qui s'interposent entre l'humain et le supramental et qui, comme tout mental, sont susceptibles d'admettre des erreurs graves et capitales. Jusque-là il peut y avoir des descentes de l'influence, de la lumière, du pouvoir, de *l'ânanda* supramentaux, mais la Vérité supramentale ne peut être possédée, organisée, mise en possession de toute la nature. Tant que cela n'est pas fait, il ne faut pas croire que l'on possède le Supramental, car ce serait une illusion qui empêcherait l'accomplissement.

Une chose encore. Plus les expériences qui viennent sont intenses, plus les forces qui descendent sont hautes, et plus les possibilités de déviation et d'erreur deviennent grandes. L'intensité même et la hauteur même de la force excitent et développent en effet les mouvements de la nature inférieure et font dresser en elle tous les éléments d'opposition dans leur pleine force, mais souvent déguisés en vérités, portant un masque de justification plausible. Il faut une grande patience, un grand calme, une grande sobriété, un grand équilibre, un détachement et une sincérité impersonnels libres de toute tache d'ego et de tout désir humain personnel. Il ne doit y avoir aucun attachement à aucune idée propre ou aucune expérience ou aucune sorte d'imagination, de construction mentale ou d'exigence vitale ; la lumière de la discrimination doit toujours jouer pour déceler ces choses, si justes et plausibles qu'elles puissent

paraître. Autrement la Vérité n'aurait pas l'occasion de s'installer dans sa pureté dans la nature. (II, 28 sq.)

B. — La purification

83. — Je ne crois pas qu'il y ait aucune raison d'être mécontent du progrès que vous avez fait. Beaucoup reçoivent une expérience avant que la nature soit prête à en tirer tout le profit. Pour d'autres il vient d'abord une période plus ou moins prolongée de purification et de préparation de la matière de la nature et des instruments, et les expériences sont retenues jusqu'à ce que ce processus soit très largement ou complètement achevé. Cette dernière méthode, qui semble avoir été adoptée dans votre cas, est la meilleure et la plus sûre des deux. (II, 257 sq.)

*

84. — Ne 'soyez pas trop avide d'expériences. Des expériences, vous pouvez toujours en avoir une fois abattue la barrière qui sépare le mental physique des plans subtils. Ce à quoi il vous faut aspirer le plus, c'est une amélioration dans la qualité de la conscience réceptive en vous, la discrimination dans le mental, le regard détaché et impersonnel du Témoin en vous qui regarde tout ce qui se passe à l'intérieur et autour de vous, la pureté dans le vital, la calme sérénité, la patience durable, l'absence d'orgueil et de sentiment de grandeur — et plus particulièrement le développement de l'être psychique en vous : abandon, don de soi, humilité psychique, dévotion. C'est une conscience composée de ces choses, coulée dans ce moule, qui peut

supporter sans se briser, sans trébucher et sans dévier dans l'erreur, l'irruption de lumières, de pouvoir et d'expériences des plans supraphysiques. Une perfection totale à cet égard n'est guère possible tant que la nature entière, depuis le mental supérieur jusqu'au physique subconscient, n'est pas rendue une dans la lumière qui est plus grande que le mental ; mais il est indispensable d'avoir une base suffisante et une conscience qui s'observe toujours, qui est vigilante et qui se développe en ces choses — car la purification parfaite est la base de la parfaite *siddhi*. (III, 197 sq.)

*

85. — Toutes ces « expériences » que vous avez ont pour base la nature vitale et le mental qui s'y rattache. Lorsqu'on travaille sur cette base, on n'est pas protégé contre le mensonge et l'erreur fondamentale. Les pouvoirs, petits ou grands, qui se développent ne sauraient, quelle que soit leur importance, nous garantir contre le danger de nous écarter de la vérité. Et si vous permettez à l'orgueil, à l'arrogance, à l'ostentation du pouvoir de se glisser en vous et de s'emparer de vous, vous tomberez certainement dans l'erreur et dans le pouvoir de la Maya et de *l'avidyâ* rajasiques. Notre but n'est pas d'obtenir des pouvoirs, mais de monter vers la divine Vérité consciente et de faire descendre sa vérité jusque dans les membres inférieurs. En même temps que la vérité, tous les pouvoirs nécessaires viendront, non pas en tant qu'appartenant à l'individu, mais comme appartenant au Divin. Le contact avec la Vérité ne peut pas s'élargir par une rajasique assertion de soi-même

mentale et vitale, mais seulement par la pureté psychique et le don de soi. (III, 43)

*

86.— A moins que *l'âdhâra* ne soit rendu pur, ni la vérité supérieure (intuitive, illuminée, spirituelle), ni le surmental, ni le supramental ne peuvent se manifester ; les forces, quelles qu'elles soient, qui en descendent se mélangent à la conscience inférieure et une demi-vérité, parfois même une erreur dangereuse, se substitue à la Vérité. (III, 198)

*

87.— Quant à la Shakti, sa descente avant que le vital ne soit pur et abandonné présente certains dangers. Il vaut mieux que X prie pour la purification, la connaissance, l'intensité des aspirations de son cœur et pour que la Puissance œuvre autant qu'il pourra supporter et assimiler. (III, 114)

C. — Le calme

88.— Si vous pouvez parvenir à la quiétude suivie d'une ouverture vers en haut, cela vaut mieux qu'un effort qui oscille entre de fortes expériences et de fortes réactions contraires. (III, 199)

*

89.— Le plus important est maintenant d'établir fermement le calme et la force. C'est plus important que toutes expériences nouvelles ; celles-ci se produiront bien

assez vite si la force et le calme rendus durables deviennent l'habitude et la matière même de la conscience. (III, 199)

*

90.— Ce que vous avez écrit sur votre état semble correct dans l'ensemble. Il y a certainement en vous un calme plus grand et une liberté de l'être intérieur qui n'y étaient pas auparavant. C'est ce qui vous donne l'égalité que vous ressentez en vous et la faculté d'échapper aux perturbations plus sérieuses. Lorsqu'on possède cette base de calme intérieur on peut, sans bouleversement ni dépression, s'occuper des difficultés et des imperfections qui sont à la surface. L'aptitude à se mêler aux autres sans se laisser envahir a la même origine. (III, 126)

*

91.— La paix est la condition première, mais la paix par elle-même n'amène pas la Force ; elle est un réceptacle de Force, une porteuse de Force. (III, 155)

*

92.— C'est vraiment stupide de sa part de se fatiguer de la paix. L'agitation serait-elle préférable ? Sans la paix, ou bien la Force ne pourrait pas descendre, ou bien, si elle descendait, elle ne serait qu'une Force mélangée ou asurique. (III, 155)

D. — L'aspiration

93.— Oui, c'est la bonne manière. L'intensité de l'aspiration amène l'intensité de l'expérience et, par

l'intensité répétée de l'expérience, la transformation. (III, 99)

E. — La patience

94. — Dans un sens plus profond et spirituel, une « réalisation » concrète est ce qui rend la chose réalisée plus réelle, plus dynamique, plus intimement présente à la conscience que ne peut l'être aucune chose physique. Une telle réalisation du Divin personnel ou du Brahman impersonnel ou du Soi ne vient généralement pas au début de la *sâdhanâ*, ni dans les premières années, ni même avant beaucoup d'années. Elle vient ainsi à très peu de gens. L'attendre et l'exiger si tôt serait, aux yeux de tout yogin ou *sâdhak* expérimenté, une impatience assez téméraire et anormale. La plupart diraient qu'un lent développement est le mieux qu'on puisse attendre pour les premières années, et que l'expérience définitive peut seulement venir quand la nature est prête et pleinement concentrée vers le Divin. Chez certains, des expériences préparatoires rapides peuvent venir à un stade relativement peu avancé, mais ils ne peuvent pour cela échapper au labeur de la conscience qui fera culminer ces expériences en une réalisation durable et complète. Ce n'est pas une question de le désirer ou non, c'est matière de fait, de vérité, d'expérience. C'est un fait que les gens joyeux et disposés à avancer pas à pas, et même si besoin à pas lents, marchent en fait plus vite et plus sûrement que les gens impatientes et pressés. C'est ce que j'ai toujours constaté. (I, 234 sq.)

*

95. — Ce que j'ai dit des expériences était seulement ceci : vous avez créé vos propres idées sur ce que vous demandez au yoga, et vous avez toujours mesuré d'après cela ce qui commençait à venir ; parce que cela n'était pas conforme à votre attente, ou à son niveau, vous vous disiez au bout d'un instant : « Ce n'est rien, ce n'est rien. » Ce mécontentement vous a exposé à chaque pas à une réaction ou un recul qui empêchait tout développement continu. Le yogin qui a de l'expérience -, sait que les débuts modestes sont de la plus grande importance, qu'il faut les chérir et leur permettre très patiemment de se développer. Il sait par exemple que la quiétude neutre si peu satisfaisante pour l'impatience vitale du *sâdhak* est le premier pas vers la paix qui passe toute compréhension, que le petit courant ou frémissement de délice intérieur est la première infiltration ; de l'océan *d'ânanda*, que le jeu de lumières et de couleurs est la clé qui ouvre les portails de la vision et de l'expérience intérieures, la descente qui raidit le corps en : une immobilité concentrée, le premier contact de quelque chose ; chose au bout de quoi se trouve la présence du Divin. Il n'est pas impatient ; plutôt il prend soin de ne pas troubler l'évolution qui commence. Sans doute certains *sâdhaks* ont-ils au début des expériences fortes et décisives, mais elles sont suivies par un long labeur dans lequel il y a mainte période vide et mainte période de lutte. (I, 235 sq.)

*

96.— Il est nécessaire de modérer un peu l'impatience du mental. La connaissance est progressive ; si elle essaye

d'atteindre le sommet d'un seul bond, elle risque de construire hâtivement et d'avoir, par la suite, à défaire. La connaissance et l'expérience doivent venir par degrés et pas à pas. (III, 200)

F. — La discrimination

97.— Les expériences sur les plans mental, vital et physique subtil ou les formations de la pensée et les formations du vital sont souvent représentées comme si c'étaient des événements extérieurs concrets. Les vraies expériences sont déformées de la même façon par les apports et les adjonctions du mental et du vital. Parmi les premières nécessités de notre yoga figurent une discrimination et un tact physique qui distinguent le faux du vrai, mettent chaque chose à sa place, en lui attribuant sa valeur véritable ou son absence de valeur, sans se laisser emporter par l'excitation du mental ou de l'être vital. (III, 201 sq.)

G. — L'acceptation des expériences

98. — Le silence ne signifie pas absence d'expériences. C'est un silence et un calme intérieurs dans lesquels toutes expériences peuvent se produire sans amener aucun dérangement. Ce serait une grande erreur de vous opposer aux images qui s'élèvent en vous. Peu importe qu'elles soient mentales ou psychiques. Il faut avoir l'expérience non seulement du psychique vrai, mais des mondes ou plans de conscience mental intérieur, vital intérieur et physique

subtil. L'apparition des images est un signe que ces mondes s'ouvrent, et si on ne les accueille pas, leur inhibition s'appliquera au développement de conscience et d'expérience sans lequel notre yoga ne peut s'effectuer. (II, 115)

*

99. — AU sujet de vos expériences :

1. Le sommeil que vous avez ressenti lorsque vous méditez n'était pas un sommeil mais un état intériorisé de conscience. Lorsque cet état, orienté vers l'intérieur, n'est pas très profond, on peut avoir conscience de diverses scènes, de diverses voix, etc. qui n'appartiennent pas au Physique mais à quelque plan de conscience intérieur ; leur valeur et leur vérité dépendent du plan auquel on Parvient. Celles qui sont superficielles n'ont pas d'importance et il faut simplement les traverser jusqu'à ce qu'on pénètre plus profondément,

2. La crainte, la colère, la dépression, etc. qui s'élevaient en vous lorsque vous faisiez le *japa* des Noms venaient d'une résistance vitale dans la nature (cette résistance existe chez tout le monde) qui projetait ces choses à cause de la pression sur la partie vitale dont la *sâdhanâ* implique une transformation. Ces résistances s'élèvent et ensuite, si l'on prend l'attitude juste, se dissipent lentement ou rapidement. Il faut les observer et s'en séparer en persistant dans la concentration et la *sâdhanâ* jusqu'à ce que le vital devienne clair et paisible.

3. Les choses que vous avez vues (lune, ciel, etc.) résultent de l'ouverture de la vision intérieure ; cela se produit généralement lorsque la concentration commence à ouvrir la conscience intérieure dont cette vision subtile fait partie. Cette faculté de vision a son importance pour le développement de l'être intérieur et il n'est pas besoin de la décourager, bien qu'il ne faille pas attacher trop d'importance aux choses qu'on voit dans les premières étapes.

Il y en a certaines toutefois qui font partie de l'expérience spirituelle croissante, par exemple le soleil que vous avez vu au-dessus de vous et le morceau de lumière d'or, car ce sont des signes d'une ouverture au-dedans et ils sont symboliques. Tous deux sont des symboles de la Vérité et de la Lumière divines et d'une action de leur influence.

L'expérience la plus importante est toutefois celle de la paix et du calme qui accompagnent une bonne concentration. C'est cela qui doit croître et se fixer dans le mental, le vital et le corps, car ce sont cette paix et ce calme qui forment une base première pour la *sâdhanâ*.(II, 128 sqq.)

III

EXPÉRIENCES DIVERSES**A. — Visions**

100. — Visions et expériences (surtout les expériences) sont fort bien, mais vous ne pouvez pas vous attendre à ce que chaque vision se traduise en un fait physique correspondant. Certaines le font, la plupart ne le font pas ; d'autres appartiennent entièrement au supraphysique et indiquent des réalités, des possibilités ou des tendances qui y ont leur siège. Quant à savoir dans quelle mesure elles influenceront la vie ou s'y réaliseront, ou même si elles le feront, cela dépend de la nature de la vision du pouvoir qui est en elle, quelquefois de la volonté ou de la puissance formatrice de celui qui les a.

Une des raisons pour lesquelles les gens apprécient les visions, c'est qu'elles sont une clé (ce n'est pas la seule !) pour prendre contact avec les autres mondes ou avec les mondes intérieurs et tout ce qui s'y trouve. Or ce sont des régions d'immenses richesses surpassant de beaucoup le plan physique tel qu'il est actuellement. On entre dans un moi plus vaste et plus libre et dans un monde plus vaste et plus souple. Naturellement des visions individuelles ne fournissent qu'un contact, et non une véritable entrée, mais le pouvoir de vision, accompagné du pouvoir des autres sens subtils (ouïe, toucher, etc.) procure cette entrée, au fur et à

mesure que ces pouvoirs s'étendent. Ces choses n'ont pas l'effet d'une simple imagination, comme celles du poète ou de l'artiste, encore que celles-ci puissent être assez fortes. Si on les poursuit pleinement, elles amènent une croissance constante de l'être, de la conscience, de sa richesse d'expériences, de sa portée.

Les gens apprécient aussi le pouvoir de vision pour une raison plus importante : il peut donner un premier contact avec le Divin dans ses formes et ses pouvoirs ; il peut être l'ouverture d'une communion avec le Divin, de l'audition de la voix qui guide, de la Présence aussi bien que de l'Image dans le cœur, de bien d'autres choses encore qui amènent ce que l'homme cherche par la religion ou le yoga.

En outre, la vision a de la valeur parce qu'elle est souvent la première clé des plans intérieurs de notre être propre et de notre propre conscience, par opposition aux mondes et aux plans de la conscience cosmique. L'expérience yogique commence souvent par une ouverture du troisième œil dans le front (le centre de vision entre les sourcils) ou par quelque sorte de commencement et d'extension de la vision subtile qui peuvent sembler sans importance au début, mais qui sont le vestibule d'une expérience plus profonde. Même quand ce n'est pas le cas — car on peut aller directement à l'expérience — la vision peut venir ensuite, comme un secours puissant à l'expérience, elle peut être pleine d'indications qui aident à connaître soi-même ou le monde ou les gens ; elle peut être véridique et conduire à la prévision, la prémonition et à d'autres

ouvertures de moindre importance, mais fort utiles pour un yogin. Bref, la vision est un grand instrument, bien qu'il ne soit pas absolument indispensable.

Mais, comme je l'ai laissé entendre, il y a visions et visions, tout comme il y a rêves et rêves ; il faut développer sa discrimination et son sens des valeurs et des choses, savoir aussi comment comprendre ces choses et en faire usage. C'est là une question trop vaste et complexe pour que je l'aborde ici. (I, 151 sqq.)

*

101. — Vision et hallucination ne sont pas la même chose. La vision intérieure est une porte ouverte sur les plans supérieurs de la conscience au-delà du mental physique ; elle fait place pour une vérité et une expérience plus vastes qui pénètrent et agissent sur le mental. Ce n'est pas la seule porte ni la plus importante, mais c'est elle qui vient le plus facilement à un très grand nombre de gens, sinon à la plupart, et elle peut être d'une aide très puissante. Elle ne vient pas aussi facilement aux intellectuels qu'aux hommes qui ont une forte puissance de vie ou aux émotifs et aux imaginatifs. Il est vrai que le domaine de la vision, comme tout autre domaine d'activité du mental humain, est un monde mélangé et qu'il y a en lui non seulement de la vérité mais beaucoup de semi-vérité et d'erreur. Il est vrai aussi que lorsque les téméraires et les imprudents y pénètrent, il peut en résulter de la confusion, des inspirations trompeuses et des voix fausses ; il est prudent d'y être guidé de façon sûre par ceux qui savent et qui ont une expérience spirituelle et

psychique. Il faut considérer ce domaine calmement et avec discrimination, mais en fermer les portes et rejeter telle ou telle expérience supraphysique, c'est se limiter et arrêter le développement intérieur. (II, 125 sq.)

*

102.— Vous n'avez rien à faire pour développer les images vues dans la vision. Elles se développent d'elles-mêmes par la pratique croissante ; ce qui était peu perceptible devient clair, ce qui était incomplet se complète. On ne peut pas dire, d'une façon générale, qu'elles sont réelles ou irréelles. Certaines sont des formations du mental, d'autres des images qui se présentent d'elles-mêmes à la vue, d'autres encore des images de choses réelles qui se montrent directement à la vue ; certaines sont de vraies représentations et non pas de simples images- (III, 193 sq.)

*

103.— 1. La vision a été vue à travers les yeux physiques, mais par la conscience physique subtile ; en d'autres termes il y a eu imposition d'une conscience sur l'autre. Après un certain stade du développement, la capacité de vivre dans la conscience physique ordinaire — tout en ayant une autre perception sensorielle, une vision et une expérience plus subtiles qui viennent s'y ajouter — devient tout à fait normale. Un peu de concentration suffit à la provoquer ; ou elle se produit même automatiquement, sans aucune concentration.

Comme la fleur était un objet physique subtil et non pas entièrement matériel au sens ordinaire du terme (Bien que

tout à fait matériel et substantiel sur son propre plan, non pas une illusion), un appareil photographique n'aurait pas été capable de la déceler — sauf dans le cas d'une de ces interventions anormales par lesquelles une forme subtile a été projetée sur la plaque matérielle.

On aurait pu la percevoir dans une chambre noire (pas aussi facilement toutefois) et elle n'aurait pas eu, alors, cette apparence si vivante — à moins que vous ne soyez capable de faire sortir quelque chose de la lumière du plan physique subtil pour l'entourer et lui fournir son milieu naturel.

Vue les yeux fermés, elle ne serait plus une forme physique subtile, mais un objet ou une formation du plan vital, mental ou autre — à moins qu'en fait la conscience intérieure ait progressé au point de pouvoir se projeter dans les plans physiques ; mais il s'agit là d'un développement rare et, dans la plupart des cas, tardif.

2. D'habitude ce n'est pas l'objet qui disparaît ; c'est la conscience qui se transforme. Faute de capacité soutenue ou faute d'entraînement, on ne peut conserver la vision physique subtile qui est ce qui voyait réellement l'objet. Cette vision physique subtile vient le plus aisément aux moments situés entre le sommeil léger et l'état de veille — lorsqu'on sort à peine du sommeil ou que l'on vient tout juste d'y entrer. Mais on peut s'entraîner à l'avoir alors que l'on est parfaitement éveillé.

Lorsqu'on commence à voir, au début, il est tout à fait courant que les formes les moins précises, les plus floues

durent longtemps, tandis que celles, réussies, complètes, précises dans leur détail et leur contour sont susceptibles de ne durer qu'un moment et de disparaître à l'instant. Ce n'est que lorsque la vision subtile est bien développée que la vue précise et complète dure un certain temps. C'est parce qu'il est difficile de garder ce qui est encore une conscience anormale et aussi, dans ce cas, qu'il est difficile de garder les deux consciences ensemble et momentanément superposées. (III, 194 sq.)

*

104.— Les visions mentales ont pour but d'amener dans le mental l'influence des choses qu'elles représentent. (III, 192)

*

105.— La vision intérieure est aussi vivante que la vue elle-même ; elle est toujours précise et elle contient en elle une vérité. Dans la vision mentale, les images sont inventées par le mental et sont en partie vraies et en partie un jeu de possibilités. Ou bien une vision mentale, comme ce qui est vital, peut n'être qu'une suggestion — c'est-à-dire une formation sur le plan mental ou vital d'une certaine possibilité qui se présente au *sâdhak* dans l'espoir d'être acceptée et aidée à se réaliser. (III, 192)

*

106.— Lorsqu'on essaie de méditer, le premier obstacle, au début, est le sommeil. Lorsque vous avez surmonté cet obstacle, il se produit un état durant lequel, les

yeux fermés, vous commencez à voir des choses, des gens, des scènes de toutes sortes. Cela n'est pas une mauvaise chose, c'est un bon signe et cela signifie que vous progressez dans le yoga. Il y a en nous, outre la vue physique extérieure qui voit les choses externes, une vue intérieure qui voit des choses non encore vues, inconnues, des choses éloignées, des choses qui appartiennent à d'autres lieux, d'autres temps ou d'autres mondes ; c'est la vue intérieure qui est en train de s'ouvrir en vous. C'est le travail effectué par la force de la Mère qui l'ouvre en vous et vous ne devriez pas essayer de l'arrêter. Souvenez-vous toujours de la Mère, appelez-la et aspirez à sentir sa présence et son pouvoir travailler en vous ; mais il n'est pas nécessaire pour autant de rejeter tel ou tel développement qui peuvent à l'avenir être produits en vous par son travail. Ce qu'il vous faut rejeter, c'est seulement le désir, l'égoïsme, l'agitation et les autres faux mouvements. (III, 191)

*

107.— La vision intérieure peut voir des choses, mais elle peut voir à leur place la vibration des forces qui agissent à travers l'objet. (III, 192)

*

108.— La vision cosmique est la vue des mouvements universels ; elle n'a rien à voir, nécessairement, avec le psychique. Cela peut être dans le mental universel, le vital universel, le physique universel ou n'importe où.

Qu'entendez-vous ici par vision psychique ? La vision intérieure signifie la vision avec la vue intérieure par

opposition à la vision extérieure, la vue extérieure avec le mental de surface dans les yeux de surface. Dans le langage de notre yoga, psychique s'applique seulement à l'âme, à l'être psychique ; ce n'est pas comme dans le langage ordinaire où l'on parle de « vision psychique » lorsqu'on voit un fantôme. Nous parlons de la vision intérieure ou de la vue subtile, non pas de la vision psychique. (III, 192 sq.)

*

109.— Ce qui s'est développé en vous, c'est le pouvoir de la vraie vision intérieure, et cela vous aidera à entrer, à travers cette vision, en contact avec le Divin ; vous n'avez qu'à la laisser se développer. Deux autres choses doivent se développer : le sentiment que la Présence divine, son pouvoir et son inspiration sont derrière vos actes, et le contact intérieur avec moi-même et avec la Mère. Aspirez avec foi et sincérité et cela vous viendra. Je ne désire pas donner d'instructions plus précises jusqu'à ce que j'aie vu ce qui se passe durant votre séjour ici. Bien que la voie soit commune à tous, chaque homme a sa propre façon de la suivre. (III, 193)

*

110.— Non, ce n'était ni illusion d'optique, ni hallucination, ni coïncidence, ni autosuggestion, ni aucun des grands mots pompeux et vides par lesquels la science physique veut balayer par son explication — ou plutôt évite d'expliquer — ce qui est scientifiquement inexplicable. En ces matières le savant fait toujours ce qu'il blâme toujours chez le profane lorsque celui-ci dogmatise sur des choses

dont il est profondément ignorant, sans avoir fait de recherche ou d'expérience, sans connaissance vérifiée, simplement en échafaudant une théorie à partir d'une idée a priori qu'il a puisée dans sa propre tête et encollant une étiquette sur les phénomènes inexplicables.

Comme je vous l'ai dit, il y a toute une série — ou beaucoup d'inépuisables séries — de phénomènes sensoriels autres que les phénomènes physiques extérieurs, et dont on peut prendre conscience, que l'on peut voir, entendre, sentir, humer, toucher, ou, pour utiliser un néologisme, mentalement contacter, soit dans l'extase ou le sommeil ou un état intérieur appelé à tort sommeil, soit simplement et facilement à l'état de veille. Cette faculté de sentir intérieurement des choses supraphysiques ou, pour ainsi dire, de les extérioriser afin qu'elles deviennent visibles, audibles, sensibles à l'œil, à l'oreille, et même au toucher dirigés vers l'extérieur, tout comme des objets physiques grossiers, cette faculté, dis-je, ou ce don, n'est ni monstrueuse ni anormale. C'est une faculté universelle qui est présente chez tous les êtres humains, mais à l'état latent chez la plupart, agissant chez eux rarement ou par intermittence, se manifestant chez d'autres comme par accident, fréquente ou normalement active chez le petit nombre. Mais tout comme on peut, avec quelque entraînement, apprendre les sciences et faire ce qui aurait semblé miraculeux à nos ancêtres, presque n'importe qui peut, s'il le veut, développer sa faculté de vision supraphysique avec un peu de concentration et de pratique.

Lorsqu'on commence le yoga, ce pouvoir est souvent — pas invariablement, car certains le trouvent difficile — l'un des premiers à émerger de son état latent et à se manifester, la plupart du temps sans aucun effort, aucune intention, ni aucune connaissance préalable de la part du *sâdhak*. Il vient plus facilement quand on a les yeux fermés que lorsqu'on les ouvre, mais il vient dans les deux cas. Le premier signe de son ouverture sous sa forme extériorisée est très souvent la vision d'« étincelles », de petits points lumineux, de petites formes lumineuses, etc., ce qui en a été pour vous la première expérience ; le deuxième est assez souvent, très facilement, des objets lumineux ronds, comme des étoiles ; la vision de couleurs est une troisième expérience initiale ; mais cela ne se présente pas toujours dans cet ordre.

Dans l'Inde, les yogins emploient très souvent pour développer ce pouvoir la méthode du *trâtak*, la concentration du regard sur un seul point ou objet, de préférence lumineux. Lorsque vous avez regardé l'étoile, vous avez justement fait un exercice de *trâtak*, et cela a eu l'effet que tout yogin hindou vous aurait dit être normal. Car tout cela n'est ni imagination, ni illusion ; cela fait partie d'une science occulte qui fut pratiquée dans tous les pays aux époques historiques et préhistoriques. On a toujours su qu'en ses résultats cette science n'était ni autosuggestive, ni hallucinatoire, mais, si l'on en peut trouver la clé, véridique et vérifiable. Votre scepticisme peut être naturel chez un « moderne » qui se plonge dans ces choses du passé, du présent et de l'avenir, naturel mais non justifiable, parce que

très évidemment inadéquat aux faits observés. Mais une fois que vous avez vu, la première chose à faire est de rejeter toute cette pseudo-science fumeuse — le vain effort pour coller des explications physiques sur des choses supraphysiques — et de prendre la seule voie rationnelle. Développez ce pouvoir, acquérez de plus en plus d'expérience, développez la conscience par laquelle ces choses viennent ; à mesure que cette conscience se développera, vous commencerez à comprendre et à avoir l'intuition de ce que cela signifie. Si vous voulez aussi leur savoir, apprenez et appliquez la science occulte, qui seule peut traiter des phénomènes supraphysiques. Quant à ce qui s'est montré à vous, ce n'étaient pas simplement de curieux phénomènes, ni même seulement une couleur symbolique, mais des choses qui ont une importance considérable.

Développez cette faculté du sens intérieur et tout ce qu'il vous apporte. Ces premières visions ne sont qu'une frange extérieure. Derrière se trouvent des mondes entiers d'expérience qui rempliront ce qui paraît à l'homme ordinaire un gouffre (votre « vide intérieur » de Russell) entre la conscience terrestre et l'Eternel et l'Infini. (I, 153-156)

111.— Regarder fixement une flamme ou un point brillant est le moyen traditionnel employé par les yogins pour se concentrer ou pour éveiller la conscience et la vision intérieures. Il semble que, par ce moyen, vous soyez entré dans une espèce d'extase superficielle (et non en profondeur) qui est, en effet, un de ses premiers résultats, et que vous

ayez commencé à voir des choses, probablement sur le plan vital. Je ne sais ce qu'étaient ces « objets épouvantables » que vous avez vus, mais ce caractère épouvantable appartient à plusieurs choses que l'on voit d'abord sur ce plan, surtout lorsqu'on en passe le seuil par de tels moyens. Je crois que vous ne devriez pas employer ces moyens parce qu'ils ne sont pas du tout nécessaires, et qu'en outre ils peuvent conduire à une concentration passive où l'on est ouvert à toutes sortes de choses et où l'on peut ne pas choisir les bonnes. (III, 196)

*

112.— Il y a beaucoup de sortes de visions. Il y a la vision superficielle qui ne fait qu'ériger ou recevoir momentanément ou pour un certain temps une image de l'être vu ; cela ne produit pas de transformation, à moins que la *bhakti* intérieure n'en fasse un moyen de transformation. Il y a aussi la réception en soi de l'image vivante sous l'une de ses formes, dans le cœur par exemple ; cela peut avoir un effet immédiat ou commencer une période de croissance spirituelle. Il y a aussi la vision en dehors de soi d'une manière plus ou moins objective, et physique-subtile ou physique.

Quant au *milana*, l'union durable est au-dedans et cela peut exister toujours ; le *milana* (ou contact) extérieur en général n'est pas durable. Il y a des gens qui ont le contact souvent ou presque invariablement lorsqu'ils adorent : la Divinité peut prendre vie pour eux dans le tableau ou autre image qu'ils adorent, peut se mouvoir et agir par cette image

; d'autres peuvent sentir la Divinité toujours présente extérieurement, de manière physique-subtile, restant avec eux là où ils habitent ou dans la pièce même, mais quelquefois cela ne dure qu'un temps. Ils peuvent aussi sentir que la Présence les accompagne, la voir fréquemment dans un corps (mais non matériellement, sauf exceptions), sentir son contact ou son étreinte, converser constamment avec elle ; cela aussi est une sorte de *milana*. Le plus grand *milana* est celui dans lequel on a constamment conscience de la Divinité qui demeure en nous, en toutes choses dans le monde, qui soutient tout le monde en elle-même, qui est identique avec l'existence, et pourtant suprêmement au-delà du monde — mais dans le monde aussi l'on ne voit, entend et sent rien d'autre qu'elle, si bien que les sens eux-mêmes ne témoignent que d'elle. Et cela n'exclut pas des manifestations personnelles spéciales comme celles qui furent accordées à K et à son gourou. Plus il y a de modes de cette union et mieux cela vaut. (II, 123 sq.)

*

113. — Les visions subjectives peuvent être aussi réelles que la vue objective ; la seule différence est que l'une est de choses réelles dans l'espace matériel, tandis que les autres sont de choses réelles appartenant à des plans autres jusqu'au subtil physique ; même les visions symboliques sont réelles pour autant qu'elles sont des symboles de réalités. Même les rêves peuvent avoir une réalité dans le domaine subtil. Les visions ne sont irréelles que lorsqu'elles sont simplement des formations mentales Imaginatives ne

représentant rien qui soit vrai ou ait été vrai ou doive être vrai.

Ce pouvoir de vision est quelquefois inné et habituel sans même aucun effort pour le développer ; parfois il s'éveille de lui-même et devient abondant ou n'a besoin que d'un peu d'exercice pour se développer. Ce n'est pas nécessairement un signe de succès spirituel, mais généralement lorsque, par la pratique du yoga, on commence à pénétrer au-dedans ou à vivre à l'intérieur, le pouvoir de vision subtile s'éveille à un plus ou moins grand degré ; mais cela ne se produit pas toujours facilement, surtout si l'on a été accoutumé à vivre beaucoup dans l'intellect ou dans une conscience vitale extérieure.

Je suppose que ce à quoi vous pensez est le *darshan*, la révélation de soi de la Divinité à l'adorateur ; mais cela est autre chose, c'est un dévoilement de sa présence temporaire ou permanente, et peut se présenter comme une vision ou peut venir comme une sensation étroite de sa présence plus intime que la vision, ou une communication constante ou fréquente avec elle ; cela se produit par un approfondissement de l'être en son moi intérieur et par croissance de la conscience ou par croissance de l'intensité de la *bhakti*. Lorsque la croûte de la conscience extérieure a été suffisamment brisée sous la pression d'une *bhakti* croissante et absorbante, le contact se produit. (II, 122 sq.)

B. — Prise de conscience des divers éléments de l'être

114.— Vous ne pouvez distinguer les différents fourreaux que par intuition ou expérience ; alors vous aurez établi une connaissance directe des différents fourreaux.(III, 184)

*

115.— La série de vos expériences est très intéressante par le développement constant, quoique espacé, qu'elle révèle. Ces deux éléments nouveaux et significatifs se sont ajoutés à la substance antérieure de l'expérience. Le premier est la localisation très précise du jaillissement de la conscience à partir du creux de l'estomac, c'est-à-dire au-dessus du nombril, le mouvement partant lui-même du nombril et même de plus bas. Le centre ombilical (*nabhi-padma*) est le siège principal de la conscience vitale centralisée (centre dynamique) qui va du niveau du cœur (émotif) au centre au-dessous du nombril (centre du vital inférieur et du désir sensoriel). Les trois forment le domaine de l'être vital.

Il est donc clair que c'est votre être vital intérieur qui a eu cette expérience ; son intensité et sa véhémence viennent probablement de ce que le vital tout entier (ou dans sa plus grande partie) était éveillé et y participait à ce moment-là. L'expérience elle-même est d'origine psychique, mais a reçu dans son expression une forme fortement vitale et émotive. Pour être complet, je puis ajouter que le centre du psychique est derrière le cœur et que c'est à travers des émotions

purifiées que le psychique trouve le plus facilement une issue. Depuis le cœur, tout ce qui est au-dessus est relié avec le vital mental, et au-dessus encore c'est le mental avec ses trois centres. Un dans la gorge (le mental extraverti ou extériorisateur), un entre les yeux ou plutôt au milieu du front (centre de vision et de volonté) et un au-dessus, communiquant avec le cerveau, qu'on appelle le lotus aux mille pétales et où se centralisent la pensée et l'intelligence les plus hautes en communication avec les plans mentaux plus vastes au-dessus (mental illuminé, intuition, surmental).

Le deuxième caractère nouveau et significatif est la manifestation du mental intérieur, car c'était votre mental intérieur qui regardait, observait et critiquait l'expérience psychique de l'être vital. Vous avez trouvé curieuse cette division nette en vous-même, mais elle ne vous semblera plus curieuse lorsque vous connaîtrez la séparabilité parfaitement normale des différentes parties de l'être. Dans la nature extérieure de surface, le mental, le psychique, le vital et le physique sont tous embrouillés et il faut une grande puissance d'introspection, d'analyse de soi, d'étroite observation, de débrouillage des fils de la pensée, du sentiment et de l'impulsion pour découvrir la composition de notre nature et les rapports et interactions de ces parties l'une avec l'autre. Mais lorsqu'on pénètre à l'intérieur, comme vous l'avez fait, on trouve les sources de toute cette action superficielle, et là les parties de notre être sont tout à fait séparées et nettement distinctes l'une de l'autre. Nous les ressentons même comme des êtres différents en nous, et tout

comme peuvent le faire deux personnes qui agissent ensemble, on les voit souvent s'observer, se critiquer, s'aider, se gêner ou s'entraver mutuellement ; c'est comme si nous constituions un groupe dont chaque membre aurait sa place et sa fonction distinctes et où tous seraient dirigés par un être central qui se trouve quelquefois devant les autres et au-dessus d'eux, et quelquefois dans les coulisses.

Votre être mental observait le vital et n'était pas très tranquille de constater sa véhémence, car la base naturelle de l'être mental est le calme, la réflexion, la retenue, la maîtrise et l'équilibre, tandis que l'orientation naturelle du vital est le dynamisme, l'énergie projetée dans l'émotion, la sensation et l'action. Tout cela était donc parfaitement naturel et dans l'ordre, (II, 132 sqq.)

*

116.— Lorsque l'être vital sort, il se meut sur le plan vital et dans la conscience vitale, et, même s'il est conscient des scènes et des choses physiques, ce n'est pas avec une vision physique. Pour quelqu'un qui a exercé ses facultés, il est possible d'entrer en contact avec les choses physiques, même s'il se meut dans le corps vital, de les voir et les sentir avec précision et même d'agir sur elles et de les mouvoir physiquement. Mais le *sâdhak* ordinaire qui n'a ni connaissance ni expérience organisée, ni entraînement dans ces choses, ne peut le faire. Il doit comprendre que le plan vital est différent du physique et que les choses qui s'y passent ne sont pas des événements physiques quoique, si elles sont de la bonne espèce et si elles sont comprises et

utilisées convenablement, elles peuvent avoir une signification et une valeur pour la vie terrestre. Mais aussi la conscience vitale est pleine de formations fausses, de confusions nombreuses parmi lesquelles il est dangereux de se mouvoir sans connaissance, sans être directement protégé et guidé. (III, 209)

*

117.— Vos récentes expériences ont une importance considérable : le triple état de l'être, le sens du Divin partout, celui du divin enfant dans l'univers. Les deux dernières ont une signification évidente. Quant au triple état, il montre la bonne direction de la réalisation de la *sâdhana* dans trois parties de l'être. Le mental doit émerger en l'unique conscience infinie du moi silencieux qui alors enveloppera l'être tout entier ; le cœur doit, par adoration, amour et don de soi, vivre dans le Divin dynamique et en être la demeure ; le vital et le physique (au-dessous du nombril) doivent être les instruments de la volonté divine, instruments purs, dociles, n'exprimant rien que cette Volonté.

La lumière bleue arrivant au-dessous du niveau de la *mûlâdhâra* signifie qu'elle est entrée dans la conscience physique (mentale-physique, vitale-physique, matérielle). Là les deux principaux obstacles sont le mental mécanique avec ses souvenirs et désirs du passé et les mouvements sexuels les plus extérieurs ; ceux-ci doivent être surmontés (surtout le mental mécanique, car l'autre peut être facilement surmonté s'il n'est pas soutenu par le vital propre) pour que la lumière puisse s'emparer de toute la conscience physique.

C'est probablement pourquoi cela s'est élevé si fortement lorsque la Lumière est arrivée dans ces régions. (II, 130 sq.)

118.— Cette « division de l'être » dont vous parlez est une étape nécessaire dans le développement et l'expérience yogiques. On sent qu'il y a un être double, le psychique intérieur — qui est le vrai — et l'autre, l'être humain extérieur, qui est instrumental pour la vie extérieure. Vivre dans l'être psychique intérieur, en union avec le Divin, tandis que l'on fait le travail extérieur — ce que vous sentez — est la première étape dans le Karma-Yoga. Il n'y a rien de mal dans ces expériences, elles sont indispensables et normales à ce stade.

Si vous ne sentez aucun pont entre les deux, c'est peut-être parce que vous n'êtes pas encore conscient de ce qui les relie ; il y a un mental intérieur, un vital intérieur, un physique intérieur qui relie le psychique et l'être extérieur. Mais vous n'avez pas à vous inquiéter de cela pour le moment.

Ce qui importe, c'est de garder ce que vous avez, de le laisser croître, de vivre toujours dans l'être psychique, votre être véritable. Le moment venu, le psychique éveillera et dirigera vers le Divin tout le reste de la nature, si bien que même l'être extérieur se sentira en contact avec le Divin et mû par le Divin dans tout ce qu'il est, sent et fait. (I, 176 sq.)

*

119.— Le percement du voile entre la conscience extérieure et l'être intérieur est dans le yoga un des

mouvements décisifs. Car yoga signifie union avec le Divin, mais signifie aussi que l'on s'éveille d'abord à son moi intérieur et ensuite à son moi supérieur — un mouvement vers l'intérieur et un mouvement vers le haut. En fait, ce n'est que par l'éveil de l'être intérieur et son passage en avant que l'on peut entrer en union avec le Divin. L'homme physique extérieur n'est qu'une personnalité instrumentale, et par lui-même il ne peut arriver à cette union ; il ne peut avoir que des contacts occasionnels, des sensations religieuses, des intimations imparfaites. Et même cela ne vient pas de notre conscience extérieure, mais de ce qui est en nous.

Il y a deux mouvements mutuellement complémentaires. Dans l'un d'eux l'être intérieur passe en avant et imprime ses propres motions normales à la conscience extérieure, pour laquelle elles sont inusitées et anormales. L'autre consiste à se retirer de la conscience extérieure, à pénétrer dans les plans intérieurs, à entrer dans le monde du moi intérieur et à éveiller les parties cachées de l'être. Une fois que ce plongeon a été fait, vous êtes marqué pour la vie yogique et spirituelle, rien ne peut effacer le sceau qui a été mis sur vous.

Ce mouvement vers l'intérieur se produit de beaucoup de façons différentes, et il y a parfois une expérience complexe qui combine tous les signes du parfait plongeon. Il y a une sensation que l'on entre ou que l'on descend profondément, le sentiment d'un mouvement vers des profondeurs intérieures ; il y a souvent une immobilité, une agréable insensibilité, une raideur des membres. C'est le

signe que la conscience se retire du corps vers l'intérieur sous la pression d'une force qui vient d'en haut ; cette pression stabilise le corps, faisant de lui un support immobile de la vie intérieure, en une sorte d'âsana spontané, fort et sans mouvement. On a la sensation de vagues qui jaillissent et qui montent à la tête, ce qui amène une inconscience extérieure et un éveil intérieur. C'est la montée de la conscience inférieure dans *l'âdhâra*, à la rencontre de la plus grande conscience qui est en haut. C'est un mouvement analogue à celui sur lequel on insiste tant dans le procédé tantrique, l'éveil de la *kundalinî*, Energie enroulée et latente dans le corps, et sa montée à travers la moelle épinière, les centres (*chakras*) et le *brahmarandhra* à la rencontre du Divin au-dessus. Dans notre yoga, ce n'est pas un processus spécialisé, mais un surgissement spontané de toute la conscience inférieure, parfois en courants ou vagues, parfois en un mouvement moins concret, et de l'autre côté une descente dans le corps de la Conscience divine et de sa Force. Cette descente est ressentie comme une affluence de calme et de paix, de force et de puissance, de lumière, de joie et d'extase, de vastitude et de liberté et de connaissance, d'un Être divin ou d'une Présence divine — parfois l'un de ces éléments, parfois plusieurs d'entre eux ou tous à la fois.

Le mouvement d'ascension a des résultats différents. Il peut libérer la conscience de telle sorte que l'on ne se sente plus dans le corps, mais au-dessus de lui, ou encore s'étendre en vastitude, le corps étant soit presque non-existant, soit un simple point dans notre libre étendue. Il peut permettre à l'être ou à quelque partie de l'être de sortir du corps et d'aller

ailleurs, action généralement accompagnée par quelque sorte de samâdhi partiel ou encore par une totale extase. Ou il peut avoir pour résultat de donner à la conscience — qui n'est plus limitée par le corps et les habitudes de la nature extérieure — le pouvoir d'aller au-dedans, d'entrer dans les profondeurs mentales intérieures, le vital intérieur, le physique (subtil) intérieur, le psychique, de prendre conscience de son moi psychique le plus intime ou de son être intérieur mental, vital et physique subtil, et peut-être de se mouvoir et de vivre dans les domaines, les plans, les mondes qui correspondent à ces parties de la nature. C'est la montée répétée et constante de la conscience inférieure qui permet au mental, au vital et au physique d'entrer en contact avec les plans supérieurs jusqu'au Supramental et de s'imprégner de leur lumière, leur pouvoir, leur influence. Et c'est la descente répétée et constante de la Conscience divine et de sa force qui est le moyen pour la transformation de tout l'être et de toute la nature. Une fois que cette descente est devenue habituelle, la Force divine, le Pouvoir de la Mère, commence à travailler, non plus seulement d'en haut ou de derrière le voile, mais consciemment, dans *l'âdhâra* lui-même, à s'occuper de ses difficultés et de ses possibilités et à exécuter le yoga. A la fin vient le passage de la frontière. Ce n'est pas une chute dans le sommeil, ni une perte de conscience, car la conscience reste tout le temps présente. Seulement elle s'écarte de l'extérieur et du physique, se ferme aux choses extérieures et se retire dans la partie intérieure psychique et vitale de l'être. Là elle passe par beaucoup d'expériences, dont certaines peuvent et doivent

être ressenties également dans l'état de veille, car pour qu'on prenne conscience du moi et de la nature intérieurs, les deux mouvements sont nécessaires, le passage en avant de l'être intérieur aussi bien que l'entrée de la conscience au-dedans. Mais pour beaucoup de fins, le mouvement de pénétration est indispensable. Il a pour effet de briser — ou tout au moins d'ouvrir et de traverser — la barrière entre la conscience instrumentale extérieure et cet être intérieur qu'elle s'efforce très partiellement d'exprimer. Il a aussi pour effet de rendre possible dans l'avenir une conscience active de toutes les infinies richesses de possibilités et d'expériences, de nouvel être et de nouvelle vie, qui se trouvent, sans qu'on y ait jamais puisé, derrière le voile de cette petite personnalité matérielle, très aveugle et limitée, que les hommes prennent, à tort, pour tout ce qu'ils sont. C'est le début et le constant élargissement de cette conscience plus profonde et plus pleine et plus riche, qui s'accomplissent entre la plongée vers l'intérieur et le retour de ce monde intérieur à l'état de veille.

Le *sâdhak* doit comprendre que ces expériences ne sont pas de pures imaginations, de simples rêves, mais des événements réels, car même lorsque ce sont — ce qui arrive souvent — des formations uniquement fausses ou égarantes ou adverses, elles n'en ont pas moins leur pouvoir en tant que formations et il faut les comprendre avant de pouvoir les rejeter et les supprimer. Chaque expérience intérieure est parfaitement réelle à sa manière — bien que les diverses expériences diffèrent beaucoup de valeur — mais elle est réelle de la réalité du moi intérieur et des plans intérieurs.

C'est une erreur de penser que nous ne vivons que physiquement, avec le mental et la vie extérieurs. Nous vivons et agissons tout le temps sur d'autres plans de conscience, y rencontrant d'autres individus et agissant sur eux. Et ce que nous y faisons et sentons et pensons, les forces que nous y recueillons, les résultats que nous y préparons, ont pour notre vie extérieure un effet et une importance incalculables, inconnus de nous. Tout cela ne ressort pas, et ce qui ressort prend une autre forme dans le physique, bien qu'il y ait parfois une exacte correspondance, mais ce peu qui passe est à la base de notre existence extérieure. Tout ce que nous devenons, faisons et supportons dans la vie physique se prépare derrière le voile qui est en nous. Pour un yoga qui vise à la transformation de la vie, il est par conséquent immensément important de devenir conscient de ce qui se passe dans ces domaines, d'y être maître et de pouvoir sentir, connaître et traiter ces forces secrètes qui déterminent notre destinée et notre croissance ou notre déclin intérieurs et extérieurs.

C'est d'une égale importance pour ceux qui veulent cette union avec le Divin sans laquelle la transformation est impossible. L'aspiration ne pourrait être réalisée si vous restiez lié par votre moi extérieur, attaché au mental physique et à ses mouvements dépourvus d'ampleur. Ce n'est pas l'être extérieur qui est la source de la soif spirituelle ; l'être extérieur ne fait que subir la poussée intérieure qui vient de derrière le voile. C'est l'être psychique intérieur en vous qui est le *bhakta*, le chercheur d'union et d'*ânanda* ; et ce qui est impossible à la nature extérieure laissée à

elle-même devient parfaitement possible lorsque la barrière est tombée et que le moi intérieur est passé en avant. Car dès l'instant qu'il vient fortement en avant ou qu'il attire puissamment la conscience en lui, la paix, l'extase, la liberté, la vastitude, l'ouverture à la lumière et à une connaissance plus haute commencent à devenir naturelles, spontanées, souvent même immédiates dans leur émergence.

Une fois que la barrière se brise, par un mouvement ou par l'autre, vous commencez à vous apercevoir que toutes les opérations et tous les mouvements nécessaires au yoga sont à votre portée et non pas, comme il semble au mental extérieur, difficiles ou impossibles. Le moi psychique le plus intime en vous a déjà en lui le yogin et le *bhakta*, et s'il peut émerger et prendre la direction, l'orientation spirituelle de votre vie extérieure est prédestinée et inévitable. Dans le *sâdhak* qui réussit au début, il a déjà construit une vie intérieure profonde, yogique et spirituelle, seulement voilée à cause d'un fort pli extérieur que l'éducation et l'activité passée ont fait prendre au mental pensant et aux parties vitales inférieures. C'est précisément pour corriger cette orientation extérieure et pour ôter le voile que ce *sâdhak* doit pratiquer le yoga avec plus d'acharnement. Une fois que l'être intérieur s'est fortement manifesté — que ce soit par le mouvement allant vers l'intérieur ou celui venant vers l'extérieur — il renouvelle forcément sa pression, pour déblayer le passage et finalement entrer en possession de son royaume. Un début de ce genre est une indication de ce qui se produira ensuite sur une plus grande échelle. (I, 156-162)

*

120.— C'est à la surface que la transformation se fait. On revient à la surface avec ce que l'on a amassé dans les profondeurs pour la changer. Il se peut que vous ayez besoin de retourner à l'intérieur et que vous trouviez difficile de faire rapidement le mouvement inverse. Lorsque tout l'être deviendra malléable, vous pourrez faire plus rapidement n'importe quel mouvement qui vous sera nécessaire. (III, 213)

*

121.— Les expériences de B sont celles qui accompagnent ordinairement le retrait hors de la conscience extérieure en un plan intérieur d'expérience. Dans la première expérience, la sensation de froid dans le corps — tout comme l'immobilité et la raideur de l'expérience de D — est un des signes que la conscience se détache de l'enveloppe physique ou extérieure pour se retirer à l'intérieur. La cristallisation a été la forme sous laquelle il a senti l'organisation d'une conscience intérieure qui pouvait recevoir d'en haut à la fois fermement et librement. Les cristaux indiquent tout de suite une formation organisée et une ferme transparence dans lesquelles la vision et l'expérience plus vastes descendant des plans supérieurs peuvent se refléter clairement.

Quant à l'autre expérience, son rejet de la conscience de veille a eu évidemment pour résultat de le jeter dans une conscience intérieure où il a commencé à prendre contact avec des plans supraphysiques. Ce que signifient la mer de

couleur rouge et les étoiles dépend du caractère de la couleur rouge. Si c'était un rouge cramoisi (*crimson*), ce qu'il a vu était la mer de la conscience physique et de la vie physique telles qu'elles se présentent à la vision symbolique intérieure ; si c'était un rouge pourpre (*purple*), c'était la mer de la conscience vitale et de la force-de-vie vitale. Peut-être eût-il mieux valu qu'il ne fît pas cesser son sentiment de la présence de la Mère. Il devrait plutôt, s'il le peut, l'entraîner avec lui sur les plans intérieurs ; il n'aurait alors plus de raison d'avoir peur.

De toute façon, s'il veut entrer dans la conscience intérieure et se mouvoir sur les plans intérieurs — ce qui se produira inévitablement si, pendant ses méditations, il exclut la conscience de veille — il lui faut rejeter la peur. Il s'attendait probablement à obtenir le silence ou le contact avec la Conscience divine en suivant les suggestions de la Gîta. Mais le silence ou le contact avec la Conscience divine peuvent être également (et pour certains plus facilement) obtenus dans la méditation de veille par la présence de la Mère et la descente d'en haut. Cependant, le mouvement vers l'intérieur est probablement inévitable.

Il devrait essayer de comprendre et, sans se crisper ni s'effrayer, y aller avec la même confiance et la même foi en la Mère qu'il a dans la méditation de veille. Ses rêves sont évidemment des expériences sur le plan intérieur (vital). (III, 211 sq.)

*

122.— Cette question n'est pas nécessaire. A ce stade

vous n'avez qu'à surveiller les expériences et observer leur signification. C'est seulement lorsque les expériences sont dans le domaine vital que certaines peuvent vraisemblablement être des formations fausses. Celles que vous décrivez sont simplement les expériences communes à l'ouverture yogique de la conscience. Il faut les comprendre, c'est tout.

Ici, c'est la dissolution du petit vital de surface dans la vastitude de l'être vital vrai ou intérieur qui peut immédiatement ouvrir à la Conscience supérieure, son pouvoir, sa lumière, son *ânanda*. Le petit mental-et-sens physique a aussi commencé à se dissoudre dans la vastitude de la conscience physique intérieure. Les plans intérieurs sont toujours vastes et ouverts à l'Universel, tandis que les parties extérieures de surface sont refermées sur elles-mêmes et pleines de mouvements étroits et ignorants. (III, 208 sq.)

*

123.— L'explication de votre expérience est claire. L'être inférieur (vital et physique) recevait une influence (lumière mentale, jaune) du mental pensant et du vital supérieur qui le dégagèrent des anciennes réactions vitales inférieures qui lui étaient habituelles. Il arrive très souvent dans la sâdhanâ que l'on sente l'être intérieur parler à l'être extérieur, le mental ou le vital supérieur parler à l'inférieur pour l'éclairer. (III, 186)

C. — La Présence

124.— Le mot « Présence » est employé pour indiquer le sens et la perception du Divin comme un être dont la présence est sentie dans notre existence et notre conscience ou en rapport avec elle, sans qu'il y ait besoin de la qualifier ou de la décrire davantage. Ainsi de « l'ineffable présence » on peut simplement dire qu'elle est là et l'on ne peut rien dire de plus, on n'a pas besoin de rien dire de plus, bien qu'en même temps on sache que tout est là, personnalité et impersonnalité, puissance et lumière et *ânanda* et tout le reste, et que tout cela découle de cette présence indescriptible. Le terme peut aussi être employé parfois dans un sens moins absolu, mais telle est toujours la signification fondamentale, la perception essentielle de la Présence essentielle qui soutient tout le reste. (II, 142)

D. — La paix et le silence divins

125.— Ce sont là les expériences normales et ordinaires de la sâdhanâ lorsque se produit une ouverture d'en haut — contact avec la paix du Brahman, du Moi ou du Divin, et contact avec la Puissance supérieure, la Puissance de la Mère. Il ne sait ce que c'est, et cela est tout à fait naturel, mais il éprouve très correctement, et sa description est tout à fait exacte.

« Comme tout cela paraît beau, calme et paisible — comme si dans l'eau il n'y avait pas même une vague. Mais ce n'est pas le Néant. Je sens une présence trempée dans la vie mais absolument silencieuse et paisible dans la

méditation. » On ne saurait guère donner de cette expérience une description meilleure — cette expérience de la paix et du silence du Divin ou expérience du Divin lui-même dans la paix et le silence qui lui sont propres et essentiels. Ce qu'il sent à propos de la Force est aussi tout à fait correct : « Quelque chose d'au-dessus de la création manifestée (mentale-matérielle), une force par-derrrière qui est distincte de ce qui provoque les émotions, la colère, la luxure et où tout est purifié et transformé progressivement, » En d'autres termes, la force divine ou spirituelle, autre que le vital cosmique qui soutient la conscience incarnée ordinaire ; cela aussi est très clair. Je suppose que ce n'est encore qu'un contact, mais c'est un contact très vrai et vivant s'il provoque un sentiment aussi vivant et aussi vrai. Il me semble qu'il va faire un excellent début. (II, 93 sq.)

E. — La beauté

126. — La Beauté n'est pas la même chose que le Délice. Comme l'amour, elle est une expression, une forme de *l'ânanda*, créée par *l'ânanda*, formée d'*ânanda* ; elle porte au mental le délice dont elle est faite. Esthétiquement le délice prend l'apparence de *rasa*, et la puissance de ce *rasa* est la réaction du mental et du vital à la perception de la beauté. La réalisation spirituelle a une vision, une perception, une sensation qui n'appartiennent pas au mental et au vital ; elle passe au-delà de la limite esthétique, voit la beauté universelle, voit derrière l'objet ce que l'œil ne peut voir, sent ce que ne peut sentir l'émotion du cœur, et va

au-delà de *rasa* et de *bhoga* jusqu'au pur Ananda — chose plus profonde, intense et enchanteresse que ne peut l'être aucun *rasa*, aucune réaction du mental, du vital ou du physique. Elle voit l'Un partout, le Divin partout, le Bien-aimé partout, la béatitude originelle d'existence partout, et tout cela peut créer un inexprimable *ânanda* de beauté, la beauté de l'Un, la beauté du Divin, la beauté du Bien-aimé, la beauté de l'Existence éternelle dans les choses. Elle peut aussi voir la beauté de formes et d'objets, mais avec une vision autre que celle du mental, autre que celle de la vue physique limitée. Ce qui n'était pas beau à l'œil devient beau, ce qui était beau à l'œil revêt maintenant une beauté plus grande, merveilleuse et ineffable. La réalisation spirituelle peut apporter partout la vision et l'enchantement de ce qui est Toute-Beauté. (I, 303 sq.)

F. — Expérience du psychique

127.— Ce qu'il a en ce moment, ce sont les vraies expériences spirituelles et psychiques — non pas celles du plan vital que la plupart ont au début. Les expériences du plan vital (dans lesquelles il y a beaucoup d'imagination et de fantaisie) sont utiles pour ouvrir la conscience ; mais ce n'est que lorsqu'elles sont remplacées par la conscience spirituelle et psychique que le vrai progrès commence. (111,213)

*

128.— Il s'agit évidemment du psychique ; on le voit souvent sous la forme d'un puits profonds ou d'un abîme

dans lequel on plonge. Mais ici c'est évidemment le psychique qui descend dans tous les plans inférieurs et qui aussi s'élève jusqu'aux plans supérieurs au-dessus. (III,136)

*

129.— En employant l'expression « ouverture du psychique » je ne pensais pas à l'ouverture ordinaire du psychique qui produit une certaine quantité d'amour et de *bhakti* psychiques (par opposition à vitaux), mais à ce qu'on appelle le passage du psychique au premier plan. Lorsque cela se produit, on prend conscience de l'être psychique, de son don-de-soi spontané et simple et on ressent le contrôle qu'il exerce directement de façon croissante (non pas simplement une influence voilée ou à demi-voilée) sur le mental, le vital et le physique. En particulier il y a le discernement psychique qui éclaire immédiatement les pensées, mouvements émotifs, impulsions vitales et habitudes physiques, n'y laissant rien d'obscur, remplaçant les faux mouvements par les vrais. C'est cela qui est difficile et rare ; le plus souvent le discernement est mental et c'est le mental qui essaie de mettre de l'ordre. Dans ce cas, c'est la descente de la conscience supérieure à travers le mental qui ouvre le psychique au lieu que ce soit le psychique qui s'ouvre directement. (III, 134 sq.)

*

130.— Votre première expérience était celle de l'ouverture du psychique ; vous avez pris conscience de l'être psychique avec ses aspirations et ses expériences et de l'être extérieur qui est en avant comme de deux parties séparées de

vosre conscience. Vous n'avez pas pu maintenir cette expérience parce que le vital n'était pas purifié et vous en avez arraché pour vous replonger dans la conscience extérieure ordinaire. Ensuite vous êtes retourné dans le psychique et en même temps vous pouviez voir votre nature vitale extérieure, prendre conscience de ses défauts et, par le pouvoir du psychique, travailler à sa purification. Je vous ai écrit au début que tel était le moyen, car si le psychique est éveillé et en avant, il devient facile de garder conscience des choses qui doivent être changées dans la nature extérieure et il est relativement facile aussi de les changer. Mais si le psychique se voile et se retire à l'arrière-plan, la nature extérieure laissée à elle-même a peine à rester consciente de ses propres faux mouvements, et même avec un grand effort elle ne peut réussir à s'en débarrasser. Vous pouvez voir vous-même, comme pour la nourriture, qu'avec le psychique actif et éveillé la juste attitude vient tout naturellement et que toute difficulté qu'il a pu y avoir diminue rapidement et même disparaît.

Je vous ai dit aussi à ce moment qu'il y avait une troisième partie de la nature, l'être intérieur (mental intérieur, vital intérieur, physique intérieur) dont vous n'étiez pas encore conscient, mais qui devrait aussi s'ouvrir à son tour. C'est cela qui s'est produit dans votre dernière expérience. Ce que vous avez senti comme faisant partie de vous, vous-même mais non votre moi physique, et s'élevant à la rencontre de votre conscience supérieure au-dessus, était votre être intérieur. C'était votre être vital supérieur (intérieur) qui s'élevait ainsi pour rejoindre le Soi suprême

au-dessus ; et il pouvait le faire parce que le travail de purification de la nature vitale extérieure avait commencé sérieusement. Chaque fois qu'il y a une purification de la nature extérieure, il devient mieux possible à l'être intérieur de se révéler, de se libérer, de s'ouvrir à la conscience supérieure en haut.

Quand cela se produit, plusieurs autres choses se produisent en même temps. Premièrement on prend conscience du Soi silencieux au-dessus — libre, vaste, sans limites, pur, non affecté par les mouvements mentaux, vitaux et physiques, vide d'ego et de personnalité limitée. C'est ce que vous avez décrit dans votre lettre. Deuxièmement la Puissance divine descend à travers ce silence et cette liberté du Soi et commence à œuvrer dans *l'adhéra*. C'est ce que vous avez senti comme une pression ; le fait que cela passait par le sommet de la tête, le front, les yeux et le nez signifie qu'elle travaillait à ouvrir les centres mentaux — particulièrement les deux centres supérieurs de pensée, volonté et vision — dans l'être mental intérieur. Ces deux centres sont appelés le lotus aux mille pétales et *l'âjnâ-chakra* entre les sourcils. Troisièmement, par cette action les parties intérieures de l'être sont ouvertes et libérées ; vous êtes délivré des limitations du mental, du vital et du physique personnels ordinaires et vous devenez conscient d'une conscience plus vaste dans laquelle vous devenez mieux capable de la transformation nécessaire.

Mais c'est forcément une question de temps et de long travail, et vous ne faites actuellement que les premiers pas

sur cette voie.

Lorsqu'on pénètre dans l'être intérieur, on a tendance à y entrer complètement et à perdre conscience du monde extérieur ; c'est ce que les gens appellent samâdhi. Mais il est également nécessaire de pouvoir obtenir les mêmes expériences (du Soi, du jeu de la conscience intérieure, etc.) à l'état de veille. Pour vous la meilleure règle sera de ne permettre l'entrée totale au-dedans que lorsque vous êtes seul et que vous ne risquez pas d'être dérangé ; aux autres moments habituez-vous à avoir ces expériences avec la conscience physique éveillée qui y participe, ou tout au moins s'en rend compte. (I, 173 sqq.)

*

131.— Il est bien évident que D a eu une ouverture brusque à l'expérience spirituelle, ouverture étonnamment brusque, pourrait-on penser, mais cela se produit souvent ainsi, surtout s'il existe à l'extérieur un mental sceptique et à l'intérieur une âme prête pour l'expérience. Dans de tels cas d'ailleurs, cela se produit souvent après un choc tel que la maladie de son frère, mais je crois qu'il y avait déjà une orientation qui l'y préparait. Cette visualisation brusque et persistante montre aussi qu'il y a en lui une faculté qui a brisé les portes qui l'enfermaient, faculté de vision supraphysique. L'apparition du mot « consécration » est aussi un phénomène courant dans ces expériences. C'est ce que j'appelle la voix du psychique, une intimation de son âme propre au mental, indiquant ce qu'elle veut que le mental fasse. Maintenant il doit s'y soumettre, car

l'assentiment de la nature, l'assentiment de l'homme extérieur à la voix intérieure est nécessaire pour que cela puisse être effectif. Il se trouve au tournant et il a reçu une indication de la route nouvelle où son être intérieur, *l'antarâtman*, veut qu'il s'engage, mais, comme je l'ai dit, il faut l'approbation de son mental et de son vital. S'il peut se décider à se consacrer, il doit faire la *sankalpa* de la consécration, s'offrir au Divin, et demander aide et direction. S'il ne peut pas faire cela immédiatement, qu'il attende, mais en se tenant ouvert pour ainsi dire à la continuation et au développement de l'expérience qui a commencé jusqu'à ce que celle-ci prenne un caractère impératif et final pour son propre sentiment. Il recevra de l'aide, et s'il en prend conscience il ne pourra plus se poser de questions ; il sera facile pour lui d'avancer sur la voie. (II, 82 sq.)

*

132.— *L'ânanda* que vous décrivez est évidemment celui du vital intérieur lorsqu'il est plein de l'influence psychique et qu'avec elle il inonde aussi le vital extérieur. C'est le véritable *ânanda* et il n'y a en lui rien de la vieille nature vitale. Lorsque le psychique utilise ainsi le vital pour s'exprimer, ce genre d'extase intense est la forme qu'il prend naturellement. Cette intensité et la vieille excitation vitale sont deux choses tout à fait différentes et il ne faut pas les confondre. Lorsque l'intensité se produit avec une satisfaction pure et pleine, avec contentement et gratitude, ne laissant aucune place à des revendications, des exigences, à des réactions de découragement, c'est le mouvement vital

vrai. (II, 161)

*

133.— C'était certainement une expérience de grande valeur, une expérience psychique par excellence. « Un sentiment de douceur veloutée au-dedans, une plasticité ineffable au-dedans » est une expérience psychique et ne peut rien être d'autre. Cela signifie une modification de la substance de la conscience, particulièrement dans la partie vitale-émotive, et si une telle modification se prolonge ou se répète jusqu'à ce qu'elle devienne permanente, cela signifiera un grand pas dans ce que j'appelle la transformation psychique de l'être. Ce sont précisément ces modifications dans la substance intérieure qui rendent la transformation possible. En outre, c'était une modification qui a rendu possible un commencement de la Connaissance — car dans le yoga nous n'entendons pas par Connaissance une pensée ou des idées sur les choses spirituelles, mais la compréhension psychique qui vient du dedans et l'illumination spirituelle qui vient d'en haut. C'est pourquoi le premier résultat a été cette sensation que vous avez eue qu'« il n'y avait rien de honteux à ne pas tout comprendre, et que la compréhension vraie viendrait seulement lorsqu'on se rendrait compte qu'on était totalement impuissant. » C'était en soi un commencement de compréhension, une compréhension psychique, quelque chose éprouvé à l'intérieur qui répand une lumière ou fait monter une vérité spirituelle que n'aurait pas données la simple pensée, et aussi une vérité qui joue un rôle effectif pour amener à la fois la

clarté et la compréhension dont vous aviez besoin, car ce que l'être psychique apporte est toujours lumière et bonheur, une compréhension, un soulagement et une consolation intérieurs.

Un autre aspect très prometteur de cette expérience est qu'elle est venue en réponse immédiate à un appel adressé au Divin. Vous avez demandé la compréhension et la solution, et immédiatement Krishna vous a montré l'une et l'autre : la solution était le changement de conscience à l'intérieur, la plasticité qui rend la connaissance possible, et aussi la compréhension de l'état du vital et du mental où peut tenir la vraie connaissance ou le pouvoir de la connaissance. Car la connaissance intérieure vient du dedans et d'en haut (que ce soit du Divin dans le cœur ou du Moi au-dessus) et pour qu'elle vienne, il faut que s'en aillent l'orgueil que prennent le mental et le vital dans les idées mentales de surface, et leur insistance sur ces idées. Avant de pouvoir commencer à savoir, il faut savoir qu'on est ignorant. Et cela montre que je n'ai pas tort d'insister sur l'ouverture psychique comme étant la seule solution. En effet, au fur et à mesure que s'ouvre le psychique, ces réponses et bien plus encore deviennent courantes, et la transformation intérieure se fait aussi qui les rend possibles. (II, 83 sqq.)

*

134.— C'est probablement votre être psychique qui est passé en avant, ou bien c'est l'être vital vrai en vous qui a pu passer en avant parce que vous avez pris l'attitude psychique. Lorsque l'être psychique passe en avant, il y a

perception automatique du vrai et du non-vrai, du divin et du non-divin, du juste et du faux spirituels dans les choses ; les faux mouvements et attaques du vital et du mental sont immédiatement démasqués, tombent et ne peuvent rien faire ; graduellement le vital et le physique, aussi bien que le mental, s'emplissent de cette lumière et de cette vérité psychiques, de ce juste sentiment et de cette pureté, et les attaques violentes comme celles que vous avez sont impossibles. Lorsque l'être vital vrai passe en avant, c'est quelque chose de vaste, de fort, de calme, un guerrier imperturbable et puissant, combattant pour le Divin et la Vérité, repoussant tous ennemis, amenant une force et un pouvoir vrais, ouvrant le vital à la conscience plus grande qui est au-dessus. Il faut voir lequel des deux vous sentez en vous, (II, 81)

*

135.— Si ce que vous avez est le sentiment de la Présence, vous vivez dans la conscience du centre psychique. Il est bon de penser avec le mental parce que cela y conduit, mais en soi ce n'est pas vivre dans le centre psychique. (III, 137)

G. — L'être intérieur

136. — Il y a dans la sâdhanâ un stade auquel l'être intérieur commence à s'éveiller. Le premier résultat en est souvent l'état composé des éléments suivants :

Une sorte d'attitude de témoin qui fait que la conscience intérieure regarde tout ce qui se passe en tant que

spectateur ou observateur, observant les choses, mais n'y prenant ni intérêt actif ni plaisir.

Un état de sérénité neutre dans lequel il n'y a ni joie ni chagrin, rien que de la tranquillité.

Un sentiment d'être une chose séparée de tout ce qui se passe, observant tout mais n'y prenant pas part.

Une absence de tout attachement aux choses, gens et événements.

Il semble que cet état essaie de pénétrer en vous, mais il est encore imparfait. Par exemple, dans cet état, (1) il ne devrait y avoir ni dégoût, ni impatience, ni colère lorsque les gens parlent — rien que de l'indifférence et une paix et un silence intérieurs ; (2) il ne devrait pas non plus y avoir une tranquillité et une indifférence simplement neutres, mais un sentiment positif de calme, de détachement et de paix ; (3) enfin il ne devrait pas y avoir un abandon qui fasse que vous ne sachiez pas ce qui se passe ou ce que vous faites. Il peut y avoir le sentiment de ne pas être le corps, mais quelque chose d'autre ; cela est bien. Mais il devrait y avoir une conscience parfaite de tout ce qui se passe en vous et autour de vous. D'ailleurs, même parfait, cet état n'est que transitoire. Son but est de créer un certain état de liberté et de libération. Mais cette paix doit comporter le sentiment de la Présence divine, la sensation du pouvoir de la Mère travaillant sur vous, la joie de l'ânanda.

Si vous pouvez vous concentrer dans le cœur aussi bien que dans la tête, ces choses pourront venir plus facilement.

(III, 207 sq.)

137.— Dans votre montée, réalisez-vous l'être supérieur comme vaste et infini ? Lorsque vous y êtes, le sentez-vous s'étaler dans toute l'infinité ? Sentez-vous tout l'univers en vous et vous-même ne faisant qu'un avec le moi de tous les êtres ? Sentez-vous l'unique force cosmique agir partout ? Sentez-vous votre mental ne faire qu'un avec le Mental cosmique ? Votre vie ne faire qu'un avec la Matière cosmique ? Sentez-vous que l'ego séparateur est irréel ? Que le corps ne constitue plus une limitation ? A quoi cela sert-il de dire tout bonnement que l'être supérieur est vaste et infini ? Est-ce que ces réalisations vous viennent lorsque vous êtes en l'être supérieur ? Et sinon pourquoi ? L'être intérieur s'ouvre facilement à toutes ces réalisations et l'être extérieur ne le fait pas ? Ainsi, à moins que votre être intérieur ne devienne conscient de lui-même, la simple montée ne lui donne que de la hauteur ou une vague impression d'autres plans, mais non pas ces réalisations concrètes. (III, 142 sq.)

H. — L'être central

138.— Le Moi est essentiellement universel ; le Moi individuel n'est que l'universel (tel qu'un centre individuel en a l'expérience à partir de lui-même ou en lui-même). Si ce que vous avez réalisé ne donne pas l'impression d'être l'un en tout, ce n'est pas l'Atman ; c'est l'être central qui ne révèle pas encore son aspect universel en tant qu'Atman. (III, 222)

I. — La kundalinî

139.— La montée dans les énergies supérieures de la conscience qui est dans les énergies inférieures, la descente des pouvoirs supérieurs et la lumière blanche indiquent une préparation encore plus poussée de l'être vital et physique et de ses forces par la spiritualisation des centres. (III, 141)

*

140.— La force que vous avez sentie doit évidemment avoir été une montée de la *kundalinî* qui s'élevait pour rejoindre la Force en haut et faire descendre l'énergie nécessaire afin d'atténuer la dépression et ensuite s'élever de nouveau pour renforcer les liens entre ce qui est au-dessus et les centres inférieurs. Ce qui a paru être une extension de la tête est dû à la jonction du mental avec la conscience du Moi ou du Divin au-dessus. Cette conscience est vaste, inimitable ; lorsqu'on s'élève en elle, la conscience individuelle rompt aussi sa limite et se sent vaste et inimitable. A de tels moments, on a souvent l'impression qu'il n'y a ni tête ni corps, mais que tout est un moi vaste et sa conscience, ou encore que la tête ou le corps n'en est qu'une circonstance. Le corps ou le mental physique est parfois surpris ou alarmé de ces expériences parce que pour lui elles sont anormales ; mais il n'y a aucune raison de s'inquiéter, ce sont des expériences courantes dans le yoga. (II, 91)

*

141.— La sensation dans la colonne vertébrale et de chaque côté est un signe que le pouvoir de la *kundalinî* s'éveille. On la sent comme un courant montant et

descendant. Il y a pour les courants deux canaux nerveux principaux, un de chaque côté du canal central de la moelle épinière. Le courant descendant est l'énergie d'en haut qui vient toucher la Puissance endormie dans le centre nerveux inférieur, en bas de la colonne vertébrale ; le courant ascendant est la libération de l'énergie qui monte de la *kundalinî* éveillée. Dans son développement, ce mouvement ouvre les six centres du système nerveux subtil ; par cette ouverture on échappe aux limitations de la conscience de surface qui est liée au corps grossier, et le *sâdhak* se voit montrer de vastes régions d'expériences propres au moi subliminal, au mental, au vital et au physique subtil. Lorsque dans sa montée à travers le sommet de la tête la *kundalinî* rencontre la Conscience supérieure, il se produit une ouverture des zones supra-conscientes supérieures qui sont au-dessus du mental normal. C'est en passant à travers elles dans notre conscience et en recevant une descente de leurs énergies qu'il devient finalement possible d'atteindre le Supramental. C'est la méthode tantrique. Dans notre yoga, il n'est pas nécessaire de passer par le procédé systématisé ; cela se produit spontanément selon les besoins et par la force de l'aspiration. Dès qu'il y a une ouverture, la Puissance divine descend et effectue le travail nécessaire, fait ce dont on a besoin, chaque chose en son temps, et la conscience yogique commence à naître dans le *sâdhak*. (I, 175 sq.)

J. — Les plans supérieurs

142.— Les plans et le corps ne sont pas la même chose.

On peut voir, au-dessus de la tête, tous les plans à partir du surmental jusqu'au mental supérieur, mais il ne s'agit là que d'une corrélation dans la conscience et non d'une place dans l'espace. (III, 145)

*

143.— C'est l'expérience des plans transcendants reflétés sur les plans supérieurs de la conscience (le surmental, etc.) qui sont en rapport avec eux — tout comme on peut avoir une expérience du Sachchidânanda et de ces plans tels qu'ils se reflètent dans la conscience mentale, vitale ou physique. Nous pouvons donc l'avoir là, mais sur chaque plan cela se présente d'une façon différente. (III, 150)

*

144.— Il y a quelque chose en vous qui est devenu conscient de la conscience supérieure et qui y est monté, au-dessus de la tête, là où se rencontrent la conscience ordinaire et les plans supérieurs. Il faut développer cela jusqu'à ce que la source tout entière de la conscience s'y trouve et que tout le reste soit dirigé de là, avec en même temps une libération du psychique, de telle sorte qu'il puisse soutenir l'action d'en haut dans le mental, le vital et les parties physiques.

C'est l'Atman, l'être spirituel au-dessus du mental, dont silence et calme sont la première expérience (on s'aperçoit plus tard qu'ils sont infinis et éternels) non affectée par les mouvements du mental, de la vie et du corps. La conscience supérieure vit toujours en contact avec le Moi ; la conscience

inférieure en est séparée par les activités de l'Ignorance. (II, 90)

*

145.— Votre expérience signifie tout simplement que vous êtes devenu conscient de votre être intérieur et du monde intérieur et que vous vous êtes élevé à un plan supérieur de l'être où les difficultés extérieures n'existent pas. Le but du yoga est d'établir la conscience intérieure et l'être supérieur en vous et, par leur force, de changer l'existence extérieure (III, 142)

*

146.— Cela (le séjour permanent dans la conscience supérieure) peut se réaliser, avec difficulté, (1) s'il est toujours en extase ; (2) s'il ne recherche pas la transformation du reste de la nature ; (3) s'il se retranche de la vie et de l'action ; (4) s'il ne laisse rien en l'être inférieur ou en l'être extérieur dériver une partie quelconque de sa conscience ramassée vers le haut pour la faire descendre ou sortir du silence supérieur. (III, 143)

*

147.— La substance de la connaissance est la même sur tous les plans situés au-dessus de la tête, mais le mental supérieur ne donne que la substance et la forme de la connaissance en pensée et en mots ; dans le mental illuminé il commence à y avoir une lumière, une énergie particulières, un *ânanda* de la connaissance qui se développe au fur et à mesure que l'on s'élève dans l'échelle — ou que la

connaissance provient d'une source toujours plus élevée. Cette lumière, etc. sont encore assez dilués et diffus dans le mental illuminé ; cela devient de plus en plus intense, nettement défini, dynamique et efficace sur les plans supérieurs, au point de toujours changer le caractère et le pouvoir de la connaissance. (III, 145 sq.)

*

148.— Le seul fait d'avoir des expériences de la conscience supérieure ne transformera pas la nature. Ou bien la conscience supérieure doit faire une descente dynamique dans tout l'être et le transformer ; ou bien elle doit s'établir dans l'être intérieur, jusque dans le physique intérieur de façon que ce dernier se sente séparé du physique extérieur et soit en mesure d'agir librement sur lui ; ou bien le psychique doit venir au premier plan et transformer la nature ; ou bien encore la volonté intérieure doit s'éveiller et forcer la nature à changer. Ce sont les quatre façons dont un changement peut s'effectuer. (III, 270)

K. — Surmental et Supramental

149.— C'est parfaitement simple ; c'est l'attraction vers la Conscience divine représentée dans une expérience concrète. C'est le caractère concret de ces expériences qui vous intrigue. Toute expérience se situant là tend à être concrète ; il n'y a pas de vérités « abstraites » comme dans le mental ; même la pensée dans le Surmental est une force concrète et une substance palpable. (III, 151)

*

150.— C'est parfaitement naturel. Dans ces expériences, vous vous apercevez de la conscience propre à d'autres plans. Ainsi vous avez l'expérience d'être une forme de la Conscience divine, la Mère, et tant que cette expérience dure vous sentez son pouvoir. Lorsque cette expérience cesse vous retournez à votre état normal et le pouvoir se retire. Ces expériences sont propres à la conscience possédant la Connaissance surmentale et elles la préparent à la transformation. (III, 150)

*

151.— L'expérience surmentale ne délivre pas nécessairement des mouvements du vital inférieur et du physique ; elle ne fait que les transformer jusqu'à un certain point et les préparer à une Vérité plus grande. (III, 153)

*

152.— Ce que vous appelez Surmental supramental (il s'agit là d'un nom mal approprié puisque le Surmental ne peut être supramental ; il peut tout au plus recevoir quelque lumière et la vérité de la source supérieure) est encore le Surmental et non pas une partie du vrai Supramental. On ne peut pénétrer dans le vrai Supramental (sauf dans une sorte d'extase ou de samâdhi) à moins d'avoir au préalable objectivé la vérité supramentale dans la vie, la parole, l'action, la connaissance extérieure et non pas seulement d'en avoir fait l'expérience dans la méditation et l'expérience intérieure. (III, 148)

*

153.— Ce que l'on entend par cette Connaissance-Volonté n'est pas très clair. En général, c'est une description du Supramental où il n'y a pas de division entre la Connaissance et la Volonté, chacune agissant sur l'autre ou plutôt les deux réunies ensemble dans l'unité et, par conséquent, infaillibles. Vous dites que cela a pris forme dans le mental, le vital et le corps ; s'il en était ainsi, cela voudrait dire une transformation déterminée et décisive ; par conséquent cela ne peut être le Supramental. Ce doit être un plan de la Vérité surmentale. (III, 149)

*

154.— C'est le Supramental qu'il nous faut faire descendre, manifester, réaliser. Tout ce qui est plus élevé est impossible au stade actuel de l'évolution, excepté comme réflexion dans la conscience ou pouvoir délégué et modifié dans sa descente. (III, 176)

L. — Le vrai Soi

155.— L'expérience que vous avez est celle du vrai Soi, non affecté par chagrin et joie, désir, anxiété ou trouble. Vaste et calme et plein de paix, il observe les agitations de l'être extérieur comme on pourrait regarder un jeu d'enfants. En vérité, c'est l'élément divin en vous. Plus vous pourrez y rester et plus la base de votre sâdhanâ sera ferme. Dans ce Soi viendront toutes les expériences supérieures : unité avec le Divin, lumière, connaissance, force, *ânanda*, le jeu des forces supérieures de la Mère. Cela ne se stabilise pas toujours dès le début, bien que ce soit le cas chez certains,

mais l'expérience vient de plus en plus fréquemment et dure davantage jusqu'à ce qu'elle ne soit plus recouverte par la nature ordinaire. (I, 177)

M. — Le *jîvâtman*

156. — C'est un peu difficile à expliquer. Peut-être le mieux sera-t-il de fragmenter ma réponse en un certain nombre d'exposés séparés, car tout est devenu trop compliqué pour que l'on puisse faire autrement.

1. Il est impossible d'identifier ma conception ou mon expérience du *jîvâtman* avec le pur « Je » de l'*advaita* — par lequel vous entendez, je suppose, quelque chose qui dit : « Je suis Lui » et par cette perception se fond avec le Brahman. Selon l'*advaita* des *mâyâvâdins*, ce *jîvâtman*, comme l'Ishvara lui-même, est simplement une apparence du Brahman dans l'illusoire Maya. Il n'existe pas d'Ishvara Seigneur du monde parce qu'il n'y a pas de monde, excepté en Maya. De même il n'y a pas de *jîvâtman*, mais seulement le *Paramâtman* que par illusion on perçoit comme moi individuel avec la conscience inférieure (illusoire) de Maya. Par contre, ceux qui veulent s'unir avec l'Ishvara considèrent le *jîva* — ou en ont l'expérience — comme un être distinct dépendant de l'Ishvara, ou comme quelque chose qui est un en essence avec lui, et pourtant différent, mais cette différence, tout comme l'unité essentielle, est éternelle. Il y a encore d'autres conceptions du *jîvâtman* et de son rapport avec le Divin ou Suprême. Aussi ce pur « Je », si c'est ainsi qu'on doit l'appeler, se présente différemment, sous

différents aspects, pourrait-on dire, à des personnes différentes. Si vous voulez savoir pourquoi, je vous renvoie à ma réponse à N. Le Surmental présente la vérité des choses sous toutes sortes d'aspects, et le mental — même le mental spirituel — s'attache à l'un ou l'autre d'entre eux comme à la vérité même, la seule vérité réelle sur la matière. C'est le mental qui crée ces différences, mais cela ne fait rien parce que, par sa propre manière de voir ou de ressentir l'âme ou la conscience individualisée, appelez-la comme vous voudrez, l'être mental va où il doit aller. J'espère que, comme premier stade de cet exposé, ceci est clair.

2. Je ne mets aucunement en doute le fait que l'on puisse réaliser le Soi, le Brahman ou l'Ishvara sans aller dans les régions qui sont au-dessus de nous, dans les plans spirituels dynamiques, et sans s'installer en permanence au-dessus du corps comme cela se fait dans notre yoga. Même si cela s'opère par le *sahasrâra*, celui-ci s'étend au mental spiritualisé et peut être senti au sommet de la tête, et par conséquent il n'est pas indispensable de monter au-dessus. Mais à part cela on peut fort bien, comme vous le dites, réaliser l'*Annan si l'on se tient en arrière du mental et du cœur, qu'on se détache des parties de la Prakriti, qu'on cesse de s'identifier avec le mental, la vie et le corps et que l'on tombe dans un silence intérieur. On n'a même pas besoin d'explorer les royaumes du mental intérieur ou du vital intérieur, et encore moins est-il obligatoire d'étendre ses ailes dans les régions au-dessus. Le Soi est partout, et en pénétrant dans le plein détachement et le plein silence, ou même par le détachement ou le silence, on peut obtenir n'importe où quelque aperçu, quelque réflexion, et peut-être même une pleine réflexion ou un sens de la présence du Soi, ou de sa propre immersion en ce qui est libre, vaste, silencieux, éternel, infini. Evidemment, si c'est un pur « Je » — quelle que soit sa nature — qui acquiert cette expérience, la conscience qui a la réalisation doit le considérer comme le soi

individuel de l'être, le *jîvâtman*.

3. On peut aussi avoir l'expérience de soi-même comme n'étant pas le mental, mais le penseur, non le cœur, mais le Soi ou « Je » qui soutient les sentiments, non la vie, mais ce qui soutient la vie, non le corps, mais ce qui revêt un corps. Ce Soi peut évidemment être dynamique aussi bien que silencieux ; vous pouvez dire aussi que tout en étant fixe et immobile, par son silence il donne naissance au dynamisme de la Nature. On peut également sentir que ceci est l'Esprit, un en tous, aussi bien que le véritable « Je » en soi-même. Tout dépend de l'expérience qu'on a. Très couramment c'est l'expérience du Purusha, souvent ressenti d'abord comme le silencieux Témoin, qui soutient toute la Nature ; mais on peut aussi avoir l'expérience du Purusha comme le Connaisseur ou comme l'Ishvara. Parfois on peut prendre conscience de son propre Soi ou esprit comme *purusha* mental dans un centre ou un autre, ou comme *purusha* vital, ou à travers ce *purusha* vital ou mental. Il est également possible de devenir conscient de l'être psychique secret au-dedans de nous, par lui-même, comme étant l'individu vrai ; ou l'on peut prendre conscience de l'être psychique comme étant le pur « Je » tandis que les autres se tiennent dans le mental ou le vital comme représentants dans ces domaines ou à ces niveaux. Selon l'expérience qu'on a, on peut parler de l'un quelconque d'entre eux comme étant le *jîva* ou le pur « Je » (cette dernière expression laisse place à beaucoup de doutes) ou la vraie Personne ou le vrai Individu qui se connaît comme ne faisant qu'un avec l'Être universel ou transcendant, ou en faisant partie ou dépendant

entièrement de lui, et qui cherche à s'immerger en lui, ou à monter en lui ou à être lui ou à vivre en unité avec lui. Toutes ces choses sont parfaitement possibles sans qu'il y ait aucun besoin de l'expérience « au-dessus » ou de la Permanence stable « au-dessus ».

4. On peut demander d'abord : alors pourquoi ne pas dire que le *jîvâtman* qui peut être réalisé de cette manière est le pur « Je » dont le moi inférieur a l'expérience et par lequel il obtient son salut ? Et ensuite : Quel besoin y a-t-il d'aller du tout dans ces plans « au-dessus » ? En premier lieu, ce pur « Je » ne semble pas absolument nécessaire comme intermédiaire de la libération, que ce soit en le Soi ou Brahman impersonnel ou en quoi que ce soit d'éternel. Les bouddhistes n'admettent aucune âme ou Soi, ni aucune expérience du pur « Je » ; ils procèdent par dissolution de la conscience en un faisceau de *samskâras*, ils se débarrassent des *samskâras*, et ainsi ils sont libérés en quelque Permanent qu'ils se refusent à décrire ou en quelque *shûnya*. Ainsi l'expérience d'un pur « Je » ou *jîvâtman* n'est pas obligatoire pour celui qui veut la libération en l'Éternel, mais qui se contente de l'obtenir sans s'élever au-delà du mental spiritualisé jusqu'en une Lumière supérieure qui est au-dessus. J'ai moi-même eu l'expérience du Nirvana, du silence dans le Brahman, etc. longtemps avant qu'il y ait aucune connaissance des plans spirituels « au-dessus de la tête ». C'est venu simplement par un calme absolu et par un effacement, pourrait-on dire, de toutes activités intérieures, mentales, émotives et autres ; le corps continuait en fait à voir, parler, marcher et faire tout le reste de son travail, mais

comme un automate vide et rien de plus. Je n'ai pris conscience d'aucun « Je » pur, ni même d'aucun Soi, impersonnel ou non ; il y avait seulement la conscience de Cela comme seule Réalité, tout le reste étant complètement dépourvu de substance, vide, non réel. Quant à ce qui réalisait cette Réalité, c'était une conscience sans nom qui n'était autre que Cela (Observez bien que je n'ai pas *pensé* ces choses ; elles n'étaient pas pensées ou concepts et ne se présentaient comme telles à aucun Moi ; tout simplement il en était ainsi, ou il en était apparemment ainsi.) ; voilà peut-être ce qu'on pourrait en dire, et encore ne peut-on guère en dire autant, puisqu'il n'en existait pas de concept mental, mais en tout cas on ne peut en dire davantage. Je n'avais pas non plus conscience d'aucune âme inférieure ou moi extérieur, appelé de tel ou tel nom personnel et qui accomplissait cette performance d'arriver à la conscience du Nirvana. Qu'advient-il donc dans tout cela de votre « Je » pur et de votre « Je » inférieur ? La conscience (et non pas telle ou telle partie de la conscience ou un « Je » de quelque sorte) s'était subitement vidée de tout contenu intérieur et restait uniquement consciente d'un milieu irréel et de Quelque chose de réel, mais ineffable. Vous pouvez dire qu'il doit y avoir une conscience se rendant compte de quelque existence percevante, sinon d'un pur « Je », mais si tel était le cas, c'était une chose pour laquelle ces noms semblent inappropriés.

5. J'ai dit que l'ascension « au-dessus de la tête » n'est pas indispensable pour les fins spirituelles habituelles, mais elle est indispensable pour les fins de notre yoga. Car son but est de nous faire prendre conscience de tout l'être, de le

libérer, de le transformer et de l'unir en la lumière d'une Conscience de vérité qui est au-dessus et qui ne peut pas être atteinte s'il n'y a pas une entière entrée à l'intérieur, s'il n'y a pas un mouvement de transcendance et de montée. D'où toute la complexité de mes exposés psychologiques pris dans leur ensemble ; ils ne sont pas nouveaux dans leur essence, car beaucoup de cela se trouve dans les Upanishads et ailleurs, mais ils sont nouveaux par la plénitude de l'affirmation collective et par ses développements dirigés vers un yoga intégral. Nul n'a besoin de les accepter à moins qu'il ne soit du même avis sur le but ; pour d'autres fins ce n'est pas nécessaire et ce peut fort bien être excessif.

6. Mais lorsqu'on a *accompli* l'exploration intérieure et l'ascension, lorsqu'on a la conscience située au-dessus, il ne faut pas s'attendre à voir les choses exactement comme elles sont vues d'en bas. Le *jîvâtman* est pour moi le Non-né qui préside à l'être individuel et à ses développements, associé à lui, mais au-dessus de lui et d'eux, qui par la nature même de son existence se connaît comme universel et transcendant non moins que comme individuel, et qui sent le Divin comme étant son origine, la vérité de son être, le maître de sa nature, la substance même de son existence. Il est à jamais plongé dans le Divin et un avec l'Eternel, conscient de sa propre expression et de son propre dynamisme instrumental — qui sont du Divin — dépendant dans l'amour et le délice, en adoration pour Cela avec quoi il est cependant un par cet amour et ce délice, capable de relations dans l'unité, harmonieux en cette multiplicité de facettes sans contradictions, parce que c'est une autre conscience, une

autre existence que celles du mental, et même du mental spiritualisé ; c'est une conscience intrinsèque de l'Infini, infinie non seulement en essence, mais en capacité, qui peut être toutes choses à sa propre vision et cependant toujours rester la même et une. Cette réalisation triple et une, pleine de difficultés pour le mental, vient donc tout à fait .naturellement, facilement, indiscutablement à la conscience supramentale ou, d'une façon générale, à la conscience de l'hémisphère supérieur. Elle peut être vue et sentie comme connaissance dans tous les plans spirituels, mais la connaissance complètement indivisible, son plein dynamisme, ne peuvent être réalisés que par la conscience supra-mentale elle-même sur son propre plan ou par la descente ici de cette conscience.

La description d'un pur « Je » est tout à fait insuffisante à décrire la réalisation du *jîvâtman* — qui peut plutôt être décrit comme la Personne vraie ou l'Individu divin, encore que cela aussi soit inadéquat. Le mot « Je » apporte toujours une demi-suggestion d'ego, de séparativité ; mais dans cette vision de soi il n'y a pas de séparativité, car ici l'individu est un vivant centre spirituel d'action pour l'Un et n'éprouve aucune séparation d'avec tout ce qui est l'Un.

Le *jîvâtman* a ici dans la nature individuelle une puissance qui le représente ; cette puissance est le Purusha qui soutient la Prakriti, centralement dans le psychique, plus instrumentalement dans l'être et la nature mentaux, vitaux et physiques. Il est donc possible de considérer ceux-ci ou l'un quelconque d'entre eux comme s'ils étaient ici le *jîva*.

Néanmoins je suis obligé de faire une distinction, non pas pour la clarté de la pensée, mais à cause de la nécessité de l'expérience et de la connaissance de soi intégrale et dynamique, sans lesquelles il est difficile de poursuivre ce yoga. Il n'est pas indispensable de se formuler mentalement tout ceci ; on peut en avoir l'expérience et cela suffit pour avancer vers le but si l'on voit clairement avec une perception intérieure. Cependant, si le mental est éclairci, sans tomber dans la rigidité et l'erreur mentales, les choses dans notre yoga sont plus faciles pour le *sâdhak*. Mais il faut maintenir la souplesse, car lorsqu'on la perd on court le risque d'une formulation intellectuelle systématique. Il faut regarder dans la chose elle-même et ne pas se laisser lier à l'idée. Rien de tout cela ne peut être saisi autrement que par l'expérience spirituelle effective. (I, 100-107)

N. — Le Purusha

157.— L'état que vous avez connu de l'être intérieur et de son silence séparé de la conscience de surface et de ses petites activités agitées est la première libération, le Purusha libéré de Prakriti, et c'est l'expérience fondamentale. Le jour où vous pourrez le conserver, vous pourrez savoir que la conscience yogique s'est établie en vous. Cette fois-ci elle a augmenté d'intensité, mais il faut aussi qu'elle augmente de durée.

Ces choses-là ne « tombent » pas ; ce que vous avez senti est toujours présent en vous, mais vous ne le sentiez pas parce que vous viviez complètement à la surface et que

la surface est tout entière tintamarre et foule. Mais chez tous les hommes existe ce Purusha silencieux, base de l'être mental vrai, de l'être vital vrai, de l'être physique vrai. C'est par votre prière et votre aspiration que la chose s'est produite, pour vous montrer dans quelle direction vous devez aller afin d'obtenir le véritable rasi des choses, car c'est seulement lorsqu'on est libéré qu'on peut obtenir le rasi réel. Après cette libération il en vient d'autres, parmi lesquelles la libération et l'*ânanda* dans l'action aussi bien que dans le silence statique. (II, 135)

*

158.— Lorsque la fusion dans le sur-moi est complète, il n'y a pas d'ego, il n'y a pas de « Je » distinguable, il n'y a aucune personne ou personnalité séparée qui soit formée. Tout est une unité indivisible et indistinguable, soit libre de toute formation, soit portant en elle toutes les formations sans en être affectée ; on peut la réaliser de Tune ou l'autre manière. Il y a une réalisation dans laquelle toutes choses se meuvent en l'unique Moi et ce Moi y est stable en tous les êtres ; il y en a une autre plus complète et plus poussée dans laquelle non seulement il en est ainsi, mais on réalise aussi de façon frappante que tout est le Moi, le Brahman, le Divin. Dans la première il est possible de rejeter tous les êtres comme création de Maya, de laisser l'unique Moi comme seul vrai ; dans l'autre il est plus facile de les considérer comme manifestations réelles du Moi et non comme des illusions. Mais on peut aussi considérer tous les êtres comme des âmes, des réalités indépendantes dans une Nature

éternelle dépendant de l'unique Divin. Ce sont les réalisations caractéristiques du sur-moi qui sont familières dans le Védânta. Mais d'autre part vous dites que ce sur-moi est réalisé comme logé dans le centre du cœur et il est décrit comme quelque chose de caché qui, lorsqu'il se manifeste, apparaît comme le Penseur réel, source de toute action, mais guidant maintenant la pensée et l'action dans la vérité. Or la première description s'applique au Purusha dans le cœur, que la Gîta décrit comme Ishvara situé dans le cœur, et les Upanishads comme Purusha *antarâtman* ; la seconde pourrait s'appliquer aussi au Purusha mental, *manomayah prânasharîra netâ* des Upanishads, ou à l'être mental, ou au Purusha qui dirige la vie et le corps. Aussi votre question me semble-t-elle, d'après les indications données, se rapporter à toutes ces expériences et les accepter toutes, mais là où elles sont reliées ensemble sans qu'aucune distinction ou gradation suffisante soit faite ou jugée nécessaire entre les différents aspects de l'être unique. Il y a mille manières d'approcher et de réaliser le Divin, et chacune d'elles a ses expériences propres qui ont leur vérité propre ; elles reposent en fait sur une base qui est une en essence, mais complexe dans ses aspects, commune à toutes mais que toutes n'expriment pas de la même façon. Il n'y a pas grand intérêt à discuter ces variations ; ce qui importe, c'est de suivre sa propre voie bien à fond. (II, 35 sqq.)

O. — La conscience cosmique

159.— Vous avez eu une ouverture mentale (et le début

d'une ouverture vitale) à la conscience cosmique. Si elle avait été maintenue sur le niveau spirituel, la vision ou le sentiment de l'Ananda divin sans recherche de possession ni de jouissance extérieure grossière aurait établi une conscience yogique et posé une base pour la descente de la connaissance, de la paix, du pouvoir, de l'amour psychique et de l'abandon. (III, 219)

*

160.— Tant que le mental individuel reste enfermé dans sa personnalité, il ne lui est pas possible de comprendre le jeu de la Volonté cosmique, car les normes établies par la conscience personnelle ne lui sont pas applicables. Une cellule du corps, si elle était consciente, pourrait aussi croire que l'être humain et ses actions ne sont que la résultante des rapports et du fonctionnement d'un certain nombre de cellules comme elle, et non pas l'action d'un soi unifié. C'est seulement si l'on entre dans la Conscience cosmique que l'on commence à voir les forces à l'œuvre et les lignes selon lesquelles elles travaillent, et que Ton obtient un aperçu du Soi cosmique et du Mental et de la Volonté cosmiques. (I, 127 sq.)

*

161.— Je crois que vous parlez de deux états différents de conscience cosmique, celui qui est derrière tout cosmos et celui qui s'exprime dans l'univers apparent. (III, 224)

*

162.— Cette vision est une représentation en sons de

l'harmonie cosmique, dont l'Ignorance n'est que déchéance et discorde. (III, 220)

*

163.— Cette vision est la perception du mouvement cosmique des choses qui se développe d'un état à un autre et, en ce mouvement cosmique, des mouvements individuels qui le composent. Il est possible qu'il y ait aussi un sens du Tout sous la forme de Temps qui coule ou en tant que dimension tissée à l'Espace comme la chaîne à la trame d'une étoffe, etc. (III, 220)

*

164.— L'expérience que vous éprouvez est celle de l'Atman, du Moi cosmique portant la conscience cosmique ; elle n'est pas tout à fait nette, ce n'en est qu'une première impression. Lorsque la conscience redescend de cet état, elle en rapporte quelque chose dans la conscience vitale et physique et le résultat en est que ces parties, ou tout au moins le vital, s'ouvrent et prennent contact avec ce qui est descendu. L'inerte *tâmasikatâ* ou ce malaise dans les jambes vient de ce que le physique est incapable de recevoir ou d'assimiler. Cela disparaîtra lorsque cette partie s'ouvrira, recevra et deviendra capable d'assimiler.

Là, c'était la descente occasionnelle de la Force pour établir une connexion ; ici, la descente prend une autre forme destinée à établir les expériences fondamentales de la Réalisation. (III, 219)

*

165.— C'est probablement le vrai Moi ou esprit cosmique avec sa conscience et son pouvoir cosmiques que vous ressentez sur un plan situé au-dessus des mental, vital et physique ordinaires ; mais on ne voit pas encore très clairement lequel, car ce que vous décrivez appartient à ce Moi sur quelque plan qu'il se manifeste. C'est l'impression que l'on a dès que l'être ou une partie quelconque de l'être se détache de l'Ignorance de surface. (III, 218)

P. — Le nirvana

166.— Une fois que l'être ou ses différentes parties commencent à monter aux plans d'en haut, n'importe quelle partie de l'être, qu'elle soit ou non en avant, peut le faire. Il faut se débarrasser du *samskâra* que « l'on ne peut pas revenir ». On peut avoir l'expérience du nirvana au sommet du mental ou n'importe où sur ces plans qui sont actuellement supraconscients au mental. Le mental spiritualisé par la montée dans le Soi a le sens de *laya*, de dissolution de soi-même, de ses pensées, mouvements, *samskâras* en un Silence et une Infinité supraconsciente qu'il est incapable de saisir : l'Inconnaissable. Mais cela n'amènerait quelque forme de nirvana — ou n'y conduirait — que si l'on fait du nirvana le but, si l'on est lié au mental et si l'on prend la dissolution de ce mental dans l'Infini pour sa propre dissolution, ou si l'on n'est pas capable de réorganiser l'expérience sur un plan plus haut que le mental. Autrement, ce qui était supraconscient devient conscient, on commence à posséder la *dynamis* des plans supérieurs — ou encore à en

être l'instrument — et il y a un mouvement, non pas de libération en le nirvana, mais de libération et de transformation. Si haut que l'on aille, on peut toujours revenir, à moins que l'on ait la volonté de ne pas le faire. (I, 179)

Q. — Expérience du Divin et des Dieux

167.— A un certain stade de la *sâdhanâ*, au début (ou près du début) des expériences plus intenses, il se produit parfois une réalisation intense de certains aspects du Divin, une sorte de communion avec lui, et cet aspect est vu partout et comme étant tout. C'est une étape passagère ; ensuite on obtient l'expérience plus vaste du Divin dans tous ses aspects et au-delà de tout aspect. D'un bout à l'autre de l'expérience, il devrait y avoir une partie de l'être qui observe et comprend, car quelquefois des *sâdhaks* ignorants se laissent emporter par leur expérience et s'y arrêtent net ou tombent dans des extravagances. Il faut la considérer comme une expérience que vous traversez. (II, 135 sq.)

*

168.— La réalisation personnelle du Divin peut être parfois avec forme, parfois sans forme. Sans forme, c'est la présence de la Personne divine vivante qui est sentie en tout. Avec forme, elle vient avec l'image de l'Un à qui l'adoration est offerte. Le Divin peut toujours se manifester au *bhakta*, ou chercheur, dans une forme. On le voit dans la forme dans laquelle on l'adore ou le cherche, ou dans une forme qui convient à la Personnalité divine objet de l'adoration. La

façon dont II se manifeste dépend de bien des choses et varie trop pour qu'on puisse la ramener à une règle unique. Parfois c'est dans le cœur qu'est vue la Présence avec une forme, parfois c'est dans l'un quelconque des autres centres, parfois au-dessus et dirigeant de là-haut, parfois extérieurement et en avant comme si c'était une Personne incarnée. Les avantages en sont une relation intime et une direction constante ou, si on le voit ou sent intérieurement, une réalisation très forte et concrète de la Présence constante. Mais il faut être très sûr de la pureté de son adoration et de sa recherche, car l'inconvénient de ce genre de rapports incarnés est que d'autres Forces peuvent imiter cette Forme ou en contrefaire la voix ou les instructions, et cela d'autant plus fortement que c'est associé avec une image construite qui n'est pas la chose vraie. Plusieurs ont été égarés ainsi parce que l'orgueil, la vanité ou le désir était fort en eux et les privait de la perception psychique plus subtile qui n'est pas mentale et qui peut immédiatement braquer la lumière de la Mère sur ce genre d'erreurs et d'indications fausses. (I, 23 sq.)

*

169.— Avec la transformation supramentale, la chose même sur laquelle vous insistez, la possibilité de la libre rencontre physique du Divin incarné avec le *sâdhak*, sans conflit de forces et sans réactions indésirables, devient une possibilité assurée et libre. (II, 253)

*

170.— Les Dieux sont dans le Moi universel si l'on

peut y sentir leur présence lorsqu'on s'identifie avec le Moi universel. Il y a aussi l'expérience du microcosme (l'univers en soi) dans laquelle est présent tout ce qui est dans le macrocosme (l'univers plus vaste). Toutes ces choses sont à éprouver et à connaître et il faut les prendre comme telles. Il ne faut leur donner aucune coloration purement personnelle. (III, 146 sq.)

*

171.— Sans doute les *rishis* ont-ils senti la présence réelle des Dieux au-dessus d'eux, près d'eux, autour d'eux ou en eux, mais c'était là une expérience commune à tous, qui n'était pas spéciale et personnelle, qui n'était pas une émanation ni une incarnation. On peut voir ou sentir la présence du Divin ou une puissance divine au-dessus de la tête, ou dans le cœur, ou dans n'importe lequel des centres, ou en tous. On peut y sentir la présence et y voir vivre la forme. On peut être dirigé par elle dans toutes ses actions, ses pensées et ses sentiments. On peut perdre en elle sa personnalité distincte, s'identifier avec elle et se fondre en elle. Mais tout cela ne constitue pas une incarnation ou une émanation du Divin ou du Pouvoir. Ce sont là des expériences universelles auxquelles peut parvenir n'importe quel yogin ; atteindre cet état de rapports avec le Divin est même un but courant du yoga. (II, 26 sq.)

*

172.— II semble que ce [que vous décrivez] soit une tentative pour construire les Dieux en vous-même au sens védique et à la manière védique. Si cela réussit, cela peut

amener leurs pouvoirs et un sens de leur présence ; cela ne peut pas amener une incarnation. Une incarnation vous est destinée, est choisie pour vous ; la personne humaine ne peut ni choisir, ni créer pour elle-même une incarnation par sa propre volonté personnelle. S'y efforcer est provoquer un désastre spirituel.

Il y a une chose qu'il faut dire, c'est que l'incarnation n'est pas le but de notre yoga ; ce n'est qu'une condition ou un moyen vers le but. Le seul et unique but que nous ayons devant nous est de faire descendre dans le monde la Conscience supramentale et la Vérité supramentale. Notre but, c'est la Vérité et rien que la Vérité, et si nous ne pouvons incarner cette Vérité, une centaine d'incarnations seraient sans intérêt. (II, 27 sq.)

*

173.— Le rêve sur l'image de Mahâdeva peut vouloir dire que quelqu'un (pas de ce monde, évidemment) a voulu l'induire en erreur et lui faire confondre une forme plus étroite et traditionnelle du passé avec la vérité vivante et plus grande qu'il est en train de chercher. (III, 212)

*

174.— Il n'y a pas de nombreuses Mères, il y en a une seule sous beaucoup de formes. Le transcendental n'est qu'un aspect de la Mère. Je ne sais pas ce qu'on entend par « aspect incorporé de la Mère transcendente ». Il ya l'aspect incorporé de la Mère unique ; ce qu'elle manifeste à travers cela ne dépend que d'elle. (III, 253)

R. — La lumière de Krishna

175.— Krishna est un être, une personne, et c'est comme Personne divine que nous le rencontrons, que nous entendons sa voix, que nous parlons avec lui, que nous sentons sa présence. Ce qui compte, c'est le contact avec Krishna et la croissance vers la conscience krishnaïque, la présence, le rapport spirituel, l'union dans l'âme et, jusqu'à ce que cela soit atteint, l'aspiration, la croissance en *bhakti* et toute l'illumination que l'on peut attraper en cours de route. Pour celui qui a eu ces choses, qui a vécu dans la présence de Krishna, Ami ou Amant,

Guide, Instructeur ou Maître, qui a entendu sa voix et l'a connu ou qui, plus encore, a eu toute sa conscience transformée par Son contact, ou qui a senti Sa présence au-dedans de lui, toutes ces questions n'offrent qu'un intérêt extérieur et superficiel. De même, pour celui qui a eu contact avec le Vrindâvan intérieur et avec la *lîlâ* des *gopîs*, qui a fait don de soi et est passé par l'enchantement de joie et de beauté, ou même qui s'est seulement tourné vers le son de la flûte, le reste ne compte guère. (I, 264)

*

176.— Je ne crois pas pouvoir répondre à votre question sur ce que K entend par la lumière de Krishna. Ce n'est certainement pas ce qu'on entend généralement par la connaissance. Il peut vouloir dire la lumière de la Connaissance divine ou la lumière qui en vient, ou il peut vouloir dire l'être lumineux de Krishna en qui toutes choses sont dans leur vérité suprême : la vérité de connaissance, la

vérité de *bhakti*, la vérité d'extase et d'ânanda, tout y est.

Il y a aussi une manifestation de lumière : les Upanishads parlent de *vyotirbrahman*, la lumière qui est Brahman. Très souvent le *sâdhak* sent un flot de lumière sur lui et autour de lui, ou un flot de lumière qui envahit ses centres ou même son être ou son corps tout entier, qui pénètre et illumine chaque cellule, et dans cette lumière croît la conscience spirituelle, on devient ouvert à toutes ses actions et ses réalisations ou à beaucoup d'entre elles. J'ai sous les yeux une recension du livre de Swâmi Râmdâs intitulé « Vision », où est décrite une telle expérience obtenue par la répétition du *mantra* de Rama, mais, si je le comprends bien, après une discipline longue et rigoureuse. « Le *mantra* s'étant arrêté automatiquement, il vit devant sa vision mentale une petite lumière circulaire. Cela lui donna un frémissement de jouissance. Cette expérience s'étant prolongée plusieurs jours, il sentit une lumière éblouissante comme l'éclair qui brillait devant ses yeux et qui finalement l'imprégna tout entier et l'absorba. Un inexprimable transport de béatitude emplît chaque pore de son corps physique. Cela ne vient pas toujours ainsi ; très souvent cela se produit progressivement et à longs intervalles, en agissant d'abord sur la conscience jusqu'à ce que celle-ci soit prête.

Ici nous parlons de la lumière de Krishna, la lumière de Krishna dans le mental, la lumière de Krishna dans le vital, etc. Mais c'est une lumière spéciale. Dans le mental elle amène la clarté et libère de l'obscurité de l'erreur et de la perversion mentales ; dans le vital elle déblaie toute matière

dangereuse. Là où elle se trouve il y a un bonheur et une joie purs et divins.

Mais pourquoi se limiter et insister sur une chose seulement en excluant toutes les autres ? Que ce soit par la *bhakti* ou par la lumière ou par *l'ânanda* ou par la paix ou par n'importe quel autre moyen qu'on obtienne la réalisation initiale du Divin, ce qui importe, c'est de l'avoir, et tous les moyens qui la procurent sont bons.

Si c'est sur la *bhakti* que l'on insiste, c'est par la *bhakti* qu'elle vient, et dans sa plénitude la *bhakti* n'est rien qu'un total don de soi. Mais toute méditation, tout *tapasya*, tout mode de prière ou de *mantra* doivent avoir cela pour but. C'est lorsqu'on a suffisamment progressé en cela que la Grâce divine descend et que la réalisation arrive et se développe jusqu'à ce qu'elle soit complète. Mais le moment de sa venue est choisi par la seule sagesse du Divin et il faut avoir la force de continuer jusqu'à ce qu'elle arrive, car lorsque tout est vraiment prêt elle ne peut manquer de venir. (II, 182 sqq.)

S. — L'Infini

177.— Les impressions que l'on a lorsqu'on approche de l'Infini ou qu'on y entre ne sont pas toujours tout à fait les mêmes ; beaucoup dépend de la manière dont le mental en approche. Certains l'éprouvent d'abord comme une infinité au-dessus, d'autres comme une infinité alentour et dans laquelle le mental disparaît (en tant qu'énergie) en perdant ses limites. Certains ne sentent pas l'absorption de

l'énergie mentale en l'Infini, mais une chute en une complète inactivité ; d'autres le sentent comme une perte ou disparition de l'énergie en l'Existence pure. Certains ressentent d'abord l'Infini comme une vaste existence en quoi tout sombre ou disparaît ; d'autres encore comme un océan infini de Puissance au-dessus. Si certaines écoles bouddhistes l'ont éprouvé dans leur expérience comme un *shûnya* sans limite, les védântistes au contraire le voient comme une Existence-en-soi positive, sans attributs, absolue. Sans doute les expériences diverses furent-elles érigées en philosophies diverses, chacun donnant sa propre conception pour définitive, mais derrière chacune de ces conceptions il y avait une telle expérience. Ce que vous décrivez comme une substance-mental complètement vidée, dépourvue d'énergie et de lumière, complètement inerte, est l'état de paix neutre et d'immobilité vide qui est ou peut être une étape de la libération. Mais cet état peut ensuite se sentir emplir de l'existence, de la conscience (qui porte en elle l'énergie) et finalement de *l'ânanda* infinis. (I, 42 sq.)

T. — Expériences multiples

178.— Les trois expériences dont vous parlez appartiennent toutes au même mouvement ou au même stade de votre vie spirituelle ; ce sont les mouvements initiaux de la conscience pour devenir consciente de votre moi intérieur qui était, comme chez la plupart des gens, voilé par le moi extérieur de l'état de veille. Il y a, pourrait-on dire, deux êtres en nous, un à la surface, qui est notre mental extérieur

ordinaire, notre vie, notre conscience du corps, et un autre derrière le voile, un mental intérieur, une vie intérieure et une conscience physique intérieure qui constituent un autre moi, intérieur. Une fois éveillé, ce moi intérieur s'ouvre à son tour à notre vrai Soi éternel réel. Il s'ouvre vers l'intérieur, à l'âme (dans la terminologie de notre yoga appelée l'être psychique) qui soutient nos naissances successives, et à chacune d'elles revêt un nouveau mental, une nouvelle vie, un nouveau corps. Il s'ouvre au-dessus vers le Soi ou Esprit qui est non-né, et en recouvrant consciemment ce soi nous transcendons notre personnalité changeante et réalisons la liberté et la pleine maîtrise de notre nature.

Vous avez fort bien fait de développer d'abord les qualités sattviques et de construire la quiétude méditative intérieure. Par la méditation assidue et par certaines méthodes d'effort intense il est possible d'ouvrir les portes sur l'être intérieur ou même d'abattre quelques-uns des murs entre le moi intérieur et le moi extérieur avant qu'on ait terminé ou même entrepris cette discipline préliminaire, mais il n'est pas toujours sage de le faire, car cela peut conduire à des conditions de sâdhanâ susceptibles d'être très troubles, chaotiques, exposées à d'inutiles dangers. En adoptant la méthode plus patiente, vous êtes arrivé à un point où les portes de l'être intérieur ont commencé presque automatiquement à s'ouvrir. Les deux opérations peuvent marcher de pair, mais il est nécessaire de maintenir la quiétude, la patience et la vigilance sattviques, de ne rien presser, de ne rien forcer, de ne pas se laisser entraîner par

un puissant attrait ou appel du stade intermédiaire qui commence actuellement avant d'être certain que c'est le bon appel. Car les forces des plans inférieurs tirent souvent à elles avec véhémence dans des conditions où il est dangereux de les suivre.

Votre première expérience est une ouverture en le moi mental intérieur. L'espace entre les sourcils est le centre du mental, de la vision, de la volonté intérieurs, et la lumière bleue que vous avez vue était celle d'un plan mental supérieur, un mental spirituel, pourrait-on dire, qui est au-dessus de l'intelligence mentale humaine ordinaire. Une ouverture en ce mental supérieur est généralement accompagnée par un silence de la pensée mentale ordinaire.

En réalité nos pensées ne sont pas réellement créées en nous, indépendamment, dans la petite et étroite machine pensante que nous appelons notre mental ; elles nous viennent en fait d'un vaste espace ou éther mental, soit comme vagues mentales, soit comme vagues de force mentale, avec une signification qui prend forme dans notre mental personnel, ou encore comme formations de pensée toutes faites que nous adoptons et appelons nôtres. Notre mental extérieur est aveugle à ce processus de la nature, mais en éveillant le mental intérieur nous pouvons en prendre conscience.

Ce que vous avez vu était le recul de cette invasion mentale constante et la retraite de ces formes de pensée derrière l'horizon du vaste espace de la Nature mentale. Vous avez senti que cet horizon était quelque part en vous,

mais il était évidemment dans ce plus vaste espace du Soi, que même dans son domaine plus limité, juste entre les sourcils, vous avez senti plus grand que l'espace physique correspondant.

En fait, bien que les espaces du mental intérieur aient des horizons, ils s'étendent au-delà de ces horizons, illimitablement. Le mental intérieur est quelque chose de très vaste qui se projette en l'infini et finalement s'identifie à l'infinité du Mental universel. Lorsque nous nous évadons des limites étroites du mental physique extérieur, nous commençons à voir vers l'intérieur et à sentir cette ampleur, finalement cette universalité et cette infinité du mental espace-du-soi.

Les pensées ne sont pas l'essence de l'être mental ; elles ne sont qu'une activité de la nature mentale. Si cette activité cesse, ce qui apparaît alors comme une existence dépourvue de pensées prenant sa place n'est pas un vide, un blanc, mais quelque chose de très réel, substantiel et concret, pourrions-nous dire, un être mental qui s'étend vastement et qui peut être son propre champ d'existence, silencieux ou actif, aussi bien que le Témoin, le Connaisseur, le Maître de ce champ et de son action. Certains l'éprouvent d'abord comme un vide, mais c'est parce que leur observation est insuffisante et non éduquée, et que la perte de l'activité leur donne l'impression d'un blanc. Il y a bien un vide, mais c'est un vide d'activités ordinaires, ce n'est pas un blanc de l'existence.

L'expérience récurrente de la retraite des pensées,

l'arrêt du mécanisme qui engendre les pensées et son remplacement par le mental espace-du-soi sont normaux ; c'est ce qui doit se faire. Car ce silence ou en tout cas la faculté d'avoir ce silence doit croître jusqu'à ce qu'on puisse l'obtenir à volonté ou même qu'il soit établi en une automatique permanence. En effet ce silence du mécanisme mental ordinaire est nécessaire pour que la mentalité supérieure puisse se manifester, descendre, prendre par degrés la place de la mentalité imparfaite actuelle et transformer les activités de celle-ci en ses propres mouvements plus pleins. La difficulté de sa venue lorsque vous êtes au travail n'existe qu'au commencement ; ensuite, quand elle est plus assise, on s'aperçoit qu'on peut exercer toutes les activités de la vie soit dans le silence même qui pénètre tout, soit au moins avec ce silence pour support et pour toile de fond. Le silence reste par-dérrière et il y a l'action nécessaire en surface ; ou encore le silence est notre vaste soi et quelque part en lui une Puissance active fait les travaux de la Nature sans troubler le silence. Il est par conséquent tout à fait juste d'interrompre le travail pendant que cette expérience nous visite ; le développement de cette conscience intérieure silencieuse a suffisamment d'importance pour justifier une brève interruption ou pause.

Dans le cas des deux autres expériences au contraire, il en va différemment. Il ne faut pas permettre à l'expérience de rêve de s'emparer des heures de veille et d'attirer la conscience en elle ; elle doit restreindre son action aux heures de sommeil. De même il ne doit y avoir ni poussée ni pression pour abattre le mur entre le moi intérieur et le « je »

extérieur ; il faut permettre à la fusion de se produire par une action intérieure qui se développe à son heure, naturellement.

Votre deuxième expérience est un premier mouvement d'éveil de l'être intérieur dans le sommeil. Lorsqu'on dort, il se produit généralement un phénomène complexe. La conscience de veille n'est plus là, car tout a été ramené au-dedans, dans les domaines intérieurs dont nous n'avons pas conscience quand nous sommes éveillés — bien qu'ils existent — car alors le mental de veille place tout cela derrière un voile, et il ne reste rien que le moi de surface et le monde extérieur, à peu près comme le voile du soleil nous cache les vastes mondes stellaires qui sont derrière lui. Le sommeil est une pénétration à l'intérieur, dans laquelle le moi de surface et le monde extérieur sont écartés de notre sens et de notre vision. Mais dans le sommeil ordinaire nous ne prenons pas conscience des mondes intérieurs, l'être y semble submergé dans une profonde subconscience. A la surface de cette subconscience flotte une couche obscure dans laquelle les rêves, nous semble-t-il, ont lieu ou, pour parler plus exactement, sont enregistrés. Quand nous dormons très profondément, nous avons ce qui nous paraît être un sommeil sans rêves ; en fait il s'y produit cependant des rêves, mais ou bien ils se déroulent trop profond pour atteindre la surface, ou bien ils sont oubliés, tout souvenir de leur existence même étant effacé lors du passage à la conscience de veille.

Pour la plus grande part les rêves ordinaires sont ou

semblent incohérents parce que ou bien ils sont tissés par le subconscient avec des impressions situées profondément en nous, laissées là par notre vie passée, intérieure et extérieure, et tissées d'une manière fantastique qui ne donne pas facilement à la mémoire de l'esprit de veille la clé de leur signification, ou bien ce sont des traces fragmentaires, le plus souvent déformées, d'expériences qui se déroulent derrière le voile du sommeil, et d'ailleurs ces deux éléments se mêlent dans une large mesure. Car en fait, dans le sommeil, une grande partie de notre conscience ne sombre pas dans cet état subconscient ; elle passe par-delà le voile dans d'autres plans de l'être qui sont reliés avec nos propres plans intérieurs, plans d'existence supraphysique, mondes d'une vie, d'un mental, d'une psyché plus larges, qui sont là, par derrière, et dont les influences viennent à nous sans que nous le sachions. A l'occasion nous recevons de ces plans un rêve, un peu plus qu'un rêve, une expérience de rêve qui est un enregistrement direct ou symbolique de ce qui nous y arrive ou de ce qui s'y produit autour de nous.

A mesure que la conscience intérieure croît par la sâdhanâ, ces expériences de rêve augmentent en nombre, en clarté, en cohérence, en exactitude ; après une certaine croissance de l'expérience et de la conscience, nous pouvons, si nous les observons, arriver à les comprendre et à discerner leur signification pour notre vie intérieure. En nous y entraînant, nous pouvons même devenir assez conscients pour suivre notre propre passage — généralement voilé à notre perception et à notre mémoire — à travers beaucoup de domaines, et aussi l'opération du

retour à l'état de veille. A un certain degré de cet éveil intérieur, ce genre de sommeil, un sommeil d'expériences, peut remplacer le sommeil subconscient habituel.

C'est naturellement un être intérieur ou conscience intérieure ou quelque chose du moi intérieur qui croît ainsi, non pas derrière le voile du sommeil, comme c'est généralement le cas, mais dans le sommeil même. Dans l'état que vous décrivez, il commence tout juste à prendre conscience du sommeil et du rêve et à les observer — mais rien de plus pour le moment — à moins que quelque chose vous ait échappé dans la nature de vos rêves. Mais il est suffisamment éveillé pour que la conscience de surface se rappelle cet état, c'est-à-dire en reçoive et en conserve le compte rendu même dans le passage du sommeil à l'état de veille, passage qui généralement fait tomber dans l'oblivion tout le compte rendu (sauf quelques fragments) de ce qui s'est passé dans le sommeil. Vous avez raison de sentir que la conscience de veille et ce qui est éveillé dans le sommeil ne sont pas la même chose. Ce sont des parties différentes de l'être.

Lorsque commence à croître cette conscience du sommeil profond, on est souvent tiré vers l'intérieur et appelé à poursuivre ce développement, même quand il n'y a ni fatigue ni besoin de sommeil. Une autre cause y contribue, c'est que généralement la partie vitale de l'être intérieur est celle qui s'éveille la première dans le sommeil et que les premières expériences de rêve (par opposition aux rêves ordinaires) sont généralement, pour la grande masse,

des expériences du plan vital : un monde de vie supraphysique, plein de variété et d'intérêt, avec beaucoup de provinces, lumineuses ou obscures, belles ou périlleuses, souvent extrêmement attrayantes, où nous pouvons aussi acquérir beaucoup de connaissances, à la fois des parties cachées de notre nature et des choses qui nous arrivent de derrière le voile, d'autres choses aussi qui affectent le développement des parties de notre nature. L'être vital en nous peut alors être très attiré par cette gamme d'expériences, peut désirer vivre davantage en elles et moins dans la vie extérieure. C'est de là que viendrait ce désir, qui accompagne le désir de s'endormir, de retourner à quelque chose d'intéressant et de passionnant. Mais il ne faut pas encourager cette tendance pendant les heures de veille ; il faut la garder pour les heures réservées au sommeil et où elle trouve son champ d'action naturel. Sinon il peut se produire un déséquilibre, une tendance à vivre davantage, trop, dans les visions des domaines supraphysiques et à relâcher son emprise sur les réalités extérieures. Cette connaissance, cet élargissement de notre conscience en ce qui concerne ces domaines de la nature intérieure sont fort souhaitables, mais il faut les garder à leur place, dans leurs propres limites.

Ce que vous avez ressenti [dans votre troisième expérience] est en vérité un toucher du Soi, non pas du Soi non-né qui est au-dessus, de l'Atman des Upanishads, car on l'éprouve différemment, par le silence du mental pensant, mais de l'être intérieur, du psychique dont j'ai parlé et qui soutient l'être intérieur mental, vital et physique. Pour tout chercheur de la pleine connaissance de soi, un jour doit venir

où il sera ainsi conscient de vivre à la fois dans deux mondes, deux consciences, deux parties de la même existence.

Pour le moment il vit dans le moi extérieur, mais il ira de plus en plus vers le dedans, jusqu'à ce que la situation soit renversée et qu'il vive au dedans, en cette nouvelle conscience intérieure, ce nouveau moi intérieur, et qu'il sente l'extérieur comme quelque chose en surface, formé comme personnalité instrumentale pour l'expression de soi de l'intérieur dans le monde matériel. Alors, de l'intérieur, un Pouvoir agit sur l'extérieur pour en faire un instrument plastique et conscient, de telle sorte que finalement l'intérieur et l'extérieur puissent être fondus en un.

Le mur que vous sentez est bien le mur de l'ego qui repose sur l'identification obstinée de soi-même avec la personnalité extérieure et ses mouvements. C'est cette identification qui est la clé de voûte de la limitation et de la servitude dont souffre l'être extérieur, qui empêchent l'expansion, la connaissance de soi, la liberté spirituelle. Malgré cela, le mur ne doit pas être abattu prématurément, car cela pourrait conduire à une dislocation, une confusion ou une invasion de l'une des deux parties par les mouvements des deux mondes séparés avant que ceux-ci ne soient prêts à s'harmoniser. Une certaine séparation reste nécessaire pendant quelque temps après que l'on a pris conscience de l'existence côte à côte de ces deux parties de l'être. Il faut donner à la force du yoga le temps de faire les ajustements et ouvertures nécessaires, d'emmener l'être

au-dedans et, de cet équilibre intérieur, d'agir sur la nature extérieure.

Cela ne signifie pas qu'il faille interdire à la conscience d'aller au-dedans, afin que le plus tôt possible elle vive dans le monde intérieur de l'être et, de là, voie tout sous un jour nouveau. Cette pénétration au-dedans est fort souhaitable et nécessaire, et ce changement de vision aussi. Je veux simplement dire que tout cela doit s'opérer par un mouvement naturel et sans hâte. Ce mouvement de pénétration au-dedans peut venir rapidement, mais même après cela il reste quelque chose du mur de l'ego, qu'il faut assidûment et patiemment démolir afin qu'il ne puisse plus en rester une pierre. Mon avertissement contre la tendance à laisser le monde du sommeil empiéter sur les heures de veille se borne à cela et ne vise pas le mouvement vers l'intérieur dans la concentration à l'état de veille ou la conscience ordinaire de veille.

Ce mouvement d'éveil nous emporte finalement dans le moi intérieur et par ce moi intérieur nous croissons jusqu'à prendre contact avec les mondes supraphysiques et à les connaître, mais ce contact et cette connaissance n'ont pas besoin de nous conduire — et ne devraient pas nous conduire — à nous en préoccuper de façon excessive ni à nous soumettre à leurs êtres et à leurs forces. Dans le sommeil, nous entrons en fait dans ces mondes et si l'attraction de la conscience du sommeil est trop grande et empiète sur la conscience de l'état de veille, nous nous exposons au danger de cette préoccupation et de cette

influence excessives.

Il est parfaitement vrai qu'une pureté et une sincérité intérieures, dans lesquelles on est mû exclusivement par l'appel supérieur, est la meilleure garantie contre les appâts du stade intermédiaire. Cela nous maintient sur la bonne voie et nous empêche de dévier jusqu'à ce que l'être psychique soit pleinement éveillé et passe en avant ; et une fois que cela est fait, il n'y a plus de danger. Si en plus de cette pureté et de cette sincérité il y a un mental clair doué du pouvoir de discrimination, cela accroît la sécurité dans les commencements. Je ne crois pas que je doive préciser trop pleinement ou exactement les formes que prendra probablement cet appât ou cette attirance. Il vaut mieux ne pas évoquer ces forces en leur accordant plus d'attention qu'il n'est nécessaire. Je ne suppose pas que vous risquiez d'être détourné de la voie par aucune des grandes attractions pleines de périls. Quant aux moindres ennuis de la période intermédiaire, ils ne sont pas dangereux et peuvent facilement être corrigés lorsqu'on progresse dans le développement de la conscience, la discrimination et l'expérience sûre.

Comme je vous l'ai dit, l'attirance vers l'intérieur, l'attirance à la pénétration au-dedans n'est pas indésirable et il n'y a pas besoin d'y résister. A un certain stade, elle peut s'accompagner d'une abondance de visions dues à la croissance de la vue intérieure qui voit des choses appartenant à tous les plans de l'existence. C'est un facteur puissant et précieux, qui aide à la sâdhanâ et qu'il ne faudrait

pas décourager. Mais il faut le voir et l'observer sans attachement, en gardant toujours devant soi l'objet principal qui est la réalisation du Soi intérieur et du Divin. Ces au très choses ne devraient être considérées que comme épisodiques dans le développement de la conscience et utiles pour ce développement, non pas comme des buts en eux-mêmes, qu'il faille rechercher pour eux-mêmes. Il devrait aussi y avoir un mental discriminateur qui mette chaque chose à sa place et puisse faire halte pour comprendre son domaine et sa nature.

Il y a des gens qui deviennent tellement désireux de ces expériences subsidiaires qu'ils commencent à perdre tout sens de la vraie distinction et de la démarcation entre différents domaines de réalité. Tout ce qui se passe dans ces expériences ne doit pas être tenu pour vrai ; il faut discriminer, voir ce qui est formation mentale ou construction subjective et ce qui est vrai, ce qui n'est que suggestion des plans mental et vital plus vastes, ou qui n'a de réalité que sur ces plans, et ce qui a une valeur pour aider et guider dans la sâdhanâ intérieure ou la vie extérieure. (I, 162-173)

U. — Expériences personnelles de Shrî Âurobindo

179.— Ma première expérience majeure — radicale et submergeante, bien qu'elle ne soit, comme il apparut plus tard, ni finale ni complète — est venue après l'exclusion et la mise au silence de toute pensée et par cela même. Il y eut d'abord ce qu'on pourrait appeler une conscience

spirituellement substantielle ou concrète du calme et du silence, puis la conscience de quelque Réalité unique et suprême en présence de quoi les choses existaient seulement en tant que formes, mais des formes qui n'étaient aucunement substantielles, ni réelles, ni concrètes. Mais tout cela était apparent à une perception spirituelle, à un sens essentiel et impersonnel, et il n'y avait pas le moindre concept ou idée de réalité ou d'irréalité ou d'aucune autre notion, car tout concept ou idée était mis en sourdine ou plutôt totalement absent dans le calme absolu. Ces choses m'étaient connues directement par la pure conscience et non par le mental ; aussi n'y avait-il aucun besoin de concepts ou de mots ou de noms. Par ailleurs, ce caractère fondamental de l'expérience spirituelle n'est pas absolument limitatif. Elle peut se passer de pensée, mais elle peut aussi s'en accommoder. Naturellement, la première idée du mental serait que l'appel à la pensée nous ramène aussitôt dans le domaine de l'intellect, et au début, et pendant longtemps encore, il peut en être ainsi, mais d'après mon expérience ce n'est pas inévitable. Cela se produit lorsqu'on essaie de faire un exposé intellectuel de ce qu'on a éprouvé. (I, 269 sq.)

*

180.— Le premier résultat radical de mon propre yoga fut de me conduire au nirvana. Je fus soudainement projeté dans un état au-dessus de la pensée et sans pensée, que n'entache aucun mouvement mental ni vital. Pas d'ego ni de monde réel, sauf que, si l'on regardait au travers des sens immobiles, quelque chose percevait ou portait, sur son pur

silence, un monde de formes vides, des ombres matérialisées, dépourvues de vraie substance. Pas de Un ni même de plusieurs. Tout simplement et absolument Cela, sans traits ni rapports, pur, indescriptible, inconcevable, absolu, et cependant suprêmement réel, uniquement réel. Non pas une réalisation mentale ni quelque chose d'aperçu quelque part là-haut, non pas une abstraction. C'était positif, la seule réalité positive qui, bien que n'étant pas un univers physique et spatial, s'infiltrait, pénétrait ou plutôt submergeait et noyait ce semblant de monde physique, ne laissait ni place ni espace à aucune réalité autre qu'elle-même, ne permettait à rien d'autre de paraître aucunement actuel, positif ou substantiel. Je ne peux pas dire que cette expérience, telle que je la connus alors, ait rien eu de transportant ou d'enivrant (quant à celle de *l'ânanda* ineffable, je l'eus des années plus tard), mais ce qu'elle m'apporta fut une Paix indicible, un silence prodigieux, une libération et une liberté infinies. Je vécus jour et nuit dans ce nirvana avant qu'il ne commençât d'admettre d'autres choses en lui-même ou de se modifier en aucune façon. Le cœur même de l'expérience, son souvenir constant et le pouvoir d'y retourner subsistèrent jusqu'à ce que, à la fin, cela commençât à se fondre en une Supraconscience encore plus grande et qui venait d'en haut. Mais, entre-temps, les réalisations s'ajoutaient les unes aux autres et venaient s'immerger en l'expérience originelle. Très tôt, l'aspect de monde illusoire fit place à un autre aspect où l'illusion (En fait, ce n'était pas une illusion au sens d'une chose sans fondement ni réalité et qui est imposée à la conscience, mais une fausse

interprétation par le mental conscient et les sens, un emploi abusif et falsificateur d'une existence manifestée.) n'est qu'un petit phénomène de surface avec une immense Réalité divine derrière lui, une suprême Réalité divine au-dessus de lui et une intense Réalité divine au cœur même de tout ce qui, au premier abord, n'avait semblé qu'une ombre ou forme cinématique. Et il ne s'agissait pas d'un nouvel emprisonnement des sens, d'une diminution ou chute du haut de l'expérience suprême, mais plutôt d'une élévation et d'un élargissement constants de la vérité. C'était l'esprit qui voyait les choses, non plus les sens, et la Paix, le silence, la liberté en l'infini demeuraient à jamais, le monde ou tous les mondes n'étant qu'un incident continu dans l'éternité divine hors du temps. (III, 17 sqq.)

IV

DESCENTES**A. — Généralités**

181.— En fait, ce n'est pas le plan qui descend ; c'est son Pouvoir et sa Vérité qui descendent dans le matériel, et alors le voile entre le matériel et ce plan cesse d'exister.(III, 153 sq.)

*

182.— Toutes les fois qu'il y a descente de la conscience supérieure dans *l'âdhâra*, (1) Une partie est mise en réserve dans la conscience de devant et y demeure ; (2) Une partie passe derrière et demeure en tant que support de la partie active de l'être ; (3) Une partie s'écoule dans la Nature universelle. (4) Une partie est absorbée par l'inconscient et de ce fait perdue pour la conscience individuelle et son action. (III, 154 sq.)

*

183.— Naturellement, lorsqu'il descend quelque chose de la conscience supérieure, cela travaille à transformer la conscience inférieure en une partie de la supérieure. (III,155)

*

184.— La réalisation dynamique se produira

probablement lorsque la conscience supérieure descendra pleinement dans le vital. Lorsqu'elle descend dans le mental, elle apporte la paix du Purusha, la libération, et elle peut aussi apporter la Connaissance. C'est lorsqu'elle descend dans le vital que la réalisation dynamique devient présente et vivante. (III, 189)

B.— Le silence du Soi

185.— Ce doit avoir été la descente du silence supérieur, du silence du Soi ou Atman. Dans ce silence on perçoit, mais le mental n'est pas actif ; les choses sont senties, mais ne provoquent aucune connexion ou vibration. Le Soi silencieux est là comme une réalité séparée, ni lié ni mêlé à l'activité de la Nature, se tenant à l'écart, détaché, existant en soi. Même si des pensées traversent ce silence, elles ne le troublent pas. Le Soi est aussi séparé du mental pensant. A cet égard, le sentiment « Je suis » est une survivance de l'ancienne conscience ; dans le plein silence ce que l'on sent est « la pensée se produit en moi ». L'identification cesse tant avec les pensées qu'avec la perception des objets. (I, 178)

C. — La Paix

186.— Le calme d'en haut est descendu en vous et a établi le contact que vous avez avec ce qui est en haut ; si vous vous y accrochez fermement, il vous sera possible de rester calme. Mais pour vous libérer de ces perturbations du vital, il vous faut faire descendre le Pouvoir et la Volonté qui sont là-haut — ou tout au moins établir avec eux un tel

contact qu'ils agiront contre les forces de l'Ignorance toutes les fois que vous les appellerez à l'aide. (III, 125)

*

187.— Oui, le moment est venu que vous persistiez jusqu'à ce que vous soyez tout à fait établi dans la conscience intérieure ; la persistance du silence et de la paix est un signe que c'est maintenant possible. Lorsqu'on éprouve cette sorte de silence, de paix et de vastitude, on peut être sûr que c'est celle de l'être vrai, du moi réel, qui pénètre dans le mental et le vital et peut-être aussi, si elle est complète, dans la conscience physique. L'agitation du physique vient probablement de ce que la paix et le silence ont atteint le physique mais n'ont pas encore pénétré dans la conscience matérielle ou du corps. La vieille agitation est présente dans le corps, où elle se débat pour rester, bien qu'elle ne puisse envahir ni le mental ni le vital, ni même d'une façon générale la conscience physique dans son ensemble. Si la paix y descend, l'agitation disparaîtra. (II, 340)

*

188.— C'est le calme qui est descendu d'en haut, seulement vous le sentez venant de là [le mental et le cœur] et non pas venant d'au-dessus du mental. Mais il faut que vous le sentiez au-dessous du cœur et pas seulement à partir du cœur et au-dessus ; il faut que le calme se répande plus bas encore. (III, 156)

*

189.— Votre description du bloc solide et frais de paix

qui appuie sur le corps et le rend immobile donne la certitude que c'est ce que nous appelons dans notre yoga la descente de la conscience supérieure. Une substance profonde, intense ou massive de paix et d'immobilité est très fréquemment le premier de ses pouvoirs qui descende, et beaucoup de gens le ressentent de la sorte. D'abord il ne vient et reste que pendant la méditation ou — mais sans sensation d'inertie ou immobilité physique — un peu plus longtemps, après quoi il est perdu. Mais si la sâdhanâ suit son cours normal, il revient de plus en plus, dure plus longtemps et finalement, en tant que paix profonde et durable, immobilité et libération intérieures, devient un caractère normal de la conscience, le fondement, en vérité, d'une conscience nouvelle, calme et libérée.

Votre idée du psychique est certainement une construction mentale, qui devrait être évitée. Le psychique a bien la qualité de paix, mais cela n'est pas son caractère principal comme pour le Soi ou Atman. Le psychique est l'élément divin dans l'être individuel et son pouvoir caractéristique est de tout orienter vers le Divin, d'apporter un feu de purification, d'aspiration, de dévotion, de vraie lumière, de discernement, de sentiment, de volonté, d'action, qui transforme par degrés la nature tout entière. La quiétude, la paix et le silence dans le cœur — et par conséquent dans la partie vitale de l'être — sont nécessaires pour que l'on atteigne le psychique et que l'on y plonge, car les perturbations de la nature vitale, du désir, de l'émotion tournés vers l'ego ou vers le monde forment la partie principale de l'écran qui cache l'âme à la nature. Il vaut donc

mieux être libre des constructions mentales lorsqu'on fait le plongeon et n'avoir que le sens d'aspiration, de dévotion, de don de soi au Divin. (I, 179 sq.)

*

190. — La paix qui descend d'en haut, si elle s'établit dans tout l'être, peut arrêter l'action inférieure. Mais cela ne suffit pas si l'on veut développer aussi le côté dynamique de l'être selon les directives du yoga. (III, 156)

D. — La Force

191.— Certains ont ce balancement du corps lorsque la Paix ou la Force commence à y descendre, car cela en facilite la réception. Le balancement cesse généralement lorsque le corps est habitué à assimiler la descente. (II, 105 sq.)

*

192.— La Force supérieure peut entrer directement dans la conscience physique en ce sens que le reste peut demeurer passif, mais qu'elle doit passer par le subtil pour atteindre le matériel. (III, 165)

*

193.— Ce que vous avez senti descendre en vous à flots doit être la Force de la Mère qui est au-dessus de la tête. Généralement elle coule d'au-dessus de la tête et travaille d'abord dans les centres mentaux (la tête et le cou), descend ensuite dans la poitrine et le cœur, et ensuite œuvre dans le mouvement du corps tout entier.

Ce que vous ressentez dans la tête et jusqu'aux épaules

doit être l'effet de son action. La Force qui descend d'en haut est celle qui œuvre à transformer la conscience en celle d'un être spirituel supérieur. Auparavant, la Force de la Mère œuvre dans les plans psychique, mental, vital et même physique pour soutenir, purifier et transformer psychiquement la conscience. (II, 104 sq.)

*

194.— Demeurer calme pendant un certain temps après la descente de la Force est le meilleur moyen de l'assimiler. (III, 165)

*

195.— C'est certainement une erreur de faire descendre la Force supérieure. La Force suprême, le Supramental, ne peut être pris d'assaut. Lorsque le moment sera venu, il s'ouvrira de lui-même. Mais il faut auparavant une grande préparation, qui doit se faire silencieusement et sans hâte. (III, 166)

*

196.— Cette espèce d'étourdissement, de faiblesse, de trouble ne devrait pas se produire. Lorsque c'est le cas, c'est la preuve que l'on a fait descendre plus de Force que le corps n'est capable d'en assimiler. A de tels moments vous devriez vous reposer jusqu'à ce que ce trouble soit passé et l'équilibre rétabli. (III, 165)

E. — La Vastitude

197.— Tout comme le reste, c'est-à-dire la Paix, la

Lumière, le Pouvoir, la Vastitude descend aussi. (III, 154)

*

198.— La Vastitude est un signe que la conscience s'étend au-delà de sa limite habituelle. La blancheur de la Vastitude signifie que c'est la conscience pure qu'on ressent, à moins que ce ne soit une lumière blanche ou une lueur lumineuse qui indique que là se trouve la conscience de la Mère ou quelque influence en provenant. La barrière subtile que vous avez sentie doit avoir été la même chose qui empêche votre montée à partir du cœur et de là votre ascension dans les régions au-dessus. Il y a toujours là une sorte de couvercle et c'est seulement lorsque celui-ci s'ouvre ou disparaît qu'on peut librement monter au-dessus. On peut avoir conscience d'une «Vastitude qu'on ne voit pas », mais on ne s'y trouve pas tant que cela n'est pas fait. (II, 91)

F. — La Lumière

199.— Il y a des forces spéciales de la Lumière et il y a un jeu de ces forces selon les besoins, mais on peut vivre dans la Lumière en elle-même tout autant qu'on peut vivre dans la Paix ou l'Ananda.

De même que la Paix et l'Ananda peuvent se déverser dans le système tout entier et finalement se stabiliser, si bien qu'ils sont dans le corps et que le corps et l'être tout entier sont en eux — on pourrait presque dire « sont cela », sont la Paix et l'Ananda — il peut en être de même de la Lumière. Elle peut se déverser dans le corps, [y] rendre chaque cellule lumineuse, se fixer et l'entourer de tous côtés en une masse

lumineuse de lumière. (II, 107)

G. — La Connaissance

200.— Qui vous a dit que lorsqu'il y avait silence, ou silence authentique, la Connaissance descendrait ? Le silence est le récipient adéquat pour tout ce qui vient d'en haut, mais il ne s'ensuit pas que lorsqu'il y a silence, tout est forcé de descendre automatiquement (III, 156 sq.)

H. — La Vérité

201.— L'expérience de la Vérité, c'est une descente isolée ou répétée de la Vérité dans la conscience ou la montée de la conscience dans la Vérité. Il y a réalisation lorsque la Vérité devient partie permanente de la conscience. (III, 203)

I. — Le Surmental

202.— Certes, la descente surmentale est nécessaire pour ceux qui veulent la transformation supramentale. A moins que le surmental ne s'ouvre, il ne peut y avoir directement aucune ouverture supramentale de la conscience. Si l'on reste dans le mental, même le mental illuminé ou l'intuition, on peut recevoir des messages indirects ou une influence provenant du Supramental, mais non pas directement une maîtrise supramentale de la conscience ni la transformation supramentale. (III, 172)

J. — La Mère divine

203.— Les expériences que vous rapportez dénotent un grand progrès : le passage de la perception de la Force ascendante à celle de la Shakti descendante. Car les spirales de Lumière que vous avez vues et dont vous avez éprouvé les effets (la fusion dans le silence et la paix, la paix de l'Atman ou de la conscience du Brahman) sont en général un premier effet ; ce sont les formes visuelles de la descente dynamique de la Force divine venant d'en haut. Il en est de même pour le passage de la réalisation du Brahman statique (et du sentiment d'irréalité de l'existence terrestre qui l'accompagne) à la réalisation de l'état du Brahman dynamique. C'est dans le yoga intégral un pas considérable.

On décrit parfois la conscience du Brahman comme statique, mais elle a deux aspects : statique et dynamique ; et elle n'est intégrale que lorsque les deux sont unis. C'est la conscience plus grande dont je parle dans la phrase que vous citez, plus grande que celle perçue seulement par le silence et l'immobilité brahmaniques ou que celle perçue seulement par l'existence et l'action cosmiques. (III, 159sq.)

*

204.— Vous semblez être parvenu à un plan du Mental spiritualisé supérieur avec descente en lui de Maheshvarî apportant le Pouvoir de la Vérité divine. Le résultat dans la conscience physique en a été la perception, en toutes choses, de la Conscience et de la Vie Une et l'illumination des cellules du corps par la lumière d'or de la Vérité supérieure. (III, 160)

*

205.— Vos expériences signifient ceci :

Le pouvoir de la Mère divine est en train de descendre d'en haut sur vous ; c'est elle qui exerce la pression que vous ressentez sur la tête et effectue le travail que vous sentez se faire. Abandonnez-vous complètement entre ses mains, ayez une entière confiance, observez attentivement et avec précision ce qui se passe et écrivez-le nous. Il n'est besoin d'aucune instruction particulière puisque le nécessaire est en train de se faire pour vous.

La première pression s'est exercée sur votre mental. Les centres du mental sont (a) la tête et ce qui se trouve au-dessus, (b) le centre du front au-dessus des yeux, (c) les centres de la gorge, du mental vital (émotif) et du mental sensitif dans la poitrine et au-dessous. Le centre de la poitrine correspond au premier prâna dont vous preniez conscience. L'action de la Puissance avait pour but d'élargir ces deux parties (le mental et le vital) en vous et de les élever au-dessus de votre tête vers le centre le plus bas de la conscience supérieure, pour que dorénavant ils soient tous deux gouvernés consciemment de là et qu'ils puissent tous deux se mouvoir dans une vaste conscience universelle non limitée par le corps.

L'autre prâna, celui qui est agité et dont vous prenez conscience, est l'être vital, l'être de désirs et de mouvements de vie. Le travail de la Puissance a visé à apaiser ses mouvements agités et à en élargir la conscience tout comme pour le mental. Le grand corps que vous avez senti était le corps vital et non le physique, *sthûla sharîra*.

La base de votre sâdhanâ doit être le silence et la tranquillité. Vous devez demeurer et continuer à devenir de plus en plus profondément tranquille et calme à la fois en vous-même et dans votre attitude envers le monde qui vous entoure. Si vous pouvez le faire, la sâdhanâ continuera vraisemblablement à progresser et à s'élargir avec un minimum de difficulté et de trouble.

Ne vous préoccupez pas de vos problèmes de famille et ne dites rien à vos parents Continuez calmement en faisant confiance au Pouvoir qui travaille en vous. (III, 161 sq.)

*

206.— Certes, dans un sens, la descente des pouvoirs supérieurs est la descente de la Mère divine elle-même — car en eux c'est elle qui descend. (III, 154)

K. — Divers

207.— Présence, Paix, Force, Lumière et Ananda sont les cinq choses qui descendent le plus généralement. (III, 154)

*

208.— Vous avez maintenant la conscience fondamentale juste. Les mouvements tamasiques et autres de la nature universelle inférieure essayeront forcément de pénétrer, mais si l'on a le calme de l'être intérieur (qui fait que ces mouvements sont ressentis comme extérieurs à l'être) et la lumière du psychique (qui instantanément se braque sur eux et les rejette), on possède la vraie conscience qui vous met en

sécurité tandis que la transformation plus positive se prépare ou se réalise.

La transformation vient par la descente d'en haut de la Force, la Lumière, la Connaissance, l'Ananda, etc. Ainsi vous avez raison de sentir qu'il faut vous ouvrir, avec une aspiration paisible ou une invocation, à la descente d'en haut de la Lumière. Seulement, il faut que ce soit une aspiration dans ce calme et cette vastitude, et qui ne la dérange en aucune façon. Attendez-vous à ce que le résultat ne soit pas immédiat ; il peut être rapide, mais il peut aussi prendre un certain temps. (III, 125 sq.)

*

209.— L'expérience universelle des sâdhaks est qu'une force, une conscience ou un ânanda comme cela vient d'abord d'en haut (ou d'autour de nous) et presse sur la tête ou l'enveloppe jusqu'à ce qu'elle perce le crâne pour ainsi dire et emplisse d'abord le cerveau et le front, puis la tête tout entière, et descende en occupant chaque centre jusqu'à ce que tout le système soit plein et comblé. Il y a naturellement, ou il peut y avoir, des irrptions préliminaires qui occupent le corps tout entier pendant quelque temps, ou une partie du système qui est la plus ouverte et qui résiste le moins à l'influence. (II, 105)

*

210.— Lorsque l'ânanda vient en vous, c'est le Divin qui entre en vous, tout comme lorsque la paix s'écoule en vous, c'est le Divin qui vous envahit, ou lorsque vous êtes inondé de lumière, c'est le flot du Divin lui-même qui vous enveloppe.

Naturellement, le Divin est beaucoup plus, il est encore beaucoup d'autres choses, et en elles toutes sont une Présence, un Etre, une Personne divine. Car le Divin est Krishna, il est Shiva, il est la Mère suprême. Mais à travers l'ânanda vous pouvez percevoir l'*ânandamaya* Krishna, car l'ânanda est le corps et l'être subtils de Krishna ; à travers la paix vous pouvez percevoir le *shântimaya* Shiva ; dans la lumière, dans la connaissance libératrice, dans l'amour, dans la puissance accomplissante et élévatrice vous pouvez trouver la présence de la Mère divine. C'est cette perception qui met un tel ravissement dans les expériences des bhaktas et des mystiques et qui leur permet de traverser plus facilement les nuits d'angoisse et de séparation. Quand il y a cette perception de l'âme, elle donne un ânanda, même petit ou bref, une force ou une valeur qu'autrement il ne pourrait y avoir, et l'ânanda acquiert par là un pouvoir croissant de rester, de revenir, d'augmenter, (II, 223)

*

211.— Lorsque la paix de Dieu descend sur vous, lorsque la présence divine est là en vous, lorsque l'ânanda se précipite sur vous comme une marée, lorsque vous êtes poussé comme feuille au vent par le souffle de la force divine, lorsque l'amour fleurit en vous et se répand sur toute la création, lorsque la connaissance divine vous inonde d'une lumière qui éclaire et transforme en un instant tout ce qui auparavant était sombre, triste et obscur, lorsque tout ce qui est devient partie de la réalité unique, lorsque la réalité est tout autour de vous, vous sentez immédiatement par le

contact spirituel, par la vision intérieure, par la pensée illuminée et voyante, par la sensation vitale et même par le sens physique lui-même, partout vous ne voyez, entendez, touchez que le Divin. Alors vous pouvez beaucoup moins en douter ou le nier que vous ne le pouvez pour la lumière du jour, l'air ou le soleil dans le ciel, car pour ces objets physiques vous ne pouvez être certain qu'ils soient tels que vos sens vous les représentent, mais dans les expériences concrètes du Divin le doute est impossible (II, 216)

V

LES FORCES HOSTILES

212.— Ces expériences n'offrent aucune utilité ; elles peuvent se produire sur le plan vital tant que l'on n'est pas encore passé par la série d'expériences vitales, mais le but devrait être de les dépasser et de vivre dans une pure expérience spirituelle et psychique. Admettre et appeler l'invasion d'autrui dans son propre être, c'est demeurer toujours dans la confusion de la zone intermédiaire. Seul le Divin devrait être appelé dans notre propre *âdhâra* personnel — ce qui ne signifie pas la perte de l'être personnel ni aucune idée de devenir le Divin, car c'est à éviter. L'ego doit être surmonté, mais l'être personnel central (qui n'est pas l'ego, mais le Moi individuel, l'âme, une portion du Divin) doit demeurer un canal et un instrument de la divine Shakti. Quant aux autres, *sâdhaks*, etc., on peut les sentir dans sa conscience universalisée, être conscient de leurs mouvements, vivre en harmonie avec eux dans le tout divin, mais ne pas permettre ni appeler leur présence à l'intérieur de l'*âdhâra* personnel, car cela conduit très souvent à l'invasion de la conscience par des présences ou pouvoirs vitaux qui prennent la forme de ceux que l'on a admis ; et c'est tout ce qu'il y a de plus indésirable. Le *sâdhak* doit rendre sa conscience de base silencieuse, calme, pure et paisible ; il doit rester ou devenir maître absolu d'admettre ou de ne pas admettre en elle ; autrement, s'il ne conserve pas cette maîtrise, il court le risque de devenir un champ d'expériences confuses et désordonnées

ou un jouet de toutes sortes de forces et d'êtres mentaux et vitaux. Une seule domination ou influence autre que la sienne propre devrait être admise, la domination de la divine Shakti sur l'*âdhâra*. (III, 214 sq.)

*

213.— Essayer de faire descendre des pouvoirs occultes dans un mental, un cœur et un corps non purifiés, on peut le faire si l'on veut danser sur le bord d'un précipice. On peut le faire aussi si l'on n'a pas pour but de devenir spirituel, mais de devenir un oculiste, car alors on peut suivre les méthodes nécessaires et obtenir l'aide des puissances occultes. Par ailleurs, les vraies forces et les vrais mystères spirituels occultes peuvent être appelés ou peuvent descendre sans qu'on les appelle, mais il faut que cela soit subordonné à l'unique chose véritable, la recherche du Divin, et seulement si cela fait partie du plan divin en vous. Pour l'homme spirituel, les pouvoirs occultes ne peuvent être qu'un moyen d'action de la puissance divine qui utilise cet homme ; ils ne peuvent pas être le but ni un des buts de sa *sâdhanâ*. (II, 255)

*

214.— Cette sorte de manifestation (*âdesha*) vient très souvent à un stade particulier dans la pratique du yoga. Mon expérience est qu'elles ne proviennent pas de la source la plus haute, que l'on ne peut se fier à elles et qu'il vaut mieux attendre jusqu'à ce que l'on soit capable d'entrer dans une conscience supérieure et une vérité supérieure à celles représentées par l'une quelconque de ces communications. Elles proviennent parfois d'êtres si tués sur un plan

intermédiaire et qui veulent utiliser le sâdhak pour un certain travail ou une certaine fin. De nombreux sâdhaks acceptent et quelques-uns (certainement pas tous) réussissent à faire quelque chose, mais c'est souvent au prix des plus grands objectifs du yoga. Dans d'autres cas elles proviennent d'êtres hostiles à la sâdhanâ et qui désirent la réduire à zéro en excitant l'ambition, l'illusion d'un grand travail ou toute autre forme d'ego. C'est à chaque sâdhak de décider pour lui-même (à moins qu'il ait un gourou qui le guide) s'il faut traiter cette communication comme une tentation ou une mission. (III, 215 sq.)

*

215.— Un progrès effectué attise souvent l'activité des forces adverses ; elles veulent, autant que possible, en diminuer les effets. Lorsque vous obtenez une expérience décisive de ce genre, vous devez rester concentré et l'assimiler, en évitant la dispersion de soi et toute extériorisation de la conscience. (III, 259)

*

216.— Une force pareille vient à un stade particulier. Observez sans vous laisser entraîner, car quand bien même il s'agirait d'une vraie force d'en haut, d'autres forces qui ne sont pas authentiques peuvent essayer d'en tirer profit et de se substituer à elle. (III, 164)

*

217.— Votre description est trop vague. D'après ce que vous écrivez, cela peut tout aussi bien être la réaction qui suit

fréquemment une expérience : la force adverse arrivant avec un mouvement contraire. Les épreuves viennent parfois des forces hostiles, parfois dans le cours normal des choses. Je suppose qu'elles doivent être nécessaires puisque dans la sâdhanâ elles se produisent toujours. (III, 259)

*

218.— Il est évident que l'expérience de C n'a été que ce qu'on appelle un cauchemar — l'attaque pendant le sommeil par une force appartenant au monde vital et à la quelle il s'est probablement ouvert de quelque façon — peut-être en répondant à l'homme dans la rue qui portait autour de lui la pire atmosphère vitale. La silhouette de la femme n'était qu'une forme donnée à cette force par le mental subconscient de C. Ces forces rôdent partout et non pas seulement dans une chambre ou une maison en particulier ; si on leur ouvre la porte elle pénètrent par tout où l'on est. Cela n'aurait aucune importance s'il n'y avait la réaction nerveuse de terreur irrationnelle à laquelle C s'est laissé aller. Quelqu'un qui veut s'adonner à la sâdhanâ n'a que faire de telles paniques ; c'est une faiblesse incompatible avec les exigences du yoga et, si elle ne peut être rejetée, il est plus prudent de ne pas s'essayer au yoga. (III, 265)

*

219.— La femme pishâchique qui a essayé d'entrer est la fausse Shakti vitale et impure, et la voix qui a parlé était celle de son être psychique [à lui]. S'il maintient son être psychique éveillé et en avant, celui-ci le protégera toujours contre les forces obscures, comme il l'a fait cette fois-ci.

(111,214)

*

220.— Les trois expériences décrites dans votre lettre signifient que vous êtes en train de sortir, en votre corps vital, dans les mondes vitaux et que vous rencontrez les êtres et les formations de ces mondes. Le vieillard du temple et les filles que vous avez vus sont des êtres hostiles du plan vital.

Il vaut mieux ne pas s'engager dans cette voie à moins d'avoir la protection de quelqu'un (physiquement présent) qui possède connaissance et pouvoir sur le monde vital.

Comme il n'y a là-bas personne qui puisse le faire pour vous, vous devriez refréner ce mouvement. Aspirez à l'abandon parfait, au calme, à la paix, la lumière, la conscience et la force dans le mental et le cœur. Lorsque l'être mental et l'être psychique sont ainsi ouverts, lumineux et abandonnés, le vital peut s'ouvrir et recevoir la même illumination. Jusque-là les aventures prématurées sur le plan physique ne sont pas recommandables.

Si le mouvement ne peut pas être arrêté, observez alors les instructions suivantes :

Ne laissez jamais aucune peur entrer en vous. Faites face à tout ce que vous rencontrez ou voyez dans ce monde avec détachement et courage.

Demandez notre protection avant de vous en dormir ou de méditer. Employez nos noms lorsque vous êtes attaqué ou tenté.

Ne vous laissez aller, dans ce monde, à aucune sorte de sympathie pour le vieillard dans le temple et n'acceptez aucune suggestion comme, par exemple, qu'il était votre précepteur spirituel — ce qui, évidemment, était faux puisqu'il ne peut y avoir pour vous d'autres précepteurs spirituels que nous. C'est à cause de cette sympathie et de cette suggestion acceptée par vous qu'il a pu entrer en vous et causer la douleur que vous avez ressentie.

Ne laissez aucune personnalité étrangère entrer en vous, mais seulement la Lumière, le Pouvoir, etc. d'en haut. (III, 210 sq.)

VI

SYMBOLES

A. — Généralités

221.— Un symbole, tel que je le comprends, est la forme qui sur un plan représente une vérité d'un autre plan. Par exemple un drapeau est le symbole d'une nation... mais d'une façon générale, toutes les formes sont des symboles. Ce corps que nous avons est un symbole de notre être réel et toute chose est un symbole de quelque réalité plus haute. Il y a toutefois des symboles de différentes espèces :

1. Symboles conventionnels, tels que ceux que les rishis védiques formaient avec des objets pris dans leur milieu. La vache représentait la lumière parce que le même mot, *go*, signifiait à la fois rayon et vache, et parce que la vache était leur possession la plus précieuse dont dépendait leur vie et qui était toujours en danger d'être dérobée et cachée. Mais une fois qu'un tel symbole a été créé, il devient vivant, les rishis l'ont vitalisé et il est devenu partie de leur réalisation. Il est apparu dans leurs visions comme une image de lumière spirituelle. Le cheval aussi était un de leurs symboles favoris et plus facilement adaptable, car sa force et son énergie étaient bien évidentes.

Ce que nous pourrions appeler des symboles de vie, tels que ceux qui ne sont pas choisis artificiellement ou interprétés de manière consciente et délibérée, mais qui

proviennent naturellement de notre vie quotidienne et se dégagent du milieu qui conditionne notre chemin de vie normal. Pour les anciens, la montagne était un symbole du chemin du yoga où se succèdent les différents sommets. Un voyage qui impliquait la traversée de rivières et le danger d'ennemis à l'affût, animaux ou humains, fournissait une idée analogue. Maintenant je suppose que nous pourrions comparer le yoga à un voyage en automobile ou en train.

Les symboles qui sont par eux-mêmes adéquats et qui ont un pouvoir propre. *L'ākāsha* ou espace éthéré est un symbole du Brahman éternel, infini, qui imprègne tout. Chez n'importe quel peuple il transmettrait la même signification. De même le soleil représente universellement la lumière supramentale, la gnose divine.

Les symboles mentaux, dont les nombres et les alphabets sont des exemples. Une fois qu'ils sont acceptés, eux aussi deviennent actifs et peuvent être utiles. Ainsi les figures géométriques ont été interprétées de di verses manières. Dans ma propre expérience, le carré symbolise le Supramental ; je ne saurais dire comment cela s'est produit. Quelqu'un ou quelque force peut l'avoir construit avant qu'il ait pénétré dans ma pensée. De même il y a diverses explications du triangle. Dans une position il peut signifier les trois plans inférieurs, dans une autre c'est le symbole des trois plans supérieurs ; aussi peut-on combiner les deux en un seul signe. Les anciens aimaient s'adonner à des spéculations analogues sur les nombres, mais leurs systèmes étaient surtout mentaux. Il est certainement vrai qu'il existe des

réalités supramentales que nous pouvons traduire en formules mentales comme par exemple le karma, l'évolution psychique, etc. Mais ce sont pour ainsi dire des réalités infinies qui ne peuvent être limitées par ces formes symboliques, bien qu'elles puissent dans une certaine mesure être exprimées par elles. Elles pourraient tout aussi bien être exprimées par d'autres symboles, et le même symbole peut aussi exprimer beaucoup d'idées différentes. (II, 119 sqq.)

*

222.— C'est de la nature de la vision symbolique qu'il dépend ou bien qu'elle soit uniquement représentative, représentant dans sa figuration la chose symbolisée à la vision et la nature intérieure (même si le mental extérieur n'a pas la compréhension, le mental intérieur peut en recevoir l'effet), ou bien qu'elle soit dynamique. Le symbole du soleil par exemple est généralement dynamique. De même, parmi les symboles dynamiques, certains peuvent simplement amener l'influence de la chose symbolisée, d'autres indiquent ce qui se fait mais n'est pas encore terminé, d'autres une expérience formatrice qui pénètre dans la conscience, d'autres une prévision de quelque chose qui peut arriver ou arrivera ou doit arriver bientôt. Il y en a qui ne sont pas simplement des symboles mais présentent des réalités aperçues par la vision sous un aspect symbolique. (II, 121)

*

223.— Le feu, les lumières, le soleil, la lune sont les symboles courants que la plupart des gens voient dans leur sâdhanâ. Ils indiquent le mouvement ou l'action des forces

intérieures. (III, 239)

B. — Dieux

224.— C'est probablement le royaume de l'esprit créateur dynamique sur le plan mental suprême que vous avez vu comme monde de Pârvatî-Shankara. (III, 254)

*

225.— Je suppose que c'est l'image de Shrî Krishna comme Seigneur de l'amour et de l'ânanda divins — et sa flûte appelle l'être physique à s'éveiller des attachements au monde physique et à se tourner vers cet amour et cet ânanda. (III, 254)

*

226.— Mahâkâlî et Kâlî ne sont pas la même chose. Kâlî est une forme moindre. Sur les plans supérieurs Mahâkâlî apparaît en général avec la couleur dorée. (III, 254)

*

227.— Vous avez eu probablement une vision symbolique du Pouvoir de Ganesha, l'éliminateur d'obstacles, recevant la Force de la Mère. Parce que le travail de ce Pouvoir s'opérait en vous, vous avez eu le sentiment de vous identifier à Ganesha. (III, 255)

*

228.— Ganesha est, entre autres choses, la devatâ de la Connaissance spirituelle. Ainsi, au fur et à mesure que vous obtenez cette Connaissance, vous vous voyez, sous cette

forme, identifié à Ganesha (III, 255)

C. — Les Astres

229.— Toutes ces expériences semblent indiquer un travail pour amener le pouvoir de la Vérité directe dans le Tout, du Surmental jusque dans le corps ; car c'est ce que la lumière du Soleil signifie, quel que soit le plan sur lequel elle se manifeste. Ce qu'impliquent exactement ce travail et ses effets pratiques ne peut être constaté que plus tard. (III, 161)

*

230.— Le soleil est la concentration ou la source de la lumière. (III, 236)

*

231.— Le soleil signifie la vérité intérieure. (III, 240)

*

232.— Le soleil est le symbole de la lumière de Vérité concentrée. (III, 240)

*

233.— Le soleil est la Lumière-Vérité divine sur quel que plan de conscience que ce soit. Je suppose que dans ce cas il indique la Vérité cosmique originelle. (III, 240)

*

234.— La lumière du soleil est la lumière de la Vérité même, quelque pouvoir de vérité que ce puisse être, tandis que les autres lumières proviennent de la vérité. (III, 235 sq.)

*

235.— La lumière du soleil est la lumière directe de la Vérité ; lorsqu'elle est fondue dans le vital, elle prend une couleur mélangée (dans ce cas or et vert), tout comme dans le physique elle devient rouge doré ou, dans le mental, jaune d'or. (III, 236)

*

236.— L'aube signifie toujours une ouverture d'un genre ou d'un autre ; l'arrivée de quelque chose qui n'est pas encore tout à fait là. (III, 241)

*

237.— Le ciel est un symbole de la conscience mentale (ou psychique) ou de consciences autres, situées au-dessus du mental, par exemple le mental supérieur, l'intuition, le surmental, etc. Le ciel, comme l'éther, indique aussi l'in fini (III, 241)

*

238.— Le ciel bleu est celui du Mental supérieur, le plus proche des plans situés entre la mentalité humaine et le Supramental. La lune est ici le symbole de la spiritualité sur les plans mentaux. Le monde du Mental supérieur est au-dessus de ceux directement reliés à la conscience corporelle. (III, 241)

*

239.— La lune indique la spiritualité, parfois aussi l'ânanda spirituel (III, 240)

*

240.— L'étoile signifie une création ou formation, ou la promesse ou puissance d'une création en formation. (III, 240)

D. — L'Eau

241.— Sat, Chit, Ananda, le Supramental, le Mental, la Vie et la Matière sont les sept plans décrits dans les Védas, mais dans notre yoga on voit de nombreux niveaux de conscience qui apparaissent comme des cieux ou encore comme des mers. (III, 241)

*

242.— La mer avec le soleil qui la surplombe est un plan de conscience éclairé par la Vérité. Pénétrer dans ces rayons ne signifie plus tout simplement être éclairé par eux, mais commencer à devenir une partie de la Vérité dans son propre être conscient. (III, 242)

*

243.— La première mer est la conscience ordinaire, la seconde est la conscience supérieure au-dessus de laquelle se trouve le Soleil de Vérité. (III, 242)

*

244.— Votre rêve de la mer était parfaitement vrai. Au bout du compte l'orage et les vagues n'empêchent pas l'arrivée de l'état de grâce dans le sâdhak, et avec cet état l'arrivée de la grâce elle-même. (II, 233)

*

245.— Le fleuve représente quelque mouvement de la

conscience. Ce sont là des images du plan vital. (III, 243)

E. — Animaux

246.— L'oiseau est un symbole de l'âme individuelle. (III, 248)

*

247.— Le cygne représente l'âme libérée. (III, 247)

*

248.— Le cygne est un symbole de l'âme sur le plan supérieur. (III, 248)

*

249.— Le cygne est le symbole hindou de l'âme individuelle, de l'être central, de la partie divine tournée vers le Divin, dont elle descend et vers lequel elle monte. (III, 246)

*

250.— Le hamsa représente l'âme ou l'être. Toutes les parties deviennent autant de reflets de l'Être originel, le Divin. (III, 248)

*

251.— Le hamsa est le symbole de l'être. A mesure qu'il s'élève il retrouve sa pureté originelle, jusqu'à devenir lumineux dans la Vérité suprême (III, 248)

*

252.— Le paon est l'oiseau de la Victoire et Kârttikeya le chef des forces divines. (III, 255)

*

253.— Dans une vision, la chèvre est souvent le symbole de la concupiscence. (III, 245)

*

254.— Le taureau est un emblème de force et de vigueur. C'est aussi, dans les Védas, une image des Dieux, la puissance mâle dans la Nature. Le taureau est aussi le *vâhana* de Shiva. Ce peut être un rêve ou l'expérience de l'un quelconque de ces symboles. Ici c'est probablement un rêve. (III, 245)

*

255.— C'est tout à fait clair ; c'est l'image védique. Dans les Védas la Vache est la Lumière divine. La vache blanche est la conscience pure dans laquelle il y a la Lumière. (III, 243)

*

256.— Le veau blanc est le signe d'une conscience pure et claire (la vache ou le veau étant le symbole de la Lumière dans la conscience), quelque chose de psychique ou de spirituel qui vous semblait naturel, intime et inséparable de vous. (III, 244)

*

257.— Le lion indique la force et le courage, la vigueur et la puissance. Le vital inférieur n'a rien du lion. (III, 244)

*

258.— Le lion est l'attribut de la Déesse Dourgâ, l'aspect

conquérant et protecteur de la Mère universelle. (III, 245)

*

259.— Le lion monté par Dourgâ est le symbole de la Conscience divine opérant à travers une force vitale-physique et émotive-vitale divinisée. (III, 254)

*

260.— Le cheval est Puissance, d'habitude Puissance de vie ; mais il peut aussi vouloir dire Puissance du mental ou *tapas* s'il est dynamique et mobile. (III, 243)

*

261.— Le cheval est toujours le symbole de la puissance ; ce doit être un pouvoir que vous essayiez d'attraper et de faire vôtre tandis qu'il essayait parfois de vous rejoindre, peut-être même de vous utiliser. C'est ce qui se produit dans le vital où se trouvent ces mouvements incertains et insaisissables. La plate-forme élevée était évidemment le niveau d'une Conscience supérieure qui arrêta ce mouvement fluctuant et rendait davantage possible le contrôle de la Puissance au fur et à mesure que ce mouvement s'éclaircissait, se stabilisait. (III, 244)

*

262.— L'éléphant est Force, parfois Force illuminée de Sagesse. (III, 244)

*

263.— Le serpent est le symbole d'énergie comme dans le symbole de la Kundalinî Shakti. Ici il s'agit de la Lumière

et de la Force divines. (III, 246)

*

264.— Le serpent indique toujours une sorte d'énergie, le plus souvent mauvaise, mais il peut aussi indiquer quelque énergie lumineuse ou divine. Dans cette expérience, il s'agit de la montée d'une force, à partir du psychique vers le haut. Les autres détails ne sont pas clairs. (III, 245 sq.)

*

265.— Le serpent dans votre rêve est une force hostile, une force du mal. Lorsqu'on est un instrument des forces divines, on peut affronter et détruire ces forces hostiles et leur attaque devient inoffensive ou n'a que des résultats insignifiants. (III, 246)

*

266.— Le serpent avec un capuchon au-dessus de la tête indique généralement une siddhi future. (III, 246)

*

267.— Le serpent à six têtes est la Kundalinî Shakti, le pouvoir divin endormi dans le centre physique le plus bas et qui, éveillé par le yoga, monte dans la lumière à travers les centres qui s'ouvrent pour rencontrer le Divin dans le centre le plus élevé, et relier ainsi le manifesté au non-manifesté, l'Esprit à la Matière. (III, 247)

*

268.— Les deux serpents entrelacés sont les deux canaux de l'épine dorsale à travers lesquels la Shakti monte et

descend. (III, 247)

F. — Végétaux

269.— L'arbre est le symbole du vital subconscient. (III, 243)

*

270.— Le lotus est le symbole de l'ouverture des centres à la lumière. (III, 246)

*

271.— Le lotus est soit la conscience rougissant de la couleur de l'Amour divin, soit le symbole de la Présence divine sur terre. (III, 247)

*

272.— L'ouverture des lotus dans votre expérience signifie, je suppose, l'ouverture de la vraie conscience vitale et physique dans laquelle l'être spirituel (le cygne) peut se manifester avec toutes les conséquences de cette ouverture. (III, 247)

*

273.— La fleur de lotus indique une conscience ouverte. (III, 248)

G. — Lumières et couleurs

274.— « Lumière » est un terme général. La lumière n'est pas la Connaissance, mais l'illumination qui vient d'en haut et qui libère l'être de l'obscurité des ténèbres.

Mais cette lumière prend aussi des formes différentes, telles que la lumière blanche de la Mère, la lumière dorée de la Vérité, la lumière psychique carmin clair et rosé (Ici et au § 277, les adjectifs carmin clair et rose traduisent l'anglais pink et rose). (III, 234)

*

275. — La lumière, c'est la lumière tout comme la lumière que vous voyez, mais subtile ; elle clarifie la conscience, opère en tant que force et rend la connaissance possible. (III, 233)

*

276. — Toutes les lumières indiquent une Force ou un Pouvoir. La tâche des Lumières et des Forces qu'elles représentent est d'agir dans leur descente sur la nature inférieure et de la transformer. (III, 233)

277.— La couleur de la lumière psychique dépend de ce qu'elle manifeste, par exemple l'amour psychique est carmin clair ou rosé, la pureté psychique est blanche, etc. (III, 239)

*

278.— Lorsque dans les visions les couleurs commencent à prendre des formes précises, c'est un signe qu'il se fait dans la conscience un travail dynamique de formation : un carré par exemple signifie qu'une création de quelque sorte est en cours dans quelque domaine de l'être ; le carré indique que la création doit être complète en elle-même ; le rectangle indique quelque chose de partiel et de préliminaire. Les vagues de couleur signifient une irruption

dynamique de forces et, dans un tel contexte, l'étoile indique la promesse de l'être nouveau qui doit se former. La couleur bleue doit être ici la lumière de Krishna ; aussi est-ce une création sous la pression de la conscience kishnaïque. Ce sont tous des symboles de ce qui se passe dans l'être intérieur, dans la conscience qui est par-derrrière, et les résultats surgissent de temps à autre dans la conscience extérieure ou de surface sous la forme de sensations telles que la conscience d'amollissement et d'ouverture que vous avez eue, la dévotion, la joie, la paix, l'ânanda, etc. Lorsque l'ouverture est complète, il y a probabilité d'une conscience plus directe du travail qui s'effectue par-derrrière jusqu'à ce que finalement il soit non plus en arrière, mais en avant de la nature. (II, 121 sq.)

*

279.— Le blanc est la couleur qui appartient à la lumière de la conscience de la Mère, Chit. (III, 235)

*

280.— La lumière blanche est celle de la force consciente pure d'où tout le reste découle. (III, 237)

*

281.— La lumière blanche est la lumière de la Mère. Partout où elle descend ou entre, elle apporte paix, pureté, silence et ouverture aux forces supérieures. Si elle vient au-dessous du nombril, cela signifie qu'elle travaille sur le vital intérieur. (III, 234)

*

282.— L'expérience importante est celle du rayon blanc dans le cœur ; la lumière blanche et l'illumination du cœur par la lumière sont, dans notre sâdhanâ, une chose de grande puissance. (II, 131)

*

283.— Le jaune est la couleur du mental qui devient toujours plus éclatant au fur et à mesure que l'on s'élève, jusqu'au moment où il rencontre la lumière dorée de la Vérité divine. (III, 237)

*

284.— La lumière rosée est celle de l'amour, de sorte que vous êtes probablement entré dans les mondes psychiques ou tout au moins dans l'un d'entre eux. (III, 239)

*

285.— Le rouge indique beaucoup de choses différentes qui dépendent de la nuance. (III, 249)

*

286.— La lumière rouge foncé est une lumière qui descend dans le physique pour le transformer. Elle est en rapport avec la lumière du soleil et la lumière dorée. (III, 238 sq.)

*

287.— Des fleurs rouges indiqueraient normalement une ouverture de la conscience dans le physique ou dans quelque partie du vital ; tout dépend de la nuance. (III, 248 sq.)

*

288.— Le Purusha rouge peut être le Pouvoir du vrai physique, le rouge étant la couleur du physique. (III, 249)

*

289.— Le rouge est la couleur du physique ; au contact de la lumière supérieure il devient rouge d'or. (III, 238)

*

290.— Le rouge d'or est la couleur du Supramental dans le physique. (II, 101)

*

291.— Le rouge d'or est la couleur de la lumière physique supramentale, de sorte que ce rouge jaune peut indiquer un plan du surmental qui y est relié spécialement de plus près. La lumière rouge d'or a un fort pouvoir de transformation. (III, 238)

*

292.— La lumière dorée est celle de la Vérité divine sur des plans supérieurs. (III, 237)

*

293.— La lumière dorée est une lumière du Supramental, mais naturellement elle est modifiée dans le plan sur lequel elle opère. Elle devient lumière de Vérité dans le surmental, lumière de Vérité dans l'intuition. (III, 236)

*

294.— La lumière dorée signifie toujours la lumière de la Vérité, mais la nature de la vérité diffère selon le plan

auquel elle appartient. La lumière, c'est la lumière de la Conscience-Vérité-Connaissance. (III, 236)

*

295.— La lumière dorée est celle du Supramental modifié (surmentalisé), c'est-à-dire la lumière du Supramental passant par le Surmental, l'Intuition, etc. et devenant dans chacune de ces choses la Lumière de Vérité. Lors qu'elle est rouge d'or, cela signifie la même lumière modifiée Physique-supramental, autrement dit, la lumière de la vérité divine dans le physique. (III, 237)

*

296.— La couleur dorée indique dans ce cas la force de Mahâkâlî, qui est la plus puissante pour travailler dans le corps. (III, 238)

*

297.— Le violet est la couleur de la lumière de la Compassion divine et aussi de la Grâce de Krishna. C'est aussi le rayonnement de la protection de Krishna. Le bleu est sa couleur spéciale et significative, la couleur de son aura quand il se manifeste, et c'est pourquoi on l'appelle Nîla Krishna. L'adjectif ne signifie pas que dans son corps physique il était bleu ou foncé. (II, 184)

*

298.— Le bleu est la couleur fondamentale de L'ânanda. (III, 235)

*

299.— Il y a beaucoup de bleus et il est difficile de dire quels sont ceux-là. D'habitude le bleu foncé est le mental supérieur, un bleu plus pâle est le mental illuminé ; le bleu blanchâtre est la lumière de Shrî Krishna. (III, 235)

*

300.— Le bleu pâle ordinaire est d'habitude la lumière du Mental illuminé ou de quelque chose appartenant à l'Intuition. (III, 235)

*

301.— Le « bleu pâle » est la couleur des gammes les plus hautes du mental jusqu'à l'intuition. Au-dessus il devient doré sous la Lumière supramentale. (II, 101)

H. — Divers

302.— Des sonneries de cloches et la vision de lumières et de couleurs sont autant de signes indiquant l'ouverture de la conscience intérieure, qui porte aussi avec elle une ouverture à des visions et des auditions de plans autres que le physique. Certaines de ces choses, comme des sonneries de cloches, des grillons, etc. semblent même aider à l'ouverture. Les Upanishads en parlent comme *brahmavyaktikarâni yoga*.

Les lumières représentent des forces ; parfois aussi une lumière formée comme celle que vous avez vue peut être la lumière d'un être du plan supraphysique. (III, 206)

*

303.— L'enfant signifie en général l'être psychique — nouveau-né en ce sens qu'il vient enfin à la surface. La

couleur de l'étoffe voudrait dire que la santé intérieure ou extérieure ou les deux et les richesses spirituelles l'accompagnent. (III, 249)

*

304.— L'enfant (lorsqu'il ne signifie pas l'être psychique) est en général le symbole de quelque chose nouvelle ment né dans quelque partie de la conscience. (III, 249)

*

305.— Un rêve comme celui-ci au sujet d'un enfant (en particulier d'un nouveau-né) signifie généralement la naissance (ou l'éveil) de l'âme ou de l'être psychique dans la nature extérieure. (III, 249)

*

306.— La tête de mort est le symbole de l'asura (l'adversaire des Dieux) vaincu et tué par la Puissance divine. (III, 245)

*

307.— Le morceau de chair indique, dans l'être physique, quelque chose d'agité qui, de par son agitation et son irritabilité excessive, fait obstacle au plein déversement de l'ânanda. Devenu actif dans les rêves, il a été éliminé par la pression du psychique. (III, 250)

*

308.— Le lait est la Connaissance et le Pouvoir descendant de la Conscience divine. (III, 243)

*

309.— La montagne est le symbole de la conscience qui a pris corps, qui a la terre pour base, mais qui s'élève vers le Divin. (III, 242)

*

310.— La montagne représente les plans ascendants de la conscience supérieure. (III, 241)

*

311.— La montagne signifie toujours la pente ascendante de l'existence avec, pour objectif à atteindre au sommet, le Divin. (III, 243)

*

312.— L'image du voyage signifie toujours un mouvement dans la vie ou un progrès dans la sâdhanâ. (III, 250)

*

313.— Le voyage dans le train est le passage d'une conscience à une autre. (III, 242)

*

314.— L'avion, le bateau et le train sont toujours les symboles d'un progrès rapide ou d'un mouvement en avant. (III, 250)

*

315.— Les *gopîs* ne sont pas des gens ordinaires au vrai sens du terme ; elles sont les incarnations d'une passion spirituelle extraordinaire par le degré extrême de leur amour,

leur dévotion personnelle et leur don de soi sans réserves. Quiconque a ces qualités, si humble que soit sa situation à d'autres titres (connaissance, faculté de présentation, érudition, sainteté extérieure, etc.) peut facilement suivre Krishna et l'atteindre. Tel me paraît être le sens symbolique des *gopîs*. Il y a naturellement beaucoup d'autres significations ; celle-ci n'en est qu'une parmi les autres. (II, 181)

*

316.— Le *sudarshana chakra* symbolise l'action de la force de Shrî Krishna (III, 250)

*

317.— Patala signifie tout simplement le subconscient situé au-dessous de la Terre, la Terre étant le plan de la conscience physique. (III, 242)

*

318.— Quant au spectateur et aux circonvolutions du dragon, c'est l'image sino-japonaise de la force mondiale qui se déploie dans le cours de l'univers ; elle exprime l'attitude du témoin qui voit tout cela et qui observe dans son développement le déroulement du jeu de la divine *lîlâ*. C'est cette attitude qui donne le plus grand calme, la plus grande paix, *samatâ*, en face de l'énigme du jeu cosmique. Cela ne signifie pas que l'action et le mouvement ne sont pas acceptés, mais qu'ils sont acceptés comme un fonctionnement divin conduisant à des fins que le mental ne peut pas toujours voir aussitôt, mais l'âme à travers tout devine son but suprême

et ses directions cachées.

Naturellement il y a ensuite une expérience dans laquelle les deux côtés du Tout divin, Témoin et Joueur, s'unissent ; mais cet équilibre du spectateur vient d'abord et conduit à cette expérience plus pleine. Il donne l'équilibre, le calme, la compréhension croissante de l'âme et de la vie et de leurs significations plus profondes — sans quoi ne pourra pas venir la pleine expérience supramentale. (II, 96 sq.)

VII

SUPPLÉMENT

A. — Extraits du recueil « Sri Aurobindo on himself »

319.— Des expériences et des pouvoirs anormaux, au sens de supraphysiques, qu'ils soient occultes ou yogiques, m'ont toujours paru des choses parfaitement naturelles et croyables. Dans sa nature même, la conscience ne peut pas être limitée à la conscience humaine-animale physique ordinaire, elle doit embrasser les autres niveaux. Les pouvoirs yogiques ou occultes ne sont pas plus surnaturels ou incroyables que le pouvoir d'écrire un grand poème ou de composer de la grande musique.

*

320.— Dans un sens plus profond et plus spirituel, une réalisation concrète est ce qui rend le réalisé plus réel, plus dynamique, plus intimement présent à la conscience que ne saurait l'être n'importe quel objet matériel. En général une telle réalisation du Divin personnel ou du Brahman impersonnel ou du Soi n'arrive ni au début d'une sâdhanâ, ni dans les premières années, ni même avant de nombreuses années. Et elle n'arrive qu'à quelques individus. Pour moi elle est venue quinze ans après ma première expérience pré-yogique à Londres et cinq ans après que je me sois engagé dans le yoga. Et j'estime que c'est extraordinairement rapide, presque à la vitesse d'un train express, bien qu'il y ait

certainement des gens qui ont été encore plus vite. Mais aux yeux de n'importe quel yogin ou sâdhak expérimenté, l'attendre ou l'exiger plus tôt serait le signe d'une impatience anormale et téméraire. La plupart diraient qu'une lente évolution est le mieux que l'on puisse espérer pendant les premières années, et encore l'expérience définitive ne peut-elle arriver que lorsque la nature est prête et pleinement concentrée sur le Divin.

*

321.— La raison positive ordinaire ne nous rend pas capables de mettre à l'épreuve les données de l'expérience spirituelle et de décider si oui ou non ces choses existent, quelle est leur loi et quelle est leur nature. Tout comme dans le domaine scientifique, il faut accumuler expérience sur expérience, suivre fidèlement les méthodes prescrites par le gourou ou par les anciens systèmes, il faut développer en soi une discrimination intuitive qui compare les expériences, voit ce qu'elles signifient, dans quelle mesure et dans quel domaine chacune d'elles est valable, quelle est la place de chacune dans l'ensemble, comment elle peut être conciliée avec d'autres qui à première vue sembleraient la contredire ou comment elle peut leur être rat tachée, etc. Et cela jusqu'à ce que l'on puisse évoluer avec des connaissances sûres dans le vaste domaine des phénomènes spirituels.

*

322.— Dans notre yoga, après que le champ intérieur ait été préparé par une certaine quantité d'expériences psycho-spirituelles-occultes, la conscience est attirée

au-dessus du *brahmarandra* dans des zones supérieures appartenant à la conscience spirituelle propre ; au lieu d'en recevoir ce qui en provient, elle doit y vivre et de là transformer complètement la conscience inférieure.

*

323.— En pratique, lorsque le mental se retire de lui-même, il entre facilement dans une paix d'où tout rapport est absent, dans laquelle rien n'a d'importance (car dans son absolu il n'y a pas de valeurs mentales ou vitales) et d'où le mental peut progresser rapidement vers ce grand raccourci, l'extase sans mental, *sushupti*, qui conduit au supraconscient. Dans la mesure où ce mouvement est complet, toutes les perceptions que le mental avait acceptées auparavant lui deviennent irréelles — illusion, Maya. Le mental est sur la voie qui conduit à son immersion.

*

324.— Ma propre expérience ne se limite pas à une « paix radieuse ». Je sais fort bien ce que sont l'extase et l'ânanda depuis le *brahmarandra* jusqu'au *sharîra-ânanda*, et je peux les éprouver quand je veux. Mais je préfère ne parler de ces choses que lorsque mon travail sera achevé, car je cherche leur base de permanence ici-bas dans une conscience transformée et pas seulement au-dessus, là où L'ânanda existe toujours.

*

325.— La puissance occulte mentale ou vitale ne peut qu'apporter dans la vie individuelle des siddhis du plan

supérieur, comme le sannyâsin qui pouvait absorber des poisons sans en être affecté, mais qui est mort empoisonné le jour où il avait oublié de se conformer aux conditions de sa siddhi. Le jeu de la puissance supramentale que nous envisageons n'est pas une influence sur le physique pour lui conférer des facultés anormales, mais une entrée, une pénétration qui le transforme complètement en un physique supramentalisé.

*

326.— La montée de la kundalinî (mais non sa descente, pour autant que je sache) est un phénomène reconnu, et il y a quelque chose qui y correspond dans notre yoga, la sensation que la conscience monte depuis le physique ou le vital jusqu'à ses plans supérieurs. Cela ne s'opère pas nécessairement à travers les chakras ; on le sent souvent dans tout le corps. De même, la descente de la conscience supérieure n'est pas nécessairement ou habituellement ressentie à travers les chakras, mais comme occupant toute la tête, le cou, l'abdomen, tout le corps.

*

327.— La réalisation du Brahman silencieux et inactif n'est pas un obstacle au côté dynamique du yoga ; c'est souvent le premier pas.

*

328.— En fait mon yoga peut comprendre une pleine expérience des autres mondes, du plan de l'Esprit suprême et des autres plans intermédiaires et des effets qu'ils peuvent

avoir sur notre vie et sur le monde matériel. Mais il sera parfaitement possible d'insister uniquement sur la réalisation de l'Esprit suprême ou Ishvara, même sous un seul de ses aspects, Shiva, Krishna comme Seigneur du monde et Maître de nous-même et de nos œuvres, ou encore de l'universel Sachchidânanda, et d'atteindre ainsi les résultats essentiels de ce yoga, pour ensuite passer de là aux résultats intégraux si l'on accepte l'idéal de la vie di vine et de la conquête de ce monde matériel par l'Esprit.

*

329.— Depuis que j'ai posé le pied sur la terre de l'Inde, à l'Apollo Bunker à Bombay, j'ai commencé à avoir des expériences spirituelles, mais elles n'étaient pas divorcées de ce monde, elles avaient avec lui un rapport intime, infini, comme par exemple la sensation de l'Infini qui imprégnait l'espace matériel ou de l'Immanent qui habitait les corps et les objets matériels. En même temps je me voyais entrer dans des mondes et plans supraphysiques qui exerçaient des influences sur le plan matériel et avaient sur lui des effets, si bien que je ne pouvais opérer aucun divorce net ou voir aucune opposition irréconciliable entre ce que j'ai appelé les deux extrémités de l'existence et tout ce qui s'étend entre elles. Pour moi tout est le Brahman et je trouve partout le Divin.

*

330.— J'ai fait du prânâyâma quatre ou cinq heures par jour pendant plusieurs années avant que quoi que ce soit descende... Le flot poétique est bien arrivé pendant que je faisais ce prânâyâma, et non pas quelques années plus tard,

mais le flot d'expériences spirituelles est descendu quelques années plus tard, alors que j'avais cessé le prânâyâma depuis longtemps ; tous mes efforts avaient échoué et je ne savais pas quoi faire ni où me tourner. Et ces expériences ne sont pas venues comme résultat d'années de prânâyâma ou de concentration, mais d'une façon ridiculement facile, par la grâce soit d'un gourou temporaire (même pas, car lui-même en fut stupéfait), soit du Brahman éternel, et ensuite par la grâce de Mahâkâlî et de Krishna.

*

330bis.— Après quatre années de prânâyâma et d'autres pratiques, les seuls résultats étaient chez moi une meilleure santé, une abondance d'énergie, quelques phénomènes psycho-physiques, un grand flot de création poétique, un pouvoir limité de vision subtile (des formes lumineuses, etc.), la plupart du temps à l'état de veille avec les yeux ouverts.

*

331.— Je ne veux pas vous donner tout de suite le nirvana (sur le papier) parce que dans ma communication le nirvana n'aboutit qu'à l'harmonie. Je suis heureux que vous vous soyez converti au silence — et même le nirvana n'est pas sans quelque utilité. Dans mon cas ce fut la première expérience spirituelle positive, et c'est elle qui a rendu possible tout le reste de la sâdhanâ. Mais quant à la façon positive d'obtenir ce genre d'expérience, je ne sais pas si votre mental est tout à fait au point pour s'y engager. En fait il y a plusieurs façons de procéder. Personnellement j'ai rejeté toute pensée. « Assieds-toi, m'a-t-on dit, observe et tu verras que

tes pensées arrivent en toi de l'extérieur. Chasse-les avant qu'elles ne pénètrent en toi. » Je me suis assis, j'ai observé et j'ai constaté avec stupéfaction que c'était vrai. Je voyais, je sentais de façon concrète la pensée qui s'approchait comme pour entrer par la tête ou au-dessus et je pouvais la rejeter concrètement avant qu'elle ne pénètre.

En trois jours — ou plutôt en un jour — mon mental s'était empli d'un silence éternel — et il l'est encore.

Un jour quelqu'un (qui n'était pas un disciple, car à l'époque je n'avais pas de disciples) m'a demandé comment faire du yoga. Je lui ai répondu : « Commencez par réduire votre mental au silence. » Il l'a fait. Son mental est devenu complètement vide et silencieux. Et puis il est arrivé vers moi en courant : « Mon cerveau est vide de pensée, je ne peux plus penser, je deviens idiot. » Il n'avait pas cherché à voir d'où provenaient ces pensées qu'il exprimait. Et il ne se rendait pas compte non plus qu'on ne peut pas devenir idiot si on ne l'est déjà. Quoi qu'il en soit, à l'époque je n'avais guère de patience. Je l'ai laissé tomber et se débarrasser lui-même de ce silence qu'il avait si miraculeusement obtenu.

La manière habituelle, la plus facile si on peut l'employer, consiste à appeler le silence pour que d'en haut il descende dans votre cerveau, votre mental et votre corps.

*

332.— Tous les hommes mentalement développés, ceux qui sont au-dessus de la moyenne, doivent d'une façon ou d'une autre — tout au moins à certains moments et à certaines

fins — séparer les deux parties de leur mental, la partie active, qui est une manufacture de pensées, et la partie paisible, maîtresse, qui est à la fois un Témoin et une Volonté. Cette dernière observe les pensées, juge, rejette, élimine, accepte, ordonne des rectifications et des modifications ; elle est le maître dans la maison du mental, capable de maîtrise de soi, *samrâjya*.

Le yogin va plus loin encore ; il n'y est pas seulement un maître. Alors même que dans un sens il est dans le mental, il en sort pour ainsi dire, il se tient au-dessus ou tout à fait par derrière, libre. Pour lui, la comparaison avec la manufacture de pensées n'est plus valable. En effet il voit que les pensées viennent du dehors, du Mental universel ou de la Nature universelle, parfois déjà formées et distinctes, parfois aussi non formées, et alors c'est quelque part en nous qu'elles prennent forme. La tâche principale de notre mental est de réagir à ces vagues de pensées (il y a également des vagues vitales, des vagues d'énergie physique subtile) en les acceptant ou en les refusant, et ainsi de donner une forme mentale personnelle à cette matière de pensée (ou à ces mouvements vitaux) provenant de la Force de Nature qui nous environne.

Ce que Lele m'a donné de plus précieux, c'est de me l'avoir montré. « Assieds-toi pour méditer, m'a-t-il dit, mais ne pense pas, ne fais que regarder ton mental. Tu verras des pensées qui y pénètrent. Avant qu'elles entrent, rejette-les de ton mental jusqu'à ce que celui-ci soit capable d'un silence total. »

Je n'avais jamais entendu parler de pensées que l'on peut voir arriver de l'extérieur et pénétrer dans notre mental, mais il ne m'est pas venu à l'idée d'en discuter la possibilité. Je me suis assis et j'ai fait ce que m'avait dit Lele. En un instant mon mental est devenu aussi silencieux que l'air sans un souffle de vent au sommet d'une haute montagne, et j'ai vu des pensées qui venaient concrètement de l'extérieur, l'une après l'autre. Je les rejetai avant qu'elles puissent pénétrer et s'emparer de mon cerveau, et au bout de trois jours j'étais libre.

En principe depuis ce moment, l'être mental en moi est devenu une Intelligence libre, un Mental universel, qui n'était plus enfermé dans le cercle étroit de la pensée personnelle comme un ouvrier dans une fabrique de pensées, mais qui recevait de la connaissance de tous les cent domaines de l'esprit et qui était libre de choisir à son gré dans ce vaste empire de vision et empire de pensée.

*

333.— Par transformation je n'entends pas un changement de nature tel que sainteté, perfection morale, siddhis yogiques ou un corps transcendantal. J'emploie le terme dans un sens particulier : changement de conscience radical et complet d'une espèce particulière qui puisse provoquer dans l'évolution spirituelle de l'être un pas en avant puissant et assuré, supérieur, plus intégral, plus complet que ce qui s'est produit lorsque pour la première fois un être mentalisé est apparu dans un monde animal vital et matériel. Si ce qui se produit ne va pas jusque-là ou tout au moins ne réalise pas sur cette base un véritable commencement, un

progrès fondamental vers cet accomplissement, mon but n'est pas atteint. Une réalisation partielle, quelque chose de mêlé et peu concluant ne répond pas à ce que j'exige de la vie et du yoga.

La lumière de réalisation n'est pas la même chose que la Descente. Par elle-même, la réalisation ne transforme pas nécessairement l'être dans sa totalité. Elle peut n'apporter qu'une ouverture ou une élévation ou un élargissement de la conscience à sa partie supérieure afin de réaliser quelque chose dans l'élément Purusha sans provoquer aucun changement radical dans les éléments de la Prakriti. On peut avoir quelque lumière de réalisation au sommet spirituel de la conscience tandis que les parties situées au-dessous restent ce qu'elles étaient. J'en ai vu un grand nombre de cas. Avant que puisse s'effectuer une réelle transformation, il faut qu'il y ait descente de la lumière non seulement dans le mental ou une partie du mental, mais dans tout l'être jusqu'au physique et encore plus bas. Une lumière dans le mental peut le spiritualiser en tout ou en partie, y apporter d'autres changements d'une façon ou d'une autre, mais elle n'a pas besoin de changer la nature vitale. Une lumière dans le vital peut élargir et purifier les mouvements vitaux ou encore réduire l'être vital au silence et à l'immobilité, mais laisser le corps et la conscience physique sans changement, ou même les rendre inertes et en troubler l'équilibre. En outre, la descente de la Lumière ne suffit pas, il faut la descente de toute la Conscience supérieure, sa Paix, son Pouvoir, sa Connaissance, son Amour, son Ananda. De plus, la descente peut suffire à libérer sans pour autant rendre parfait, ou

encore elle peut suffire à provoquer un changement important dans l'être intérieur, tandis que l'être extérieur reste un instrument imparfait, maladroit, malade ou inexpressif. Enfin, la transformation apportée par la sâdhanâ ne saurait être complète s'il n'y a pas supramentalisation de l'être. La psychicisation ne suffit pas, elle n'est qu'un début ; la spiritualisation avec descente de la Conscience supérieure ne suffit pas, elle n'est qu'un moyen terme ; l'accomplissement ultime nécessite l'action de la Conscience et la Force supramentales.

334.— Le bleu pâle habituel est généralement la lumière du Mental illuminé ou de quelque chose de l'Intuition. Le bleu blanchâtre est la lumière de Shrî Aurobindo ou la lumière de Krishna.

*

335.— La lumière verte est celle d'une énergie vitale dynamique (dans le travail).

*

336.— Les cloches, etc. que vous décrivez dans vos expériences étaient déjà mentionnées dès l'époque des Upanishads comme des signes qui accompagnent l'ouverture à une plus vaste conscience, *brahmavyaktikarâni yoga*. Si mes souvenirs sont exacts, vos étincelles figurent sur la même liste. On en parle très fréquemment dans la littérature yogique. J'ai eu la même expérience des centaines de fois dans les débuts de ma sâdhanâ.

B. — Extrait de « The Yoga and its object »

337.— [Pour atteindre le but que se propose notre yoga] les pratiques du Hatha-Yoga et du Raja-Yoga ne suffisent pas ; même le Trimârگا ne sera pas utile ; il nous faut aller plus haut et recourir à l'Adhyâtma-Yoga. Le principe de ce yoga est, en ce qui concerne la connaissance, réaliser que tout ce que nous voyons, et aussi ce que nous ne voyons pas mais dont nous avons conscience (hommes, objets, nous-même, les événements, les Dieux, les titans, les anges) sont un Brahman divin unique, et en ce qui concerne l'action et l'attitude, se donner totalement au Parâtpara Purusha, la personnalité transcendante, infinie et universelle qui est à la fois personnelle et impersonnelle, finie et infinie, inimitable et se limitant elle-même, et qui informe de Son être non seulement les Dieux là-haut, mais aussi l'homme et le ver et la motte de terre.

L'abandon doit être complet. Rien ne doit être réservé, nul désir, nulle exigence, nulle opinion, nul avis que ceci doit être et que cela ne doit pas être, que ceci devrait être et que cela ne devrait pas être ; tout doit être donné. Le cœur doit être purifié de tout désir et l'intellect de toute volonté ; il faut renoncer à toute dualité ; le monde entier, perçu ou non perçu, doit être reconnu comme une unique et suprême expression de la Sagesse, la Puissance et la Félicité qui nous restent celées ; l'être tout entier doit s'abandonner, aussi passif qu'une locomotive entre les mains du mécanicien, pour que l'Amour-Puissance-parfaite Intelligence puisse faire son travail et accomplir sa divine *lîlâ* ; l'*ahamkâra* doit s'effacer

pour que nous puissions jouir — comme Dieu veut que finalement nous en jouissons — de la parfaite béatitude, de la connaissance et du calme parfaits, et aussi de la parfaite activité de l'existence divine.

Lorsque cette attitude de parfait don de soi peut être installée, même imparfaitement, il s'ensuit inévitablement qu'aucun Kriya-Yoga n'est plus nécessaire. En effet, c'est Dieu Lui-même, en nous, qui devient le sâdhak et le siddha ; Son pouvoir divin œuvre en nous, non pas par nos processus artificiels, mais par un jeu de la Nature qui est parfaitement informé, qui discerne tout et dont l'efficacité est infaillible. Même le *samyama* râja-yogique le plus puissant, le prânâyâma le plus développé, la méditation la plus acharnée, la bhakti la plus extatique, l'action la plus désintéressée, si puissants et efficaces qu'ils soient, n'apportent que des résultats relativement faibles par comparaison avec ce que produit cette intervention suprême, car tous sont limités dans une certaine mesure par nos propres capacités, tandis que le pouvoir de cette intervention est inimitable puisqu'il s'agit de la capacité de Dieu. Elle n'est limitée que par Sa volonté, qui sait ce qui vaut mieux pour le monde et pour chacun de nous, dans le monde et sans rapports avec le monde.

Dans ce yoga, ce qu'il faut d'abord, c'est le *sankalpa* (détermination) de l'*âtmasamarpana* (consécration de soi). De tout votre cœur et de toute votre force, mettez-vous entre les mains de Dieu. Ne posez pas de conditions, ne demandez rien, pas même la siddhi (perfection) dans le yoga, rien du tout excepté qu'en vous et par vous Sa volonté puisse s'accomplir

directement. A ceux qui lui demandent, Dieu donne ce qu'ils demandent, mais à ceux qui se donnent et ne demandent rien, Dieu donne tout ce qu'autrement ils auraient pu demander ou dont ils auraient pu avoir besoin, et en plus Il Se donne Lui-même, avec les bienfaits spontanés de Son amour.

Ensuite il faut se tenir à l'écart et observer en soi le jeu de la Puissance divine. Ce jeu s'accompagne souvent de troubles dans le système, et c'est pourquoi il faut avoir la foi — bien qu'il ne soit pas toujours possible d'avoir tout de suite une foi parfaite. En effet, toute impureté qui peut exister en vous, qu'elle soit ouvertement chérie ou secrètement tapie, a des chances de s'élever pour commencer et de recommencer jusqu'à ce qu'elle soit totalement balayée ; et à notre époque le doute est une impureté presque universellement répandue. Même lorsque le doute vous assaille, tenez-vous à l'écart et attendez qu'il passe, en profitant si possible de la *satsanga* (communion avec les bons) de ceux qui sont déjà avancés sur la voie, mais quand vous n'en disposez pas, accrochez-vous fermement au principe du yoga, c'est-à-dire au don de soi.

En cas de découragement intérieur ou d'attaque extérieure, rappelez-vous les paroles de la Gîta ; « Si tu t'abandonnes à Moi dans ton cœur et ta pensée, par Ma grâce tu traverseras toutes les difficultés et tous les périls, » Et aussi : « Renonce à tous les dharmas (toute loi, toute règle, toute coutume, tout code, qu'ils proviennent d'anciennes habitudes ou croyances ou qu'ils t'aient été imposés de l'extérieur) et prends refuge en Moi seul ; Je te délivrerai de tout péché et de tout mal, ne t'afflige pas. » Et aussi : « Je te délivrerai ». Vous

n'avez pas à vous inquiéter ni à lutter vous-même comme si la responsabilité vous incombait ou si le résultat dépendait de vos efforts ; un plus puissant que vous s'en occupe. Ni la maladie ni le désastre, ni la montée en vous du péché ou de l'impureté ne devrait vous causer de soucis. Accrochez-vous seulement à Lui. « Je te délivrerai de tout péché et de tout mal. » Mais cette libération n'arrive pas comme un soudain miracle, elle vient par un processus de purification dont tout cela fait partie. C'est comme la poussière qui s'élève en nuages lorsqu'on balaie une pièce qui ne l'a pas été depuis longtemps. La poussière semble devoir vous asphyxier, mais tenez bon, *mâ suchah*.

Pour vous tenir à l'écart, il vous faut savoir que vous êtes le Purusha qui se borne à observer, qui laisse Dieu agir, qui s'accroche à *l'âdhâra* (L'ensemble des cinq fourreaux formés par les cinq principes qui constituent l'être physique, vital, mental, supramental et spirituel) et jouit des fruits que Dieu lui octroie. Le travail est fait par Dieu en tant que Shakti, par Kâlî, et par elle il est offert en *yajna* (sacrifice) à Shrî Krishna. Vous êtes le *yajamâna* (celui qui célèbre le sacrifice) qui veille au sacrifice et dont la présence est nécessaire à tous les gestes du sacrifice, qui en savoure aussi les résultats.

Cette séparation d'avec vous-même, ce renoncement au *kartritva-abhimâna* (l'idée que vous êtes l'auteur de l'action) est plus facile si vous savez ce qu'est *l'âdhâra*.

Les différents éléments en ont été brièvement décrits dans « Yogic Sadhan », mais l'on n'y a expliqué que la partie de *l'âdhâra* qui est actuellement *jâgrata*, (conscient à l'état de

veille) c'est-à-dire le corps, le prâna (la force vitale) et le quadruple mental (*chitta, manas, buddhi* et *ahamkâra*). Au-dessus de la *buddhi*, qui est la fonction la plus haute du mental, se trouve la *buddhi* supérieure ou *vijnâna*, le siège du *satya-dharma*, vérité de connaissance, vérité de *bhâva* (état ou sentiment subjectif), vérité d'action, et au-dessus de cette faculté idéale est situé l'ânanda ou félicité cosmique, dans laquelle demeure ce qui en vous est divin. C'est de cet ânanda et de ce *vijnâna* que parlait le Christ comme le Royaume de Dieu qui est en vous.

Actuellement nous sommes éveillés (*jâgrata*) dans les mouvements inférieurs, mais nous sommes profondément endormis (*sushupta*) dans le *vijnâna* et l'ânanda. Il nous faut éveiller en nous ces niveaux de conscience. Leur éveil et leur activité sans mélange sont la *siddhi* du yoga. En effet, lorsque cela se produit, nous arrivons à l'état que la Gîta appelle demeurer en Dieu, cet état dont parle Shrî Krishna lorsqu'il dit : *mayi nivasishyasyeva* (en vérité tu demeureras en Moi). Une fois qu'on est parvenu à cet état, on est libre et béni, et l'on a tout ce que nous nous efforçons d'atteindre.

Dans le yoga, le troisième processus consiste à percevoir toutes choses comme étant Dieu. En règle générale, dans ce processus cognitif, on commence par voir, imprégnant tout l'espace et tout le temps, une existence divine impersonnelle unique, le Sad-âtman, sans mouvement ni distinction ni caractère distinctif, *shântam alakshanam*, dans lequel tous noms et toutes formes semblent n'avoir qu'une réalité fort douteuse ou très mineure. Dans cette réalisation,

l'Un semble être la seule réalité et tout le reste Maya, une illusion inexplicable et sans objet. Mais ensuite, si l'on ne s'arrête pas là, et si l'on ne se contente pas de cette réalisation impersonnelle, on arrive à voir ce même Atman non seulement comme contenant et soutenant toutes choses créées, mais les informant et les emplissant, et finalement on arrive à comprendre que même les noms et les formes sont Brahman. On peut alors vivre plus ou moins dans cette connaissance qui, selon les Upanishads et la Gîta, est la règle de la vie ; on voit le Soi dans tout ce qui existe, et tout ce qui existe dans le Soi, on devient conscient que toutes choses sont Brahman, *salvam khaîvidam brahma*. Mais dans notre yoga la réalisation finale est celle où l'on prend conscience du monde entier comme étant l'expression, le jeu, la *lîlâ* d'une personnalité divine infinie, lorsqu'on voit en tout non pas le Sad-âtman impersonnel qui est la base de l'existence manifestée — connaissance que d'ailleurs on conserve — mais Shrî Krishna qui à la fois est toute existence manifestée ou non manifestée, en est la base et la transcende.

C. — Extraits du recueil « On Yoga »

338.— Toutes ces expériences sont de même nature, et ce qui s'applique à l'une s'applique à l'autre. A l'exception de certaines expériences qui ont un caractère personnel, ce sont des vérités-idées comme il en descend d'en haut dans notre conscience lorsqu'on prend contact avec certains plans de l'être, ou encore de puissantes formations des mondes mental et vital plus vastes qui — si l'on est directement ouvert à ces

mondes — se précipitent en le sâdhak et veulent l'utiliser pour leur propre accomplissement.

Lorsque ces choses descendent à flots ou pénètrent, elles se présentent avec une grande force, un sens frappant d'inspiration ou d'illumination, une grande sensation de lumière et de joie, une impression d'élargissement et de pouvoir. Le sâdhak se sent libéré de ses limites normales, projeté dans un merveilleux nouveau monde d'expérience, empli, agrandi, exalté. Par ailleurs, ce qui vient s'associe à lui, à ses aspirations, ses ambitions, ses concepts de réalisation spirituelle et de siddhi yogique ; cela se présente même comme étant cette réalisation et cet accomplissement.

Le sâdhak est facilement emporté par la splendide ruée en lui de ce qui lui arrive et il croit avoir réalisé plus qu'il n'a obtenu en réalité, quelque chose de final ou tout au moins de souverainement vrai. A ce stade, il lui manque généralement la connaissance et l'expérience nécessaires pour voir que ce n'est qu'un début très incertain et mélangé ; il peut ne pas se rendre compte tout de suite qu'il est encore dans l'Ignorance cosmique et non pas dans la Vérité cosmique, encore moins dans la Vérité transcendente, et que toutes les vérités-idées formatives ou dynamiques qui peuvent être descendues en lui ne sont que partielles et sont encore réduites par la façon dont les lui présente une conscience qui reste mêlée. Il peut ne pas se rendre compte non plus que s'il applique précipitamment ce qu'il a reçu ou réalisé comme si c'était quelque chose de définitif, il peut ou bien tomber dans l'erreur ou la confusion, ou bien se laisser enfermer dans quelque formation partielle.

Dans cette formation il peut y avoir un élément de Vérité spirituelle, mais il sera probablement plus que compensé par des accrétions mentales et vitales plus douteuses qui le déformeront complètement.

C'est seulement s'il est capable — immédiatement ou après quelque temps — de se retirer de ces expériences, de s'élever au-dessus d'elles avec la conscience impartiale du témoin, d'observer leur nature réelle, leurs limitations, leur composition mélangée qu'il pourra poursuivre sa route vers une véritable liberté et une siddhi plus haute, plus vaste et plus vraie. C'est ce qu'il devra faire à chaque pas.

En effet, tout ce qui vient ainsi au sâdhak de notre yoga n'est ni définitif ni final, que cela provienne du Surmental, de l'Intuition ou du Mental illuminé ou de quelque Plan de vie très élevé, ou de toutes ces sources à la fois ; ce n'est pas la Vérité suprême dans laquelle il puisse s'installer, mais seulement un stade. Néanmoins il faut traverser toutes ces étapes, car la Vérité supramentale ou suprême ne peut pas être atteinte en un seul bond, ni même en beaucoup de bonds. Il faut progresser calmement, patiemment, régulièrement à travers de nombreux stades intermédiaires sans se laisser lier ou attacher à leurs moindres Vérité, Lumière, Pouvoir ou Ananda.

Il s'agit en fait d'un état intermédiaire, une zone de transition entre la conscience ordinaire dans le mental et la véritable connaissance yogique. On peut la traverser sans en pâtir si l'on se rend compte tout de suite ou assez rapidement de sa nature réelle et si l'on refuse de se laisser arrêter par ses

demi-lumières et par ses expériences tentantes mais imparfaites et souvent mélangées et fallacieuses. On peut s'y égarer, suivre des voix fausses et des instructions mensongères, ce qui aboutit à un désastre spirituel. On peut aussi s'installer dans cette zone intermédiaire, ne pas vouloir aller plus loin et y édifier quelque semi-vérité que l'on prend pour la vérité, ou encore devenir l'instrument des pouvoirs qui sont dans ces plans de transition.

C'est ce qui arrive à beaucoup de sâdhaks et de yogins. Ils sont submergés par cette première irruption, par le sens de pouvoir que donne une condition supranormale ; ils sont éblouis par une petite lumière qu'ils prennent pour une formidable illumination ou par un toucher de force qu'ils prennent pour la pleine Force divine ou tout au moins pour une très grande Shakti yogique. Ou encore ils acceptent comme étant le Suprême quelque Puissance intermédiaire (qui n'est pas toujours d'origine divine) ou une conscience intermédiaire qu'ils prennent pour la réalisation suprême. Ils en arrivent très vite à penser qu'ils sont dans la pleine conscience cosmique alors que ce n'en est qu'une petite partie ou une façade ou quelque Mental ou Puissance de vie plus vastes ou quelques strates physiques subtils avec lesquels ils se sont trouvés en rapports dynamiques. Ou bien ils ont l'impression d'être en une conscience entièrement illuminée alors qu'en fait ils ne reçoivent d'en haut que des choses imparfaites grâce à une illumination partielle provenant de quelque plan mental ou vital.

En effet, ce qui arrive est diminué et souvent déformé en

passant à travers ces plans. Souvent aussi le mental et le vital du sâdhak qui le reçoit comprennent et transcrivent mal ce qui lui parvient, ou encore ils le rejettent pour le mêler à ses propres désirs, idées, sentiments. Et cependant le sâdhak s'imagine que ces désirs, idées et sentiments ne sont pas les siens, mais une partie de la Vérité qu'il reçoit parce qu'ils y sont mêlés, en imitent la forme, sont éclairés par son illumination et prennent une valeur exagérée du fait de cette association et de cette lumière empruntée.

Dans cette zone intermédiaire d'expérience il se présente des dangers encore plus graves. Car les plans auxquels le sâdhak a maintenant ouvert sa conscience — non pas comme auparavant, en en recevant quelques aperçus ou quelques influences, mais directement, en en recevant le plein impact — envoient toute une foule d'idées, d'impulsions, de suggestions, de formations de toutes sortes, souvent absolument opposées les unes aux autres, inconséquentes ou incompatibles, mais présentées de telle sorte que leurs différences et leurs insuffisances s'estompent ; elles arrivent avec beaucoup de force, de plausibilité, une abondance d'arguments et un sens convaincant de leur certitude. Submergé par ce sens de la certitude, cette vivacité, cette apparence de profusion et de richesse, l'esprit du sâdhak est plongé dans une grande confusion qu'il prend pour une organisation et un ordre plus vastes ; ou encore il tourbillonne en une succession de changements incessants de toutes sortes qu'il prend pour un progrès rapide, mais qui ne conduit nulle part.

Il y a aussi le danger contraire qu'il devienne l'instrument de quelque formation apparemment brillante mais ignorante. En effet ces plans intermédiaires sont pleins de petits Dieux ou de puissants Daïtyas ou de plus petits êtres qui veulent créer, matérialiser quelque chose ou imposer dans la vie terrestre une formation mentale et vitale et qui désirent ardemment utiliser ou influencer ou même posséder la pensée et la volonté du sâdhak et faire de lui leur instrument à cette fin.

Cela est tout autre chose que le danger bien connu présenté par des êtres réellement hostiles dont le seul but est de créer la confusion, la fausseté, la corruption dans la sâdhanâ et des erreurs désastreuses qui n'ont rien de spirituel. Quiconque se laisse saisir par un de ces êtres — qui souvent s'affuble de l'un des noms de Dieu — s'écartera de la voie du yoga.

Par contre, il est parfaitement possible que le sâdhak soit accueilli à son arrivée dans cette zone par un Pouvoir du Divin qui l'aide et le guide jusqu'à ce qu'il soit prêt pour de plus grandes choses, mais même cela n'est pas une protection sûre contre les erreurs et les faux-pas dans cette zone, car rien n'est plus facile aux puissances de ces zones ou puissances hostiles que d'imiter la Voix ou l'Image qui peut guider et ainsi de tromper et d'égarer le sâdhak, ou au sâdhak lui-même d'attribuer au Divin les créations et formations de son propre mental, de son vital ou de son ego.

En effet cette zone intermédiaire est une région de semi-vérités, ce qui en soi n'aurait pas d'importance, car en

deçà du Supramental il n'est pas de vérité complète, mais là cette semi-vérité est si partielle ou d'une application si ambiguë qu'elle laisse la porte largement ouverte à la confusion, la délation et l'erreur. Parce qu'il se sent en contact avec quelque chose de plus vaste ou de plus puissant, le sâdhak pense qu'il n'est plus dans la petite conscience où il se trouvait auparavant, et pourtant cette vieille conscience est toujours là, n'est pas véritablement abolie. Il se sent sous le contrôle ou l'influence de quelque Puissance, Etre ou Force plus grand que lui, il aspire à en être l'instrument et il pense s'être débarrassé de son ego, mais cette illusion d'absence d'ego cache souvent un ego exagéré. Des idées qui ne sont que partiellement vraies s'emparent de lui et dirigent son mental ; en les appliquant mal avec trop de confiance il les transforme en erreurs, ce qui vicie les mouvements de la conscience et ouvre la porte à l'illusion. Le sâdhak reçoit des suggestions, parfois de nature romantique, qui le flattent et lui donnent l'impression qu'il est important, qui sont conformes à ses désirs, et il les accepte sans les examiner, sans discriminer. Même ce qu'elles contiennent de vrai est tellement exagéré, dépasse tellement toutes limites et mesures que cela engendre l'erreur.

C'est une zone que de nombreux sâdhaks doivent traverser, dans laquelle beaucoup errent longtemps et dont un grand nombre n'émergent jamais. En particulier lorsque leur sâdhanâ se situe surtout dans le mental et le vital ils doivent y affronter beaucoup de difficultés et de grands dangers. Seuls ceux qui suivent scrupuleusement et strictement leur guide ou ceux dans la nature de qui le psychique est au premier plan

traversent facilement cette zone intermédiaire comme sur une route sûre et clairement signalisée. Une sincérité centrale, une humilité fondamentale contribuent aussi à écarter bien des dangers et bien des troubles. On peut alors passer rapidement au-delà en une Lumière plus claire — où il y a encore beaucoup de mixtures, d'incertitude et de lutte, mais dans laquelle on s'oriente vers la Vérité cosmique et non vers un prolongement à demi éclairé de Maya et de l'ignorance.

C'est en termes généraux, avec ses principaux caractères et possibilités que j'ai décrit cet état de conscience qui est juste de l'autre côté de la limite de la conscience normale, car c'est là que ces expériences semblent se produire. Mais les divers sâdhaks s'y comportent différemment et réagissent parfois à un genre de possibilités et parfois à un autre. Dans votre cas, il semble que vous soyez entré dans cette zone intermédiaire parce que vous avez essayé de faire descendre la conscience cosmique ou d'y pénétrer de force. Peu importe d'ailleurs comment cela s'est fait et peu importe aussi que l'on soit conscient de ce que l'on fait, ou qu'on le comprenne en ces termes ; en substance c'est ce que je vous ai dit.

Ce n'est pas dans le Surmental que vous êtes entré, car il est impossible d'y pénétrer directement. En fait le Surmental est derrière toute l'action de la conscience cosmique et au-dessus d'elle, mais au début on ne peut avoir avec lui qu'un rapport indirect. Les choses descendent du Surmental à travers des strates intermédiaires, en un plan mental, un plan vital, un plan physique subtil plus vastes. Au cours de cette transmission, elles sont très modifiées et diminuées, elles

n'ont plus rien de tel que la pleine puissance, la pleine vérité qu'elles possèdent dans le Surmental même, là où elles ont pris naissance.

La plupart des mouvements ne viennent pas du Surmental, mais des niveaux supérieurs du mental. Les idées dont ces expériences sont imprégnées et sur lesquelles elles semblent faire reposer leur prétention à la vérité ne viennent pas du Surmental, mais du Mental supérieur, parfois du Mental illuminé, mais elles sont mêlées à des suggestions provenant des régions inférieures du mental et du vital, leur possibilité d'application est fortement affaiblie et bien souvent elle est mal utilisée. Tout cela serait sans importance, c'est normal et coutumier, il faut y passer pour parvenir à une atmosphère plus claire où les choses sont mieux organisées et situées sur une base plus sûre. Mais vous avez agi dans un esprit de hâte et d'avidité excessives, avec une estime de soi et une confiance en soi fort exagérées, avec une certitude prématurée, en ne voulant vous laisser guider que par votre propre mental ou par le « Divin » tel qu'il est conçu ou ressenti à un stade de connaissance très limitée. Or la sensation et la conception du Divin chez le sâdhak, même si elles sont fondamentalement authentiques, ne sont jamais dans un état pur et total ; elles sont mêlées à toutes sortes d'imputations mentales et vitales. Associées à la façon dont le Divin nous guide sont toutes sortes de choses que l'on croit en faire partie et qui en réalité proviennent de tout autres sources. Même en supposant que le Divin nous guide directement — et dans ces conditions le Divin agit surtout, le plus souvent, de derrière le voile — il ne le fait

qu'occasionnellement, et le reste s'opère par un jeu de forces. Erreurs, - trébuchements, mélange d'Ignorance se donnent libre cours. Tout cela est permis parce que le sâdhak doit être mis à l'épreuve par les forces cosmiques, doit apprendre par expérience, doit passer par l'imperfection pour s'élever à la perfection — s'il en est capable, s'il est disposé à apprendre, à ouvrir les yeux à ses propres erreurs, à en tirer la leçon et à en profiter pour croître en une Vérité, une Lumière et une Connaissance plus pures.

L'effet de cet état d'esprit est que l'on commence à affirmer tout ce qui arrive dans cette région mélangée et douteuse comme si tout cela était la Vérité et la pure Volonté divine. Les idées et les suggestions qui se répètent constamment sont exprimées impérieusement, avec autorité, comme si elles étaient la Vérité entière et indiscutable. On a l'impression que l'on est devenu impersonnel, que Ton est libéré de l'ego, alors que tout le mode d'expression du mental, ce qu'il exprime et son esprit même sont pleins d'une outrecuidance véhémement justifiée par cette affirmation que l'on pense et agit comme un instrument, sous l'inspiration du Divin, On met en avant, de façon progressive, des idées qui peuvent être valables pour le mental, mais qui ne sont pas spirituellement valables ; et pourtant on les affirme comme si elles étaient des absolus spirituels. Par exemple l'équanimité qui dans ce sens — car la *samatâ* yogique est tout autre chose — n'est qu'un simple principe mental, la revendication d'une indépendance sacrée, le refus d'accepter qui que ce soit comme gourou, ou encore le fait d'opposer le Divin au Divin humain, etc. Toutes ces idées que le mental et le vital peuvent

adopter comme positions et transformer en principes qu'ils essaient d'imposer dans la vie religieuse et même dans la vie spirituelle, mais qui ne sont pas spirituelles de nature et qui ne peuvent pas l'être.

Il commence aussi à venir du plan vital des suggestions, un pullulement d'imaginations romantiques, fantaisistes ou ingénieuses, d'interprétations cachées, de pseudo intuitions, de prétendues initiations en des choses de l'au-delà qui excitent ou obnubilent le mental et sont souvent présentées de telle sorte qu'elles magnifient l'ego et le sentiment de sa propre importance, mais qui ne sont fondées sur aucune réalité spirituelle ou occulte bien établie et véritable. Cette région est pleine d'éléments de ce genre et, si on le leur permet, ils s'accumulent sur le sâdhak, mais si celui-ci veut sérieusement atteindre le Suprême, il suffit qu'il les observe et passe son chemin.

Cela ne veut pas dire qu'il n'y ait dans ces choses aucune vérité, mais pour une qui est vraie, il y en a neuf qui sont des imitations ou des faussetés ; seul un occultiste bien entraîné et doué du savoir-faire infailible que donne une longue expérience peut s'orienter dans cette zone sans trébucher et sans être pris dans le labyrinthe. Toute l'attitude, toute l'action, toute l'expression peuvent être tellement surchargées des erreurs de cette zone intermédiaire que poursuivre cette route serait s'écarter bien loin du Divin et du yoga.

A ce stade, le sâdhak est encore libre de choisir entre suivre les indications fort mêlées qu'il reçoit au milieu de ces expériences et accepter de suivre le véritable guide. Chacun

de ceux qui pénètrent dans le royaume de l'expérience yoguique est libre de suivre son propre chemin, mais notre yoga n'est pas un chemin que n'importe qui puisse suivre ; il est seulement pour ceux qui cherchent à en atteindre le but et qui suivent la voie sur laquelle un guide sûr est indispensable. Il serait oiseux pour quiconque de s'imaginer qu'il peut suivre cette route bien loin — moins encore jusqu'au bout — en ne comptant que sur sa propre force et sa propre connaissance intérieures sans recevoir les aides et les influences authentiques. Même les yogas ordinaires pratiqués depuis longtemps sont difficiles à suivre sans l'aide du gourou ; dans celui-ci où, à mesure que l'on progresse, on traverse des régions inexplorées, des pays inconnus où tout est enchevêtré, c'est absolument impossible.

Quant au travail qu'il faut y faire, il ne convient pas à n'importe quel sâdhak engagé sur n'importe quelle voie ; ce n'est pas non plus le travail du Divin « impersonnel » qui, d'ailleurs, n'est pas une Puissance active, mais soutient impartialement tout le travail de l'univers. C'est un terrain d'entraînement pour ceux qui devront parcourir la route difficile et compliquée de ce yoga et de nul autre. Ici tout travail doit se faire dans un esprit d'acceptation, de discipline et d'abandon, non pas en posant des conditions et des exigences, mais en se soumettant consciemment et avec vigilance aux directives et instructions reçues. Fait dans n'importe quel autre esprit, le travail conduit à un désordre, une confusion et un trouble de l'atmosphère qui n'ont rien de spirituel. Dans ce yoga aussi erreurs et trébuchements sont fréquents, car les gens doivent s'y laisser conduire

patiemment — en laissant une certaine place pour leur propre effort et pour l'expérience — hors de l'ignorance propre à la Vie et au Mental vers un esprit plus large et une connaissance lumineuse. Le danger d'errer sans guide dans les régions de l'autre côté de la frontière est que les bases mêmes de notre yoga peuvent être attaquées et que les conditions dans lesquelles le travail peut se faire risquent de disparaître complètement. La transition par cette zone intermédiaire — transition qui n'est pas obligatoire car il y en a beaucoup qui passent par une voie plus étroite mais plus sûre — est un passage crucial ; ce qui en émerge a des chances d'être une création riche et très vaste, mais lorsqu'on s'y embourbe, il est difficile et pénible de s'en dégager, et on ne peut le faire qu'après une longue lutte et de grands efforts.

Etats de Conscience

339.— Ce que j'entends par la zone intermédiaire, c'est que lorsque le sâdhak passe au-delà des barrières de son propre mental personnel incorporé en lui, il pénètre dans un vaste domaine d'expériences qui ne sont pas la vérité physique solide limitée des choses et qui pourtant ne sont pas encore la vérité spirituelle des choses. C'est une zone de formations mentales, vitales et physiques subtiles, et tout ce que le sâdhak forme en lui avec les forces de ces mondes ou tout ce que ces forces forment en lui devient pour lui pendant quelque temps la vérité — à moins qu'il ne soit guidé et qu'il n'écoute son guide. Plus tard, lorsqu'il en est ressorti, il découvre ce que c'était et il passe à la vérité subtile des

choses. C'est une marche où se rencontrent tous les mondes, mental, vital, subtil physique, pseudo-spirituel, mais où il n'y a ni ordre, ni prise ; c'est un passage entre le domaine physique et le véritable domaine spirituel.

*

340.— Le premier effet qu'a la descente des forces surmentales est très souvent d'exagérer l'ego, qui se sent fort, presque irrésistible (bien qu'il ne le soit pas), divinisé, lumineux. Lorsqu'on en a eu quelque expérience, la première chose à faire est de se débarrasser de cet ego magnifié. Pour cela, il faut se tenir en arrière, ne pas se laisser emporter par le mouvement, mais observer, comprendre, rejeter tous mélanges, aspirer à une lumière et une action plus pures, encore plus pures. Cela ne peut se faire parfaitement que si le psychique passe en avant. Lors qu'ils reçoivent ces forces, le mental et le vital, mais sur tout le vital, ont beaucoup de peine à résister à la tendance de s'en emparer et de les utiliser pour les fins de l'ego, ou encore, ce qui revient pratiquement à la même chose, de mêler les exigences de l'ego au service d'un plus noble objet.

*

341.— Pour avoir la véritable intuition il faut se débarrasser de la volonté autonome du mental, et aussi de celle du vital, de leurs préférences, leurs caprices, leurs fantaisies, leurs exigences, et il faut éliminer la pression de l'ego mental et vital qui fait travailler la conscience au service de ses propres revendications, de ses propres désirs. Sans quoi ce sont ces choses qui arriveront avec force et

prétendront être des intuitions, des inspirations et tout le reste. Ou encore, s'il arrive des intuitions, elles peuvent être déformées et gâtées par le mélange avec ces forces de l'Ignorance.

*

342.— Les expériences supérieures ne font de mal à personne, mais la question, c'est de savoir ce que l'on entend par supérieures. Y par exemple pensait que ces expériences étaient la Vérité suprême ; je lui ai dit que ce n'étaient que des imaginations, mais le résultat a été qu'il est furieux contre moi. Il existe des imitations d'expériences supérieures dans lesquelles le mental ou le vital s'empare d'une idée ou d'une suggestion et la transforme en un sentiment et, lorsque les forces descendent, en un sentiment d'exultation et de pouvoir, etc. Il arrive toutes sortes d'« impératifs », de visions, peut-être de « voix ». Il n'y a rien de plus dangereux que ces voix. Lorsqu'on me dit de quelqu'un qu'il a entendu une « voix », je me sens toujours mal à l'aise — bien qu'il puisse y avoir des voix authentiques et qui aident — et j'ai tendance à lui dire : « Pas de voix, s'il vous plaît — du silence, du silence et un mental clair qui discrimine ». Dans ma lettre sur la zone intermédiaire j'ai fait allusion à cette région d'imitations d'expériences, de fausses inspirations, de fausses voix dans laquelle entrent des centaines de yogins et dont certains ne sortent jamais.

Si quelqu'un a la tête claire et forte et un certain genre de scepticisme spirituel, il peut en sortir et il le fait, mais des gens sans discrimination comme Y et Z s'y perdent. En

particulier l'ego intervient et fait qu'ils sont tellement attachés à leur état splendide (?) qu'ils refusent absolument d'en sortir. Se retirer dans la solitude donne libre cours à ce genre d'action, car cela vous fait vivre entièrement dans votre être subjectif sans aucun autre contrôle que ce que peut vous apporter votre propre discernement — et qu'arrive-t-il si ce discernement est faible ? C'est l'ego qui est le plus fort soutien de ces faussetés subjectives, mais il y en a d'autres. Travailler et se mêler aux autres — avec le contact que cela amène avec l'objectif — n'est pas contre ces choses une protection absolue, mais c'est une défense qui permet de vérifier et, dans un sens, de corriger pour rétablir l'équilibre. Je constate que ceux qui entrent dans la zone intermédiaire cherchent généralement l'isolement et la solitude et insistent pour l'obtenir. C'est pour ces raisons qu'en général je préfère que les sâdhaks ne se retirent pas dans une solitude absolue, mais maintiennent un certain équilibre entre le silence et l'action, l'intérieur et l'extérieur.

*

343/344.— Dans la sâdhanâ, l'expérience commence forcément sur le plan mental ; tout ce qui est nécessaire, c'est qu'elle soit saine et authentique. Les deux premiers agents du yoga sont la pression de la compréhension et de la volonté dans le mental, et dans le cœur une impulsion émotive vers Dieu ; la paix, la pureté et le calme (avec un assoupissement des agitations inférieures) sont précisément les premières fondations qu'il faut poser. L'obtenir est au début beaucoup plus important qu'avoir un aperçu des mondes

supraphysiques ou des visions, des voix, des pouvoirs. La purification et le calme sont dans le yoga les premières nécessités. On peut sans eux avoir une abondance de ces expériences (mondes, visions, voix, etc.), mais comme elles se produisent alors dans une conscience troublée et non purifiée, elles sont généralement pleines de désordres et de mélanges.

Au début la paix et le calme ne sont pas continus, ils vont et viennent, et il faut généralement longtemps pour qu'ils s'installent dans la nature. C'est pourquoi il vaut mieux éviter toute impatience et poursuivre fermement ce qui se fait. Si vous voulez obtenir quelque chose de plus que la paix et le calme, que ce soit la pleine ouverture à l'être intérieur et la conscience de la Puissance divine qui œuvre en vous. Aspirez-y sincèrement, avec une grande intensité, mais sans impatience, et cela viendra.

*

345.— Tant que *l'adhâra* n'est pas pur, ni la vérité supérieure (intuitive, illuminée, spirituelle), ni le Surmental, ni le Supramental ne peuvent se manifester. Les forces qui en proviennent se mêlent à la conscience inférieure et c'est la semi-vérité, ou même une erreur dangereuse qui prend la place de la Vérité.

*

346.— Les expériences particulières que vous avez sont des aperçus de ce qui doit être, de ce qui croît et se prépare et elles aident à y préparer la conscience. Il n'est donc pas surprenant qu'elles changent et soient remplacées par d'autres

; c'est ce qui se produit généralement. En effet ce ne sont pas ces formes-là qui doivent se perpétuer, mais l'essence de la chose qu'elles amènent. Aussi ce qui doit maintenant se développer, c'est le silence, la quiétude, la paix, le libre vide dans lequel les expériences peuvent venir, un sens de fraîcheur et de relaxation. Lorsque cela aura pris pleinement possession de la conscience, autre chose y viendra qui est aussi essentiel à la conscience vraie et qui s'y fixera ; c'est généralement ainsi que cela se passe. Il n'y a donc rien d'étrange à ce que ces formes d'expériences cessent et soient remplacées par d'autres.

*

347.— Je ne mets aucunement en doute l'intensité personnelle ou le caractère concret de vos expériences intérieures, mais des expériences peuvent fort bien être intenses et néanmoins très mélangées dans leur vérité et leur nature. Dans votre expérience votre propre subjectivité et les impulsions de votre ego s'immiscent beaucoup et leur donnent leur forme, et aussi l'impression qu'elles créent en vous. C'est seulement s'il y a réaction psychique pure que la forme donnée à l'expérience a des chances d'être la forme juste, et alors les mouvements mentaux et vitaux se présenteront dans leur vraie nature. Sinon, le mental, le vital et l'ego donnent à ce qui se produit leur propre coloration, leur propre tour et très habituellement leur propre déformation. L'intensité n'est pas dans une expérience une garantie de vérité et d'exactitude complètes. Seule la pureté de la conscience peut assurer une vérité et une exactitude

complètes.

*

348.— Même des expériences qui sont imaginées (mais imaginées honnêtement) peuvent aider à la réalisation mentale, et celle-ci peut être un pas en direction d'une réalisation totale.

*

349.— La raison pour laquelle il y a ces alternances dont vous vous plaignez, c'est que c'est la nature de la conscience ; après une courte période à l'état de veille, elle éprouve le besoin d'un peu de sommeil. Au début les périodes de veille sont souvent courtes et le sommeil long ; ensuite les deux s'égalisent peu à peu et plus tard les périodes de sommeil sont de plus en plus courtes. Une autre cause de ces alternances lorsqu'on reçoit [des expériences], c'est que la nature a besoin de se refermer sur elle-même pour [les] assimiler. Elle peut éventuellement en accueillir beaucoup, mais pendant que l'expérience se déroule, elle ne peut pas bien absorber ce qu'elle en reçoit, et c'est pourquoi elle se ferme pour les assimiler. Il y a une troisième cause qui intervient dans la période de transformation : une partie de la nature change et pendant un temps on a l'impression que le changement a été complet et permanent. Puis l'on est déçu de constater que la période de transformation a cessé et qu'elle est suivie d'une période de sécheresse et d'abaissement de la conscience. C'est parce qu'une autre partie de la conscience se présente pour être changée, et alors commence une période de préparation et de travail derrière le voile qui semble inéclairée ou même

pire.

Ces choses alarment, déçoivent ou intriguent le sâdhak dans son impatience et son ardeur, mais si on les accepte tranquillement et si l'on sait comment les utiliser ou adopter l'attitude juste, on peut aussi faire de ces périodes non éclairées une partie de la sâdhanâ consciente. C'est ainsi que les rishis védiques parlent de l'alternance « du Jour et de la Nuit qui tous deux allaitent le divin Enfant ».

Ce que vous ressentez dans la tête est probablement la première descente consciente dans le corps de la Force divine qui vient d'en haut. Jusqu'à maintenant elle doit avoir œuvré en vous de derrière le cœur sans que vous vous en rendiez compte. Si la concentration se fait naturellement dans la tête, il faut laisser faire, mais il est possible qu'elle ait été préparée par une concentration antérieure dans le cœur, si bien qu'il n'est pas nécessaire d'interrompre cette dernière à moins que la force qui œuvre en vous n'insiste sur la seule concentration supérieure.

*

350.— Etre un récipient vide est une excellente chose si l'on sait comment utiliser ce vide.

*

351.— Si c'est un véritable vide, on peut y rester pendant des années. C'est parce que le vital est agité et plein de désirs (donc non vide) [que la situation est telle que vous la décrivez]. Le mental physique n'est pas au repos non plus. Si les désirs étaient rejetés, l'ego moins actif, le mental physique

au repos, la connaissance venant d'en haut remplacerait les stupidités du mental physique, le mental vital pourrait être calme et paisible et la Force de la Mère se chargerait de l'action, la conscience supérieure commencerait à descendre. C'est là ce qui doit faire suite au vide.

*

352.— Plus particulièrement dans le vital universel il y a une attraction trompeuse et une excitante ruée de pou voir (pas de vrai pouvoir paisible, mais de simple force) et ceux qui y cèdent s'y accrochent comme un ivrogne à son alcool. Cela leur donne l'impression d'être forts, grands, pleins de choses intéressantes, et lorsque cela leur est retiré ils se sentent redevenus comme tout le monde et en demandent le retour.

*

353.— Ce n'est pas que rien vous ait été enlevé, mais comme vous le dites à la fin [de votre lettre], vous voyez votre être en deux parties. C'est une chose qui se produit au cours de la sâdhanâ, et il faut qu'elle se produise pour que l'on possède complètement la connaissance de soi et la véritable conscience. Ces deux parties sont l'être intérieur et l'être extérieur. L'être extérieur (mental, vital et physique) est maintenant devenu capable de quiétude et il entre en méditation dans une quiétude libre, heureuse, disponible qui est le premier pas en direction de la véritable conscience. L'être intérieur (mental, vital et physique intérieurs) n'est pas perdu, mais il s'est retiré à l'intérieur (l'extérieur ne sait pas où), probablement en union avec le psychique. La seule chose

qui peut avoir disparu est une partie de la vieille nature qui se mettait en travers de cette expérience.

*

354.— La condition dans laquelle tous les mouvements deviennent superficiels et vides, sans aucun rapport avec l'âme, est une étape dans le retrait hors de la conscience de surface en la conscience intérieure. Lorsqu'on pénètre dans la conscience intérieure, on la ressent comme une existence calme, pure, sans aucun mouvement, mais éternellement tranquille, impassible et isolée de la nature extérieure. Cela vient lorsqu'on s'est détaché des mouvements, qu'on se tient en arrière d'eux, et c'est un mouvement fort important dans la sâdhanâ. Le premier résultat en est une entière quiétude, mais ensuite cette quiétude — sans pour autant cesser — commence à s'emplier des mouvements psychiques et autres mouvements intérieurs qui créent une vie intérieure et spirituelle vraie par derrière la vie et la nature extérieures. Il est alors plus facile de gouverner et de modifier ces dernières.

Actuellement il se produit dans votre conscience des fluctuations parce que cet état intérieur n'est pas encore pleinement développé et installé. Lorsqu'il le sera, il y aura encore des fluctuations dans la conscience extérieure, mais la paix, la force, l'amour intérieurs, etc. seront constants et l'être intérieur observera les fluctuations superficielles sans en être inquiet ni troublé jusqu'à ce que la transformation extérieure complète les ait éliminées.

*

355.— Lorsqu'on cherche à atteindre le Moi

impersonnel, on se meut entre deux principes opposés, le silence et la pureté de l'Atman impersonnel inactif et l'activité de la Prakriti ignorante. On peut pénétrer dans le Moi, en abandonnant la nature ignorante ou en la réduisant au silence, ou bien on peut vivre dans la paix et la liberté du Moi et observer en témoin l'action de la Nature. On peut même, par tapasya, exercer une certaine maîtrise sattvique sur l'action de la Prakriti, mais le Moi impersonnel n'a aucun pouvoir de modifier ou de diviniser la nature. Pour obtenir ce résultat, il faut passer au-delà du Moi impersonnel et chercher le Divin qui est à la fois personnel et impersonnel et au-delà de ces deux aspects. Si toutefois l'on pratique la vie dans le Moi impersonnel et que l'on réalise une certaine impersonnalité spirituelle, on croît en équanimité, en pureté, en détachement, en paix, on acquiert le pouvoir de vivre dans une liberté intérieure qui n'est pas affectée par les mouvements ou luttes de surface de la nature mentale, vitale et physique, et cela aide considérablement lorsqu'on doit passer au-delà de l'impersonnel et transformer la nature agitée en quelque chose de divin.

En ce qui concerne l'offrande des actions au Divin et la difficulté vitale qu'elle provoque, il n'est pas possible d'éviter cette difficulté, il faut y faire face et en triompher. Car dès que vous essayez [de faire ces offrandes], le vital se soulève avec toute l'agitation de ses imperfections et s'oppose au changement. Il y a toutefois trois choses que vous pouvez faire pour atténuer et abrégé cette difficulté :

(1) Vous détacher de ce physique vital, l'observer

comme quelque chose qui n'est pas vous, le rejeter, refuser votre consentement à ses impulsions et ses exigences, mais le faire paisiblement comme le Purusha témoin dont le refus d'approbation doit finalement prévaloir. Si vous avez déjà appris à vivre plus ou moins dans le Moi impersonnel, cela ne devrait pas vous être difficile.

(2) Lorsque vous n'êtes pas dans cet état d'impersonnalité, utiliser encore votre volonté mentale et sa faculté d'approuver ou de refuser, non pas par une lutte pénible, mais de la même façon, tranquillement, en rejetant les revendications du Désir jusqu'à ce que, faute d'assentiment et de sanction, elles ne puissent plus revenir et deviennent faibles et extérieures.

(3) Si vous prenez conscience du Divin au-dessus de vous ou dans votre cœur, demandez-lui son aide, sa lumière et son pouvoir pour transformer le vital, et en même temps faites pression sur ce vital jusqu'à ce que lui-même apprenne à prier pour obtenir cette transformation.

Enfin la difficulté sera réduite à son minimum dès que la sincérité de votre aspiration au Divin et votre abandon éveilleront l'être psychique en vous (le Purusha dans le secret du cœur) si bien qu'il passe en avant et y reste et déverse son influence sur tous les mouvements du mental, du vital et de la conscience physique. Le travail de transformation restera encore à faire, mais dès ce moment il ne sera plus si dur et si pénible.

*

356.— L'attitude de témoin ne doit pas être un moyen commode pour ne pas se reconnaître responsable de ses propres défauts et par conséquent pour refuser de les corriger. Son but est la connaissance de soi, et dans notre yoga, c'est une étape commode (où l'on est détaché, non impliqué, et donc non soumis à la Prakriti) d'où l'on peut agir sur les faux mouvements en leur refusant tout assentiment et en leur substituant l'action de la vraie conscience agissant du dedans ou d'en haut.

*

357.— C'est l'habitude qu'avait en vous le vital qui fait que vous continuiez à sortir dans la partie extérieure de vous-même. Il vous faut persister et installer l'habitude contraire de vivre en votre être intérieur qui est votre être réel et de tout observer à partir de là. C'est de là que vous obtiendrez la vraie pensée, la vraie vision et la vraie compréhension des choses, de vous-même et de la nature.

*

358.— L'expérience dont vous parlez, le silence, le vide du mental et du vital, la cessation des pensées et des autres mouvements était l'arrivée de l'état appelé samâdhi, dans lequel la conscience pénètre dans un calme et un silence profonds. Cet état est favorable à l'expérience intérieure, à la réalisation, la vision de la vérité inaperçue des choses, bien que l'on puisse aussi obtenir tout cela à l'état de veille. Ce n'est pas le sommeil, mais un état dans lequel on se sent conscient intérieurement et non plus extérieurement.

*

359.— Il n'y a aucune raison pour que l'on n'ait pas dans le sommeil une aspiration ardente, pourvu que dans le sommeil on soit conscient. En fait, l'état que vous décrivez n'était pas le sommeil, c'était simplement que la conscience essayait d'aller à l'intérieur, dans une sorte de retrait (une sorte de semi-samâdhi) tandis que le mental extérieur constamment en sortait. Si vous entrez dans cet état de retrait, ce que vous avez, ce ne sont pas des rêves, mais des expériences spirituelles ou des visions ou des expériences dans d'autres plans de conscience supraphysiques. Votre aspiration ardente était simplement une telle expérience spirituelle.

*

360.— La conscience cosmique n'appartient pas en particulier au Surmental ; elle embrasse tous les plans.

*

361.— La conscience cosmique a deux faces. L'une, que j'appelle l'Ignorance cosmique, est le contact avec les forces cosmiques ordinaires et les êtres qui sont derrière ces forces et la perception de ces forces et de ces êtres. L'autre est la perception des Vérités cosmiques, la réalisation de l'unique universel, de l'unique Force universelle, de toutes les vérités védântiques de l'Un en tout et de tout en l'Un, tous les divers aspects du Divin dans le cosmique et là une quantité d'autres choses peuvent venir qui aident à la réalisation et à la connaissance — pourvu qu'on les prenne comme il faut les prendre. Mais il vaut mieux s'occuper de ces choses lorsqu'elles arrivent en réalité. Elles n'arrivent pas toujours

dès que se produit l'ouverture ; beaucoup de gens passent par un élargissement de la conscience en ce qui est au-delà du cosmique et ne reprennent le cosmique en détail qu'après cela — et c'est peut-être l'ordre qui est le plus sûr.

*

362.— La première nécessité est la libération : vivre dans la paix, le silence, la pureté, la liberté du Moi. Si en même temps ou ensuite l'on s'éveille à la conscience cosmique, alors on peut être libre tout en étant un avec toutes choses.

Il est possible d'avoir la conscience cosmique sans la libération, mais alors nulle part dans l'être l'on n'est libéré de la nature inférieure, et dans la conscience étendue obtenue toutes sortes de forces peuvent venir jouer sans qu'on soit capable d'en être libre ou de les maîtriser.

Par contre, s'il y a eu réalisation du Moi, une partie de l'être reste non affectée dans le jeu des forces cosmiques, et si la paix et la pureté du Moi se sont bien installées dans toute la conscience intérieure, les contacts extérieurs de la nature inférieure ne peuvent plus nous affecter ni nous dominer. C'est l'avantage qu'il y a à ce que la Réalisation du Moi précède la conscience cosmique et la soutienne.

*

363.— C'est une expérience de l'extension de la conscience. Dans l'expérience yogique, la conscience s'élargit dans toutes les directions, alentour, au-dessous, au-dessus, et dans chaque direction s'étend à l'infini. Lorsque la

conscience du yogin est libérée, ce n'est pas dans le corps qu'il vit, mais dans cette hauteur, cette profondeur et cette vastitude infinies. Sa base est un vide ou un silence infinis, mais dans lequel tout peut se manifester : Paix, Liberté, Lumière, Connaissance, Ananda. On appelle généralement cette conscience la conscience du Moi ou de l'Atman, car c'est un Moi ou existence pure qui est la source de toutes choses et contient toutes choses.

*

364.— Ce que vous avez senti comme de l'air fort et subtil était l'expression concrète de la conscience ou de l'existence consciente qui en soi était indépendante du corps. Néanmoins l'expérience reste limitée par le corps, mais lorsqu'elle est sentie sans cette limitation on a la sensation d'un vaste éther qui emplit tout l'espace, *âkasha* Brahman. Lorsque cela se développe, le sens même du corps disparaît, et si le mental aussi est inactif, on a l'impression de s'étendre jusqu'à tout l'Infini.

*

365.— Ce qui vous arrive, c'est que vous êtes entré en contact avec le Mental cosmique où se meuvent toutes sortes d'idées, de possibilités, de formations. Le mental individuel s'empare de celles qui lui plaisent ou peut-être de celles qui arrivent sous une forme distincte lorsqu'elles le touchent. Mais ce sont des possibilités et non des vérités et il vaut donc mieux ne pas les laisser agir librement de la sorte.

*

366.— Lorsqu'on s'ouvre à la Vie cosmique on prend conscience de toutes les forces vitales et de la façon dont elles agissent sur nous et sur les autres, sur le mental, sur le corps, et aussi des mouvements de force derrière ce qui se passe. On devient aussi directement conscient du plan vital, de ses mondes, ses êtres et de l'action directe de leurs formations sur la vie terrestre. On doit aussi, en même temps, devenir conscient de son propre être vital vrai, agir à partir de lui et non à partir du vital de surface ou de désir en rapport avec toutes ces choses. Tout cela ne se produit pas immédiatement, cela se développe au fur et à mesure que s'accroît le contact avec la Vie cosmique.

*

367.— Lorsque vous avez le pouvoir de formation dont j'ai parlé, le mental construit tout ce qui lui est suggéré et en établit une forme en lui-même. Mais ce pouvoir est à double tranchant, il peut tenter le mental de construire de simples images de la réalité et les prendre pour cette réalité. C'est l'un des nombreux dangers aux quels est exposé un mental trop actif.

Vous faites une formation dans votre mental ou encore sur le plan vital en vous-même ; c'est un genre de création, mais qui n'est que subjective ; elle n'affecte que votre propre être mental ou vital. Par des idées, des formes de pensée, des images, vous pouvez créer tout un monde en vous-même et pour vous-même, mais cela ne va pas plus loin.

Certains ont le pouvoir de faire des formations qui sortent et affectent le mental, les actions, les mouvements

vitaux, les vies extérieures d'autres personnes. Ces formations peuvent être destructrices aussi bien que créatrices.

Enfin il existe le pouvoir de faire des formations qui deviennent de véritables réalités dans la conscience terrestre ici-même, dans son mental, sa vie, son existence physique. C'est ce que nous entendons habituellement par créations.

Les Visions

368.— Toutes les visions ont une signification d'un genre ou d'un autre. Ce pouvoir de vision est très important pour le yoga et ne devrait pas être rejeté bien que ce ne soit pas la chose la plus importante, car ce qui est le plus important, c'est la transformation de la conscience. Tous les autres pouvoirs, y compris celui-ci, de la vision, devraient être développés sans s'y attacher comme faisant partie du yoga et y contribuant.

*

369.— Parfois une vision accompagne une expérience et en est en quelque sorte un rendement visuel ou bien l'accompagne, mais l'expérience est quelque chose de distinct.

*

370.— La vision cosmique consiste à voir les mouvements universels ; elle n'a pas nécessairement quelque chose à voir avec le psychique. Elle peut se situer dans le mental universel, le vital universel, le physique universel,

n'importe où.

Qu'entendez-vous ici par vision psychique ? Vision intérieure signifie vision avec la vue intérieure par opposition à la vision extérieure, la vue externe avec le mental de surface dans les yeux de surface. Dans la terminologie de notre yoga, psychique se rapporte uniquement à l'âme, à l'être psychique ; ce n'est pas comme dans le langage courant où lorsqu'on voit un fantôme on parle de « vision psychique » ; pour nous c'est une vision intérieure ou la vision subtile, ce n'est pas une vision psychique.

*

371.— C'est le plan vital, probablement le psychique vital. C'est surtout là qu'apparaissent les êtres du monde vital avec des têtes ou des traits d'animal. Un être à corps humain avec un visage de chien représente une énergie sexuelle matérielle très grossière. Naturellement toutes ces énergies peuvent être transformées et cessent alors d'être sexuelles ; elles sont changées en une force matérielle de quelque sorte, tout comme la force séminale peut être transformée en ojas par le *brahmacharya*.

*

372.— Voir les parties internes du corps (de son propre corps) est un pouvoir yogique qui est acquis par le Raja-Yoga et le Hatha-Yoga ; je suppose que ce pouvoir pour rait s'étendre à la vision du corps des autres. Il y a aussi le sens des odeurs subtiles, et j'ai observé que parfois une de ces odeurs subsiste.

*

373.— On voit souvent la Lumière devant soi, devant le centre de la vision, du mental et de la volonté intérieurs qui est dans le front entre les sourcils. Le soleil signifie la Lumière formée qui est celle de la Vérité divine ; la lumière stellaire est la même Lumière agissant comme Pou voir qui se répand sur la conscience ordinaire et que l'on voit dans la nuit de l'Ignorance. L'appel a fait descendre cette Lumière à flots dans l'être intérieur.

*

374.— Krishna a trois couleurs différentes : bleu diamant pâle, bleu lavande, bleu sombre, etc. Cela dépend du plan sur lequel il se manifeste.

Il y a un bleu qui est le mental supérieur ; un bleu plus foncé appartient au mental, la lumière de Krishna dans le mental.

Tous les bleus ne sont pas la lumière de Krishna.

Le bleu diamant est la lumière de Krishna dans le Surmental ; le bleu lavande est sa lumière dans le mental intuitif.

Le bleu est aussi la couleur de Râdhâ.

*

375.— L'expérience importante est celle du rayon blanc dans le cœur. La lumière blanche et l'illumination du cœur par la lumière est une chose de grande importance dans notre sâdhanâ.

*

376.— Dire que toute lumière est bonne, c'est comme si vous disiez que toute eau est bonne, ou même que toute eau claire et transparente est bonne. Ce ne serait pas vrai.

Symbolisme

377.— Quant au symbolisme exact des couleurs, il n'est pas toujours facile de le définir exactement parce qu'il n'est pas rigide et précis, mais complexe ; leur signification varie avec le domaine, les combinaisons, le caractère et les nuances de la couleur, le jeu des forces. Un certain jaune par exemple est pour beaucoup d'occultistes censé représenter la buddhi, l'intellect, et il a souvent cette signification, mais s'il se présente dans un jeu de forces vitales on ne doit pas toujours l'interpréter dans ce sens, ce serait une explication trop rigide. Ici, tout ce que l'on peut dire, c'est que le bleu (ce bleu particulier que vous avez vu, pas n'importe quel bleu) indique la réaction à la Vérité ; le vert — ou ce vert-là — est généralement associé à la Vie avec une émanation généreuse d'action ou de force, souvent de force-vie émotive, et c'est probablement ce qu'il a indiqué en l'occurrence.

*

378.— L'orange indique souvent un pouvoir occulte.

*

379.— L'orange ou l'or rouge est supposé être la lumière du supramental dans le physique.

*

380.— La lumière verte peut signifier des choses différentes selon le contexte. Dans le vital émotive, c'est la couleur d'une certaine forme de générosité émotive ; dans le vital propre, c'est une activité vitale qui a derrière elle une abondance vitale ou une générosité vitale ; dans le physique vital il signifie une force de santé.

*

381.— La lumière verte est une force vitale, une force dynamique de vital émotive qui a le pouvoir de purifier, d'harmoniser ou de guérir.

*

382.— Dans les différents plans, il y a différents soleils dont chacun a sa propre rouleur. Mais au-dessus il y a aussi des soleils de même couleur, seulement plus brillants, dont ces soleils mineurs tirent leur lumière et leur pouvoir.

*

383.— Le soleil qui se lève à l'horizon est la lumière directe de la Vérité divine qui s'élève dans l'être ; le rayon qui se dirige vers le haut ouvre l'être à la Vérité puis qu'elle se trouve au-dessus du mental ; le rayon en face l'ouvre à ce que nous appelons la conscience cosmique, il se libère de la limitation physique, s'ouvre et prend conscience du mental universel, du physique universel, du vital universel. L'action sur le cœur était la pression exercée sur lui par ce Soleil pour effectuer l'ouverture directe afin que la conscience puisse devenir libre, vaste et entièrement en paix.

*

384.— La lune est le symbole de la spiritualité. Une lune d'or signifie un pouvoir de spiritualité plein de la lumière de la Vérité supérieure.

*

385.— Quand vous voyez un buffle qui se précipite sur vous et vous manque et que vous avez l'impression d'avoir échappé à un grand danger, c'est une transcription. Il s'est en fait produit quelque chose dont l'assaut manqué du buffle a été la transcription par votre mental ; le buffle représentait quelque force hostile.

*

386.— L'âne est le symbole de l'inertie et d'une obstruction dans le corps. Le cheval est le symbole de la force ou de la puissance. Le tunnel d'eau doit être le physique vital et l'arche en est une sortie par laquelle l'âne peut devenir un cheval s'il peut le traverser ou plutôt être tiré à travers cette arche. En d'autres termes, l'inertie et l'obstruction dans le physique peuvent être transformées en Puissance et Force de Progrès.

*

387.— Le sanglier est la force et la véhémence rajasiques. Toutefois beaucoup dépend du contexte ; ces apparitions ont aussi d'autres significations.

*

388.— Tout dépend de l'attitude du tigre. S'il est violent et hostile, ce peut être une forme d'une force adverse ; autrement c'est simplement un pouvoir de nature vitale qui

peut être amical.

*

389.— Le chien indique généralement la fidélité, et s'il est jaune, ce serait la fidélité dans le mental envers le Divin ; mais il est difficile d'interpréter l'autre chien noir et blanc, c'est quelque chose dans le vital, mais la signification des taches noires n'est pas claire.

*

390.— La grenouille est l'utilité modeste.

*

391.— Le poisson est toujours le mental vital en mouvement qui fait toutes sortes de formations.

*

392.— Dans les Upanishads, l'image de l'araignée est utilisée pour représenter le Brahman qui crée le monde hors de lui-même, demeure en lui et le retire en soi. Mais ce qui compte dans un symbole est ce qu'il signifie pour vous. Pour vous il peut signifier succès ou formations réussies. *

393.— C'est en réponse à votre aspiration que la force de Mahâkâlî est descendue ; le serpent est l'Energie venant d'en haut qui œuvre dans le vital en réponse au serpent Kundalinî qui s'élève d'en bas.

*

394.— Les oiseaux indiquent soit des puissances du mental soit des puissances de l'âme.

*

395.— La grue est le messager du bonheur.

*

396.— Les scorpions et habituellement les serpents sont des symboles d'énergies nocives ; la nature vitale de la terre est pleine de ces énergies et c'est pourquoi la purification de la nature vitale extérieure de l'homme est si difficile ; c'est pourquoi il y a en lui tant de faux mouvements, tant de choses fausses qui se passent — parce que son vital est facilement ouvert à tous ces mouvements terrestres. Pour s'en débarrasser il faut que l'être intérieur s'éveille et croisse et que sa nature remplace la nature extérieure. Parfois les serpents indiquent simplement des énergies, pas des énergies nocives, mais le plus souvent c'est l'opposé.

*

397.— La flèche est le symbole de la force qui va vers son but.

*

398.— Votre vision de la neige est probablement un symbole de la conscience dans un état de pureté, de silence et de paix, comme un sol couvert de neige ; là une vie nouvelle (psychique, spirituelle, telle que l'indiquent les fleurs) apparaît à la place de l'ancienne vie mentale et vitale qui a été recouverte par ce manteau blanc de la neige.

*

399.— Lorsque l'eau symbolise un plan de conscience, elle s'étend sur une grande superficie ; une rivière ou un étang ne sont pas assez grands pour symboliser un plan.

400.— La pluie symbolise la descente de la Grâce ou de

la conscience supérieure qui est la cause des richesses, de l'abondance spirituelle.

*

401.— L'arc-en-ciel est le signe de la paix et de la délivrance,

*

402.— Les nuages sont symboles d'obscurité.

*

403.— Le feu blanc est le feu de l'aspiration ; le feu rouge est le feu du renoncement et du tapasya ; le feu bleu est le feu de la spiritualité et de la connaissance spirituelle qui purifie et dissipe l'Ignorance.

*

404.— La roue est le signe d'une action de Force (la nature de la force peut être indiquée par la nature du symbole), et puisqu'elle s'élevait elle devait représenter le feu de l'aspiration qui monte du vital (le centre du nombril) vers la Conscience supérieure au-dessus.

*

405.— Si le rêve est symbolique, des dents qui tombent symbolisent la disparition d'habitudes mentales anciennes ou fixes qui appartiennent au mental physique.

*

406.— Dans une vision ou une expérience onirique, on a la sensation d'être mort lorsque quelque chose dans l'être doit être réduit au silence et à une totale inactivité et cesser

d'exister en tant que partie de la nature. Il peut s'agir d'une toute petite partie, mais comme durant le processus la conscience se concentre sur elle et lui identifie le but même de l'opération, ce que l'on éprouve, c'est : « Je suis mort ». Lorsque vous dites : « Je suis mort, maintenant il faut que je me lève et que j'aïlle » cela signifie simplement : « C'est fait, c'est terminé, je n'ai plus besoin de m'identifier avec cette partie ». Dans votre expérience, rien n'indique quelle était la chose dont il s'est agi.

*

407.— La vision que vous avez eue symbolisait la conscience physique tournée vers l'extérieur qui était obscurcie par les mouvements ordinaires (les nuages), tandis que de derrière l'ignorance humaine habituelle la spiritualité (la lune) répandait encore partout sa lumière. Le chien indique quelque chose dans le physique (la partie qui est fidèle, obéissante, etc.) qui attend patiemment l'arrivée de la Lumière.

Le feu que vous avez senti était le feu de la purification et vous avez eu chaud parce qu'il brûlait quelque résistance ; après que cette résistance a été consumée, il y a eu fraîcheur, paix, quiétude. Les voix et les sons et l'impression que X était présent indiquent une activité confuse du sens occulte dans le vital, qui n'entend pas les mêmes choses que le physique. Lorsque ce genre de phénomène se produit, il faut dans son être le rejeter paisiblement et cela disparaîtra. Il y a des gens qui s'y intéressent et cela leur amène beaucoup d'ennuis parce qu'ils prennent l'habitude d'entendre des voix, de voir et de

sentir des choses qui ne sont qu'en partie ou parfois vraies, mais qui sont mêlées à beaucoup d'autres qui sont fausses et trompeuses. C'est une bonne chose qu'il y ait eu dans votre vital un élément pour rejeter ce qui se présentait ainsi.

408.— Evidemment vous ne vous mouvez pas dans le monde physique, mais dans un monde subtil ; cela apparaît clairement de la manière dont les choses sont arrangées différemment. Mais des détails tels que le troisième bras et le signet qui a été enlevé montrent qu'il s'agit d'un monde subtil très proche du physique ; c'est ou bien un monde physique subtil ou bien un domaine vital très matériel. Dans tous les domaines subtils le physique est reproduit modifié, et la modification devient plus libre et plus élastique au fur et à mesure que l'on s'éloigne du physique. Des détails tels que la claudication indiquent la même chose, que le physique a conservé une empreinte.

Il est possible de se mouvoir dans le monde physique, mais en général cela ne peut se faire qu'en puisant dans l'atmosphère d'autres êtres physiques pour obtenir une plus forte matérialisation de la forme. Lorsque cela se produit, on se meut parmi eux, et on les voit, ainsi que tout l'environnement, exactement tels qu'ils sont à ce moment dans le monde physique ; on peut vérifier l'exactitude des détails si immédiatement après être revenu dans son corps (ce qui se fait généralement avec une claire conscience de tout le processus du retour dans le corps) on peut traverser la même scène dans le corps physique. Mais cela est rare. Par contre ces voyages subtils sont un phénomène fréquent, mais c'est

seulement lorsqu'on reste à proximité du monde physique que tout semble très matériel et concret et que l'association d'habitudes physiques et de mouvements mentaux physiques avec les événements subtils est encore plus étroite.

Forces hostiles

409.— Vous êtes sans doute sorti de votre corps en le laissant sans protection et il s'est produit une attaque dont vous vous êtes débarrassé après être revenu dans le corps. La partie de la tête qui va des oreilles au cou est le siège du mental physique ; le centre du mental physique ou extériorisateur est dans la gorge et rejoint la colonne vertébrale derrière elle. L'attaque était dirigée contre le mental physique.

*

410.— Je ne suis pas certain de ce qu'entend votre ami lorsqu'il parle de ses expériences. La « double » voix est un phénomène fréquent ; il se produit très souvent, lorsqu'on a longtemps répété un mantra, qu'une voix ou conscience intérieure commence à le répéter automatiquement. La prière peut aussi provenir de l'intérieur de la même façon. Cela se produit généralement lorsque la conscience intérieure s'éveille ou lorsque la conscience, s'écartant de son attitude orientée vers l'extérieur, entre plus profondément au-dedans. Dans le cas de votre ami, cela est confirmé par le fait qu'il se sent lui-même à mi-chemin de l'extase, que son corps semble fondre, qu'il ne sent plus le poids du livre, etc. Ce sont là des signes bien connus de ce que la conscience intérieure s'éveille

et remplace dans une large mesure la conscience extérieure. Les effets moraux de cet état nouveau indiqueraient aussi un éveil de la conscience intérieure, peut-être du psychique ou du mental psychique. Par contre il lui semble que cette autre voix lui est extérieure, il a l'impression d'un être autre que lui-même, d'une présence invisible dans la pièce. On sent fréquemment l'être intérieur comme quelqu'un d'autre que le moi ordinaire, mais en général on ne le sent pas à l'extérieur. Il est donc possible que dans cet état de retrait il soit entré en contact avec un autre plan, un autre monde et qu'il ait attiré à lui l'un de ses êtres qui voudrait partager sa sâdhanâ et la diriger. Cela ne serait pas un phénomène sans danger, car d'après ce qu'il a dit, il est difficile de savoir de quel genre d'être il s'agissait ; or laisser diriger son propre développement intérieur par qui que ce soit d'autre que le Divin, le Gourou ou l'être psychique en nous peut être fort dangereux. C'est tout ce que je peux dire pour le moment.

*

411.— Par forces universelles nous entendons toutes les forces, bonnes ou mauvaises, favorables ou hostiles, de lumière ou de ténèbres, qui agissent dans le monde.

*

412.— Les êtres hostiles ne créent pas des forces universelles ; ils sont mus par elles et ils les meuvent.

*

413.— Bien sûr, il y a toujours combat entre les forces de Lumière et les forces de ténèbres. Dans la sâdhanâ, ce

combat se concentre et nous en devenons conscients.

Quant aux êtres hostiles, ils se battent toujours entre eux, mais ils font cause commune contre la Vérité et la Lumière.

*

414.— Ce qui est difficile dans notre yoga, ce n'est pas d'obtenir des expériences ou une réalisation subjective de la Vérité, c'est d'objectiver la Vérité, c'est-à-dire de faire de la conscience extérieure, jusqu'au matériel inclusivement, une expression de la Vérité intérieure. Tant que cela n'a pas été réalisé, il peut toujours se produire des attaques de la Nature inférieure.

*

415.— D'après votre description, il est évident que c'était une force vitale qui essayait de prendre possession de votre corps par la violence. Rien ne peut être plus dangereux que de permettre cette perte de contrôle et l'intrusion d'une influence étrangère. Dans votre état actuel d'ignorance, avec votre vital qui n'est pas encore suffisamment ouvert, votre psychique qui n'est pas encore suffisamment éveillé, une puissance hostile peut facilement pénétrer et se faire passer pour la Force divine. Rappelez-vous que vous ne devez permettre à aucune personnalité, à aucun pouvoir de prendre possession de vous. Ce n'est pas ainsi que la Force divine agira. Elle travaillera d'abord à purifier, élargir et éclairer la conscience, à l'ouvrir à la Lumière et à la Vérité, à éveiller le cœur et l'être psychique. C'est ensuite seulement qu'elle assumera le contrôle, progressivement et paisiblement, grâce

à un abandon pur et conscient.

Il vous faut aussi comprendre qu'il n'existe qu'une seule Puissance qui agisse, et que ni vous ni lui ni personne d'autre n'a aucune importance. Que chacun s'ouvre à l'action de cette Puissance en lui, et que l'on ne cherche pas à constituer un groupe de sâdhaks où quelqu'un dirige ou intervient entre l'unique Puissance et les sâdhaks.

*

416.— N'importe qui peut entendre des « voix ». Ce sont d'abord les mouvements de notre propre nature qui assument une voix ; puis il y a toutes sortes d'êtres qui, ou bien pour plaisanter, ou bien pour une raison sérieuse, nous envahissent avec leurs voix.

*

417.— La résistance normale de la Nature inférieure chez les êtres humains et l'action des Hostiles sont deux choses tout à fait différentes. La première est naturelle et se produit chez tout le monde ; la seconde est une intervention du monde non-humain. Mais cette intervention peut prendre deux formes :

Ils utilisent les forces de la Nature inférieure et font pression sur elles pour qu'elles résistent alors qu'autrement elles seraient tranquilles ; ils provoquent une résistance forte ou violente alors qu'autrement elle serait légère ou modérée, et lorsqu'elle est déjà violente ils en exagèrent la violence. Lorsque les Hostiles agissent sur ces forces ils font preuve d'une malignité habile, ils ont un plan conscient et une

combinaison qui n'apparaissent pas dans la résistance normale de ces forces.

Parfois c'est avec leurs propres forces qu'ils envahissent. Lorsque cela se produit, il y a souvent possession temporaire, ou tout au moins une influence irrésistible qui rend anormales les pensées, les sentiments et les actions de la personne concernée ; un nuage noir enveloppe le cerveau, le vital est pris dans un tourbillon, tout se passe comme si la personne n'y pouvait rien et était entraînée par une force qui la subjuguait. Par contre, au lieu d'une possession il peut y avoir une forte influence ; alors les symptômes sont moins nets, mais il est facile à quiconque connaît le comportement de ces forces de voir ce qui s'est produit. Enfin ce peut être aussi une attaque, qui n'est ni possession ni influence ; alors l'individu n'est pas subjugué et résiste.

Il y a des gens auxquels les forces hostiles ne s'attaquent jamais.

418.— Quel que soit le point auquel les forces adverses choisissent d'attaquer, si insignifiant qu'il puisse paraître au mental humain extérieur, ce point prend une importance capitale ; l'abandonner peut être leur abandonner une des clés de la forteresse. Même s'il ne s'agit que d'une petite poterne, cela leur suffit pour entrer.

Sur la Grande Voie, rien n'est véritablement mineur et sans importance. Plus particulièrement ces distinctions perdent toute valeur lorsque la lutte est descendue au niveau physique ; là en effet les « petites » choses ont une valeur

d'indice qui n'est pas facilement calculable et présentent une grande importance. Sur ce niveau, perdre un petit poste peut rendre certaine la défaite dans la grande bataille.

Tous doivent passer par les épreuves pénibles que vous traversez actuellement. Nous vous les aurions évitées si cela avait été possible, mais puisqu'elles sont venues, nous attendons de vous que vous persistiez et triomphiez. Les qualités dont vous avez maintenant besoin sont la patience, une résistance paisible, une calme résolution d'aller jusqu'au bout et de vaincre ; ce sont les vertus les moins spectaculaires, mais les plus substantielles du guerrier.

Il faut aussi de la perspicacité et de la vigilance. Ne fermez pas les yeux à la difficulté qui est en vous et ne vous dérobez pas, mais ne la laissez pas non plus vous décourager. La victoire est certaine si nous persévérons, et pour s'assurer une telle conquête, quel prix serait trop élevé ?

*

419.— Certaines espèces d'asuras sont très religieux, très fanatiques dans leur religion, très stricts en ce qui concerne les règles de comportement moral. Il y en a naturellement d'autres qui sont juste le contraire. Il y en a d'autres encore qui font usage des idées spirituelles sans y croire afin de les déformer avec perversité et d'induire le sâdhak en erreur. C'est ce dont parlait Shakespeare quand il disait que le Diable cite les Ecritures à ses propres fins.

Actuellement ce que font ces asuras, c'est de faire monter l'obscurité et la faiblesse des parties les plus

physiques du mental, du vital et du matériel pour empêcher les progrès et le succès de la sâdhanâ.

*

420.— Il n'est pas vrai que le râja-yogin ou d'autres ne soient pas attaqués par les forces du milieu environnant. Que le but soit moksha ou la transformation, tous sont attaqués, car les forces vitales ne veulent ni libération ni transformation. Seulement les yogins en parlent en termes généraux, comme *râkshasi-mâyâ*, ou les attaques de *kâma*, *krodha* et *lobha* ; ils n'aiment pas remonter à la source de ces attaques ni observer comment elles se produisent, mais la chose même est bien connue de tous.

*

421.— Les forces hostiles attaquent tous les sâdhaks ; certains en sont conscients, d'autres ne le sont pas. Leur but est ou bien d'influencer l'individu ou de l'utiliser ou de gêner sa sâdhanâ ou le travail, ou autre chose encore. Leur but n'est pas de mettre le sâdhak à l'épreuve, mais la puissance qui nous guide peut utiliser leur attaque pour nous mettre à l'épreuve.

*

422.— Il n'y a pas de sâdhaks qui ne soient jamais attaqués par les forces mauvaises, mais avec une foi et une consécration complètes on peut repousser les attaques sans trop de difficulté.

*

423.— Tant que la transformation supramentale n'est

pas totale, les forces du mal peuvent toujours attaquer dans des moments d'inconscience ou de semi-conscience ou à travers le subconscient ou le physique extérieur.

*

424.— En ce qui concerne les attaques et l'action des forces cosmiques, ces attaques prennent généralement une grande violence lorsque le progrès s'accélère et qu'il est sur le point d'aboutir. En particulier si ces forces ne peuvent pas effectuer une agression efficace contre l'être intérieur, elles essaient de l'ébranler par des assauts de l'extérieur.

*

425.— Il a parfaitement raison de dire que si ces attaques ont été aussi violentes, c'est parce que vous vous étiez engagé sérieusement dans la sâdhanâ et que, pourrait-on dire, vous approchiez des portes du Royaume de Lumière. Cela met toujours ces forces en rage, elles tendent toute leur énergie, utilisent ou créent toute possibilité pour faire revenir le sâdhak en arrière ou si possible lui faire complètement abandonner la voie, et cela par leurs influences violentes, en exploitant aussi toutes sortes d'incidents qui toujours surgissent plus ou moins dans de telles conditions, afin de l'empêcher d'arriver aux portes. Je vous ai écrit plus d'une fois en faisant allusion à ces forces, mais je n'ai pas insisté parce que je voyais que — comme la plupart des gens dont l'esprit a été rationalisé par une éducation européenne moderne — vous n'étiez pas disposé à croire à l'existence de ces forces ou tout au moins à attacher grande importance à la possibilité de les connaître. De nos jours les gens cherchent l'explication de

toutes choses dans leur raison ignorante, leur expérience superficielle et ce qui se passe extérieurement. Ils ne voient pas les forces cachées et les causes intérieures que connaissait bien et que visualisait la connaissance traditionnelle indienne et yogique.

Naturellement, c'est dans le sâdhak lui-même que ces forces trouvent leur point d'appui, dans les parties ignorantes de sa conscience et dans son acceptation de leurs suggestions et de leurs influences ; sans quoi elles ne pourraient pas agir, ou en tout cas agir avec succès. Dans votre cas, les principaux points d'appui ont été la sensibilité extrême de l'ego vital inférieur, et maintenant aussi la conscience physique avec toutes ses idées fixes ou permanentes, ses préjugés, ses idées préconçues, ses réactions habituelles, ses préférences personnelles, son attachement à de vieilles idées et associations d'idées, ses doutes obstinés, et le fait que vous avez fait de tout cela une muraille d'obstruction et d'opposition à la plus grande lumière.

Cette activité du mental physique est ce que les gens appellent intellect et raison, bien que ce ne soit que le mouvement d'une machine qui tourne en rond dans un cercle d'habitudes mentales, tout autre chose que la véritable raison libre, la buddhi supérieure, qui est capable d'illumination et plus encore en provenance de la lumière spirituelle supérieure, capable aussi de cette perspicacité et de ce tact de la conscience psychique qui voit immédiatement ce qui est juste et vrai et le distingue de ce qui est erreur ou fausseté. Vous aviez constamment cette perspicacité lorsque vous étiez

en bon état et plus particulièrement lorsqu'en vous la bhakti prenait de la force.

Lorsque le sâdhak descend dans la conscience physique et qu'il abandonne les régions mentales et vitales supérieures où il s'était d'abord tourné vers le Divin, ces choses contraires se renforcent et collent. Lorsque les états et expériences plus constructifs se retirent derrière le voile, et que l'on ne peut plus guère se rendre compte qu'on les a jamais vécus, il est difficile de sortir de cette condition. Alors, comme X vous l'a dit et comme j'y ai moi-même insisté, la seule chose à faire est de tenir bon. Si l'on peut décider et rester décidé à refuser d'admettre les suggestions de ces forces, si plausibles qu'elles puissent paraître, alors cette condition disparaît rapidement ou progressivement ; elle sera dépassée et cessera d'exister. Renoncer au yoga n'est pas une solution...

*

426.— Cela se produit fréquemment. Lorsqu'il y a eu progrès (dans ce cas l'ouverture de la vision intérieure), les hostiles attaquent avec fureur. Lorsque vous faites un progrès, il faut vous tenir tout particulièrement sur vos gardes, afin d'arrêter l'assaillant avant qu'il ne pénètre.

*

427.— Vous pensez trop aux forces adverses. Ce genre de préoccupation provoque beaucoup de luttes inutiles. Fixez votre esprit sur l'aspect positif.

*

428.— Si la concentration dans le cœur a rendu les

attaques des forces hostiles moins fortes ou moins fréquentes, il faut continuer cette concentration jusqu'à ce que vous puissiez joindre la tête et le cœur, le psychique et la conscience supérieure. Tout dépend de cela. Le psychique doit être assez fort pour contraindre le vital et le physique à se donner au Divin ; ou bien la conscience supérieure doit descendre et tout occuper de telle sorte que les vieux mouvements puissent tout au plus opérer à la surface sans pouvoir pénétrer dans le calme intérieur ou même le toucher ; ou bien les deux à la fois, psychique et conscience supérieure, doivent occuper la totalité de l'être. Ce sont les trois façons dont agit le yoga. Si la concentration dans le cœur — qui signifie éveiller le psychique — est la plus efficace contre les attaques, c'est la voie que vous devez suivre.

429.— Tout comme le trouble vital, l'inertie physique avec tous ses symptômes est une attaque des forces hostiles destinée à arrêter et empêcher l'ouverture supérieure.

*

430.— Ces forces de dépression, d'engourdissement sont des choses qui errent dans l'atmosphère et qui vous sautent dessus sans prévenir. Il est souvent difficile de voir avec précision d'où elles proviennent ; souvent il n'y a chez le sâdhak aucune raison pour qu'elles viennent, rien qui les invite. Il faut tout simplement les rejeter comme si quelque chose de matériel tombait sur votre corps.

*

431.— Oui, c'était une attaque. Les forces hostiles prennent souvent la forme de telle ou telle personne pour

avoir, par association physique, une prise plus concrète sur la conscience physique.

GLOSSAIRE

Acceptions dans lesquelles sont utilisés les termes sanskrits figurant dans les §§ 1 à 336 et 338 à 431

âdesha. — Indication.

adhikârin. — Celui qui s'ouvre à l'influence du Divin ou du gourou.

âjnâ-chakra. — Centre (chakra) entre les sourcils qui régit le mental dynamique, la volonté, la vision et la formation mentale dynamique.

âkâsha. — La matière primordiale ; l'espace éthéré.

ânanda. — Félicité, béatitude ; félicité divine ou spirituelle.

ânandamaya. — Faculté de conférer L'ânanda. antarâtman. — L'âtman le plus intérieur.

âsana. — Position, posture (dans le yoga et la méditation).

asuras. — Etres démoniaques, contre-partie des Dieux.

âtman, — Le Soi ou Esprit sous ses deux aspects : universel (paramâtman) et individuel (jîvâtman).

âvesha. — Possession.

avidyâ. — L'Ignorance, c'est-à-dire la connaissance du Multiple divisé.

bhakta, — Adorateur, celui qui pratique un Bhakti-Yoga.

bhakti. — Dévotion du cœur ressentie pour le Divin.

bhâva. — Ce qui caractérise un individu en être et en devenir.

bhoga. — Jouissance, le fait d'éprouver de la joie.

brahmarandra. — Ouverture dans le corps subtil qui se trouve au sommet du crâne.

buddhi. — La plus haute fonction du mental, le mental pensant à proprement parler.

chakras. — Centres du corps subtil qui sont des réservoirs de systèmes particuliers de pouvoirs, énergies et opérations psychologiques.

chît. — La conscience.

darshan. — Apparition de la Divinité à l'adorateur.

devatâ. — Divinité.

hamsa. — Oiseau mythologique (oie sauvage ou cygne ?).

japa. — Discipline consistant en la répétition fréquente d'un mantra.

jîva, jîvâtman. — Le Non-né qui préside à l'être individuel et à ses développements, associé à lui, mais au-dessus de lui et d'eux.

jyotirbrahman. — Brahman comme lumière.

kundalinî. — Puissance lovée dans le mûlâdhâra et qui peut s'élever de chakra en chakra jusqu'au sahasrâra.

lîlâ. — Le Jeu divin qui est le monde. Particulièrement dans le Krishnaïsme.

mantra. — Formule sacrée, en particulier verset des Védas ou des Upanishads.

milana. — Contact.

mûlâdhâra. — Centre (chakra) situé à la base de la moelle épinière, qui régit le physique jusqu'au subconscient.

nabhi-padma. — Centre (chakra) ombilical qui régit le vital plus vaste.

pishâcha. — Etre hostile du plan physico-vital.

prâna. — Force de vie.

prânânyâma. — Exercice de respiration dirigée, quatrième partie du Raja-Yoga et du Hatha-Yoga.

pûrna. — Complet, accompli.

rajas. — L'un des trois gunas, force de mouvement, germe de la force et de l'action qui crée le jeu de l'énergie.

rasa. — Sève et essence d'une chose et sa saveur ; ce qui dans les choses fournit une cause de jouissance.

sad-âtman. — Le véritable Atman, la pure Existence.

sahasrâra. — Centre (chakra) aux mille pétales situé au sommet de la tête et qui régit le mental pensant supérieur, abrite le mental illuminé plus élevé encore et, tout en haut, s'ouvre à l'intuition.

samatâ. — Egalité dans l'âme et le mental à l'égard de tous événements.

samrâjya. — Maîtrise de soi.

samskâras. — Prédispositions résultant d'un karma antérieur.

sankalpa. — Effort intense de volonté.

sanîiyâsin. — Membre d'un ordre monastique hindou.

saf. — L'essence de notre être en soi.

sattva. — L'un des trois gunas, force d'équilibre, germe de l'intelligence qui entretient le jeu de l'énergie.

shântimaya. — Faculté de donner la paix (shânti).

shûnya. — Le vide.

siddhî. — Perfection yogique ; réalisation, accomplissement ; pouvoir occulte obtenu par la pratique du yoga.

sthûla-sharira. — Le corps physique grossier.

sûkshma-sharira. — Le corps subtil.

sushupti. — Extase sans mental.

svapna-samâdhi. — Littéralement : samâdhi dans le sommeil.

tamas. — L'un des trois gunas, germe de l'inaction et de la

non-intelligence.

tâmasikatâ. — Etat tamasique.

tapas. — Concentration de force de volonté spirituelle.

tapasyâ. — Pratique d'une discipline et généralement d'austérités pour une fin déterminée.

trâtak. — Technique de concentration consistant à fixer le regard sur un seul point ou objet, de préférence lumineux.

vâhana. — Dans la mythologie et l'iconographie, « véhicule » (le plus souvent un animal) d'une Divinité.

La composition et l'impression de ce livre ont été effectuées par l'Imprimerie Chirat, 42540 Saint-Just-la-Pendue pour les Editions Albin Michel



Achévé d'imprimer en avril 1977

N° d'édition 5939. N° d'impression 11894

Dépôt légal 2° trimestre 1977