

La Gazette

du **YOGA INTÉGRAL**



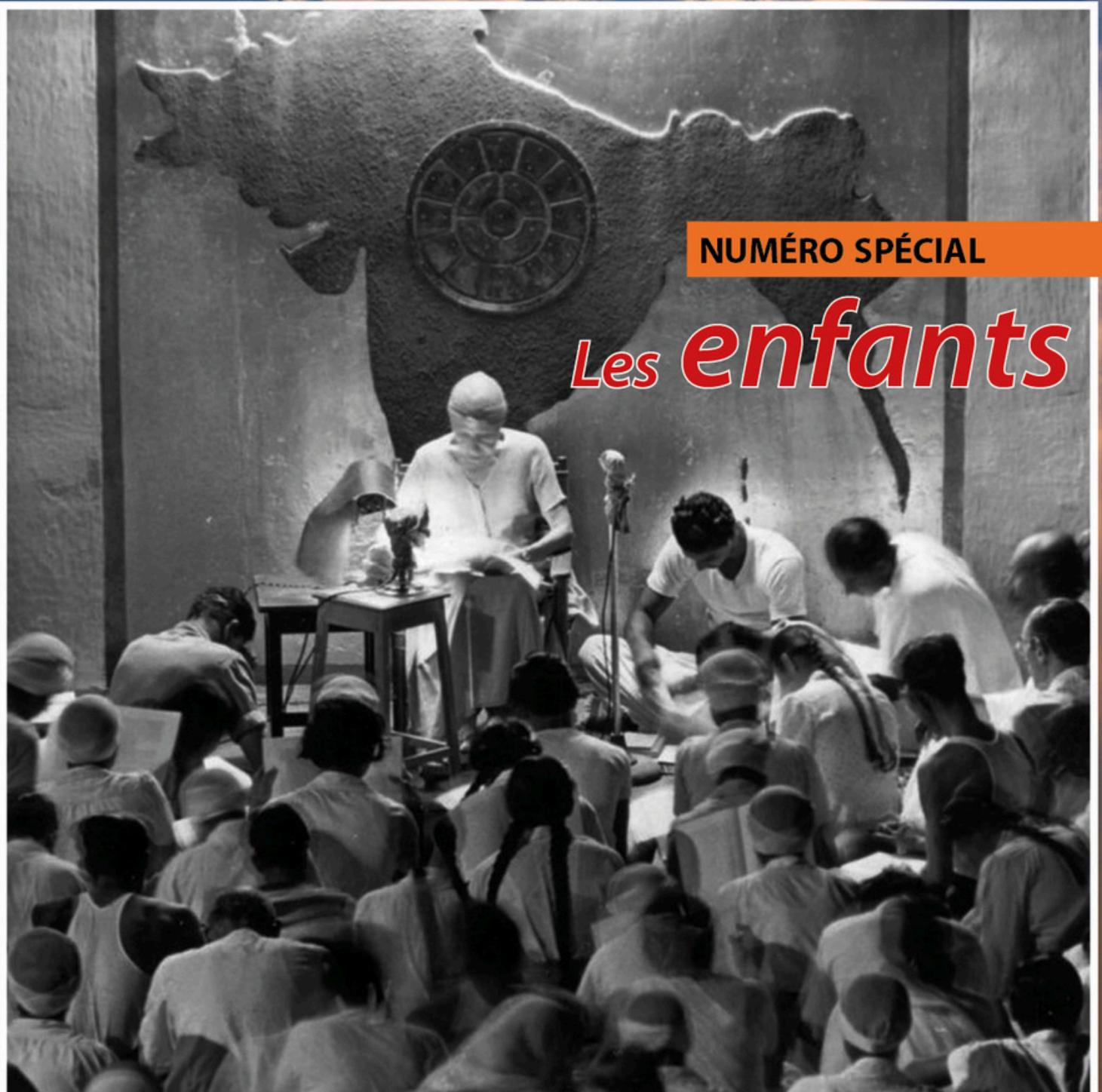
NUMÉRO 3 • 25 DÉC. 2024

Vers un âge de Vérité



NUMÉRO SPÉCIAL

Les enfants



SOMMAIRE



ÉDITO	2
LES SURENFANTS	3
XMAS TREE AND THE DIVINE CHILD	8
QUAND J'ÉTAIS PETIT	11
L'ENFANT	12
L'ENFANCE	13
LE POUVOIR DE L'IMMOBILITÉ	14
COMMENT ALLUMER LE FEU PSYCHIQUE ?	18
LE SHIVA SVARODAYA	19
CITATION DE MÈRE	25
RENCONTRE AVEC UN BISON (PARTIE 2)	26
L'ÂME	29
ENTRETIEN DE MÈRE SUR SAVITRI	31
LA CARTE DU YOGA INTÉGRAL	37
LA DESTINÉE SPIRITUELLE DE LA FRANCE	39
APOCALYPSE	41
LA BARRE DU JOUR	43

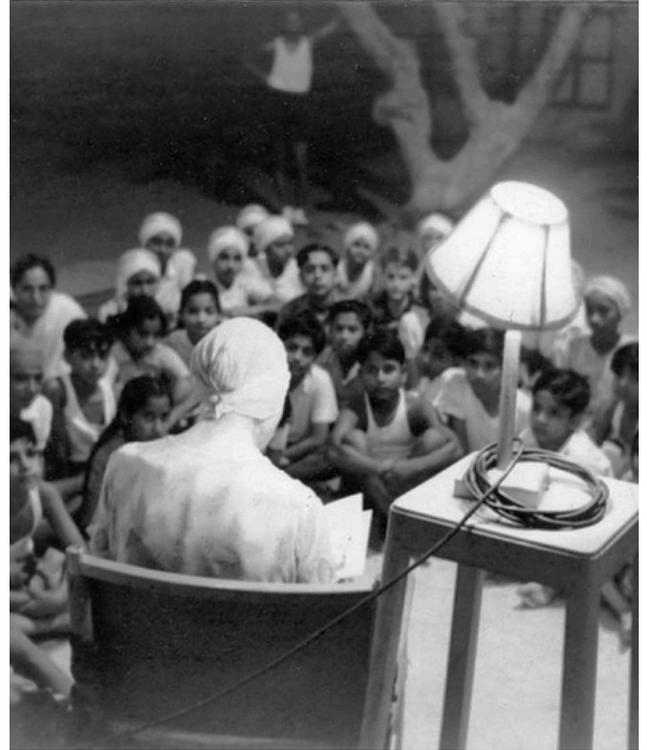
ÉDITO

Cette Gazette du Yoga Intégral est une véritable aventure. Nous n'en sommes qu'au troisième numéro et c'est déjà plein de rebondissements.

Comme tu peux le constater, cette fois-ci, la Gazette n'est pas sortie le 9 du mois. Il y a plusieurs raisons. La réception et le choix des textes est un gros travail en soi. La correction en est une autre particulièrement importante. Quant à la mise en page, c'est peut-être la plus longue de toutes les tâches.

Une grande partie de tout ce travail incombait à Alexandre. Alexandre qui fait aussi vivre sa chaîne YouTube, qui travaille en plus et qui est en pleine organisation de son mariage en Inde.

De plus, l'équipe est assez réduite puisque nous ne sommes que cinq à nous occuper de la Gazette.



Nous avons donc décidé de nous organiser différemment. La relecture se fait à présent à plusieurs pour éviter de laisser passer des erreurs.

Stéphane nous a rejoint pour s'occuper de la mise en page. Et la Mère étant toujours parfaite, Elle nous a envoyé une personne dont la mise en page est le métier. N'est ce pas merveilleux ? De même Christelle a proposé son aide pour la relecture.

Nous avons donc à présent une belle équipe de 7 personnes qui œuvrent en arrière-fond pour te présenter cette Gazette du Yoga Intégral. Alexandre, Audrey, Yvon, Cyril, Stéphane, Christelle et moi-même.

Mais il n'y aurait pas de Gazette du Yoga Intégral sans les merveilleuses personnes qui nous envoient des articles chaque mois. Un immense MERCI à ces personnes qui font vivre leurs mots pour toi.

Ainsi, nous avons finalement décidé de prendre plus de temps pour sortir ce numéro 3 de la Gazette et ainsi te faire un beau cadeau de Noël sur le thème des Enfants.

Belle lecture Divine à toi.

Emmanuel

PS : Finalement c'est moi qui me suis occupé de la mise en page. En effet Stéphane habitant à l'Île de La Réunion, il a dû s'impliquer dans l'aide pour les habitants de Mayotte. C'est donc moins professionnel que prévu. Ce n'est que partie remise. Quelle aventure !

LES SURENFANTS

MADO SAUVÉ

Nous sommes à une heure décisive de l'histoire de la terre. Elle se prépare à la venue du surhomme, et à cause de cela, la vieille manière de vivre perd sa valeur. Il faut se jeter hardiment sur le chemin de l'avenir en dépit de ses exigences nouvelles. Les mesquineries, autrefois tolérables, ne le sont plus, il faut s'élargir pour recevoir ce qui doit naître. – Mère, *L'Agenda 12*, le 29 décembre 1971

Décider d'avoir des enfants par les temps qui courent représente tout un défi. Plus les parents sont conscients, plus le défi est grand. Depuis le 29 février 1956, il n'a jamais été aussi formidable, car toute la matière de nos corps est en train de changer : celle des parents et celles des enfants. En fait, ces nouveaux enfants ont accès dans leur corps à une nouvelle énergie Supramentale qui est en train de transformer le fonctionnement même du corps humain. Il faut donc comprendre que leurs besoins de base seront peut-être différents des nôtres, ainsi que leur comportement quotidien.

Dans les Agendas de Mère de 1969 à 1973, celle-ci parle souvent de la conscience du surhomme, « *l'intermédiaire entre l'homme et l'être Supramental* » (1). Selon Mère, celui-ci possède une apparence humaine, mais un fonctionnement différent. De plus, son comportement ne correspond plus à celui d'un Homo sapiens normal. Il se peut fort bien que nos enfants et petits-enfants

fassent partie de ces nouveaux « surenfants ». Que faire pour « parenter » efficacement de tels enfants ?

Nous savons que l'Asoura du mensonge (2) fait tout son possible pour stopper cette transformation de l'être humain en un surhomme qui sera le précurseur de l'être Supramental. Depuis quelques décennies, il a guidé à partir de l'invisible diverses institutions humaines dont le but est de ralentir, ou même de stopper ce processus chez les nouvelles générations au sein de l'humanité. Pensons aux interventions pendant la grossesse (3), lors de l'accouchement (4) et après la naissance (5). Toute ces interventions empoisonnent mère et bébé et sont vécues par ce dernier



1 Mère, *L'Agenda 9*, le 8 janvier 1969

2 Voir l'article *Les quatre grands Asouras* dans le livre *Textes transformatifs 4* et ici sur mon site : 4-Asuras-Texte-19avr20.pdf

3 Médicaments (nausées), vaccination de la mère, échographies, etc.

4 Décollement des membranes, déclenchement artificiel du travail, stimulation du travail, monitoring foetal, médicaments contre la douleur, épisiotomie, césarienne, etc.

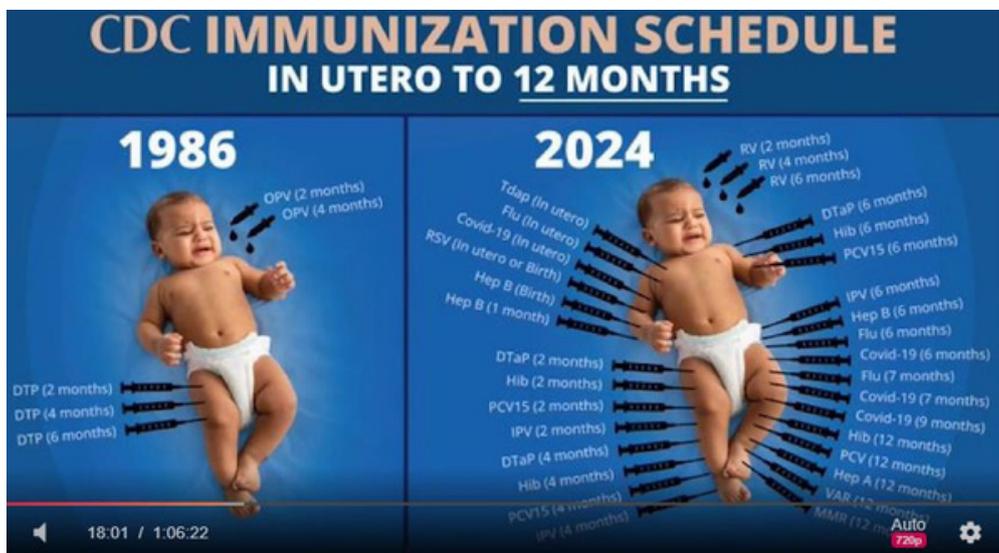
5 Giffage des fesses, coupe trop rapide du cordon ombilical, test APGAR, prise de poids, bain, vitamine K, gouttes ophtalmiques, vaccination contre l'hépatite B, séparation de la mère si une situation anormale survient, allaitement régimenté, etc.

comme des tortures qui vont fragmenter sa personnalité afin de le rendre plus facilement contrôlable et moins apte à s'individualiser et à suivre les appels de son âme divine. Voilà pourquoi une grossesse dans un milieu harmonieux et une naissance la plus naturelle possible peuvent grandement aider notre petit surhomme à partir du bon pied dans son incarnation terrestre.

Après la naissance, on nous encourage depuis plusieurs décennies à coucher loin du bébé, qui a droit à sa chambre bien décorée, mais vide d'amour maternel. On lui fournit une bouteille de lait (vache, chèvre, brebis ou végétal) aux quatre heures et on le place souvent seul dans son petit lit avec la bouteille appuyée sur un coussin. Selon la croyance parentale, on le force souvent à « faire ses nuits » en refusant de s'en occuper s'il pleure, un fois la couche changée et la bouteille consommée. Il ne faut surtout pas le gâter ! Il est pourtant incapable de manipuler ses parents avant l'âge de deux ans, quand son être vital commence à devenir un peu plus indépendant.

Comme la mère doit rapidement retourner au travail, elle confie son rejeton à une garderie, dont les employés bien intentionnés arrivent à peine à lui fournir les soins de base au sein d'un horaire trop chargé. Dès le plus jeune âge, le bébé doit donc se mouler à l'horaire parental, qui est trop souvent à l'opposé de ses besoins réels. Incapable de faire sens de la situation, il le vit comme un abandon répétitif. Cette torture psychologique (quand elle n'est pas physique, ce qui arrive dans trop de cas) le rend dépressif et maladif.

On sait que les cultures primitives où les parents plus conscients des besoins réels du bébé et du jeune enfant privilégiaient le lit familial et l'allaitement à la demande (6), au moins jusqu'à deux ans. (7) Il était autrefois courant chez les tribus amérindiennes du Canada (et probablement un peu partout sur la planète) d'allaiter l'enfant jusqu'à cinq ans. Le lait maternel est un liquide étonnant, qui s'adapte instantanément à l'âge de l'enfant et à son état de santé.



Horaire vaccinal des bébés aux États-Unis en 1986 et en 2024

6 Au début, la mère qui allaite à la demande le fait jusqu'à 100 fois par jour, car elle porte l'enfant sur elle, dans un porte-bébé et couche près de lui la nuit.

7 L'amylase est l'enzyme digestive de la salive qui digère l'amidon pour le briser en molécules de glucose, le carburant des somatides (microzymas).

L'enfant commence à produire l'amylase vers deux ans. Avant cet âge, il est incapable de digérer les hydrates de carbone des céréales, ce qui cause des ballonnements, des maux de ventre, etc.

Cerise sur le gâteau, on lui injecte à répétition des vaccins dont le contenu ferait frémir toute personne qui prend sa santé et celle de ses rejetons au sérieux (8). Pas surprenant que le taux d'autisme aux États-Unis soit désormais d'un enfant sur 35 et d'un adulte sur 45 ! Et que penser de la baisse du quotient intellectuel partout au monde ? Vaccins, fluor dans l'eau et les soins dentaires, médicaments, chemtrails et pesticides sont autant d'ennemis des neurones humains et de la transformation consciente du surhomme.

Pourquoi mentionner ces aspects dérangeants de notre société actuelle ? C'est que pour assister nos enfants le plus possible dans leur manifestation du surhomme actuellement en cours, il faut éviter les pièges les plus grossiers de l'Asoura du mensonge. L'accouchement naturel avec une sage-femme éclairée, l'allaitement à la demande le plus longtemps possible, le lit familial en début de vie, une alimentation saine, biologique et locale, une vie active physiquement, un milieu familial harmonieux, le moins de temps possible en avant d'un écran (TV, ordi, portable), un enseignement respectueux du rythme de l'enfant (école alternative ou enseignement à domicile) et ainsi de suite. Tout ce que nous pouvons faire consciemment pour aider le Divin dans son entreprise sera un bonus pour l'enfant en passe de devenir un surhomme : un surenfant !

L'enfant naîtra dans des conditions moins étouffantes ; il ne sera pas suggestionné, guetté à tous les coins de rue par des affiches hurlantes, pas vicié par la télévision, empoisonné par les cinémas vulgaires, pas encombré par toutes les vibrations d'angoisse ou de crainte ou de désir que sa mère a pu soigneusement entasser dans son ventre avec les lectures « distrayantes » ou les films débilissants ou un foyer anxieux – car tout s'inscrit, la moindre vibration, le moindre choc, tout rentre comme chez soi dans l'embryon, et y reste et s'y entasse. – Satprem, *La Genèse du surhomme*, p. 194

En quoi la vie d'un surenfant sera-t-elle différente de celle de notre propre enfance ? Comme il vivra « *un dévoilement de la Vérité partout contenue, jusque dans les cellules de [son] corps* » (9), il sera de plus en plus en mesure de sentir le mensonge et de refuser ce qui ne correspond pas à sa vérité du moment. Selon Satprem, dans son livre *La Genèse du surhomme*, quatre règles permettront le passage vers le surhomme :

1) « *Tout abonde dans le sens ! [...] Pas d'adversaires, pas d'obstacles, pas d'accidents, pas de choses négatives – tout est suprêmement positif, tout nous fait signe, tout nous pousse à la découverte.* » (p. 68) Nous pourrions donc rassurer notre surenfant en lui rappelant que tout ce qu'il vit sert à son évolution et que c'est son âme divine qui décide des événements de sa vie.

2) « *La deuxième règle du passage [est] le plus grand de tous les simples secrets : regarde la vérité qui est partout* » (p. 72) Cette Vérité n'est pas nécessairement dans les enseignements des parents, des enseignants, des prêtres, des médecins ou des scientifiques, mais en lui.

8 Voici quelques-uns des poisons connus des vaccins : glutamate monosodique, phosphate de potassium, cellulose, acétone, hydroxyde d'aluminium, formaldéhyde, polysorbate 80, sorbitol, phenoxyethanol, sulfate néomycin, polymyxin, etc. Miam!

9 Satprem, *La Genèse du surhomme*, p. 48-49

Son ressenti intérieur sera son meilleur guide vers l'action juste.

3) « [Voici] *la troisième règle d'or du passage : du dedans au dehors. La vie [est] le déroulement d'un phénomène intérieur qui manie la vérité de la matière par la vérité intérieure – c'est un déroulement de vérité dans la vérité et par la vérité.* » (p.79) Chaque événement de la vie du surenfant, à la minute près, l'amènera irrémédiablement vers sa transformation, par « *de minutieux miracles de détail* » (p. 79)

4) « [Voici] *la quatrième règle d'or du passage : chaque seconde totalement et clairement.* » (p. 110) Chaque détail de la vie de notre surenfant devient un moment de grâce. « *Chaque chose est un message, un signe de notre position et de la position totale.* » (p. 109) Et à chaque instant, nous avons exactement tout ce qu'il nous faut pour l'action que notre âme souhaite accomplir.

Certains enfants sont venus pour vivre en ces temps d'accélération phénoménale de l'évolution. Leur âme profite de ce moment intense pour maximiser ses occasions d'avancer. D'autres âmes d'enfants plus rares ont choisi des milieux bien particuliers – culture, parents, milieu social, langue – en sachant qu'elles étaient venues travailler pour la Mère suprême en manifestant graduellement le surhomme dans leur corps physique. Ce sont des âmes particulières, très individualisées, souvent difficiles à gérer quand vous en êtes les parents. Ces âmes semblent chercher une vérité qui ne se trouve pas dans les écoles de haut calibre, les universités reconnues, les cours de yoga ou les ateliers de méditation transcendante.

Ces surenfants découvrent, tôt ou tard, « *qu'il n'y a rien à faire ! Il y a tout à défaire, et laisser passer le nouveau monde, laisser couler ses rivières et ses chemins inattendus sous nos pas.* » (p. 114) Inutile de les pousser vers une carrière professionnelle ou une université de renom. Leur âme les dirigera infailliblement vers tous les événements de la vie quotidienne qui permettront une transformation de plus en plus grande de leur corps. Peut-être auront-ils encore une apparence humaine, « *mais un humain à proportions divines [...] sans faiblesses et sans ombres.* » (10)

Il se pourrait fort bien que l'enfant comprenne très bien, même si ce n'est pas conforme à nos structures, et que nous lui apprenions seulement à enterrer sa connaissance pour la remplacer par une science toute faite, qui l'enterre pour de bon. Et nous passons trente ans de notre vie à défaire ce qu'ils ont fait, à moins que nous ne soyons un sujet particulièrement réussi, c'est-à-dire un emmuré définitif, consentant, poli et diplômé. Une bonne partie du travail consiste donc non pas à « *faire* » mais à défaire cet envoûtement. – Satprem, *La Genèse du surhomme*, p. 193

NOTA BENE : J'ai moi-même accouché dans une chambre de naissances, puis à la maison, adopté le lit familial pour mes trois enfants (1987, 1990, 1993), allaité chacun d'eux cinq ans, utilisé maints porte-bébés, refusé la vaccination, fait l'école à domicile. Les « travaux scolaires » à la maison exigeaient environ une heure par jour, 4 jours par semaine. Comme nous restions à la campagne, ils se sont impliqués à fond dans le jardinage, la construction, la cuisine, etc. Nous profitons de la ville d'Ottawa située pas trop loin pour visiter des musées, assister à des spectacles ou participer à

des conférences. À leur adolescence, quand ils ont décidé de leur plein gré d'explorer le milieu scolaire, ils furent capables de s'intégrer facilement au système éducatif. Ils décidèrent de ne pas faire de hautes études, mais plutôt d'inventer leurs propres moyens de participer à la société. Je m'implique aujourd'hui dans l'éducation de deux petits-enfants (7 ans et 7 mois) et leur parle souvent de leur âme divine et de la Mère suprême.

<https://tripletransformation.ca>



XMAS TREE AND THE DIVINE CHILD

ÉDUQUER NOS ENFANTS À LA LOI INTÉRIEURE

MUKHANDE



Il y avait une loi intérieure, une vérité profonde des choses, qui prescrivait les normes de comportement. Et le problème de l'éducation est d'aider cette loi, cette vérité, à se manifester d'elle-même. Pour éviter la tyrannie d'une discipline imposée ainsi que le chaos d'une pensée et d'une action débridées, il faut cultiver une discrimination juste menant à l'autodiscipline, qui n'est qu'un autre mot pour la maîtrise de soi.

K.R. Srinivasa Iyengar, « *Éducation, Progrès, Douze qualités de l'âme* », 2022

Comme nous avons « découvert » l'Amérique avec C. Colomb, nous sommes en train de « découvrir » que la Terre a des Lois (Nature Rights & Ecocide Law). Nous avons aussi « découvert » que l'enfant n'est pas un objet et qu'il pourrait même être efficace de collaborer avec ses rythmes et mouvements qui lui sont propres (Montessori, Steiner). En tout être, il y a l'étincelle de l'esprit. **Comment protéger et encourager cette étincelle chez nos enfants ?** Quels véritables cadeaux leur offrir en cette fin d'année pour favoriser leur épanouissement ? On peut commencer par s'approprier, en tant que parents, des directions pointées par des sages.

En Inde, une approche a été expérimentée à l'Ashram de l'éminent yogi visionnaire, Sri Aurobindo : le « *Libre Progrès* ». Il s'agit d'une méthode pédagogique « *des plus innovantes du point de vue de l'expérimentation en éducation.* » (A. Verdiani) Celle qu'on appelle La Mère, compagne spirituelle de Sri Aurobindo, résume cette approche à « *un progrès guidé par l'âme et non sujet aux habitudes, conventions et idées préconçues* » (CWM, vol 12, p.171).

Il n'est pas question ici de laisser libre cours à tous les désirs qui se manifesteraient chez l'enfant, puisque certaines conséquences néfastes pourraient, certes valoir d'apprentissages (comme faire l'expérience d'un corps tombant malade car on l'a mal nourri), mais pourraient également être fatales (comme faire l'expérience de traverser une route en courant au moment où une voiture arrive). **La dimension de la raison n'est pas laissée pour compte** dans la pédagogie prônée par Mère : la raison vient même en premier, comme condition préliminaire nous permettant de contrôler nos pulsions. « *Tout être humain qui obéit à quelque chose d'autre que la raison est une espèce de brute inférieure à l'animal.* » (8 mai 1957) Mais nous visons plus loin, puisque c'est in fine l'âme qui doit prendre le dessus dans notre organisation intérieure, et nous guider au travers de nos expériences de vie (Yoga Intégral de Sri Aurobindo, première transformation).

Le règne de la raison ne doit prendre fin qu'avec l'avènement de la loi psychique (1) qui manifeste la Volonté divine.

La Mère, 8 mai 1957

C'est une œuvre infinie que d'accompagner l'enfant dans son lien à son mouvement le plus intrinsèque, vrai et profond. Il faudrait pouvoir l'observer constamment et l'aider à remarquer, saisir et amplifier son ressenti inné face au bon, au bien, à l'harmonie. Nous pouvons contribuer à l'éducation de nos enfants en commençant par éduquer leurs sens et leurs désirs. Il ne s'agit pas de rejeter les impulsions grossières (punition et récompenses). Il vaut mieux, assidûment, juxtaposer des narratifs, éclairer et alimenter l'enfant de propositions pouvant l'aider à développer un plaisir durable : jeux de patience et de persévérance, compétition sportive vécue dans un esprit sain, plaisir artistique...

Personnellement, j'ai toujours cherché à insuffler un esprit d'aventure civilisationnelle chez mon fils, pour sous-tendre son aspiration à collaborer avec les dynamiques les plus sacrées de la vie. J'ai fait cela en lui partageant sincèrement mes réflexions sur notre société, non seulement intellectuellement, mais plutôt énergétiquement, en mettant des mots sur mes ressentis dans telle et telle situation, et en nous mettant physiquement en mouvement, lui et moi, en quête d'autres modèles, sur la planète. Je crois que nous pouvons tous faire cela avec les enfants, sans parcourir le monde : interrogeons les métiers, les habitats, les circuits alimentaires et de traitement des déchets... en osant affirmer dans un éclat de rire que nous sommes vraiment peu évolués et ferions mieux de nous concentrer un peu plus... et puis allons nous asseoir, en cérémonie, autour d'un grand feu où nous cuirons les châtaignes et les orties ramassées au sous-bois, et répéterons les sons sacrés qui augmenteront la plasticité de notre cerveau : les enfants seront peut-être plus reconnaissants et suiveurs de nos efforts.

Nous touchons finalement à la thématique de ce qui peut nourrir nos enfants, de manière holistique. Jasmuheen, figure emblématique du prana nous propose d'apprendre à nous alimenter énergétiquement, non pas en arrêtant de nous nourrir physiquement, mais là aussi, en cultivant au quotidien la juxtaposition d'une nourriture subtile multiple. Il s'agit en effet, non pas

1 Dans la terminologie de Sri Aurobindo, le mot « psychique » réfère à la dimension de l'âme en évolution.

d'arrêter de manger, mais d'apprendre à manger autrement, et constamment ! Et de finir par « devenir la façon dont nous passons notre temps ».

Réalisez votre évaluation de fin d'année. Est-ce que chaque jour, vous et vos enfants êtes nourris par les 8 points (2) qui suivent ? Sur quels points pourriez-vous insister pour préparer une belle entrée en 2025 ?

1. Contemplation
2. Prières humbles
3. Pensées élargies
4. Nourriture physique de haute qualité vibratoire
5. Joie dans le corps physique
6. Actions simples qui servent le vivant
7. Contact silencieux avec la nature
8. Musique sacrée

En vous souhaitant un Noël de renaissance au plus proche de ce qui nourrit vraiment votre essence et celle de vos proches.

Mukhande

11.12.24

www.gaiatree.site
mukhande@gaiatree.site

² Ces 8 points composent la formule minimaliste et non religieuse d'un style de vie plus conscient, communiqué par l'Ambassade de la Paix, présidée par Jasmuheen. Comme cadeau de Noël à écouter en famille, demandez-moi les 8 mini-podcasts FACIL "Famille Citoyenne de Lumière" qui reviennent sur chacun de ces points de manière accessible et ludique.

QUAND J'ÉTAIS PETIT

PRAHLAD

Quand j'étais petit je voulais être justicier comme Zorro, ou roi de la jungle genre Tarzan, Akim et je me souviens que Mowgli me fascinait particulièrement. J'aurais bien voulu rencontrer Jésus aussi avec tout ce qu'on racontait sur lui : fils de Dieu, des miracles à la pelle et le pompon la résurrection. Un peu plus tard quand je jouais avec les autres ados je m'imaginai être un extraterrestre déguisé en terrien.

Tous les enfants savent qu'ils sont beaucoup plus que ce qu'ils paraissent, (ils savent qu'ils sont tout puissants et immortels) mais très vite ils oublient leur véritable identité pour faire semblant d'être ce qu'ils paraissent.

Comme quasiment tous les adultes ont oublié qui ils sont, il y a peu de chances que la mémoire revienne sauf par moments fugaces, à peine remarquables. Tout s'arrête, se fige dans un moment sans temps, sans mémoire. Il ne se passe rien de spécial, c'est pourquoi on ne s'y intéresse pas, devenu accoutumé et dépendant aux stimuli, aux expériences de toutes sortes.



Comme tout le monde j'ai pris cette somnolence de la conscience comme étant la vraie façon d'être. Dans laquelle la pensée fonctionne, ainsi que les émotions, les sensations, où tout devrait marcher comme sur des roulettes, puisque c'est la vie.

Il y avait pourtant quelque chose en moi qui n'allait pas, qui savait que ce n'était pas ça la Vie.

Quoi, aller à l'école, puis au collège et rester des heures assis à écouter des mots ou des chiffres, les apprendre par cœur, les combiner entre eux et répéter ces opérations indéfiniment ? Une machine fait ça très bien. (D'ailleurs on réalise aujourd'hui que les machines font tout beaucoup mieux que nous).

Je savais qu'il y avait quelque chose d'essentiel, d'extraordinairement important qui manquait, dont on ne parlait jamais et pour lequel je n'avais pas de mots.

Souvent je m'endormais en plongeant dans un ciel étoilé vers un point plus lumineux que les autres. Le ciel tournoyait de plus en plus vite, le point lumineux grandissait jusqu'à tout envahir et hop j'étais endormi. Mais cette nuit-là j'ai rencontré un Ami qui m'a appris des tas de choses sur la

réalité, sur l'univers, sur moi, pas en comprenant des idées grâce à des mots, mais en le vivant directement. Je me souviens de l'émerveillement et de la gratitude que j'éprouvais.

C'était donc vrai ! C'était donc ça !

J'ai voulu absolument ramener une preuve, pour montrer aux autres, mes parents, les copains que c'était vrai, car j'étais certain que tout au fond d'eux ils ne pouvaient pas avoir complètement oublié. J'ai pensé à une feuille de papier sur lequel serait : « j'y étais ». Pressé de me réveiller sans doute, je me suis retrouvé dans mon lit mais dans ma main aucun mot. Ce fut un grand mystère, une question qui me hanta pendant des années : alors que je savais que ce que j'avais vécu cette nuit-là était vrai, bien plus réel et intense que ce que je ressentais d'ordinaire comme étant réel, pourquoi n'ai-je pas pu en ramener la preuve ?

Cette nuit-là fut le premier réveil.

L'ENFANT

PRAHLAD

L'enfant se met en boule dans la gorge quand on se prend tellement pour quelqu'un qu'on a fini par y croire

ou il nous serre le cœur quand on n'écoute pas ses pleurs au fond de notre solitude déguisée.

Il peut aussi vouloir éclater de rire comme ça pour rien

en pleine conversation désespérément sérieuse.

C'est lui qui, par moments nous rend absent, qui fait qu'on n'écoute plus ce qu'on nous dit, qu'on ne voit plus ce qu'on nous montre, qu'on ne sait plus où on en est.

L'enfant est là le matin au réveil avant la mémoire de soi, il est là le soir lorsqu'on sombre dans l'oubli de soi, il est là dans la journée entre deux gestes inconscients, deux pensées mécaniques.

Il est toujours là par surprise.

Il se rappelle à nous avant de nous rappeler à Lui, par défaut.

Mais si nous nous perdons en Lui

C'est Lui qui se retrouve en nous.



L'ENFANCE

PRAHLAD



L'enfance, ce n'est pas ce qu'on a été et dont on se souvient avec nostalgie ou amertume, c'est un regard posé délicatement sur ce qui l'entoure sans vouloir s'en emparer c'est un cœur sans limites qui s'embrasse dans tout ce qu'il perçoit c'est un corps qui ne sait où il commence ni où il finit, car il est dans la coccinelle posée sur le doigt et dans le mystère de la nuit constellée d'étoiles, car il sent le souffle du vent comme sa propre respiration, il chante dans l'oiseau et court dans l'enfant.

L'enfance n'appartient pas à quelqu'un, c'est l'état naturel du Vivant quand il n'est pas recouvert par une histoire personnelle.

L'enfance c'est la Sagesse spontanée lorsqu'on ne sait plus rien, c'est l'Amour infini lorsqu'on n'attend plus rien...

L'enfance n'est pas avant l'adulte, l'enfance apparaît quand le masque d'imposture de l'adulte a été enlevé.

C'est ce que nous avons toujours été et que nous ne cesserons jamais d'être sous toutes nos fausses identités...

Un enfant éternel jouant un jeu éternel dans un éternel jardin - Sri Aurobindo

LE POUVOIR DE L'IMMOBILITÉ

PASCAL-EMMANUEL



C'est le corps qui fera le pont. C'est dans le corps qu'est la clef. Tout le mystère commence là. Satprem - L'espèce nouvelle

En introduction, il est sans doute utile de rappeler que l'invitation de Satprem à faire le pont « **avec l'autre chose, le monde que nous voulons incarner (1)** », avec « **La Terre Nouvelle (2)** », **s'inscrit dans la continuité des expériences Mère où il est question de la « jonction entre la conscience humaine mentale et terrestre, et la Conscience supramentale et surhumaine (3)** », de la « **jonction entre l'Être d'en haut et l'être d'en bas (4)** » de la « **conjonction de l'être psychique et de la conscience supérieure [comme] principal moyen d'obtenir la siddhi (5)** », de la « **perméation [de la force supramentale] dans le physique subtil (6)** ». Etc...

1. *Carnets d'une Apocalypse* – 17 septembre 1986

2. *Carnets d'une Apocalypse* – 2 août 1989

3. *Agenda* sans date – juin 1958

4. *Agenda* du 11 mars 1961

5. *Entretien* du 17 août 1955

6. *Agenda* du 11 et 18 avril 1970

Maintenant, demandons-nous comment le corps pourrait-il faire le pont avec le monde de vérité, avec « **ce monde merveilleux de félicité qui, à nos portes, attend notre appel pour descendre sur la terre. (7)** »

La réponse la plus évidente se trouve au niveau de la conscience des cellules. Nous pouvons reprendre à notre compte l'invitation de Mère de *l'Agenda* du 20 novembre 1963 à « **devenir conscient de [nos] cellules** », sauf que, nous n'y arriverons sans doute pas. Même en lisant la partie du chapitre 4 du *Mental des cellules* consacrée à la descente dans le corps avec la traversée des couches mentales du mental intellectuel, du mental émotionnel du mental sensoriel, je crains que cela ne soit très difficile. Peut-être parce que nous n'en avons, ni le pouvoir, ni la force : « **Plus on veut descendre dans la matière, plus il faut s'élever dans la conscience. (8)** » Ce n'est pas nous qui descendons, c'est la Force, la Lumière, la Conscience... nous ne sommes que témoin d'un processus, peut-être soutenu par notre aspiration concentrée.

Maintenant, l'immobilité pourrait être le moyen le plus concret, le plus puissant et le plus à notre portée pour établir cette jonction avec le monde de vérité. *L'Agenda* du 19 février 1965 est à ce propos très instructif. Il y est question de la fameuse attaque de l'Ashram et Mère nous explique s'être identifiée à la « **Conscience-de-Vérité physique de la terre, à la qualité de la vibration de la Vérité dans la conscience physique de la terre. [et avoir découvert] (d'une façon certaine, absolue et inoubliable) quelle est la vibration de Vérité dans le Physique, quel état doit avoir le Physique pour répondre à la Vérité – pour ÊTRE la Vérité. Maintenant, je sais. Ce qui fait que j'ai appris ma leçon aussi. Mais tout le monde a appris quelque chose et j'espère qu'on ne l'oubliera pas.** »

Pour la jonction entre le corps et le monde de vérité, Mère ajoute ceci : « **c'est quelque chose qui est comme cela (geste poings fermés, inébranlable), qui ne BOUGE PAS PHYSIQUEMENT. Mentalement, ce n'est rien, c'est facile. C'est comme un aimant physique des vraies vibrations physiques. Ça ne passe pas par le mental ni par l'intelligence ni même par le vital : c'est physiquement, une sorte d'aimant qui attire la Vérité physique.** »

À l'inverse de cette immobilité toute-puissante qui attire les vibrations de vérité, Mère voyait « **si clairement dans les gens, ceux dont la vibration répondait aux vibrations de Mensonge : cette espèce de mouvement qui fait comme une trépidation dans la Matière.** »

Certes, cette Immobilité-là n'est sans doute pas le fruit de notre effort personnel, mais nous pouvons y aspirer et nous y préparer. S'asseoir tranquillement, s'allonger, tout laisser se poser, se décanter, entrer petit à petit dans une intériorisation aussi immobile que possible – alors parfois, même si cette immobilité intérieure n'est pas encore parfaite ni totale, des expériences arrivent.

D'ailleurs, l'immobilité semble être une clef qui ouvre de nombreuses portes : découverte de l'âme,

7 *Agenda* du 2 octobre 1960

8 *Agenda* du 25 février 1958

expérience des vibrations supramentales, homogénéisation de la substance, perception nouvelle du temps, guérison, neutralité parfaite du mental, nouveau sommeil, bain du Seigneur d'Amour suprême... toutes ces expériences sont différentes et toutes semblent avoir en commun cette base d'immobilité.

Carnets de Laboratoire est la compilation de Satprem des expériences de Mère sous forme de notes très succinctes. Je suis en train de le recopier en son intégralité et voici ce que j'ai déjà retrouvé. Les dates renvoient aux Agendas.

9.4.58 – Quelque chose qui est chaud, tranquille, riche de contenu et très immobile, et très plein, comme une douceur – ça, c'est l'âme.

Comme une réflexion dans une eau très paisible de quelque chose qui est éternel.

*7.11.58 – Une immobilité parfaite avec une intensité de mouvement et de vie incroyable !
Un poudroisement d'or chaud : ils me touchaient les yeux, le visage...*

23.1.61 – Une vibration extrêmement rapide et intense, mais immobile. Comme si dans chaque cellule, il y avait une vibration et que ce soit tout d'un seul bloc de vibration.

*19.5.61 – Une immobilité massive. Ça à l'air d'un état d'abrutissement, d'imbécillité, de coma, mais au bout d'un certain temps, ça devient quelque chose de si massif dans son immobilité, oh !...
ça doit mener quelque part.*

*20.6.61 – Une espèce d'éternité dans le corps. (L'état d'immobilité massive)
Comme si ça remettait tout en ordre, mais rien ne bouge.*

*2.10.61 – Un miroir immobile qui n'ajoute aucune vibration à ce qui est reçu ou transmis.
C'est-à-dire la neutralité parfaite.*

*12.1.62 – Le mental est une zone immobile de transmission. Un tout petit déclic suffit à déranger.
C'est un fonctionnement extrêmement délicat...*

6.6.62 – Le sens du temps disparaît dans une... immobilité intérieure. Mais une immobilité mouvante !

4.12.62 – La qualité de ces deux vibrations est indescriptible. L'une qui est poudroisement atomique d'un mouvement incessant, et l'autre une immobilité éternelle. Encore la conscience passe de l'un à l'autre.

3.5.63 – (Changement du sommeil) Avant, j'entrais dans une immobilité totale, un non-mouvement ; maintenant le corps entre dans un mouvement universel d'une rapidité si formidable que c'est comme une immobilité. Quelque chose qui est par-delà l'immobilité et par-delà le mouvement, et d'une rapidité imperceptible pour tous les sens. C'est une chose nouvelle.

22.7.64 – J'ai été comme plongée dans le bain de l'Amour suprême. Une sorte de masse vibratoire homogène, immobile, et pourtant avec une intensité de vibration sans pareil. Et Ça, ça aime.

Même si l'immobilité n'est pas le seul élément de l'équation pour résoudre notre énigme, ce moyen pratique semble toutefois particulièrement prometteur.

En conclusion, si c'est au corps de trouver la réponse, notre façon de penser a aussi son importance. Au lieu de prendre le corps comme un bloc de matière corporelle compacte séparé de tout, il serait préférable de nous imprégner de l'image des milliers de circuits énergétiques, de l'idée que notre corps n'est fait que de cellules, d'atomes, de minuscules particules –car évidemment, ce n'est pas le corps physique tel que nous voyons qui fait le pont – cela ne peut être que la conscience dans les profondeurs du corps ou à l'arrière-plan des pensées, des émotions, des énergies, des sensations. La jonction se fait dans le corps subtil par la conscience subtile, c'est là que nous devons focaliser notre attention.

COMMENT ALLUMER LE FEU PSYCHIQUE ?

LA MÈRE

Par l'aspiration.

Par la volonté du progrès, par l'élan vers la perfection.

C'est surtout la volonté de progresser et de se purifier qui allume le feu. La volonté de progresser. Les gens qui ont une forte volonté, s'ils la tournent vers le progrès spirituel et la purification, ils allument automatiquement le feu au-dedans d'eux.

Et chaque défaut que l'on veut guérir, ou chaque progrès que l'on veut faire, si l'on jette tout cela dans le feu, il brûle avec une intensité nouvelle. Et ce n'est pas une image, c'est un fait dans le physique subtil. On peut sentir la chaleur de la flamme, on peut voir, dans le physique subtil, la lumière de la flamme. Et quand il y a quelque chose dans la nature qui empêche d'avancer et qu'on le jette dans ce feu, cela se met à brûler et la flamme devient plus intense.

Mère

Les Entretiens - 8 août 1956



La Mère au Japon, 1916

LE SHIVA SVARODAYA

LA NAISSANCE DU SOUFFLE RÉVÉLÉ PAR LE DIEU SHIVA

YVON

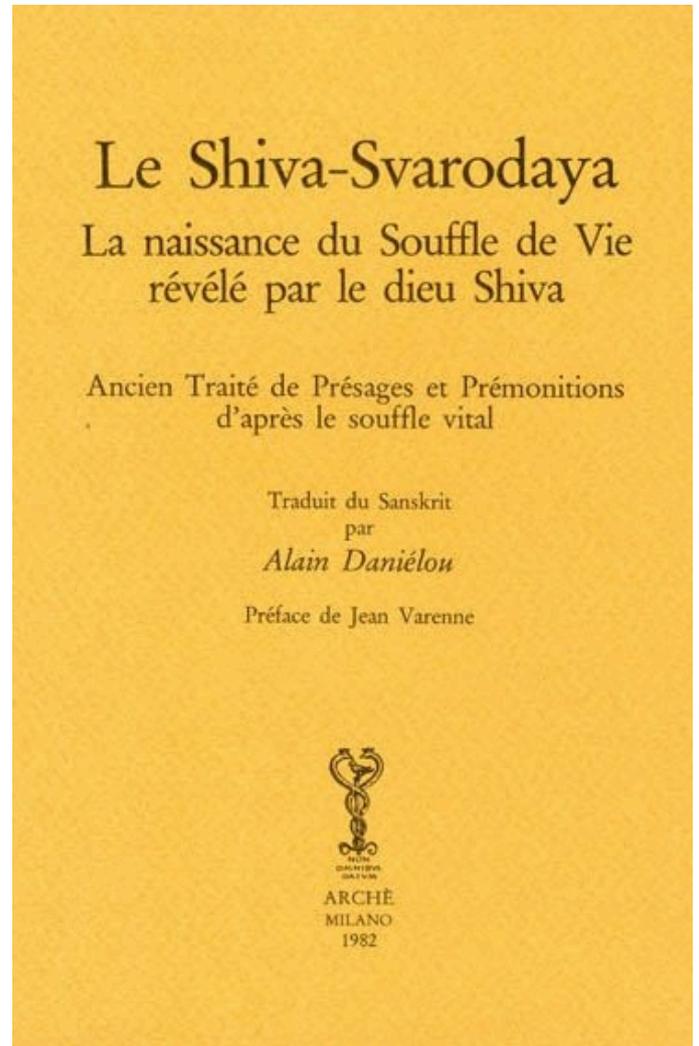
Historique métaphysique

Au moment où j'écris ce texte, les fêtes de fin d'année approchent. C'est le moment où le déclin saisonnier se termine et où renaît la lumière de la vie. Noël symbolise la victoire de la lumière sur l'obscurité et de l'immortalité sur la mort. Un nouveau cycle et une nouvelle naissance sont fêtés chaque année.

La respiration est à l'image de nos cycles annuels, inspir/expir, expansion/rétraction, donner/recevoir. Le souffle est le cycle de vie de chaque seconde qui nous connecte à chaque instant à notre petit corps et au grand corps cosmique. Les yogis des temps anciens avaient compris cette puissance du souffle et ils nous ont transmis leur sagesse à travers des œuvres magnifiques.

Le Shiva-Svarodaya fait partie de ces textes de l'Inde ancienne. Sa datation précise reste difficile à établir, comme pour de nombreux textes tantriques, mais les spécialistes situent sa rédaction entre le 8e et le 12e siècle de notre ère, période d'épanouissement du tantrisme en Inde. Son origine et son contenu sont, cependant, beaucoup plus anciens car les yogis de l'époque antique transmettaient leur connaissance de maître à disciple par voie orale.

Écrit en sanskrit, il se présente sous la forme caractéristique d'un dialogue entre Shiva et sa parèdre Parvati, format traditionnel où les enseignements les plus ésotériques sont transmis. Ce texte restait inconnu en France jusqu'en 1982 où il fut traduit par Alain Danielou (1907-1994), musicologue et indianiste français (1). Ce texte, de 395 strophes, analyse quelques aspects du Souffle-Energie (Svara) qui anime l'univers et pénètre toutes choses. Bien plus qu'une simple



1 Le livre de Alain Danielou utilise le mot Svara alors que Satyanada Paramahansa (Yogi contemporain reconnu pour son expertise) écrit Swara. Nous utiliserons dans notre étude le terme **swara**.

respiration, le swara est le souffle qui relie le corps et le mental mais aussi notre petit corps individuel au grand corps de l'Univers. Le Shiva-Svarodaya expose également une méthodologie pratique pour accéder à cette union individuelle et universelle. Nous aborderons l'aspect pratique dans la seconde partie de notre exposé.

Dans la langue sanskrite les mots ont souvent plusieurs significations, ainsi le mot Swara désigne :

1. L'énergie vitale (**prana**) associée aux pratiques du Hatha yoga et particulièrement au pranayama (maîtrise du souffle vital)
2. Le son créateur, la vibration originelle
3. L'énergie cosmique (**Shakti**) présente en toutes choses

Sri Aurobindo et Mère attribuent une autre signification au mot Swar .

Dans *l'Agenda de Mère* 30 octobre 1961, elle nous dit :

Tout au fond de la Matière, c'est-à-dire dans le corps, sur la terre, les Rishis s'étaient trouvés précipités dans la Lumière – cette même Lumière que d'autres cherchaient en haut, sans leur corps et sans la terre, dans l'extase –, c'est ce qu'ils appelèrent « le Grand Passage ». Sans quitter la terre, ils avaient trouvé « la vaste demeure » qui est « la propre demeure des dieux », Swar, le monde solaire originel que Sri Aurobindo appelle le monde Supramental.

Alexandre, dans *La Gazette* de novembre nous dit : *Ce sont les deux hémisphères inférieurs (Matière, Vie, Mental) et supérieurs (Sat, Chit, Ananda) reliés par le Supramental. Les Rishis avaient donc parfaitement connaissance de ce dernier plan, qu'ils appelaient le « quatrième état », touriyam svid, « la vaste demeure », « le monde solaire », Swar.*

Avant de continuer plus loin notre analyse et afin de lever toute objection, je voudrais rappeler que Sri Aurobindo a très largement utilisé les enseignements du Tantra dans sa vaste métaphysique du yoga intégral. Il nous dit :

Le Véda et le Vedanta sont un côté de l'unique Vérité ; le Tantra qui insiste sur la Shakti en est un autre, (Jean Herbert Métaphysique et psychologie N60)

Dans son aspiration, tout le système tantrique représente l'une des plus grandes tentatives qui ont été faites jusqu'ici pour embrasser la totalité de Dieu, à la fois manifesté et non manifesté, dans l'adoration, la discipline de soi et la connaissance d'une même âme humaine. (Jean Herbert Métaphysique et psychologie N63)

Ainsi , si on va au bout de notre réflexion, ce texte tantrique a toute sa valeur dans le cadre de la pratique du yoga intégral. Le swara yoga pourrait nous permettre d'approcher les plans du Supramental. Mais, n'allons pas trop vite toutefois. Partons de l'hypothèse plus abordable que le swara yoga permet d'atteindre l'état d'union au moyen du souffle. Et voyons maintenant comment atteindre cette union sacrée grâce à quelques extraits intéressants du Shiva Svarodaya.

Le Shiva Svarodaya, introduction pratique

Le texte débute par une question de Parvati à Shiva : *Comment est créé l'univers, comment est-il maintenu et dissous ?*

Shiva répond : *la création se réalise à partir des 5 éléments .*

Strophe 6, Shiva: *Il n'est qu'une existence non-née et sans forme d'où est issu l'élément akasha (l'éther) , et de Akasha est issu Vayu (l'air).*

7. *De vayu est issu Agni (le feu), de agni , apas (l'eau), de apas, prithvi (la terre). La création provient de l'expansion de ces cinq éléments.*

La strophe 20 nous dit : *le swara est responsable de toute création et de toute dissolution dans le macrocosme comme le microcosme. Il est en vérité, le seigneur Shiva lui-même.*

Je déduis des strophes précédentes que le souffle subtil swara est connecté au Tout et à la conscience suprême Shiva.

La strophe 21 : *Jamais aucune connaissance supérieure à celle du swara gyana (connaissance) n'a été révélée. Aucun secret n'est plus secret que le swara gyana, et aucune richesse n'a plus de prix.*

Le texte continue par une description des qualités requises pour être disciple puis tous les bénéfices de la pratique.

A partir de la strophe 31, le Shiva Svarodaya décrit la structure subtile du corps énergétique composé de 72000 nadis (vaisseaux subtils). Il aborde un peu plus loin (strophe 38) l'aspect polarisé de la respiration (Solaire, Lunaire).

La suite du texte est brouillé, dilué dans une masse de considération astrologiques, anatomiques qui nuisent à une pratique sans guide qualifié. On retrouve souvent dans la littérature du yoga ce genre de textes confus où les yogis tantriques, volontairement, oublient des détails, donnent de fausses indications pour éviter que des pratiques authentiques soient dévoyées par des pseudo gurus mal intentionnés.

Aussi nous allons nous éloigner du texte originel et aborder l'aspect concret et pratique du swara yoga, tel qu'il est enseigné dans les écoles du Yoga de l'énergie de Roger Clerc et celle de Satyananda Paramahansa.

Passons à la pratique

Savez-vous que vous respirez au même rythme que votre état mental ? Un coup de colère, observez comment soudain votre respiration devient saccadée, vous respirez davantage par le haut des poumons. Au contraire, si vous vous sentez en harmonie avec la nature : vous respirez profondément, lentement. Entre le mental et le souffle existe une relation étroite. La respiration est, rappelons le, la seule fonction physiologique inconsciente et réflexe que l'on peut volontairement observer et modifier. Nous respirons environ 22500 fois par jour... grâce à un mouvement rythmique expansion-rétraction connecté aux rythmes universels.

La pratique du Swara yoga commence par une observation minutieuse, vigilante, apaisée et détachée de notre respiration naturelle spontanée : localisation (abdomen, thorax, sommet des poumons), rythme et durée (inspir-expir), longueur, narine dominante (droite, gauche, ou les 2), etc...

La polarité de la narine dominante est d'une importance capitale puisque elle est reliée aux polarités universelles YIN - YANG (Chine) ou HA-THA (Inde) ou Lunaire-Solaire et qu'elle induit des états psychologiques spécifiques.

Suite à cette observation, les yogis ont observé un phénomène extraordinaire et fascinant ; nous avons tous, tout au long de notre vie, une narine prédominante, plus ouverte dont le flux respiratoire est plus important. Toutes les 1h à 1h30 environ, le cycle respiration s'inverse et c'est l'autre narine qui devient prédominante. Ces cycles sont variables chez un individu selon les circonstances du moment et ce rythme régule tous nos mécanismes physiologiques et psychologiques.

La narine gauche est liée au nadi Ida, lunaire, au côté droit du cerveau, féminin, au mental et au système sensoriel.

La narine droite est liée au nadi Pingala, solaire, au côté gauche du cerveau, masculin, et au corps vital qui contrôle votre action dans la vie.

Dans la vie quotidienne, il existe donc des moments favorables à certaines activités : votre nadi droit est ouvert ? Vous serez plus enclin à faire des activités physiques ou manuelles... Votre nadi gauche est ouvert ? Étudiez, lisez, faites de la musique !!

Il existe des moyens pratiques pour changer volontairement notre narine dominante et ainsi adapter notre respiration à l'activité souhaitée. Si l'on se couche « en chien de fusil » sur le flanc latéral droit, au bout de quelques instants la narine gauche devient prédominante. Idem de l'autre côté. On peut également, simplement par notre attention tactile sur une narine, changer le parcours de notre souffle. D'autres procédés existent également...

La grande magie du Swara yoga (aspect essentiel pour notre pratique du yoga), c'est que, **au moment de la transition d'une narine à l'autre, les 2 narines fonctionnent harmonieusement ensemble**. Ce processus inconscient peut durer de quelques secondes à quelques minutes. Ce moment particulier est « sacré », les deux hémisphères cérébraux sont synchrones, les dualités sont abolies, la nadi centrale sushumna (kundalini = supramental) est active et l'aspirant vit des états de conscience « Divin ». **C'est le moment pour la pratique de la méditation.**

Dans *l'Agenda* du 24 février 1962, Mère parle avec Satprem de cette forme subtile d'exercice du souffle que l'on nomme pranayama (maîtrise du souffle-prana)

Satprem : Avant de commencer le travail, vois-tu une objection à ce que je fasse du « pranayama » (exercice respiratoire) ?

Mère : Je crois que ça te ferait du bien, mon petit.

J'ai commencé il y a trois jours, mais tout le temps j'accrochais cette formation qui dit: « Oh ! c'est dangereux, c'est dangereux, il faut faire attention. » Il y a une formation traditionnelle autour de cela. Alors ce matin, je me suis dit que j'aimais mieux t'en parler.

Tu le fais sans indication ?

Il y a une façon traditionnelle de faire, je sais la recette.

C'est comment ?

Le temps varie. On inspire par la narine gauche, pendant mettons 4 secondes, puis on retient sa respiration pendant 16 secondes en remontant le diaphragme et en fermant toutes les ouvertures; on garde ça 16 secondes, puis on expire de l'autre côté, 8 secondes.

Ce sont les chiffres « officiels » ?

Oui, c'est-à-dire que la proportion est celle-là : 4 inspirer, 16 retenir, 8 expirer.

Seize ?

Ce doit être le double de l'expiration. Si tu fais 8, ça fait 8-16-32.

Mère : Moi, je l'ai fait pendant des années, et mon système était le même : inspirer, retenir, renvoyer, et faire le vide. Mais le vide, il paraît que c'est dangereux, alors je ne te le conseille pas. Je l'ai fait pendant des années. Nous avons fait, Sri Aurobindo et moi, sans le savoir, à peu près la même chose, et toutes sortes de choses qui ne doivent pas se faire ! Alors c'est pour te dire que le danger, c'est surtout ce qu'on pense. Tous les deux, nous avons, dans certains des mouvements, fait sortir l'air par le sommet de la tête – il paraît que ça, c'est quand on veut mourir ! (Mère rit) Ça ne nous a pas tués!

Décrivons, maintenant, concrètement notre pratique de pranayama, intitulée, dans le yoga classique **Nadi Sodhana** (purification des nadis) :

Prenez la position assise de votre choix et après avoir obtenu l'assise correcte et le calme :

Respirer de façon polarisée alternée, c'est placer en appui sur le front le médus et l'index de la main droite et, en posant légèrement le pouce de cette main sur la droite du nez, au niveau du cartilage osseux, **inspirer par la narine gauche**. Pendant le temps d'apnée inspiratoire, la main restant en position, le pouce se dégage du nez, tandis que l'annulaire se replie pour appuyer légèrement sur la gauche du nez, au niveau du cartilage et **expirer par la narine droite**.

Après l'apnée expiratoire, **inspirer par la narine droite**. Intervertir la position des doigts en obstruant la narine droite et en libérant à nouveau la gauche, et **expirer par la narine gauche**.

Très vite, dans le yoga de l'énergie, nous supprimons l'emploi des doigts pour obstruer une narine. Il suffit de déplacer la pensée dans la narine gauche pour respirer sans difficulté par la narine

gauche, sans faire intervenir la volonté, et vice versa. Le rythme respiratoire doit être fluide, long, lent et confortable. Le temps d'expiration doit être un peu plus long que le temps d'inspiration. Les temps de suspension à plein ou à vide ne sont pas recherchés, ils adviennent spontanément si besoin.

Nadhi Sodhana, est un pranayama simple et accessible qui purifie nos nadis, nos circuits subtils. Notre corps vital harmonisé, régénéré est apte à recevoir des énergies subtiles de qualité supérieure. L'aspiration aux forces universelles devient une réalité tangible et concrète. Cette pratique relie notre corps physique et notre mental, notre corps individuel et le grand corps de l'univers. Enfin, l'alternance d'attention à chaque narine permet une synchronicité de nos deux hémisphères cérébraux. Nous dépassons les polarités Shakti (lunaire) Shiva (solaire) et nous approchons l'Absolu.

Citons le texte fondateur du yoga traditionnel, les yogas sutra de Patanjali (chapitre 2, sadhana Pada. Sutras 52) qui nous parle du pranayama :

« Alors, ce qui cache la lumière se dissipe. »

Pour conclure, citons Satyananda Paramahansa :

Par conséquent, le swara yoga permet d'atteindre l'état d'union au moyen de son souffle.

Grâce à la pratique du swara yoga, on peut réaliser que le souffle est le moyen de la force vitale cosmique. Le souffle a tellement d'importance dans l'existence humaine que les anciens rishis ou voyants ont développé une science complète autour de lui, simplement en étudiant le simple processus de la respiration.

Si vous pouvez réaliser la véritable réalité du souffle, vous pouvez réaliser l'atman ou l'âme.

Que le Yoga vous réjouisse !

Bibliographie

Swara yoga. Satyananda Paramahansa. Éditions Satyanandashram
Shiva Svarodaya. Alain Danielou. Éditions Arche

CITATION

LA MÈRE



*Mes enfants,
si vous faites quelque chose de difficile,
appelez-moi, appelez-moi.*

La Mère
Questions et Réponses
30 juin 1954

RENCONTRE AVEC UN BISON (PARTIE 2)

DIKSHA



Il me faut maintenant rejoindre rapidement le campement et je me lance sur le lac en direction du feu que j'aperçois au loin, tel un phare qui me guide dans la nuit vers mon port d'attache.

Je suis arrivé au beau milieu du lac, lorsque cette sensation de vertige me saisit à nouveau et m'immobilise, agenouillé en équilibre instable sur ma planche, mais il n'est pas question que je tombe à l'eau maintenant et je me recentre encore, j'appelle, je Les appelle à l'aide, le vertige disparaît pour faire place à une bouffée d'énergie chaude et bienfaisante et je continue de pagayer consciencieusement vers le feu dans la lumière de la lune qui se reflète à la surface du lac.

Après un temps qui me semble interminable, me voici enfin tout proche de la rive et je me laisse glisser dans l'eau, confiant que j'aurai maintenant pied ; Goupi, un ami, est là qui se lave les dents au bord du lac et la plus grande stupéfaction se lit sur son visage alors que je m'avance vers lui, sorti de nulle part, et qu'il découvre mon état. Nous rejoignons discrètement le camp pour ne pas

effrayer les enfants et décidons de partir sur-le-champ pour Kodaikanal où je pourrai recevoir les soins nécessaires. Nous sommes quatre dans le véhicule qui bringuebale sur la piste forestière défoncée, dans un mélange d'urgence due à mon état et de prudence imposée par les cahots de la route et la situation est complètement dingue : je suis toujours conscient, mais l'ami Goupi doit constamment maintenir ma tête, car je n'ai maintenant plus aucun contrôle sur celle-ci, alors que j'ai survécu et pu rejoindre le camp par mes propres moyens, enfin, si je puis dire...

Nous arrivons enfin à Kodaikanal et cherchons du secours à la clinique la plus proche où un médecin de garde nous accueille, assez effrayé par mon apparence, et me fait asseoir sur un lit dans une petite alcôve sur laquelle il tire le rideau. Lorsqu'il revient, quelques instants plus tard, en compagnie d'un autre médecin, quelle n'est pas ma surprise de découvrir, sur le mur en face de moi, une grande image du Christ représenté avec sa poitrine ouverte et son cœur sanguinolent surmonté d'une croix : le « Sacré Cœur » ! L'un des médecins me demande : « Que s'est-il passé ? » je parviens à peine à prononcer le mot « bison » en guise de réponse ; il me demande alors la permission de procéder à une « exploration de la plaie » ne sachant pas si j'ai mal ou comment je me sens, et si je ne peux décemment pas lui faire comprendre que tout va bien, je le rassure cependant par un demi-sourire et un geste du pouce universellement reconnu comme « ok ». Je sens sa main gantée de latex s'aventurer précautionneusement dans la plaie béante que je ne verrai jamais en photo ni dans une glace ou un miroir et je réalise à quel point cela doit être une vision impressionnante et certainement difficile à supporter pour les autres. Une fois l'examen terminé, les deux médecins me demandent davantage d'informations : Goupi leur explique toute l'histoire en Tamoul, qu'il maîtrise assez bien après plus de trente ans à Auroville, et je vois une expression d'incrédulité se dessiner sur leurs visages. Ils se retirent quelques instants en fermant le rideau derrière eux pour délibérer sur ma situation, puis reviennent vers moi et m'informent qu'il leur est difficile de croire à mon histoire, qu'il leur paraît impossible qu'un bison ait fait cela, car, mis à part les muscles sectionnés, tout est intact : les cordes vocales, la carotide, la jugulaire (l'artère principale qui alimente le cerveau en sang) et que si c'était le cas, je devrais être mort ! Au vu de mes tatouages, ils me soupçonnent plutôt d'avoir eu une altercation avec un dealer local et reçu des coups de rasoir ! Ils finissent par me dire qu'ils ne peuvent pas prendre la responsabilité d'une intervention, et qu'ils ne disposent de toutes façons pas de l'équipement nécessaire, mais qu'ils peuvent nous faire emmener en ambulance à l'hôpital à Madurai.

Pas d'autre solution, Goupi m'accompagne et nous voilà partis pour Madurai, une ville importante et très ancienne du Sud de l'Inde, 2000 mètres et 3 ou 4 heures de route plus bas...

Je suis allongé sur un branlant brancard et je commence à ressentir une certaine fatigue alors que la fraîcheur des montagnes cède progressivement la place à la chaleur montant des plaines, dans notre longue descente aux mille virages. Nous finissons tout de même par arriver à destination après avoir pas mal tourné en rond, le chauffeur n'ayant pas l'air de savoir où se situe exactement l'hôpital Meenakshi... Le personnel de l'hôpital a été prévenu de notre arrivée et l'on me fait asseoir dans une chaise roulante, car je me sens d'un seul coup très faible, comme si l'excès d'énergie qui m'avait été gracieusement accordé n'était plus nécessaire et s'estompait maintenant. Les internes et étudiants en médecine présents cette nuit-là se pressent autour de moi et l'on me présente un

formulaire de prise en charge que j'arrive à peine à signer d'un honteux gribouillis. On m'emmène dans une pièce où 2 jeunes médecins m'expliquent qu'ils vont devoir me faire une radio avec un épais liquide que je dois avaler pour vérifier qu'il n'y a aucune hémorragie ou perforation de la bouche à l'estomac. Je dois garder le précieux liquide un moment dans ma bouche et l'avalier à leur signal, mais ma mâchoire s'ankylose à force d'attendre et le liquide s'échappe de ma bouche dont le côté gauche a perdu toute sensibilité, un peu comme une anesthésie chez le dentiste, mais en beaucoup plus fort... On recommence donc la manœuvre en penchant cette fois-ci un peu ma tête du côté droit et j'avale avec une grimace le liquide suspect au goût infect. Pauvre de moi : l'opération n'est pas concluante, ou bien quelque chose n'a pas été fait comme il fallait, et je suis condamné à avaler l'odieux breuvage une fois de plus ! À mon grand soulagement, mes deux tortionnaires s'avouent satisfaits de cette troisième tentative et l'on me dirige enfin vers le bloc opératoire, nouvelle alcôve, nouveau rideau, et Goupi est toujours avec moi.

Le chirurgien arrive et l'on m'emmène en salle d'opération, on me met un masque sur le nez pour m'endormir et je plonge dans le noir puis reprends conscience après ce qui me semble être un court instant, le masque toujours sur le nez. Je ressens une soudaine angoisse à l'idée que ce dernier ne fonctionne pas et que l'anesthésie n'a donc pas lieu, mais le chirurgien se penche sur moi en souriant et me dit en enlevant le masque que l'opération est terminée et que tout s'est bien passé ! Plus tard, il m'explique que le muscle sterno-cleido-occipitomastoïdien - pardonnez-moi l'expression - a été sectionné lors du choc et qu'il a fait de son mieux pour lui redonner une forme présentable, mais que je ne pourrai pas en retrouver l'usage complet et normal. Après une huitaine de jours à l'hôpital, je suis de retour à Auroville, au Health Center, où je resterai encore une quinzaine de jours, avant de me retrouver enfin chez moi, à Vikas, dans mon minuscule studio au confort assez spartiate. À Auroville, la solidarité n'est pas un vain mot, mais un réflexe à toute épreuve, et des amis sont là pour m'aider, sans que j'ai eu à le demander, car je ne peux toujours pas mouvoir ma tête par moi-même, et dois donc rester allongé la plupart du temps, le cou affublé d'un bandage et d'une minerve assez imposants. Ils se relaient pour m'apporter à manger et s'occupent également de tout un tas de détails liés à ma condition. Après un certain temps, je suis en mesure de me rendre régulièrement chez Goupi pour des séances de massage, afin d'accompagner et de faciliter le processus de réparation de la zone endommagée qui prendra plusieurs mois. À la question, posée plusieurs fois par Goupi, qui était de savoir s'il m'arrivait d'avoir des rêves ou de fortes impressions, durant la journée, de ces moments, je répondais toujours par la négative et il me confia qu'il avait été surpris de ne pas ressentir la moindre vibration de drame ou de panique lorsque qu'il m'avait accueilli à la sortie de l'eau. Selon lui, cela a joué un rôle crucial dans ce processus de réparation, en ce sens que, sans effervescence du mental ou agitation du vital, et en l'absence de traumatisme, les cellules ont pu faire leur travail dans les meilleures conditions possibles. Et je dois dire qu'aujourd'hui, mon corps ne conserve de cette expérience extrême que quelques légères traces visibles, dont deux cicatrices très discrètes, tandis qu'il n'y a pratiquement rien, physiquement, que je ne puisse faire, humainement parlant, bien sûr...

Diksha

<https://flammedalterite.wordpress.com/>

L'ÂME

GILBERT MICHEL

L'Homme, l'être humain, naît avec une âme, mais qui n'est pas active pour le dire ainsi, qui demeure dans un état comme de torpeur... avant de devenir active...

Si ce n'était pas le cas, si l'âme, étincelle de la volonté divine, n'existait pas déjà dans l'Homme alors elle ne pourrait pas devenir active tout simplement...

A une époque reculée, et même encore maintenant, des tentatives de rédemption de surface de la force de vie, dont le vital est le véhicule, alors corrompue, ont été tenté qui ont donné lieu à une société de surface gouvernée par une morale de bien vital sous la forme artificielle de pardon, d'amour de son prochain et de charité humaine sur la base de dogmes correspondant, mais qui visiblement n'ont pas changé grand-chose concernant le vital dans la nature humaine vivante, au point même de donner lieu à des semblants

d'amour et de pardon et de charité et de bonté d'apparence en surface alors qu'en dessous le monstre d'égoïsme continue d'exister...

Est artificiel tout ce qui n'est pas authentique, intrinsèque, qui dépend de quelque chose et surtout qui attend quelque chose en retour...

Ce Yoga ne prétend pas mieux faire, surtout parce qu'il ne s'agit pas de changer les formes apparentes de surface, il s'agit de rendre active l'âme, mais par la grâce de la force de la Mère directement; sachant que c'est au plus l'âme devient active que cela donne lieu à l'apparition d'une pure êtreté spirituelle intérieure ; dont alors le rayonnement expansif grandissant depuis par endedans les parties mentales puis vitales et jusque physiques du corps imprègnent leur substance respective de substance spirituelle ; donnant lieu à un mental un vital et un physique répondant à la volonté divine créatrice en tant que cette êtreté spirituelle intérieure est le fil qui relie le corps à l'étincelle de la volonté divine... l'âme... véritable...



Les comportements humains de surface du nom de bonne morale, d'amour humain, de charité humaine, de pardon humain, de bonté humaine, lorsqu'ils sont authentiques, c'est à dire inconditionnels comme spontanés, sans calcul, sans construction ni projection, sans attente de quoi que ce soit en retour, sans culture d'une image de soi, sont en réalité, en leur essence, un reflet du rayonnement de l'êtréte spirituelle intérieure en évolution dans l'adhara humain lorsque l'âme est devenue active...

Cette êtréte spirituelle, ne se forge pas en une seule et unique vie sinon sur plusieurs, et là encore c'est la volonté divine qui agit dans ce sens mais de façon invisible aux yeux de notre mental vital et physique pendant longtemps...

On parle alors de renaissance de la dynamique spirituelle effective correspondante, qui n'est pas la renaissance du moi humain de son mental de son vital et de son physique et de ses personnalités correspondantes sinon de ce substrat spirituel évolutif intérieur...

Simplement le moi humain égotisé là aussi tend à faire obstacle à ce processus spirituel intérieur, qui s'approprie les qualités spirituelles de bonté, d'amour, de pardon et de charité dans la croyance que c'est lui, le moi humain, qui se construit sa propre âme par lui-même, un moi humain qui se glorifie de qualités spirituelles qui en aucun cas ne sont siennes ni de sa production sinon celles du rayonnement grandissant de l'êtréte spirituelle intérieure... qui forme alors un obstacle sérieux concernant le libre rayonnement de l'êtréte spirituelle intérieure...

ENTRETIEN DE MÈRE SUR SAVITRI

COMPTE-RENDU NOTÉ DE MÉMOIRE PAR MONA SARKAR



Le 18 janvier 1960, quand un jeune sadhak rencontra Mère pour une entrevue personnelle, Elle lui dit: "*Je te donnerai quelque chose de spécial ; sois prêt.*" Le jour suivant, quand il La rencontra de nouveau, Elle lui dit en français d'abord comment allumer la flamme psychique, puis, en rapport avec ce sujet, elle se mit à parler du grand poème épique de Sri Aurobindo "*Savitri*" et continua à parler longtemps.

Le sadhak, après avoir quitté Mère, voulut mettre par écrit immédiatement ce qu'Elle avait dit, mais il ne put le faire, car il ressentait une grande hésitation due à son sentiment d'être incapable de transcrire exactement les propres paroles de Mère. Après presque sept années cependant, il sentit un besoin soudain d'écrire ce que Mère avait dit ; c'est pourquoi en 1967 il écrivit de mémoire un compte-rendu en français. Le compte-rendu fut envoyé à Mère et Elle y fit quelques corrections. A un autre sadhak qui lui avait demandé la permission de lire ce compte-rendu Elle écrivit: "*Il y a des années de ça, j'ai parlé longuement à ce sujet (Savitri) à Mona Sarkar et il a noté en Français ce que j'avais dit. Il y a quelque temps j'ai vu ce qu'il avait écrit et je l'ai trouvé correct dans l'ensemble.*" (4.12.67)

En quelques autres occasions, de même, Mère a dit au même sadhak la valeur qu'avait la lecture de Savitri, ce qu'il a noté tout de suite après. Ces notes ont été ajoutées à la fin du compte-rendu principal.

Quelques membres de l'Ashram ont lu, de manière privée, ce compte-rendu en français, mais il y eut ensuite de nombreuses demandes de traduction en anglais.

Une traduction a donc été faite en novembre 1967. On a proposé à Mère en 1972 de la publier et une épreuve lui a été soumise pour approbation. Mère voulait vérifier la traduction avant d'autoriser sa publication, mais Elle ne put en vérifier qu'une partie.

- Tu as lu "*Savitri*" ?

- Oui, Mère, oui.

- Tu l'as lu tout ?

- Oui, Mère, je l'ai lu deux fois.

- Tu as compris tout ce que tu as lu ?

- Pas beaucoup, mais j'aime la poésie, c'est pour cela que je le lis.

- Ça ne fait rien si tu ne comprends pas "*Savitri*", lis-le toujours. Tu verras que chaque fois que tu le lis, il y aura quelque chose de nouveau qui te sera révélé. Chaque fois tu trouveras un aperçu nouveau, chaque fois une nouvelle expérience; des choses qui n'étaient pas là, des choses que tu ne comprenais pas surgissent, s'éclaircissent tout d'un coup. Toujours une vision inattendue sort à travers les mots et les lignes. Chaque fois que tu essayes de lire et comprendre tu verras que quelque chose s'ajoute, quelque chose qui était caché derrière se révèle d'une façon claire et vivante. Je te dis que les mêmes vers que tu avais lus avant, une fois, te paraîtront sous un jour différent chaque fois que tu les relis. C'est ce qui arrive invariablement. Toujours ton expérience s'enrichit, c'est une révélation à chaque pas.

Mais il ne faut pas lire comme on lit les autres livres ou les journaux. Il faut lire avec une tête vide, un mental blanc et vacant, sans qu'il y ait d'autre pensée, il faut se concentrer beaucoup, rester vide, tranquille et ouvert ; alors les mots, les rythmes, les vibrations pénétreront directement dans cette page blanche, mettront leur empreinte dans le cerveau, s'expliqueront eux-mêmes sans que tu fasses un effort.

"*Savitri*" à lui seul suffit pour te faire monter aux plus hauts sommets. Si vraiment on sait méditer sur "*Savitri*", on recevra toute l'aide dont on a besoin. Pour celui qui veut suivre ce chemin, c'est une aide visible comme si le Seigneur lui-même vous prenait par la main et vous conduisait vers le but destiné. Et puis chaque question personnelle quelle qu'elle soit, a sa réponse ici ; chaque difficulté y trouve sa solution, enfin il y a tout ce qu'il faut pour faire le yoga.

Il a entassé tout l'univers dans un seul livre [he has crammed the whole universe in a single book]. C'est une œuvre merveilleuse, magnifique et d'une perfection incomparable.

Tu sais, avant d'écrire "*Savitri*" Sri Aurobindo m'avait dit : *Je suis obligé de me lancer dans une nouvelle aventure; j'ai hésité au début, mais maintenant je suis décidé. Et je ne sais pourtant pas dans quelle mesure je réussirai. Je prie pour que l'aide me vienne [I am impelled to launch on a new adventure : I was hesitant in the beginning, but now I am decided. Still I do not know how far I shall succeed. I pray for help].* Et ce que c'était, tu sais ?

C'était - avant de commencer, je te préviens d'avance -, c'était Sa manière de parler, pleine d'humilité et de modestie divines. Il n'a jamais... Il ne s'est jamais fait valoir [asserted himself]. Et le jour où Il a commencé en fait, Il m'a dit : *Je me suis lancé dans un bateau sans gouvernail sur la vastitude de l'Infini [I have launched myself in a rudderless boat upon the vastness of the Infinite].* Et une fois commencé, Il écrivait des pages après des pages sans cesse, comme si c'était une chose déjà faite là-haut et Il n'avait qu'à transcrire à l'encre ici-bas sur ces pages.

En vérité la forme entière de "*Savitri*" est descendue en masse de la région la plus haute et Sri Aurobindo avec son génie arrangeait seulement les vers - dans un style superbe et magnifique. Quelquefois des vers entiers ont été révélés et Il les a laissés intacts ; Il a travaillé beaucoup, sans se lasser, pour que l'inspiration vienne du plus haut sommet possible.

Et quelle oeuvre Il a créée ! Oui, c'est une vraie création à elle seule. C'est une oeuvre sans pareille. Tout est là : et c'est mis sous une forme si simple et si claire; des vers parfaitement harmonieux, limpides et éternellement vrais. Mon enfant, j'ai lu tant de choses, mais je n'ai jamais rencontré une chose qui puisse se comparer à "*Savitri*". J'ai étudié les meilleures oeuvres en grec, en latin, en anglais et naturellement en français, aussi en allemand, et toutes les grandes créations de l'Ouest et de l'Est, y compris les grandes épopées ; mais je le répète, je n'ai trouvé nulle part quelque chose de comparable à "*Savitri*". Toutes ces littératures me paraissent vides, plates, creuses, sans aucune réalité profonde - à part quelques rares exceptions... elles aussi ne représentent qu'une petite fraction de ce qu'est "*Savitri*". Quelle grandeur, quelle amplitude, quelle réalité : c'est une chose immortelle et éternelle qu'Il a créée. Je te dis encore une fois qu'il n'y a rien d'analogue dans le monde entier. Si on laisse à part la vision de la réalité, c'est-à-dire la substance essentielle qui est le fond de l'inspiration, et qu'on tienne compte seulement des vers en eux-mêmes, on les trouvera uniques, d'un genre classique le plus haut. Ce qu'Il a créé, c'est quelque chose que l'homme ne peut pas imaginer. Parce que tout y est, tout.

On peut donc dire que "*Savitri*" c'est une révélation, c'est une méditation, c'est une recherche de l'Infini, de l'Éternel. On le lit avec cette aspiration vers l'Immortalité, la lecture elle-même servira de guide vers l'Immortalité. C'est en effet faire du yoga, de la concentration spirituelle, que de lire "*Savitri*"; on peut y trouver tout ce dont on a besoin pour réaliser le Divin. Chaque pas du yoga est marqué ici, y compris le secret de tous les autres yogas. Sûrement, si on suit sincèrement ce qui est révélé ici dans chaque vers on arrivera à la fin à la transformation du yoga supramental. C'est vraiment le guide infallible qui n'abandonne jamais, son appui est toujours là pour celui qui veut suivre le chemin. Chaque vers de "*Savitri*" est comme un mantra révélé qui dépasse tout ce que l'homme possédait comme connaissance et je le répète, les mots sont énoncés et arrangés d'une telle façon que la sonorité du rythme vous mène à l'origine du son qui est ÔM.

Mon petit, oui, tout y est : le mysticisme, l'occultisme, la philosophie, l'histoire de l'évolution, l'histoire de l'homme, des dieux, de la création, de la Nature. Comment l'univers a été créé, pourquoi, pour quelle fin, quel destin. Tout est là. Vous pouvez trouver toutes les réponses à

toutes vos questions là-dedans. Tout est expliqué, même l'avenir de l'homme et de l'évolution, tout ce que personne ne sait encore. Il l'a formulé en des mots beaux et clairs pour que les aventuriers spirituels qui veulent résoudre les mystères du monde puissent le comprendre plus facilement. Mais le mystère est bien caché, derrière les mots et les vers, et il faut monter jusqu'au niveau voulu de la vraie conscience pour le découvrir. Toutes les prophéties, tout ce qui va arriver est présenté dans une clarté précise et merveilleuse. Sri Aurobindo vous donne ici la clef pour trouver la Vérité, pour découvrir la Conscience, pour résoudre le problème de ce qu'est l'univers. Il a aussi dit comment ouvrir la porte de l'inconscience afin que la lumière puisse y pénétrer pour la transformer. Il a montré le chemin pour se libérer de l'ignorance et monter jusqu'à la supra-conscience ; chaque étape, chaque plan de conscience, comment on peut les gravir, comment on peut franchir même la barrière de la mort et arriver à l'Immortalité. Vous trouverez tout le trajet en détail, et tout en avançant vous pouvez découvrir des choses tout à fait inconnues de l'homme. Voilà ce qu'est "*Savitri*", et d'autres choses encore. C'est une vraie expérience que de lire "*Savitri*". Tous les secrets que l'homme possédait, Il les a révélés ; ainsi que tout ce qui l'attend dans l'avenir : tout cela se trouve au fond de "*Savitri*" mais il faut avoir la connaissance pour le découvrir, l'expérience des plans de conscience, l'expérience du Supramental, même l'expérience de la conquête de la Mort. Il a noté toutes les étapes, marqué chaque pas pour avancer d'une façon intégrale dans le Yoga Intégral.

Tout cela, c'est Son expérience à Lui, et ce qui est le plus surprenant, c'est que c'est aussi mes expériences à moi. C'est ma sâdhanâ qu'Il a élaborée. Chaque objet, chaque événement, chaque réalisation, toutes les descriptions, même les couleurs sont exactement ce que j'ai vu et les mots, les phrases sont exactement aussi ce que j'ai entendu. Et tout cela avant d'avoir lu le livre. J'ai lu "*Savitri*" plusieurs fois plus tard, mais avant, quand Il écrivait, Il me le lisait à moi. Chaque matin je l'entendais lire "*Savitri*", la nuit Il écrivait et le matin Il me le lisait. Et j'ai remarqué une chose curieuse, que jour après jour les expériences qu'Il me lisait le matin je les avais eues la nuit précédente, mot pour mot : oui, toutes les descriptions, les couleurs, les images que j'avais vues, les mots que j'avais entendus, tout, tout, je l'entendais, formulé par Lui en poésie, en une poésie miraculeuse. Oui, c'étaient exactement mes expériences de la nuit précédente qu'Il me lisait le matin suivant. Et ce n'était pas un jour par hasard mais jour après jour. Et toutes les fois je comparais ce qu'Il avait dit à mes expériences précédentes et c'étaient toujours les mêmes. Je répète, ce n'est pas que je lui avais raconté mes expériences et qu'Il les avait notées ensuite, non, Il savait déjà ce que j'avais vu. Ce sont mes expériences qu'Il a présentées tout au long et c'étaient aussi Ses expériences. C'est d'ailleurs l'image de Notre aventure ensemble vers l'inconnu ou plutôt vers le Supramental.

Ce sont des expériences vécues par Lui, des réalités, des vérités supra-cosmiques. Il a éprouvé tout cela comme on éprouve la joie et la douleur d'une façon physique. Il a marché dans les ténèbres de l'inconscience même au voisinage de la mort, enduré les souffrances de la perdition, et Il est sorti de la boue, de la misère terrestre pour respirer la Plénitude souveraine et entrer dans l'Ânanda suprême. Il a traversé tous ces royaumes, subi les conséquences, souffert et enduré physiquement ce qu'on ne peut pas imaginer. Personne jusqu'ici n'a souffert comme Lui. Il a accepté la souffrance pour transformer la souffrance en la joie de s'unir avec le Suprême. C'est quelque chose d'unique et d'incomparable dans l'histoire du monde. C'est une chose qui n'est

jamais arrivée, Il est le premier à avoir tracé le chemin dans l'inconnu pour que nous puissions marcher avec certitude vers le Supramental. Il a rendu le travail facile pour nous. "*Savitri*", c'est tout Son yoga de la transformation, et ce yoga, c'est la première fois qu'on le voit apparaître dans la conscience terrestre.

Et je pense que l'homme n'est pas encore prêt à le recevoir. C'est trop haut et trop vaste pour lui. Il ne peut pas le comprendre, le saisir, parce que ce n'est pas par le mental qu'on peut comprendre "*Savitri*". Il faut des expériences spirituelles pour le comprendre et l'assimiler. Plus on avance dans le chemin du yoga, plus on assimile et mieux. Non, c'est une chose qu'on pourra apprécier seulement dans l'avenir, c'est la poésie de demain, dont Il a parlé dans "*Future Poetry*". C'est trop subtil, trop raffiné, ce n'est pas dans le mental, c'est dans la méditation que se révèle "*Savitri*".

Et les hommes ont l'audace de le comparer et de le trouver inférieur à l'inspiration d'un Virgile ou d'un Homère. Ils ne comprennent pas, ils ne peuvent pas comprendre. Qu'est-ce qu'ils savent ? Rien du tout. Et c'est inutile d'essayer de leur faire comprendre. On saura ce que c'est, mais dans un avenir lointain. C'est seulement cette nouvelle race avec la nouvelle conscience qui pourra comprendre. Je t'assure qu'il n'y a rien sous le ciel bleu à comparer à "*Savitri*". C'est le mystère des mystères. C'est une "super-épopée", c'est une supra-littérature, supra-poésie, supra-vision; c'est un supra-travail même si l'on regarde la quantité de vers qu'Il a écrits. Non, ces mots humains ne sont pas aptes à décrire "*Savitri*". Oui, il faut des superlatifs, des hyperboles pour le décrire. C'est une hyper-épopée. Non, les mots n'expriment rien de ce qu'est "*Savitri*", du moins je ne les trouve pas. C'est immense comme valeur - valeur spirituelle et toutes les autres valeurs ; c'est éternel quant au sujet, et infini dans son appel, miraculeux dans son mode et pouvoir d'exécution, c'est une chose unique, plus tu viens en contact avec elle plus haut tu seras soulevé. Ah, c'est vraiment quelque chose ! C'est la plus belle qu'Il ait laissée pour l'homme, la plus haute possible. Ce que c'est ? Quand est-ce que l'homme le saura ? Quand est-ce qu'il va poursuivre une vie de vérité ? Quand est-ce qu'il va accepter cela dans sa vie ? C'est ce qui reste encore à voir.

Mon enfant, chaque jour tu vas lire "*Savitri*" ; lire convenablement avec la vraie attitude, te concentrer un peu avant d'ouvrir les pages et essayer d'avoir la tête aussi vide que possible, absolument sans pensée. Le chemin direct est par là : **le cœur**. Je te le dis, si tu essayes de te concentrer vraiment avec cette aspiration, tu peux allumer la flamme, la flamme psychique, la flamme purificatrice en très peu de temps, peut-être en quelques jours. Ce que tu ne peux pas faire d'habitude, tu vas le faire à l'aide de "*Savitri*". Essaye et tu verras comme c'est différent, comme c'est nouveau si tu lis avec cette attitude, avec ce quelque chose derrière ta conscience; comme si "*Savitri*" était un être, un vrai guide. Je te dis, n'importe qui voulant pratiquer le yoga, s'il essaye sincèrement et s'il en sent la nécessité, pourra à l'aide de "*Savitri*" monter au plus haut degré de l'échelle du yoga, pourra trouver le secret que représente "*Savitri*". Et cela sans l'aide d'un gourou. Et il pourra le pratiquer n'importe où. À lui seul "*Savitri*" sera son guide, parce que tout ce dont il aura besoin, il le trouvera dans "*Savitri*". S'il reste tout à fait tranquille quand il est devant une difficulté, ou bien quand il ne sait pas où il faut mettre le pied pour avancer et comment surmonter un obstacle, pour toutes ces hésitations et ces incertitudes qui nous accablent à tout moment, il aura les indications nécessaires, et l'aide voulue. S'il reste tout à fait calme, ouvert, s'il aspire sincèrement, il sera toujours comme mené par la main. S'il a la foi, la volonté de se donner et la sincérité essentielle il arrivera au but final.

Enfin, "*Savitri*", c'est quelque chose de concret, de vivant, c'est tout rempli de conscience, c'est la connaissance suprême au-dessus de toutes les philosophies, toutes les religions humaines. C'est la voie spirituelle, c'est le yoga, la *tapasyâ - sâdhanâ*, tout, dans son corps unique. "*Savitri*" a un pouvoir extraordinaire, il projette des vibrations pour celui qui peut les recevoir, les vraies vibrations de chaque étape de la conscience. C'est incomparable, c'est la Vérité dans sa plénitude, celle que Sri Aurobindo a fait descendre sur la terre. Mon enfant, il faut essayer de trouver le secret que représente "*Savitri*", le message prophétique que Sri Aurobindo y révèle pour nous. C'est cela le travail devant toi, c'est dur mais cela vaut la peine.

5 novembre 1967

Sur "*Savitri*"

Si tu es déprimé, si tu te sens misérable, si dans ce que tu fais tu ne réussis pas, ou bien, que c'est toujours le contraire de ton attente qui se produise quels que soient tes efforts, si c'est arrivé au point que tu te fâches, que la vie devienne dégoûtante et que tu sois malheureux, aussitôt prends "*Savitri*" et ouvre n'importe où après une seconde de concentration et lis la page qui se trouve sous ton doigt. Tu verras que toute ta misère disparaîtra comme de la fumée. Et tu auras la force de surmonter la pire des tristesses, tu ne sentiras plus la chose qui te tourmentait. Au lieu d'elle tu percevras un bonheur étrange, un renversement de la conscience avec l'énergie et la force de tout conquérir, comme s'il n'y avait rien qui soit impossible. Et tu sentiras cette joie inépuisable qui purifie tout. Tu lis juste quelques lignes, ça suffit pour établir le contact avec ton être le plus profond. Tel est le pouvoir extraordinaire de "*Savitri*".

Ou bien après avoir lu, si tu te concentres très profondément, alors aussi tu peux trouver la solution de ce qui te tourmentait. Tu n'as qu'à ouvrir "*Savitri*" au hasard et sans réfléchir et tu auras la réponse à tes problèmes. Fais-le avec foi et simplicité, le résultat est certain.

Bénédictions.

1968

LA DESTINÉE SPIRITUELLE DE LA FRANCE... ÉPILOGUE

PASCAL-EMMANUEL



***Le jour où la France sera vraiment touchée spirituellement, ce sera quelque chose d'exceptionnel
- La Mère - 3 juillet 1963***

Dans les deux articles précédents sur la destinée spirituelle de la France il a été question de donner un aperçu des plans de conscience spirituels au-delà de notre mental ordinaire, et ensuite de voir s'il était possible, par la prière individuelle ou collective, d'aider à cette spiritualisation de la France.

Maintenant, puisque toute la conscience est une et que notre mental individuel et indissociable du mental collectif, il convient de voir comment nous pouvons nous spiritualiser car nous ne pouvons décemment pas demander aux autres de le faire si nous-mêmes n'entrons pas dans le processus.

Sur n'importe quel sujet, le mieux que nous puissions faire pour commencer, est peut-être de nous mettre en contact avec ce que Sri Aurobindo et Mère ont dit sur le sujet. Savoir où chercher est la première étape. Dans le chapitre 5 des *Lettres sur le Yoga* consacré à la triple transformation, nous

trouverons sans doute beaucoup de réponses à nos questions. De même, plusieurs paragraphes du 3e chapitre de *L'Évolution spirituelle* sont consacrés à la transformation spirituelle. Et si ces références nous paraissent trop ardues, nous avons à notre disposition *Commentaires sur le Dhammapada*, un merveilleux petit traité de vie spirituelle.

Dans le numéro précédent de *La Gazette*, Yvon nous a rappelé deux conseils de Mère pour aborder l'œuvre de Sri Aurobindo. En résumé : choisir un sujet qu'il a abordé et se concentrer profondément sur quelques phrases dans un état de silence intérieur. Cette question d'apprendre à lire est importante car elle touche le point délicat de comment transformer nos lectures en expériences. Il nous a été conseillé aussi de lire en étant concentrés au sommet de la tête ou de lire en allant au-delà des mots, en se reliant à la qualité vibratoire, derrière les mots. Lire en marchant ou lire à haute voix amènerait aussi sans doute des expériences très intéressantes.

J'ajouterais la possibilité d'apprendre à lire... avec le corps. Si nous lisons dans un état de relaxation assez profond, il apparaît parfois une sensation subtile que les mots s'impriment dans le corps, dans la conscience corporelle, que c'est le corps qui lit. Peut-être est-ce un phénomène d'identification avec ce qu'on lit. Il n'y a plus le livre, le lecteur, l'action de lire, tout semble se mélanger, fusionner. Mais apparemment, cela ne peut se produire que dans des états de profonde tranquillité. Ainsi nous en revenons toujours à cette base : quoi que nous fassions, d'abord amener ce calme... mentalement, émotionnellement, physiquement.

Maintenant, chacun peut se saisir ou être saisi par une parole ou une autre, et alors, par la puissance ou l'intensité de la concentration, l'ouverture décisive peut se faire. Pour le sujet qui nous occupe, j'attire particulièrement l'attention sur cet extrait de *l'Entretien* du 22 octobre 1958 dans lequel Mère dit ceci :

"Pour vivre la vie spirituelle, c'est un renversement de conscience qui est nécessaire [...] c'est s'ouvrir à un autre monde en soi. C'est, pour ainsi dire, renverser sa conscience. [...] Mais tous ceux qui ont vécu d'une vie spirituelle ont eu la même expérience : tout d'un coup, quelque chose dans leur être s'est renversé, pour ainsi dire, s'est tourné brusquement, et parfois totalement, vers le dedans, et en même temps que vers le dedans, vers le haut, du dedans vers le haut (mais ce n'est pas un "en haut" extérieur : c'est intérieur, profond, quelque chose d'autre que les hauteurs telles qu'on les conçoit physiquement). Quelque chose s'est littéralement retourné. Il y a eu une expérience décisive, et le point de vue de la vie, la façon de regarder la vie, la position que l'on a par rapport à la vie, a changé brusquement, et dans certains cas d'une façon tout à fait définitive, irrévocable."

Apprenons à concentrer notre aspiration profondément vers le dedans, vers le psychique, et puis de « **la crypte secrète du sanctuaire le plus profond du cœur** » (1), montons notre conscience au sommet de la tête... et je ne doute pas qu'il finisse par se passer quelque chose. De notre sincérité et de notre persévérance peut venir beaucoup.

1 Sri Aurobindo – *La Vie Divine*

APOCALYPSE

DIKSHA



*Le Suprême, se scindant en deux grands Êtres magnifiques
A révolutionné la sphère de notre petit monde mortel.
Elle et Lui ont tissé l'Œuvre Inviolable des Rishis védiques
Et l'ampleur de la tâche accomplie nous dépasse de tous côtés.
Insondable est la profondeur du changement opéré,
Radical, irrémédiable, impensable est le saut évolutif
Ainsi arraché, dans une lutte indicible, aux forces de la nature.
Seuls ceux qui ont dissous toutes les trames
Et consumé toutes les illusions
Peuvent espérer vivre ce que nul ne peut même concevoir.
Pourtant, un petit d'homme meurtri dans sa chair et dans son être
A senti, et, saisissant le Grand Sens derrière les apparences,
A laissé fondre son cri dans Leur grande Onde.
Il honorait ainsi une promesse enfouie sous les sables du temps.
Près de lui était sa Douce, sa base, sa compagne de toujours
Et ensemble, inlassablement, ils ont marché pour la Terre
Malgré l'hostilité, l'ingratitude et l'incompréhension.
Héritiers d'un courage indomptable et d'un cœur de lion
Ils ont creusé, creusé jusqu'à l'inexorable roche aux confins de la matière,
Et mis à jour dans leur corps « le puits de miel sous le roc ».
Puis, l'heure venue, ayant atteint l'extrême limite
De ce qu'il était possible ou impossible d'incarner*

*Au sein de cette espèce malheureuse,
Laisant à d'autres le soin d'améliorer le processus,
Ils ont quitté le champ accessible à nos perceptions ordinaires
Pour une autreté physique incompréhensible :
Nullement un ailleurs ou un au-delà,
Mais un ici et maintenant de Vérité absolue,
Aussi différent de la vie que de la mort.
Un air inconnu souffle sur la Terre, un feu dans nos cellules,
Et la Vie Nouvelle s'infiltré par tous les pores du vieux monde
Aussi irrésistiblement qu'une montée de sève au printemps.
Le dernier acte a déjà commencé pour les hommes
Et nous verrons le vrai visage de l'Apocalypse.*

- Diksha -

LA BARRE DU JOUR

CLAIRE TOURIGNY



*Nous sommes les enfants de la nuit : les eaux lourdes
Nous brouillent le regard. Mais une rumeur sourde
Arrive jusqu'à nous, prédisant la venue
D'une merveille encore jamais vue.*

*Tous les signes sont là : les encres se diluent
À la barre du jour, les eaux remuent.
Un effluve d'odeurs nous encercle et nous grise,
Les paupières du ciel s'entr'ouvrent et s'irisent.*

*Puis la nuée s'étire en longues boucles floues
Qui vont toucher les bords du ciel et se dénouent.
Leurs teintes se mélangent, montent en écume
Et sur chaque brin d'herbe une goutte s'allume.*

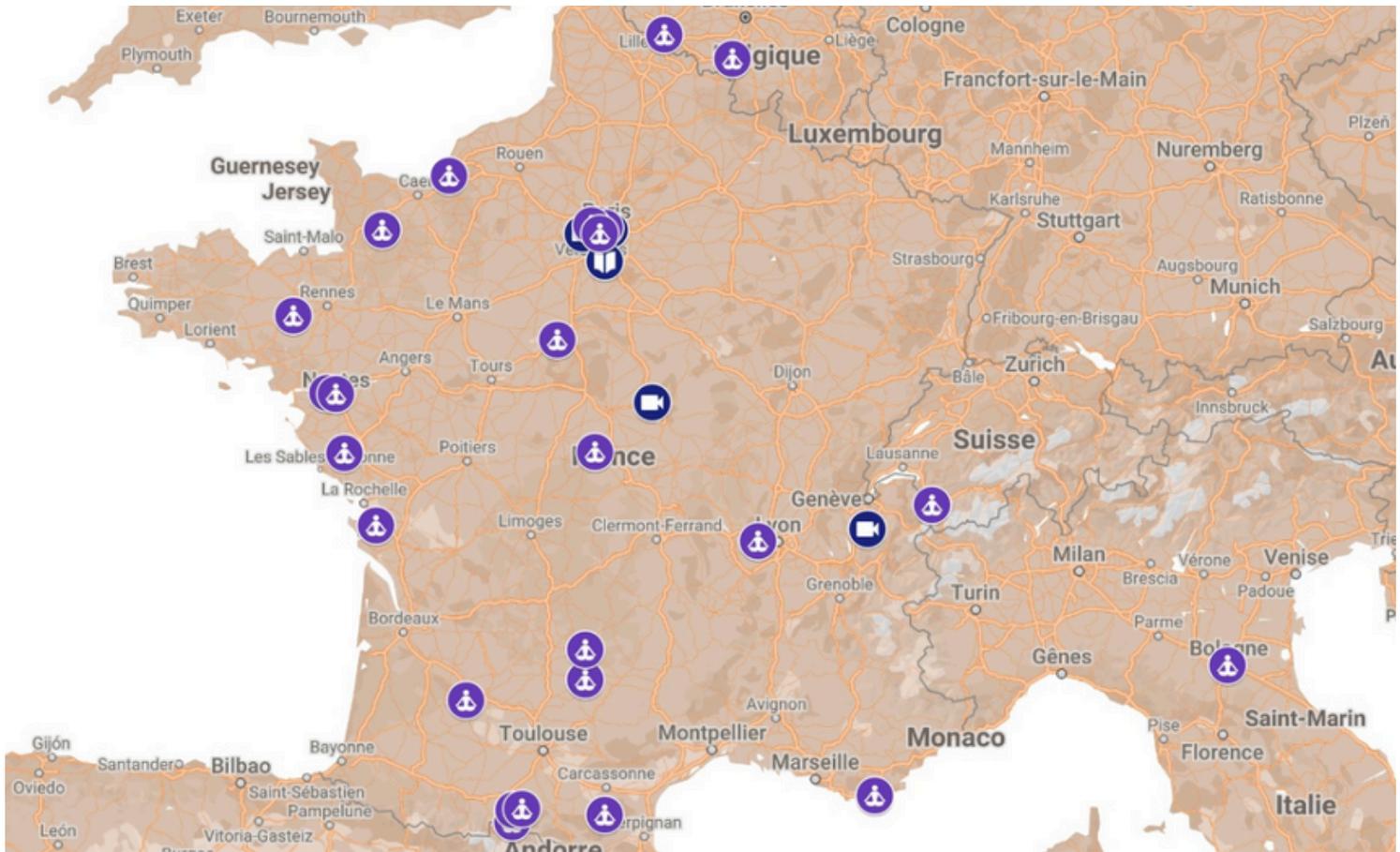
*Cette Aurore qui vient, nous n'osons pas y croire
Mais c'est à cette source que nous voulons boire.
Une étoile s'égoutte en tombant de Ses doigts
Et nous entendons presque l'écho de Sa voix.*

*Au sein de cette espèce malheureuse,
Laisant à d'autres le soin d'améliorer le processus,
Ils ont quitté le champ accessible à nos perceptions ordinaires
Pour une autreté physique incompréhensible :
Nullement un ailleurs ou un au-delà,
Mais un ici et maintenant de Vérité absolue,
Aussi différent de la vie que de la mort.*

Poème d'inspiration védique de Claire Tourigny, Les ruches du cœur
Livre duquel est tiré le poème : [Claire-Ruches-du-coeur.pdf](#)
Poème chanté : [La barre du jour](#)

LA CARTE DU YOGA INTÉGRAL

CYRIL



Bonjour à tous, une grande nouvelle pour l'unité : La carte Mère Divine du Yoga intégral est enfin sortie !

Grâce à cette carte, nous allons maintenant pouvoir nous géolocaliser. Cela vous permettra de connaître les autres sâdhaks du Yoga Intégral proche de vous. Ainsi, vous pourrez organiser des rencontres entre vous, ou bien de faciliter des co-voiturage.

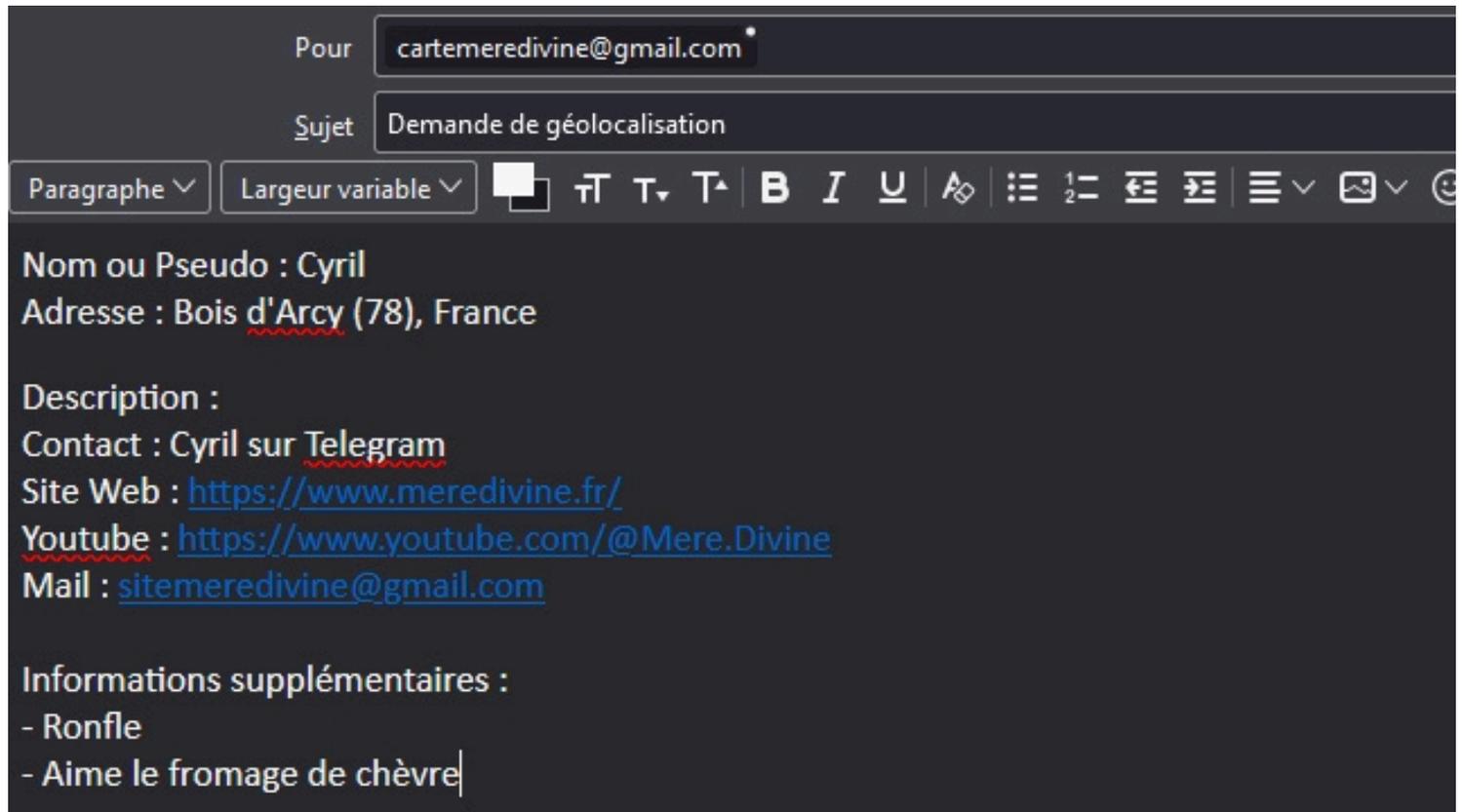
Si vous souhaitez vous enregistrer, envoyez un courriel à « cartemeredivine@gmail.com », en précisant :

- Votre nom ou pseudo.
- Votre ville et votre pays. On n'a pas besoin de votre adresse exacte. Mettez la grosse ville à côté de chez vous ou bien votre arrondissement si vous le souhaitez.
- Une description comprenant :

Les moyens de vous contacter que vous souhaitez rendre public (Telegram, téléphone, mail). Choisissez ceux qui vous conviennent. Si vous voulez rester anonyme, indiquez uniquement votre pseudo Telegram.

- Toutes autres informations complémentaires que vous souhaitez partager.
- Une image en pièce jointe si vous le souhaitez.

Exemple de Mail d'enregistrement :



Le lien de consultation de la carte est :

<https://www.meredivine.fr/la-carte/>

Mail d'inscription à la newsletter et pour envoyer des articles

gazetteyi@gmail.com

CC-BY-SA