

# La Gazette

du **YOGA INTÉGRAL**




**NUMÉRO 8** • MAI-JUIN-JUIL. 2025

*Vers un âge de Vérité*



***Le repos***

Retrouvez  
l'intégrale de  
**La Gazette du  
Yoga Intégral**  
en téléchargement  
libre sur  
[www.meredivine.fr](http://www.meredivine.fr)



<b>Le vrai repos</b> Emmanuel	<b>4</b>
<b>De l'agnosticisme à une Foi ardente ...</b> Mireille Fréreau	<b>6</b>
<b>Enquête publique sur le Yoga Intégral</b> Général Overview	<b>9</b>
<b>Laisser la mère et se donner à la Mère</b> Mado	<b>12</b>
<b>Dis-moi ton yoga</b> Christelle avec Baccahra	<b>15</b>
<b>Les fleurs dans le Yoga Intégral</b> Anyone	<b>19</b>
<b>Extraits de l'Agenda</b> Audrey	<b>22</b>
<b>Marcher sur l'eau</b> Claire Tourigny	<b>26</b>





La Méridienne  
ou La Sieste par  
Vincent van Gogh.

**Les amis, *La Gazette* s'agrandit et a de plus en plus de lecteurs et nous en sommes aussi surpris qu'heureux ! Et nous réitérons à l'occasion notre appel à contributions et propositions. Que vous pouvez faire en écrivant à la même adresse qui vous permet de vous abonner gratuitement : [gazetteyi@gmail.com](mailto:gazetteyi@gmail.com).**

**L**e repos ! Voilà un thème intéressant. Un sujet qui touche absolument tout le monde à un moment ou un autre de sa vie.

*Je ne sais pas pour toi, mais de mon côté, je sens que le travail intérieur est tellement intense, que j'ai un besoin pressant de me poser un peu. Et je sais que je ne suis pas le seul. Cyril et Mazen ressentent ce même énorme travail intérieur.*

*Il faut dire que les événements du monde extérieur provoquent une atmosphère particulièrement pesante. C'est au moins la troisième fois qu'on nous parle d'une troisième guerre mondiale. Il en devient presque difficile de se projeter dans l'avenir. Alors, tout ceci donne envie de se reposer un instant.*

*C'est d'ailleurs ce que ressent une partie de l'équipe de La Gazette du Yoga Intégral.*

*Nous allons donc prendre du repos jusqu'en septembre. Il n'y aura donc pas de Gazette en juillet et en*

*août. Ainsi, nous reviendrons en pleine forme pour une nouvelle saison de la Gazette du Yoga Intégral.*

**Durant l'été, il y aura une magnifique occasion de nous rencontrer. Nous organisons une Grande Rencontre du Yoga Intégral du 13 au 17 août dans le centre de la France, à l'occasion de l'anniversaire de Sri Aurobindo. Tu trouveras toutes les informations sur le site de la chaîne Mère Divine : [www.meredivine.fr](http://www.meredivine.fr)**

*Pour finir, je voudrais remercier toute l'équipe de La Gazette du Yoga Intégral.*

**Stéphane, Christelle, Mazen, Audrey, Anyvone et Cyril.**

*Merci à toutes les personnes qui ont contribué en écrivant dans cette Gazette.*

*Et enfin, merci à toi qui nous lis.*

*Bel été à tout le monde. Nous nous revoyons en septembre.*

— par EMMANUEL —

#### NOTE DE LA RÉDACTION

Chers lectrices et lecteurs, chose peu commune, à *La Gazette du Yoga Intégral*, nous n'avons pas de rédacteur en chef ! Nous avons une Rédactrice en cheffe invisible pour les yeux, dont les indications dépendent de notre réceptivité, Mère.

Alors permettez-nous de faire appel à la plus grande indulgence dont vous êtes capables. Lisez ces pages comme une mère pleine d'amour regarde un enfant faire ses premiers pas.

Nous sommes des outils encore bien imparfaits, avec une intelligence toute naturelle, bien que ça ne soit plus la mode. Et à ce titre nous pouvons faire de nombreuses erreurs, écrire des choses fausses, abracadabrantes voire hallucinantes, peut-être même scandaleuses, supra-perchées et j'en passe ! Mais d'aventure, il se peut que nous touchions juste, que des choses profondes et Vraies se glissent sous nos doigts, un peu de Lumière, des notes d'Amour, une touche de Joie. Pour cela, nous vous prions de bien vouloir accepter par avance nos excuses les plus plates si par malheur de tels accidents inacceptables arrivaient.

Mieux encore, nous avons l'outrecuidance de ne pas être d'accord entre nous, mais nous avons choisi de nous créper le chignon yogiquement et par amour comme il se doit et en privé pour laisser les textes cohabiter dans *La Gazette*.



# *Le vrai repos*

*Tiré d'Une Jeunesse Éternelle, La Mère*

*J' ai trouvé ce texte très à propos pour imager le thème de la Gazette en ce mois de juin, juste avant les vacances.*

*Avec Cyril, nous relisons régulièrement la fin de ce texte (rien n'est plus dangereux...). La première fois que nous l'avons lu, nous avons tous les deux une bonne fatigue et nous parlions de nous reposer un peu. Et là, nous tombons sur ce passage partagé par*

— *partagé par EMMANUEL* —

*Audrey. Nous avons beaucoup rigolé parce que nous y avons vu le grand sourire de Mère. Ça paraît tellement paradoxal et pourtant quand nous nous offrons totalement au Divin, nous sommes toujours là où nous devons être, à faire ce qui doit être fait. Alors, quand je suis fatigué, je ressors ce texte et je rigole un bon coup.*



« Combien de fois l'on rencontre dans la vie des gens qui se font pacifistes parce qu'ils ont peur de lutter, qui aspirent au repos avant de l'avoir gagné, qui se contentent d'un petit progrès et qui en font, dans leur imagination et dans leur désir, une réalisation merveilleuse afin de pouvoir légitimement s'arrêter sur la route.

Dans la vie ordinaire déjà, c'est tellement ainsi. Au fond, c'est cela l'idéal bourgeois, celui qui a abruti l'humanité et l'a rendue ce qu'elle est maintenant : « Travaillez pendant que vous êtes jeunes, accumulez des biens, des honneurs, une position, soyez prévoyants, mettez de côté, faites-vous un capital, devenez fonctionnaires afin que, plus tard, quand vous aurez quarante ans, vous puissiez vous asseoir, jouir de vos rentes, et plus tard de votre pension et, comme l'on dit, jouir d'un repos bien gagné. » S'asseoir, s'arrêter sur la route, ne plus avancer, s'endormir, descendre avant l'heure vers la tombe, cesser de vivre la raison d'être de la vie - s'asseoir.

De la minute où l'on cesse d'avancer, on recule. Du moment où l'on est satisfait et où l'on n'aspire plus, on commence à mourir. La vie, c'est le mouvement, c'est l'effort, c'est la marche en avant, c'est l'escalade de la montagne, c'est gravir vers les révélations, vers les réalisations futures. Rien n'est plus dangereux que de vouloir se reposer. C'est dans l'action, c'est dans l'effort, c'est dans la marche en avant qu'il faut trouver le repos, le vrai repos de la confiance totale dans la Grâce divine, de l'absence de désirs, de la victoire sur l'égoïsme.

*Le vrai repos, c'est celui de l'élargissement, de l'universalisation de la conscience. Devenez vastes comme le monde et vous serez toujours dans le repos. En pleine action, en pleine bataille, en plein effort, vous aurez le repos de l'infini et de l'éternité. »*



# De l'agnosticisme à une Foi ardente ...

— par MIREILLE FRÉGEAU —



Claire et son cahier de traduction.

*Née en 1942 à Magog, au Québec, Claire est — lâchons le mot et tant pis pour sa grande humilité — l'une de nos chouchous dans notre écosystème aurobindien québécois ! Dès que nous sommes en sa présence, on devient plus authentique, davantage sincère. Son accueil bon enfant, son absence de jugement, sans oublier sa bonne humeur, son rire franc et joyeux, autant d'attributs qui résident dans l'être psychique, donnent le ton pour des échanges mémorables ! Et quand elle parle, le silence se fait très attentif...*

Comme plusieurs Québécois, Claire a grandi dans un milieu familial très catholique. Très tôt, elle sent que cette religion, ce n'est pas « ça ». Mais à ce moment-là, aucune autre avenue n'est mise de l'avant. Enfant sage et adolescente sérieuse pour faire contrepoids à sa sœur aînée davantage rebelle, de tous les univers qu'elle a captés, c'est la poésie qu'elle préfère. Et celle-ci rythme toujours sa vie : « Déjà, enfant, j'écrivais des poèmes qui ont même été publiés dans le journal local ! Puis j'ai participé aux concours des jeunes auteurs de moins de 19 ans de Radio-Canada. J'ai été lauréate trois fois ! Et à la fin, j'ai remporté le grand prix. J'étais sur une belle lancée, mais, comme je faisais tou-





*Son livre pour apprendre le sanskrit.*

jours profil bas, ne voulant jamais m'exposer, les portes se sont fermées petit à petit », se souvient-elle. Pendant un bon moment, elle en gardera le sentiment d'avoir raté quelque chose d'important. « Ça explique beaucoup de mes erreurs et de mes errances », précise-t-elle.

Claire poursuit sa route, toujours habitée par une soif spirituelle inassouvie. Issue de l'ancien cours classique (plus long et incluant le latin, le grec ancien, etc.), elle s'est nourrie des grands auteurs classiques avec une préférence pour François Mauriac, qu'elle relit toujours d'ailleurs ! Elle fera carrière comme enseignante. Avec beaucoup de plaisir, mais aussi avec — toujours épinglé au cœur — un vœu, un souhait qui demeure inachevé de trouver le pourquoi des choses. Le sens de la vie.

### ***La rencontre avec Alice...***

Vers la mi-quarantaine, Claire a souffert d'une broncho-pneumonie qui l'a mise K.O. « Je sentais sur mon corps tout le poids de ma vie. Je me suis mise à accepter tous les aléas de mon existence, à ressentir pour elle un grand « oui ». Une préparation pour la suite en quelque sorte. Peu de temps après, j'ai fait la rencontre de ma compagne Alice, qui elle, connaissait Mère et

Sri Aurobindo depuis une dizaine d'années. Un double coup de foudre, à la fois pour Alice et pour Sri Aurobindo ! D'ailleurs, c'est la quête spirituelle qui nous cimente Alice et moi. La bibliothèque d'Alice était bien garnie et ma première lecture a été Sri Aurobindo ou l'aventure de la conscience de Satprem. Une lecture qui a déterminé le reste de ma vie. Enfin on répondait à mes questions ! À ce moment, j'ignorais qu'à l'âge de 60 ans, j'allais devenir handicapée », dit-elle sans une once d'apitoiement. En effet, cette nouvelle condition allait encore bonifier son existence.

### ***L'AVC et le fameux surrender...***

« Peu avant l'accident, poursuit-elle, j'avais demandé à Mère de mettre en place toutes les circonstances pour faire de moi le meilleur ins-

trument possible pour accomplir son travail. J'ai été exaucée ! Juste après, j'ai ressenti un grand calme... Un total abandon. Faute d'énergie, bien sûr, l'incapacité de dire « non » à ce qui arrive. Ne reste alors que la grâce de dire « oui » ! Une fois ma mobilité réduite de façon importante, j'avais tout mon temps et ça a ouvert moult possibilités, comme celles de traduire Savitri et d'apprendre le sanskrit. »

Dans L'aventure de la conscience, il y avait des extraits de Savitri : « D'emblée, je savais que je devais lire ce livre et me mettre au sanskrit. Dès la première ligne, ça a été l'émerveillement. Et je me suis mise à le traduire simultanément tout en le lisant. Une telle splendeur ! Je ne voulais pas en perdre un mot ! J'enseignais toujours à cette époque. Je produisais énormément de feuilles que je conservais et récupérais pour mes cours à l'intention de mes élèves — des groupes de décrocheurs de 16 à 18 ans — pour utiliser l'endos vierge. Par curiosité, s'ils retournaient les feuilles, ils pouvaient lire des extraits de Savitri. Plusieurs étaient pâmés ! L'un d'eux m'avait dit : « Que c'est beau, ça me fait penser à Pink Floyd ! », se réjouit-elle. Comme ils doivent être nombreux à se souvenir de cette prof hors norme...

### **Un job de moine**

Apprendre le sanskrit... Ouf ! Voilà l'une des plus anciennes langues du monde, dont les textes les plus antiques, les Vedas, remontent à plusieurs milliers d'années. « C'est un long processus tant c'est difficile, explique-t-elle. Longtemps, j'ai cherché une méthode que j'ai fini par trouver ! Pendant un bon moment, je recopiais religieusement à la main dans un cahier tous les symboles et signes de cette langue. J'avais tout mon temps, n'oubliez pas, car il en faut du temps pour mener à bien un tel projet... Voilà pourquoi je dis toujours que mon handicap m'a davantage profité que le contraire. »

À cet égard, son seul vrai deuil est la perte de la spontanéité de pouvoir se retrouver en nature comme bon lui semble. Claire est une artiste et la Nature n'est-elle pas la plus grande artiste ? Son amour pour les fleurs, pour les oiseaux (elle a déjà rescapé un oriole d'Amérique qui est devenu son petit animal de compagnie)... « Cela dit, la nature me fait toujours de jolis clins

d'œil. Un jour d'automne, j'étais en voiture avec la vitre ouverte et une magnifique feuille colorée est entrée et s'est posée sur ma poitrine », se souvient-elle. Claire ne loupe jamais un instant de beauté où qu'il soit.

### **La rencontre avec Mado...**

En 2019, Alice a trouvé l'info concernant les rencontres organisées par Mado à Waterloo, petite localité située près de chez elles. Une sacrée rencontre ! Une amitié essentielle qui ne cesse de grandir... Celle-ci a été entrecoupée par le voyage de Mado à l'ashram de Sri Aurobindo en Inde et la fameuse pandémie. Malgré tout, la connexion entre Claire et Mado ne cesse de s'approfondir. Et les alliances se forment avec chacun des participants de notre réseau dédié à Mère et Sri Aurobindo : « Depuis que je participe et que je m'implique dans ces rencontres, ma Foi s'intensifie de plus en plus, reconnaît-elle. Chacun apporte sa flamme qui alimente le grand feu puissant et rassembleur de la Foi. Plus que jamais, je sens la présence de Mère et de Sri Aurobindo. »

Son corps se déplace lentement, mais son esprit vif, précis et affûté voyage quasiment à la vitesse de la lumière ! Ne s'appelle-t-elle pas Claire, prénom qui signifie « lumineux » ? Sa foi à toute épreuve est sa force tranquille. Quels conseils dispense-t-elle à toutes les personnes sur le chemin ? « Donne-toi, du mieux que tu peux, à Mère et à Sri Aurobindo. Et laisse-toi faire ! Ne crains rien, la Victoire est certaine. Nous allons vers une splendeur que l'on ne peut même pas imaginer... », conclut-elle.

Quand je songe à son inébranlable détermination, il me vient ce passage de Mère : « *Avec une volonté telle que vous devez être prêt à le faire (le chemin), pendant dix ans d'existence, cent existences s'il le faut, pour arriver au bout. [...] L'attitude doit être comme cela. Il faut que rien ne vous décourage [...] surtout pas les forces hostiles dans ce monde. Elles sont là, savez-vous pourquoi ? Simplement pour voir combien de temps on peut durer et quelle est la sincérité dans l'action. Parce que tout dépend de la sincérité.* »

*Les Entretiens 1950-1951*



# Enquête publique sur le Yoga Intégral



## Episode 02 : Sâdhanâ

« Sâdhanâ ou la méthode de yoga et la discipline qui en dérive »

— par LE GÉNÉRAL OVERVIEW —

**Méthode ? Ça me dit quelque chose. Ça doit être René, un objecteur de conscience de Lille, qui m'en a fait tout un baratin — un discours à la Descartes. Tu comprends : « Nous, on a suffisamment de conscience pour objecter. On n'est pas là pour se faire engueuler, on est là pour voir le défilé. Et pour objecter, c'est comme pour défilé, faut de la discipline. »**

Ouf ! J'ai eu peur qu'il me sorte les quatre préceptes du *Discours de la méthode* (évidence, analyse, synthèse et vérification). Va savoir si la méthode du yoga intègre ces quatre préceptes franco-français. Ça vient d'Asie, le yoga. Ils doivent peut-être en avoir sept, ou douze, des préceptes. Un vrai casse-tête chinois !

En tout cas, le mot *discipline*, c'est clair : c'est suivre un code de conduite particulier. Même René est d'accord. C'est comme dans l'armée : sans discipline, y a pas d'armée. J'allais pas le



contredire. Mais mon enquête, au lieu d'avancer en sifflant sur le chemin ensoleillé de la vérité spontanée, s'enfonçait dans une guerre d'attrition et d'usure, dans les tranchées de l'ignorance. J'étais déjà crevé et découragé avant même de faire un premier pas dans l'aventure de la révolte de la Terre. J'abdiquais avant même de commencer. Je me déclarais vaincu. C'était *too much*. Basta. Ch'uis foutu ! Un vide, plein de néant, me fit signer ma capitulation. J'abandonnais toute résistance et cédaï complètement au rien.

Heureusement, le texto d'un rézo de forme archéo-rurale, grâce à la résonance morphique, débarqua sans intro sur l'écran de mon smartphone mis en alerte maximum :

« Pour cette raison, nous insistons tellement dans notre yoga sur ce que nous appelons *samarpana* (que rend assez mal le mot anglais *surrender*). Si le centre du cœur est pleinement ouvert et que le psychique garde toujours la direction, aucune question ne se pose : on est en sûreté. »

« Aucune question ne se pose » ? Mince ! J'ai un tas de questions, malheureusement. Comme une astrologue de l'école humaniste de Dane Rudhyar me l'avait confirmé (à cause d'une conjonction Mars-Vénus en Maison 12, la maison du mystère), j'avais paradoxalement un cœur de pierre. J'étais mal barré. Et malgré mon *surrender* anglophile au néant, il y avait ce passage : « *Le psychique garde toujours la direction.* » Ça, c'est top-class. Pour un général, une bonne stratégie, c'est d'abord savoir où on va : trouver la direction. "Là où il y a une volonté, il y a un chemin." Ce *psychique*, c'est le stratège suprême dans le chaos violent du réel cruel, pour trouver la voie... la voie de quoi ?

On a intérêt à le trouver, le *the* psychique. Et rapidos. On ne sait pas pourquoi, d'ailleurs, il se planque. Il reste caché à l'intérieur du corps. L'avantage, c'est qu'on n'a pas à aller le chercher à Bachibouzouk ou à Saint-Glinglin. Il est pas loin, et c'est gratuit. Cette *sadhana*, tout de même, quel sens de l'humour : le psychique, fallait le faire, se planquait dans l'homme !

Un deuxième texto des archéo-ruraux, admirateurs et lovers des Vaches Sacrées et Laiques arriva sans tambour ni trompette — mais discrètement, en silence, d'un silence militairement inquiétant, mais psychiquement sécurisant :

« La première chose à faire dans la *sadhana* est d'atteindre une paix et un silence profonds dans l'esprit. Sinon, vous pourriez vivre des expériences, mais rien ne sera permanent. C'est dans le silence de l'esprit que la véritable conscience peut se construire. »

Deuxième conclusion d'enquête temporaire : le cœur doit s'ouvrir. Faut faire fondre la pierre qui le compose — la granite noire des pierres tombales — dans le silence de l'esprit, qui est inversement proportionnel à la racine carrée du silence de la mort cérébrale. Ça ne va pas être facile. Faut que je regarde sur YouTube des vidéos de bébés qui rigolent. C'est tellement chou !

Si ça suffit pas, je prends une overdose de bêtises mignonnes faites par toutes sortes de chats. C'est trop chou-chou. Paraît que celles sur les *dachshunds*, les *saucisse dogs*, sont extra-super chou, à faire craquer un vétéran des luttes syndicales perdues depuis la grève générale de 68. Les trois ensemble — bébés, chats et chiens — en dose *ayurvédique*, ça devrait chauffer la force électromagnétique et libérer l'esprit des atomes d'un cœur de pierre. "Ça va l'faire ! Y a pas de souci !" Si ça rate, tu fais comme tout aspirant : tu t'assois en lotus, tu médites, tu aspiras en te concentrant, et t'arrêtes de faire le mariolo et de t'inventer des subterfuges.

Pourtant, dans la deuxième partie du deuxième texto, il y a un passage qui devrait résoudre la quadrature scientifique du cercle magique :

« *Tel est le principe fondamental de la sâdhanâ. Il apparaîtra clairement que les deux choses les plus importantes ici sont l'ouverture du centre du cœur et l'ouverture des centres du mental à tout ce qui est derrière eux et au-dessus. Car le cœur s'ouvre à l'être psychique, et les centres du mental s'ouvrent à la conscience supérieure.* »

Les centres du Mental ? Faut les ouvrir aussi ? Ouvrir, ça semble être le job de cette *sadhana*. Parce qu'on est comme des boîtes de conserve avec date de péremption ? Enfermés dans la stérilisation hygiénique d'une vieille boîte du monde ? Ça va pas, la tête ! Justement, la tête, c'est moins bête que ça en a l'air. Elle aurait des centres, des sortes de ronds-points mathématiques qui n'occupent pas l'espace public ? Des centres privés de distribution psychologique pour tous ?



Par cette enquête, objectivement, mes requêtes augmentent et ma quête ne s'inquiète plus. Super ! Mais tout de même, sans déconner — et même en déconnant :  
Les centres du Mental : Kezako ?



« Tu vois, là, dans cette librairie ésotérique, y a tous les savoirs spirituels et occultes du monde. Tu y entres, tu papillonnes, tu assumes un lâcher-prise, et si t'as du pif psychique, tu feuillettes ta cueillette. Faut toujours aller à la source. Ces bouquins, c'est pas du baratin qui fait le malin. Ça t'ouvre le mental. »

C'est vrai. Je n'étais jamais rentré dans ce genre de librairie. Elle avait raison, mon amie qui s'occupe d'une coop bio en Ardèche. J'avoue. Ça fait drôle, la première fois. Tout ce choix qui va du *Livre des Morts Tibétain* au *Mondes Chamanes*, l'Occultisme Celte, le Mahabharata, L'imitation de Jésus-Christ, Confucius, les Cathares, Anges et Archanges, la Kabbale... On ne va pas faire l'inventaire des livres d'une librairie mystique, mais y a de quoi nourrir le Mental pendant les repas de famille spirituelle.

Tout ça pour dire que j'avais pas besoin d'investiguer sur les centres du Mental. Y'a des bouquins sur ça. À lire plus tard. L'urgence, c'était d'atténuer en moi les parties mentales récalcitrantes qui doutent, tergiversent, tournent en rond, font du zigzag pataphysique pour finalement, par épuisement, proclamer : « Ben t'es où ? Seigneur tout-puissant, Camarade de Jeu du cache-cache Divin... T'es où ? » Ce n'est pas une obligation de dire ça en français. On peut le dire en allemand — *Wo bist du ?* — ça fonctionne aussi. L'important : que le Mental s'ouvre au Divin.

Mais... était-ce satisfaisant ? D'après le mail d'un pote éleveur de moutons en Occitanie, fan des Fabulous Trobadors et qui s'intéressait de loin à mon enquête épistémologique, c'était pas certain. Il me donna quelques citations qui me filèrent la chair de poule ou d'hérisson :

« *Il est tout à fait possible — et c'est même courant pendant un temps plus ou moins long, parfois très long — que le mental accepte le Divin ou l'idéal yoguique, tandis que le vital n'est pas convaincu ni soumis et continue obstinément son chemin de désir, de passion et d'attirance pour la vie ordi-*

*naire. Cette division ou ce conflit entre le mental et le vital est la cause de la plupart des difficultés les plus aiguës de la sâdhanâ. » \*\*\**

Et voilà ! Y a le vital qui déconne, qui veut des trucs ordinaires. Y a le mental, avec ses « *sams-kâras — formations mentales fixes, impressions laissées par les vieilles habitudes ou les expériences accumulées dans les parties subconscientes* » — qui revient à la charge. Faut se calmer, s'adoucir, s'apaiser, s'assagir, se contenir, se détendre, se modérer, se rasséréner, se remettre, se tenir coi. Dans ce cas-là, faut convoquer et mettre en action tous les synonymes de « se calmer ».

« *Mais ce calme, cette paix, cette énergie et cette joie silencieuses, ne sont que la première descente du Pouvoir de la Mère dans l'âdhâr. Au-delà, existent une Connaissance, un Pouvoir d'exécution, un Ânanda dynamique, qui ne sont pas ceux de la Prakriti ordinaire, même en ce qu'elle a de meilleur et de plus sâttvique, mais qui sont de nature divine. » \*\*\**

« ... *ne sont que la première descente...* » Combien de temps ça va me prendre, rien que pour accueillir et recevoir poliment — sans chichi ni esbroufe — cette descente ? Ça va prendre un certain temps. Mais qu'est-ce que le temps, du point de vue de la nature divine ? Qui est ce "Je" qui demande "qu'est-ce que" ? N'est-ce point l'Autre en moi qui parle grâce au Cela du Soi en Moi ?

En tout cas, mon enquête a franchi une étape, un point de non-retour, un petit pas décisif et irréfutable, qui enclenche une longue marche dans la montagne de l'espoir, sur la crête d'un chemin caillouteux longeant le bord d'un précipice glouton au service des forces adverses rémunérées en âmes perdues. C'est comme ça. Et on va pas se laisser faire et tomber dans la gueule des grands méchants loups. La bataille est engagée. Ça ne m'étonnerait pas que mon pote René, l'objecteur de conscience éternel, se mette à proposer un slogan binaire du genre : Hé Hé ! Ho Ho ! Pas de compromis avec les forces ennemies !

— À suivre —

\* Les citations proviennent de «Lumières sur le Yoga»



# Laisser la mère et se donner à la Mère

— par MADO —

*De tous les sacrifices que mon ego a dû faire jusqu'ici en parcourant le chemin du Yoga Intégral de Sri Aurobindo, le plus difficile est lié à mon rôle de mère. Évidemment, il me reste bien des programmes égotiques à dissoudre, mais celui de la mère reste encore un défi.*

**C**omme la sexualité, la maternité demeure un programme fondamental de l'humanité animale qui assure la perpétuation de l'espèce. Ses racines sont profondes et furent essentielles pour permettre à cette espèce spéciale qu'est Homo sapiens de durer malgré ses tendances autodestructrices. Tortures, assassinats, guerres et massacres ont toujours fait partie de son histoire depuis son apparition sur terre. Pour y pallier, il fallait faire des bébés, beaucoup de bébés !

Chez la plupart des Hominidés (chimpanzés, bonobos, gorilles, orangs-outans et êtres humains), le couple stable n'existe pas et les mères s'occupent d'élever leurs petits au sein du groupe jusqu'à ce que ceux-ci soient en mesure de pourvoir seuls à leurs besoins primaires.

Par exemple, chez les chimpanzés, le temps de gestation est de 8,5 mois et la femelle donne naissance à un petit tous les 5 ans. La mère allaite le petit et s'occupe diligemment de lui pendant 3 à 5 ans. Avant qu'un nouveau bébé naisse, ce jeune chimpanzé devient un membre à part entière de son troupeau (30 à 250 individus) et sa mère cesse graduellement de s'en occuper. Il devient mature autour de 13 à 15 ans. Ces chiffres restent étonnamment semblables à



ceux rencontrés chez les tribus humaines primitives. L'idée d'une famille basée sur un père et une mère habitant ensemble et s'occupant de leurs enfants jusqu'à ce que ces derniers partent



ou prennent la relève des rôles parentaux demeure une invention assez récente. Le mental humain a permis la mise en place de civilisations patriarcales avancées basées sur l'agriculture et une main d'œuvre habitant un milieu de vie stable. La monogamie permettait à monsieur de posséder son propre troupeau (femme + enfants) et garantissait son départ pour le boulot le matin et le retour à la maison le soir. Pour garder le troupeau dont il était le mâle incontestable, la soumission aux autorités devint obligatoire.

Les premières lois écrites obligeant la monogamie se trouvent dans le Code d'Hammourabi (1750 ans avant J.-C.), un texte juridique de la Mésopotamie antique. Profondément patriarcales, ces lois visent à assurer la fidélité féminine. Ainsi naquit le couple monogamique stable, qui persiste encore de nos jours dans la majorité des cas. Cette monogamie demeure la règle même pour l'Islam, car « le Coran stipule que pour qu'un musulman ait plusieurs épouses, il doit obéir aux conditions d'équité. » En d'autres mots, il faut être riche pour bien traiter toutes ses femmes ! Pour les musulmans pauvres ou de la classe moyenne, la monogamie demeure la norme.

Une fois le couple officialisé, la prochaine étape demeure la procréation. Avec un peu de chance, la femme finit par « tomber » enceinte. L'information génétique du sperme et de l'ovule permettent l'élaboration d'un nouveau corps humain. Cependant, comme c'est dans le ventre de la femme que tout se joue, ce nouvel être humain est ressenti comme une extension physique du corps de la mère. Ses aspirations, ses pensées, ses émotions, ses désirs, ses habitudes, son atavisme s'inscrivent automatiquement dans le corps du bébé. Mère nous explique :

*La vraie maternité commence avec la création consciente d'un être, avec la volonté de modeler une âme venant sur la terre pour se développer et utiliser un corps nouveau. Le vrai domaine de la femme est spirituel. [...] Porter un enfant et construire son corps presque subconsciemment ne suffit pas. Le vrai travail commence lorsque par le pouvoir de la pensée et de la volonté, nous concevons et créons un caractère capable de manifester un idéal*

Mère, *La femme*

Quand la naissance du poupon met fin à cette cohabitation, l'attache physique entre mère et enfant demeure malgré tout. Le bébé est ressenti comme faisant partie du propre corps de la mère. J'ai vraiment senti cette attache quand, en 2007, j'ai dû placer Gabriel, mon fils sévèrement handicapé mental, dans une famille d'accueil. Depuis l'âge d'un an, il souffrait d'une maladie rare, le *status epilepticus*. Il s'agit de crises d'épilepsie qui perdurent. Parfois, la respiration s'arrête alors que les convulsions continuent. C'est donc une maladie potentiellement mortelle. Gabriel a dû être hospitalisé d'urgence 14 fois et trois fois, sa respiration s'est arrêtée avant ses convulsions. Pendant chaque épisode, une nouvelle partie de son cerveau s'endommageait. Après treize ans de soins acharnés à la maison, à l'hôpital et dans des centres de guérison, la maladie s'était grandement atténuée, mais son handicap mental était devenu sévère. Il avait 13 ans et je me voyais forcée de m'occuper de lui jusqu'à ma mort.

J'étais épuisée et découragée. J'ai dû choisir entre lui et moi. Comme mon conjoint, son frère et moi formions un milieu idéal, nos efforts pour le placer furent nuls. Quand je suis partie sans laisser d'adresse, mon conjoint a pu le placer immédiatement dans une famille d'accueil. J'ai pleuré toutes les larmes de mon corps pendant des mois. Je sentais littéralement qu'on m'arrachait les entrailles. Avec l'aide des écrits aurobindiens, j'ai lentement surmonté mon désespoir de ne pas être une mère idéale jusqu'au bout. Gabriel a maintenant 32 ans et vit encore dans la même famille d'accueil depuis mon départ en 2007. Je ne l'ai revu qu'une fois depuis, en 2016. Il ne m'a pas reconnue. Une partie de moi était immensément soulagée, alors que l'autre était dévastée. Je n'étais donc pas encore guérie...

Ce départ en 2007 fut ma première expérience de lâcher-prise face au programme de la mère animale. J'ai vraiment senti l'ampleur du lien physique qui attache mère et enfant. Mère l'explique ici :

*Au risque d'effacer beaucoup d'illusions dans votre conscience, je dois vous dire un peu l'origine de l'amour de la mère pour l'enfant. C'est que cet enfant est fait de sa propre substance à elle, et, pen-*

*dant assez longtemps, relativement longtemps, le lien matériel, substantiel, entre l'enfant et la mère est ex-trê-me-ment proche — c'est comme si l'on avait pris un bout de sa chair et qu'on l'avait mis une distance — et ce n'est que très longtemps après que le lien entre les deux est complètement coupé. Il y a une sorte de lien, de sensation subtile telle que la mère sent exactement ce que sent l'enfant, comme elle le sentirait en elle-même. Ça, c'est la base matérielle de l'attachement de la mère pour l'enfant. C'est une base d'identité matérielle, pas autre chose que cela. [...] Il ne faut pas mélanger cela avec l'amour. C'est une identité matérielle qui fait qu'on sent intimement, on sent d'une façon tout à fait concrète et matérielle ce qu'éprouve l'enfant : si l'enfant reçoit un choc, eh bien, on le sent.*

Mère, *La femme*

Récemment, mon deuxième enfant, Guillaume, est décédé à 35 ans. Deux injections covidienues (passe sanitaire pour voyager), suivies d'un turbo-cancer aux poumons, de traitements invasifs en chimiothérapie et radiothérapie, et des injections spéciales d'un oncologiste dévoué ont probablement stoppé sa guérison. Comme il refusait de me parler, mon rôle de mère a encore été remis en question.

C'est récemment que j'ai compris l'énorme cadeau qu'il m'avait fait ainsi. Je n'ai pas eu à me rendre à son chevet à l'hôpital ou l'aider dans le quotidien à son appartement de Montréal. Le cadeau fut encore plus énorme quand il décida d'aller voir sa femme au Nicaragua une dernière fois. Il est mort dans ses bras, sur une plage du Pacifique, entouré d'une congrégation de chrétiens qui priaient pour lui. Il s'est fait baptiser la veille de sa mort et s'est donné à Jésus. Alors qu'il rendait son dernier souffle, il a souri en regardant le ciel. Je n'aurais jamais pu lui apporter une telle aide. Son âme a décidé que c'était la meilleure façon d'évoluer pendant ces derniers jours dans ce corps. Pour lui qui fut pendant tant d'années un matérialiste athée, ce fut sa manière de se propulser vers le Divin.

J'ai appris la mort de Guillaume la journée où Emmanuel rencontrait plusieurs des participants des six groupes aurobindiens lors de son passage au Québec. Ce fut un clin d'œil de Mère pour me dire de lâcher définitivement le vieux programme de la mère animale. Je comprends désormais au plus profond de moi-même que

Guillaume, Gabriel et moi sommes tous trois des enfants de la Mère suprême. Aucun de nous n'a à exercer un contrôle sur le comportement des autres. Comme l'expliqua un jour Sri Aurobindo à un disciple, l'ego d'une personne ne peut juger que l'âme de l'autre s'est trompée. C'est l'être psychique qui décide ce qui advient au corps qu'il habite. Le rôle du parent est simplement de donner l'exemple en se donnant à la Mère suprême et en dissolvant son ego, une personnalité à la fois.

Ces temps-ci, je continue à m'améliorer dans mes interactions avec ma fille Geneviève et ses deux enfants : Élora (8 ans) et Dévran (1 an). Je m'efforce de suivre les conseils suivants de Mère :

*Fort peu d'entre eux [les parents], même parmi les plus sérieux et les plus sincères, savent que la première chose à faire pour être capable d'éduquer un enfant, est de s'éduquer soi-même, de devenir conscient et maître de soi, afin de ne jamais donner un mauvais exemple à leur enfant. Car c'est surtout par l'exemple que l'éducation est efficace. [...] À fort peu d'exceptions près, les parents ne se rendent pas compte de l'influence désastreuse que leurs défauts, leurs impulsions, leurs faiblesses et leur manque de contrôle sur eux-mêmes exercent sur leurs enfants. Si vous voulez être respectés par un enfant, respectez-vous vous-mêmes et soyez à tout moment dignes de respect; ne soyez jamais ni autoritaires, ni despotiques, ni impatientes, ni emportés.*

Mère, *La femme*

En sortant graduellement de mon rôle de mère de « mes » enfants, j'assume de plus en plus mon état d'enfant de la Mère suprême. Comme Mère le recommande plus haut, je tente avec de plus en plus de sincérité d'éliminer mes défauts, mes impulsions, mes faiblesses et mon manque de contrôle sur moi-même. Je cesse de dire à « mes » enfants ce qu'ils doivent faire ou ne pas faire, je cesse de les juger avec mon mental trop limité et de m'imposer avec mon vital toujours désireux de se faire valoir. Par l'exemple, je les encourage à faire confiance à la Mère suprême, à accepter toute tâche qu'Elle nous assigne à chaque instant.



# Dis-moi ton yoga !

— propos recueillis par CHRISTELLE —

*Avec Baccharha*

**« Tout appartient au divin, tout ce que tu vis,  
ce n'est pas toi qui l'a créé,  
c'est le divin et ça lui appartient ».**

***Baccharha vit en Suisse, en pleine nature auprès des montagnes.  
Elle m'a confié fin avril son parcours de vie de femme  
et son parcours spirituel qui l'a menée au Yoga Intégral.***

## **Quel est ton parcours personnel de spiritualité ?**

J'ai l'impression d'être tombée dedans quand j'étais petite. Ma maman m'a cachée jusqu'à la naissance, elle était assez jeune, elle n'avait pas vingt ans et elle vivait encore chez ses parents. Du coup, déjà à la conception, dans le ventre de ma maman, je n'ai pas eu d'interactions avec d'autres personnes. Et je pense que ça m'a formatée une forme d'introspection, de profondeur et de silence intérieur, une forme de noir en fait. Dans la matrice déjà, je me suis raccrochée à ce que je pouvais, peut-être déjà avec moi-même quelque part.

Ensuite, j'ai eu jusqu'à mes douze ans une éducation témoins de Jéhovah avec mes grands-parents. J'ai participé à des réunions, je suis allée à des assemblées. Donc toute petite, là encore, j'ai été éduquée dans cette capacité à rester assise



et à écouter des gens qui parlaient de choses religieuses pendant beaucoup d'heures. Ça m'a aussi formatée dans une forme de communauté, d'entraide, de soutien mutuel, de don de soi, de karma yoga, de bénévolat, etc. Et c'est toujours ce que j'aime faire aujourd'hui. C'est resté en fait. Je ne l'avais pas réalisé avant très récemment. Je vais toujours à des stages, écouter des gens en conférence, assise à écouter quelqu'un en train de parler, à écouter des enseignements.

Quand on est sorti des témoins de Jéhovah, j'avais toujours des questions. Ma maman me disait tout le temps : « Pourquoi as-tu autant de questions ? ». Je questionnais le monde en général. Je cherchais, j'étais en quête et j'ai toujours été un esprit libre en fait.

Je me rappelle qu'à 20 ans (aujourd'hui j'en ai 60), je disais que moi, mon but, c'était de spiritualiser la matière. Mais je n'avais aucune idée de ce que cela voulait dire. Je croyais comprendre à l'époque mais en fait, je ne comprenais rien du tout.

### Comment cela t'est-il venu ? Cela faisait-il partie des enseignements avec lesquels tu étais en contact ?

Enfant déjà, je faisais des méditations dans mon corps, seule le soir dans mon lit avant de dormir. Je me baladais dans mon corps, j'allais dans mon cerveau, je faisais déjà ça alors que personne ne me l'avait enseigné. Ce sont des choses qui viennent d'ailleurs, ce n'est pas possible autrement. Ce sont des informations qui sont déjà là et que tu continues à pratiquer naturellement en fait.

À partir de 20 ans, j'ai côtoyé plein de choses, j'ai lu beaucoup de livres, notamment des éditions Ariane. Les initiés, *Le livre blanc* de Ramtha... tout ça me transportait, il y avait des choses qui me touchaient très profondément. Il y a eu une période où c'étaient vraiment les livres qui m'apportaient beaucoup de soutien.

Après je me suis un peu perdue.

### Tu avais quel âge ?

À 30 ans je suis devenue maman. J'étais maman célibataire, je travaillais. Le travail m'a pris beaucoup d'espace et d'énergie et j'ai un peu laissé tomber tout ça. J'ai fait une formation de coach. J'ai quand même toujours été un peu dans la thérapie et dans l'aide à l'autre mais je me suis un peu oubliée personnellement dans ma quête.

En 2015 j'ai eu un cancer et ça, ça m'a réveillée, ça m'a permis de retourner vers moi. J'ai fait pas mal de tantra à ce moment-là, c'était le retour vers le corps et je me suis à nouveau intéressée à plein de choses. J'ai finalement arrêté de travailler il y a 3 ans et c'est là que j'ai connu François Breton et c'est grâce à lui que j'ai rencontré le Yoga Intégral.

### Qui est François Breton ?

François Breton est quelqu'un qui enseigne la connexion aux esprits de la nature, c'est-à-dire au Divin. Il a une très grande connaissance de toutes les traditions de par le monde et il est très versé dans tout ce qui concerne Sri Aurobindo et Mère.

Dès le premier stage que j'ai fait avec lui, il a parlé de l'évolution de l'humanité et de la Terre. Il a introduit le concept d'un nouveau règne et ça m'a bouleversée. Je me disais : « c'est tellement logique ! Pourquoi je n'y ai pas pensé avant ? Qui sommes-nous pour croire que ça s'arrête là ? ». Ça a été vraiment très fort, une révélation pour moi. Cela faisait tellement sens en fait ! Du coup, j'ai continué à m'intéresser au Yoga Intégral mais de manière assez parcimonieuse. J'y vais tranquille là-dedans.

J'ai eu la possibilité d'aller en Inde avec François Breton il y a 2 ans. Il nous a emmenés dans des endroits différents pour sentir les énergies. On est allés chez Sathya Sai Baba, c'est une énergie comme de l'or nous tombe dessus, c'est vraiment une énergie de Lumière qui coule. C'est assez intéressant. Puis on est allé chez Ramana Maharshi. En fait, je m'étais beaucoup intéressée à la non-dualité, au bouddhisme mais quand on est allé là-bas, je n'ai pas aimé l'énergie. Enfin, ce n'est pas que je n'ai pas aimé mais plutôt que ce n'est pas mon but dans cette vie d'aller dans cette vastitude. Ton mental s'éteint et puis tu n'es plus dans le corps quelque part, tu es dans la permanence, dans le grand Tout. Donc j'ai réalisé que ce n'était pas une destination vers la-

quelle j'avais envie d'aller, que ça ne me servait à rien de suivre ces enseignements.

On a fini à Pondichéry chez Sri Aurobindo. Et là, l'énergie était très différente. À l'ashram, c'est plein, c'est complet, c'est doux. C'est la destination vers laquelle j'ai envie d'aller et les enseignements sont justes pour moi.

### **Cela a confirmé ce que tu ressentais quand tu étais plus jeune, le fait de spiritualiser la matière ?**

Oui, là, je l'ai vraiment intégré dans mon corps. Le cancer m'avait déjà fait réaliser que quelque part, j'aspirais, j'avais une nostalgie à retourner dans le grand Tout, que pour moi, la matière n'était pas facile. Au fond, je me tuais à petit feu sans m'en rendre compte. Le cancer m'a dit : « tu as envie de partir ou tu veux rester ? Qu'est-ce que tu veux faire ? ». Je n'étais pas prête à partir, j'ai compris le message.

### **Comment vis-tu le yoga intégral aujourd'hui ?**

Ce qui me touche le plus, c'est la sincérité. C'est très important pour moi. Mon objectif est de me libérer de tous les conditionnements, qu'ils soient extérieurs ou intérieurs, qu'ils soient éducationnels ou épigénétiques, tout ce qui fait que tu n'arrives pas à être qui tu es vraiment, l'Essence. Essayer d'aller chercher l'Essence de qui je suis parce que finalement, c'est quoi ma spécialité, mon individuation à moi par laquelle la Mère, le Divin peut se goûter complètement ? Essayer d'être au plus pur de qui je suis dans mon essence pour honorer la Vie qui m'a été donnée qui est cette unicité de qui je suis avec la configuration que j'ai, que j'ai reçue.

Et puis d'avoir une forme de conscience que tout est divin, que tout appartient à la Mère. Emmanuel (de la chaîne Mère Divine), parle de l'importance du surrender. Je trouve que ce n'est pas toujours bien interprété. Il y a un côté « je me relâche, je n'ai rien à faire, je me remets entre les mains de Dieu et Dieu sait ». Pour moi, ce n'est

pas tout à fait ça, le surrender est au niveau du mental, de l'ego. Tu sais que tout appartient au divin, que tout ce que tu vis, ce n'est pas toi qui l'a créé, c'est le divin et ça lui appartient. Donc tout ce que je peux avoir, c'est la conscience que ça lui appartient, ce qui me traverse lui appartient.

### **Oui, il me semble qu'Emmanuel fait la distinction entre surrender et abandon ?**

Se rendre, c'est arrêter d'essayer contrôler.

### **C'est capituler ?**

C'est ça. Capita, c'est la tête. C'est lâcher la tête mais pas abandonner, se reposer et inch' Allah ! Ça, je n'aime pas trop.

### **Dans ta vie de tous les jours, qu'est-ce qui te soutient dans ce surrender ?**

J'ai des pratiques de yoga traditionnel et de méditation. C'est ce qui me permet de me reconnecter et surtout de trouver la paix à l'intérieur. Après, il y a la connexion à la nature, j'ai la chance de vivre à la montagne dans un endroit assez neutre, assez propre.

J'ai aussi une grande pratique de créativité manuelle. Je fais beaucoup de peinture, de collages, de tricot, d'écriture. Ça m'aide beaucoup. Tu vois, aujourd'hui j'ai filé de la laine. C'est intéressant de faire du fil parce que ça te connecte à quelque chose d'ancestral qui est dans toutes les traditions. Je ne peux même pas expliquer ce qui se joue là-dedans. Il y a le rouet qui tourne, ça te met dans un état méditatif.

### **Revenons au Yoga Intégral, qu'est-ce qui t'a particulièrement attirée dans cette voie ?**

Ce que j'aime dans le yoga intégral, c'est que ce ne soit pas forcément enseigné parce que je n'ai pas du tout envie d'aller dans une doctrine, dans quelque chose de sectaire. Je me suis intéressée à plein de traditions, je prends, je pique mais je n'ai pas envie de m'enfermer dans quelque chose. C'est quelque chose que tu peux



faire tout seul chez toi. Il y a assez d'écrits pour pouvoir le goûter à ta manière. Les temps sont propices au fait d'aller dans quelque chose de plus horizontal. Tu peux aller observer, toucher et puis choisir ce qui te convient et faire ton truc à toi.

**Est-ce qu'il y a quelque chose de marquant pour toi avec le Yoga Intégral que tu voudrais partager ?**

Avec François Breton, j'ai appris à ressentir les différents espaces à l'intérieur du corps et ce que ça touche, de l'émotionnel, du mental, etc. Il nous a aussi appris à percevoir les espaces de réalisation, d'après les lignées, si c'est du psychique ou du spirituel par exemple. Depuis que j'ai suivi cela, j'ai très fortement senti mon être psychique qui vient en avant et qui passe par la porte de derrière, dans mon dos. Je n'avais jamais senti par le dos auparavant. C'est une porte que je ressens dans différentes situations où la Mère est présente, où il y a une forte spiritualité. Je sens alors que mon être psychique pousse en avant et c'est très agréable. C'est une des réalisations qui m'a frappée. C'est une chose à laquelle on n'est pas forcément attentif, on ne pense pas que c'est une porte d'entrée.

**Que dirais-tu à quelqu'un qui ne connaît pas du tout le yoga intégral ?**

Je parle souvent du nouveau règne, de l'évolution de l'humanité, du fait qu'on a en nous le minéral, le végétal, l'animal, l'humain et que, automatiquement, il y a une suite à ça. Mon compagnon dit souvent que nous, les humains, sommes pervertis. Il a une très mauvaise opinion de l'humain en général et il dit que l'animal est beaucoup plus intelligent. Pour moi, l'humain a quelque chose de plus, on a reçu des cartes en plus et on devrait les utiliser de bonne manière. C'est plus complexe en fait parce qu'on a beaucoup plus de cartes. On peut faire en même temps des bêtises et des belles choses. Comment être humain au mieux ? Qu'est-ce que ça veut dire d'être un humain ? Pour quelles raisons a-t-on été créés ? Le yoga intégral, ce sont quelques clés pour être le meilleur humain possible.

**Y a-t-il un livre, une phrase, un élément qui t'accompagne ?**

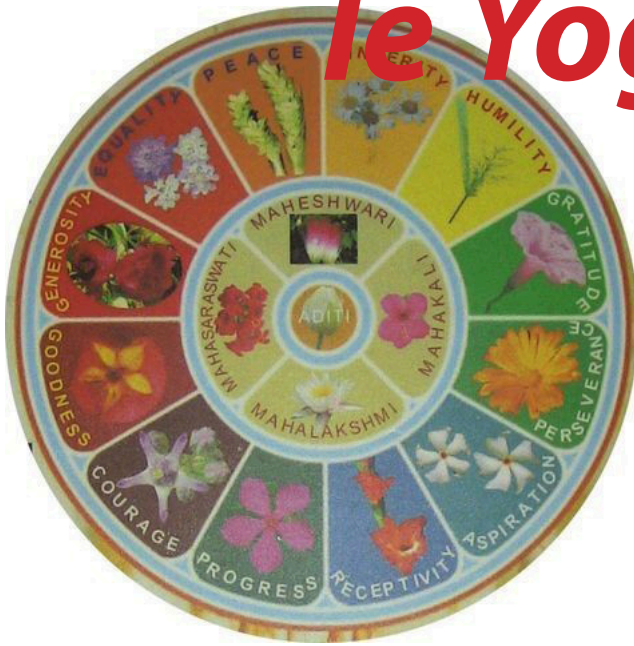
C'est le mantra de Mère *Om Namō Baghavatē*. Pour moi, c'est simplement « que Ta Volonté soit faite sur la Terre comme au Ciel ». Que Cela se fasse, que moi, je sois au service pour que Ça se passe.



Si vous souhaitez partager votre expérience du Yoga Intégral dans un prochain entretien, écrivez-nous à l'adresse :

**gazetteyi@gmail.com**

# Les fleurs dans le Yoga Intégral



— par ANYVONE —

« L'amour est la seule émotion en nous qui puisse être entièrement sans motif et exister en soi - l'amour n'a besoin d'aucun autre motif que l'amour... Par l'amour, nous pouvons entrer directement en possession de la félicité existant en soi de l'Être Divin. En vérité, l'amour divin est cette possession même et, pour ainsi dire, le corps de l'Ananda.

Sri Aurobindo

*Bien que la saison printemps-été soit riche en fleurs de toutes sortes, nous avons choisi pour résumer ce mois de juin, la rose, une fleur universelle, surnommée la Reine des fleurs en Occident.*

**Vivre pour le Divin,  
chapitre 4 du livre**

Extrait du livre  
La Signification Spirituelle  
des fleurs. *La Mère*

Dans le chapitre,  
l'astérisque \*  
donne la signification  
principale des roses selon  
les couleurs et variétés.





## *Famille des rosacées*

Toutes les formes et tailles de roses, simples et doubles, généralement parfumées ; grande variété de couleurs. Comprend également les arbrisseaux et plantes grimpantes.

Les roses de toutes les couleurs, c'est le règne végétal qui rassemble ses possibilités les plus belles pour les offrir au Divin : La Rose représente l'Amour pour le Divin\*

### — Rose rougeâtre —



Amour psychique  
Forte et fidèle, une beauté  
qui ne se dément point.

**Amour intégral pour le Divin  
Humilité dans l'Amour pour le Divin  
Soumission.**

*Par soumission, nous entendons... un don de soi spontané, le don de votre moi au Divin, à une plus grande conscience dont vous faites partie. La soumission ne vous diminuera pas, mais vous augmentera ; elle ne réduira pas, ni s'affaiblira, ni ne détruira votre personnalité, mais au contraire la fortifiera et l'agrandira. Par soumission, nous voulons dire un don intégral, fait librement, avec toute la félicité que le mouvement comporte...*

*La Mère*

### — Jaune teinté d'orange —



Soumission mentale.  
Se produit quand le mental a compris  
qu'il n'est qu'un instrument.

— Rose double —



Soumission aimante.  
Un état qui peut être obtenu  
en se soumettant au Divin

**Amour mental pour le Divin**

— Rouge —



Passions humaines changées en amour  
pour le Divin.

Qu'elles deviennent un fait véritable,  
et leur abondance sauverait le monde.

**La beauté s'offre au service du Divin.**

Toutes les fleurs invitent à la méditation  
alors avec elles je te souhaite un bel été en  
Conscience.

*Mail : [decouvrirladifference@mailo.com](mailto:decouvrirladifference@mailo.com)  
Blog : [decouvrirladifference.eklablog.fr](http://decouvrirladifference.eklablog.fr)*



# Extrait de l'agenda

27 novembre 1965

Partagé par Audrey

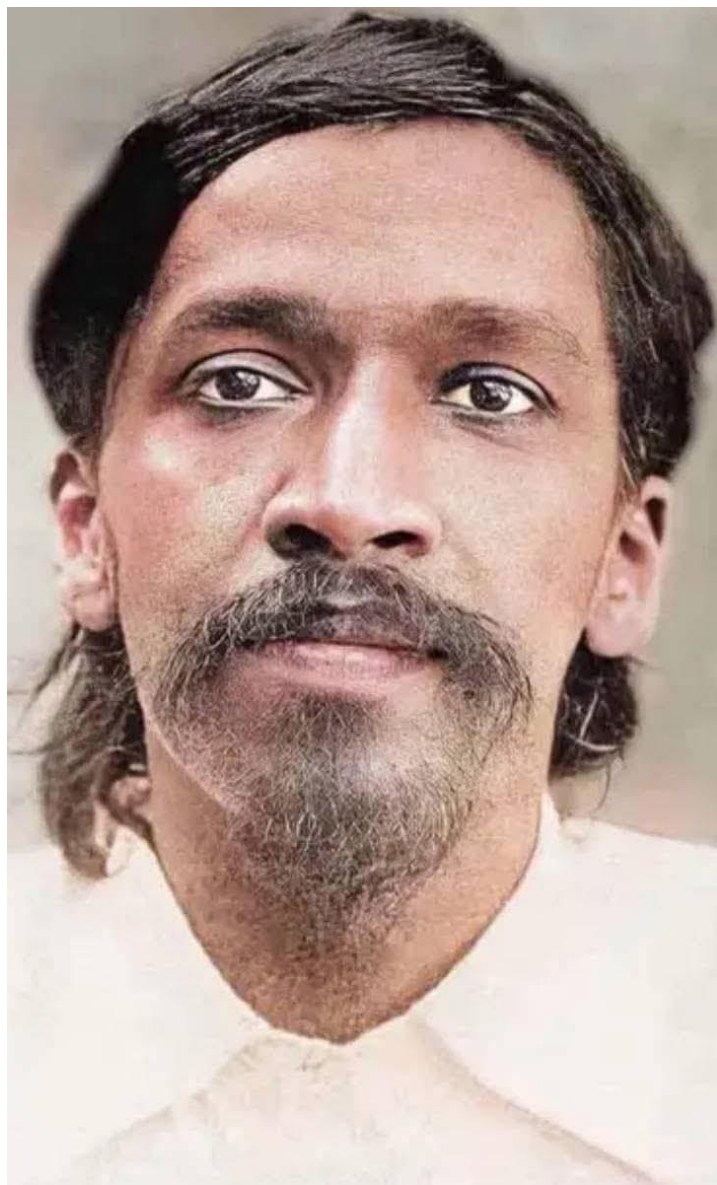
« Tu n'as rien senti de particulier le jour du darshan ? Non ? Sri Aurobindo était là depuis le matin jusqu'au soir.

LÀ, n'est-ce pas.

Pendant, oh ! pendant plus d'une heure, il m'a fait vivre comme la vision concrète et vivante de la condition de l'humanité et des différentes couches d'humanité par rapport à la création nouvelle ou supramentale. Et c'était merveilleusement clair et concret et vivant.

Il y avait toute l'humanité qui n'est plus tout à fait animale, qui a bénéficié du développement mental et qui a créé une certaine harmonie dans sa vie — une harmonie vitale et artistique, littéraire — et dont la grande majorité vit satisfaite de vivre. Ils ont attrapé une sorte d'harmonie et ils vivent là-dedans la vie telle qu'elle existe dans un milieu civilisé, c'est-à-dire un peu cultivé, avec des raffinements de goût, des raffinements d'habitudes ; et toute cette vie a une sorte d'harmonie où ils se trouvent à l'aise, et à moins qu'il ne leur arrive quelque chose de catastrophique, ils vivent heureux et contents, satisfaits de la vie. Ceux-là peuvent être attirés (parce qu'ils ont du goût, ils sont développés intellectuellement), ils peuvent être attirés par les forces nouvelles, les choses nouvelles, la vie future ; par exemple, ils peuvent devenir des disciples de Sri Aurobindo mentalement, intellectuellement. Mais ils ne sentent pas du tout le besoin de changer matériellement, et si on les y forçait, ce serait d'abord prématuré, injuste, et cela créerait tout simplement un grand désordre et troublerait leur vie tout à fait inutilement.

C'était très clair.



Puis il y avait les quelques-uns — rares individus — qui sont prêts à faire l'effort nécessaire pour la préparation de la transformation et pour attirer les forces nouvelles, essayer d'adapter la Matière, chercher les moyens d'expression, etc. Ceux-là sont prêts pour le yoga de Sri Aurobindo. Ils sont très peu nombreux. Il y a même ceux qui ont le sens du sacrifice et qui sont prêts à avoir une vie dure, pénible, pourvu que cela mène ou que cela aide à cette transformation future. Mais il ne faudrait pas, il ne faudrait d'aucune manière

qu'ils essayent d'influencer les autres et de leur faire partager leur propre effort : ce serait tout à fait injuste — non seulement injuste mais extrêmement maladroit parce que cela changerait le rythme et le mouvement universel, ou tout au moins terrestre, et au lieu d'aider, cela produirait des conflits et aboutirait à un chaos.

Mais c'était si vivant, si réel, que toute mon attitude (comment dire ?... une attitude passive, qui n'est pas l'effet d'une volonté active), toute la position prise dans le travail a changé. Et cela a amené une paix — une paix et une tranquillité et une confiance tout à fait décisives. Un changement décisif. Et même, ce qui, dans la position précédente, paraissait être de l'obstination, de la maladresse, de l'inconscience, toutes sortes de choses déplorables, tout cela a disparu. C'était comme la vision d'un grand Rythme universel où chaque chose prend sa place et... tout est très bien. Et l'effort de transformation réduit à un petit nombre devient une chose beaucoup plus précieuse et beaucoup plus puissante pour la réalisation. C'est comme un choix qui a été fait pour ceux qui seront les pionniers de la création nouvelle. Et toutes ces idées de « répandre », de « préparer » ou de baratter la Matière : des enfantillages. C'est de l'agitation humaine.

La vision était d'une beauté tellement majestueuse et calme et souriante, oh !... C'était plein, plein vraiment de l'Amour divin. Et pas un Amour divin qui « pardonne » — il ne s'agit pas de cela du tout, du tout ! —, chaque chose à sa place et réalisant son rythme intérieur aussi parfaitement qu'elle le peut. C'est tout.

C'était un très beau cadeau.

N'est-ce pas, toutes ces choses, on les sait quelque part intellectuellement, comme ça, dans l'idée, on sait tout cela, mais ça ne sert à rien du tout. Dans la pratique de chaque jour, on vit selon quelque chose d'autre, une compréhension plus vraie. Et là, c'était comme si l'on touchait les choses — on les voyait, on les touchait — dans leur ordonnance supérieure.

C'était venu après une vision des plantes et de la beauté spontanée des plantes (c'est quelque chose de si merveilleux !), puis de l'animal avec une vie si harmonieuse (quand les hommes n'interviennent pas), et tout cela était bien à sa

place. Puis l'humanité vraie, en tant qu'humanité, c'est-à-dire le maximum de ce qu'un mental équilibré peut produire de beauté, d'harmonie, de charme, d'élégance de la vie et du goût de vivre — du goût de vivre en beauté —, et naturellement en supprimant tout ce qui est laid et bas et vulgaire. C'était une jolie humanité. L'humanité à son maximum, mais jolie. Et qui est parfaitement satisfaite en tant qu'humanité, parce qu'elle vit harmonieusement. Et c'est peut-être aussi comme une promesse de ce que la presque totalité de l'humanité deviendra sous l'influence de la création nouvelle : il me paraissait que c'est ce que la conscience supramentale peut faire de l'humanité. Il y avait même une comparaison avec ce que l'humanité avait fait de l'espèce animale (c'est extrêmement mélangé naturellement, mais il y a eu des perfectionnements, des améliorations, des utilisations plus complètes). L'animalité sous l'influence mentale est devenue quelque chose d'autre, qui était naturellement mélangé parce que le mental était incomplet ; de même, il y a des exemples d'humanité harmonieuse parmi les gens bien équilibrés, et cela paraissait être ce que l'humanité pouvait devenir sous l'influence supramentale.

Seulement c'est très loin en avant ; il ne faut pas s'attendre à ce que ce soit tout de suite — c'est très en avant.

C'est clairement, encore maintenant, une période de transition, qui peut durer assez longtemps et qui est plutôt douloureuse. Seulement l'effort, quelquefois douloureux (souvent douloureux), est compensé par une vision claire du but à atteindre, du but qui SERA atteint : une assurance, n'est-ce pas, une certitude. Mais ce serait quelque chose qui aurait le pouvoir d'éliminer toutes les erreurs, les déformations et les laideurs de la vie mentale, et alors une humanité très heureuse, très satisfaite d'être humaine, ne sentant nullement le besoin d'être autre chose qu'humaine, mais d'une beauté humaine, d'une harmonie humaine.

C'était très charmant, c'était comme si je vivais là-dedans. Les contradictions avaient disparu. Comme si je vivais dans cette perfection. Et c'était presque comme l'idéal conçu par la conscience supramentale, d'une humanité devenue aussi parfaite qu'elle peut l'être. Et c'était très bien.





Et cela amène un grand repos. La tension, la friction, tout cela disparaît, et l'impatience. Tout cela avait complètement disparu.

C'est-à-dire que tu concentres le travail au lieu de le diffuser un peu partout ?

Non, il peut être diffusé matériellement parce que les individus ne sont pas nécessairement rassemblés. Mais ils sont peu nombreux.

Cette idée d'un besoin pressant de « préparer » l'humanité à la création nouvelle, cette impatience-là a disparu.

Il faut d'abord réaliser en quelques-uns.

C'est cela.

Par exemple, prends un livre comme ton livre (mais je le savais depuis le commencement), un livre comme celui-là aura rempli sa pleine fonction s'il touche même une douzaine de gens. Il n'a pas besoin de se vendre par milliers d'exemplaires. S'il touche une douzaine de gens, il aura

rempli au maximum sa fonction. C'est comme cela.

Je voyais, j'ai vu cela d'une façon si concrète. En dehors de ceux qui sont aptes à préparer la transformation et la réalisation supramentales, et dont le nombre est nécessairement très réduit, il faudrait que se développe de plus en plus, au milieu de la masse humaine ordinaire, une humanité supérieure qui ait vis-à-vis de l'être supramental futur ou en promesse la même attitude qu'a l'animalité, par exemple, vis-à-vis de l'homme. Il faut, en plus de ceux qui travaillent à la transformation et qui y sont prêts, une humanité supérieure, intermédiaire, qui ait trouvé en elle-même ou dans la vie cette harmonie avec la Vie — cette harmonie HUMAINE — et qui ait le même sentiment d'adoration, de dévotion, de consécration fidèle à « quelque chose » qui lui paraît si supérieur qu'elle n'essaye même pas de le réaliser, mais qu'elle adore et dont elle sente le besoin de l'influence, de la protection, et de vivre sous cette influence, d'avoir la joie d'être sous cette protection... C'était si clair. Mais pas cette angoisse et ces tourments de vouloir

quelque chose qui vous échappe parce que — parce que ce n'est pas votre destin encore de l'avoir, et que la somme de transformation nécessaire est prématurée pour votre existence, et qu'alors cela crée un désordre et une souffrance.

Mais je vois bien que quand le travail se fait comme « on » me le fait faire, ça devient comme cela, très spontanément. Par exemple, l'une des choses très concrètes qui montre bien le problème : l'humanité a l'impulsion sexuelle d'une façon tout à fait naturelle, spontanée, et je pourrais dire légitime. Cette impulsion, naturellement et spontanément, disparaîtra avec l'animalité (bien d'autres choses disparaîtront comme, par exemple, le besoin de manger, et peut-être aussi le besoin de dormir de la façon dont nous dormons), mais l'impulsion la plus consciente dans une humanité supérieure et qui est restée comme une source de... béatitude est un grand mot, mais de joie, de délice, c'est certainement l'activité sexuelle, qui n'aura absolument plus de raison d'être dans les fonctions de la nature quand le besoin de créer de cette manière-là n'existera plus. Par conséquent, la capacité d'entrer en rapport avec la joie de vie montera d'un échelon ou s'orientera différemment. Mais ce que les anciens aspirants spirituels avaient essayé par principe — la négation sexuelle — est une chose absurde, parce que ce ne doit être que chez ceux qui ont dépassé ce stade et qui n'ont plus d'animalité en eux. Et ça doit tomber naturellement, sans effort et sans lutte, comme ça. En faire un centre de conflit, de lutte et d'effort, est ridicule. Ça, mon expérience de l'Ashram me l'a tout à fait prouvé, parce que j'ai vu tous les stades, et que toutes les idées, les interdictions ne servent absolument à rien, et que c'est seulement quand la conscience cesse d'être humaine que ça tombe tout naturellement. Là, il y a une transition qui peut être un peu difficile parce que les êtres de transition sont toujours en équilibre instable, mais il y a au-dedans de soi une espèce de flamme et de besoin qui fait que ce n'est pas douloureux — ce n'est pas un effort douloureux, c'est quelque chose que l'on peut faire en souriant. Mais vouloir imposer cela à ceux qui ne sont pas prêts à cette transition, c'est absurde. On m'a beaucoup reproché d'encourager certaines gens à se marier ; il y a des tas de ces enfants à qui je dis : « Mariez-vous ! Mariez-vous ! » On me dit : « Quoi ! Vous les encouragez ? » — C'est du bon sens.

C'est du bon sens. Ils sont humains, mais qu'ils ne prétendent pas ne pas l'être.

Ce n'est que quand, spontanément, l'impulsion vous devient impossible, quand vous sentez que c'est quelque chose de pénible et de contraire à votre besoin profond, alors cela devient facile ; à ce moment-là, eh bien, extérieurement vous coupez des liens, et puis c'est fini.

C'est l'un des exemples les plus probants.

C'est la même chose pour la nourriture — ce sera la même chose. Et il y aura probablement une transition où l'on aura une nourriture de moins en moins purement matérielle. C'est ce que l'on est en train de chercher maintenant : toutes leurs vitamines et leurs comprimés, c'est une recherche instinctive d'une nourriture moins terre-à-terre et qui servira certainement de transition.

Il y a beaucoup de choses comme cela. Depuis le 24 (jour du *darshan*), je vis dans cette nouvelle conscience et j'ai vu le tableau de beaucoup de choses. Il y a même eu des expériences par lesquelles j'avais passé et que j'ai comprises maintenant. Comme, par exemple, quand j'ai jeûné dix jours (complètement, même pas une goutte d'eau), sans avoir une pensée pour la nourriture (je n'avais pas le temps de manger), et ce n'était pas une lutte : c'était une décision ; et à ce moment-là, il y avait une faculté en moi, qui s'est développée petit à petit et, par exemple, quand je respirais des fleurs, c'était nourrissant. J'ai vu cela : on se nourrit d'une façon plus subtile.

Seulement, le corps n'est pas prêt. Le corps n'est pas prêt et il se détériore, c'est-à-dire qu'il se mange lui-même. Alors cela prouve que le moment n'était pas venu et que c'était seulement une expérience — une expérience qui vous apprend quelque chose, qui vous apprend que ce ne doit pas être un refus brutal d'entrer en rapport avec la matière correspondante et un isolement (on ne peut pas s'isoler, c'est impossible), mais une communion sur un plan plus élevé ou plus profond.

(silence) »



# Marcher sur l'eau

— par CLAIRE TOURIGNY —

Marcher sur l'eau de chaque goutte de rosée,  
Aller toucher l'écorce où Ta main s'est posée,  
Pousser de petits cris avec chaque criquet  
Tapi sous chaque tige de chaque bosquet.

Et dans toutes les eaux, sentir la même source,  
Dans chaque direction, sentir la même course,  
Dans toutes ces clartés une seule lumière,  
Dans tous ces petits cris une seule prière.

Enfiler sur le vent chaque feuille qui tremble,  
Ces chants et ces soupirs, les enfiler ensemble.  
Coudre tous les chemins en une seule route  
Et coudre tous les ciels en une seule voûte.

Le soir, saisir dans chaque étoile qui pépie  
Le fil d'argent qui se dévide et qui relie  
Chaque criquet dans l'herbe et chaque petit cri  
À la tapisserie bruissante de la nuit.

Marcher sans poids sur l'air, suivre le fil qui longe  
Aux bordures du ciel les blancs chemins du songe,  
Écouter par-dessous, lisérée de mystère,  
La nappe de silence qui endort la terre.

Et rester là, ne rien vouloir chercher à prendre,  
Se tenir immobile et se taire et attendre,  
Même si rien ne vient, même si rien ne va,  
Savoir que Tu T'en viens, savoir que Tu es là.

*Claire Tourigny, « Les ruches du cœur »  
Pour le poème chanté : Marcher sur l'eau*



à votre disposition,

# **UN** COURRIER DES LECTEURS

**GAZETTEYI@GMAIL.COM**

**POUR OUVRIR ÉVENTUELLEMENT DES DISCUSSIONS SUR UN ARTICLE  
OU BÉNÉFICIER DE VOS PARTAGES, SUGGESTIONS, CRITIQUES  
ET MOTS D'AMOURS !**