La Gazette du YOGA INTÉGRAL

NUMÉRO 13 • SEPTEMBRE 2026

Vers un âge de Vérité

L'Être Psychique

SOMMAIRE

Retrouvez l'intégrale de **La Gazette du Yoga Intégral** *en téléchargement libre sur* **www.meredivine.fr**

La découverte de l'Âme 4
Gaëlle

L'éducation psychique et l'éducation spirituelle 5
Emmanuel

Ton être psychique te parle 11
Cyril

Être 13
Diksha

Percez et vous verrez 14
Emmanuel

Enquête publique sur le Yoga Intégral 16
Général Overview

L'Être Psychique : Comment l'Âme transforme physiquement le Corps et la Vie 20
Raphaël Daran

Extrait des *Entretiens du 5 août 1953* 26
Audrey

Les fleurs dans le Yoga Intégral 28
Anyvone

Plénitude 31
Claire Tourigny

Collaboration

© - Droits réservés pour tous les textes et toutes les illustrations. 09/2026

Les amis, *La Gazette* s'agrandit et a de plus en plus de lecteurs et nous en sommes aussi surpris qu'heureux !

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.

Vous souhaitez avoir la ***Gazette du Yoga Intégral*** en version papier ?
Contactez Anyvone :
decouvrirladifference@mailo.com
ou **decouvrance** sur **Telegram**

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 crêper le chignon yogiquement et par amour comme il se doit et en privé pour laisser les textes cohabiter dans *La Gazette*.

LES ÉCRITS QUI SUIVENT N'ENGAGENT DONC QUE LEURS AUTEURS POUR LE MEILLEUR ET POUR LE RIRE.

La découverte de l'Âme

— *choisi par* GAËLLE —

Dans cette énigme du monde de l'Inconscient
S'abandonnant entre les mains de la Mère du monde
Elle obéissait seulement à son seul ordre suprême.
Soutenant tout, une âme secrète derrière
Est le maître et le témoin de notre vie ignorante
Et accepte l'apparence de la Personne et le rôle de la Nature.
Mais une fois que les portes cachées s'ouvrent en deux
Le roi voilé sort et prend la Nature par-devant ;
Une Lumière descend dans l'Ignorance
Son nœud lourd et douloureux lâche son emprise :
Le mental devient un instrument maîtrisé
Et la vie, une image à la couleur de l'âme.
Heureux, tout grandit vers la connaissance et la félicité.
Alors une Puissance divine prend la place de la Nature
Et meut les impulsions de notre corps et de notre mental ;
Maîtresse de nos espoirs et de nos rêves passionnés
Despote bien-aimée de nos pensées et de nos actes
Elle déverse en nous à flots sa force sans limite,
Et dans nos membres mortels, le ravissement et le pouvoir de l'Immortel.
Une loi intérieure de beauté façonne notre vie,
Nos paroles deviennent le langage naturel de la Vérité,
Chaque pensée est une onde sur une mer de Lumière.
Alors, péchés et vertus quittent l'arène cosmique,
Ils ne se battent plus dans nos cœurs délivrés :
Nos actes sonnent à l'unisson du simple bien naturel de Dieu
Ou ils servent la loi d'un suprême Bien.
Toutes les humeurs mal gracieuses, néfastes et fausses
Abandonnent leur poste en violent désarroi
Et cachent leur honte dans les ténèbres du subconscient.
Alors le mental lance un cri de victoire :
"Ô âme, mon âme, nous avons créé les Cieux,
Ici au-dedans, nous avons trouvé le royaume de Dieu,
Bâti sa forteresse dans un monde bruyant et ignorant.
Notre vie est retranchée entre deux fleuves de Lumière,
Nous avons transformé l'espace en un golfe de paix
Et fait du corps un capitole de félicité.
Quoi d'autre, quoi de plus, si plus doit encore être fait ?"
Dans le lent processus de l'esprit en évolution
Dans cette brève période entre une mort et une vie
Une première étape de perfection est enfin atteinte.

Sri Aurobindo – Savitri – Livre 7 Chant 5

L'éducation psychique et l'éducation spirituelle

— *partagé par* EMMANUEL —

Il y a quelque temps, j'ai eu l'immense chance qu'un ami me confie tous les* Bulletins de l'Ashram *publiés depuis 1949. J'ai donc commencé à les feuilleter. Et quel bonheur de découvrir quelques textes de Sri Aurobindo écrits peu avant qu'il ne quitte son corps. Mais surtout trouver des textes inédits de Mère. Quelle ne fut pas ma surprise de tomber sur cet écrit intitulé* « l'éducation psychique et l'éducation spirituelle » *qui est absolument parfait pour ce numéro spécial dédié à l'Être Psychique.

***Ces pages font suite à trois autres textes écrits par Mère,* « L'éducation physique », « L'éducation vitale » et « L'éducation mentale » *que l'on peut retrouver dans le livre* « Éducation ».**

« Jusqu'à présent il n'a été question que de l'éducation qui peut être donnée à tout enfant naissant sur terre, et qui ne s'occupe que des facultés purement humaines. Mais il n'est pas inévitable de s'en tenir là. Tout être humain porte, cachée au-dedans de lui, la possibilité d'une conscience supérieure qui dépasse les cadres de sa vie actuelle et le fait participer à une vie plus haute et plus vaste. En fait, chez tout être d'élite, c'est cette conscience qui gouverne sa vie et organise à la fois les circonstances de son existence et sa réaction individuelle à ces circonstances. Ce que la conscience mentale de l'homme ne sait pas et ne peut pas, cette conscience-là le sait et le fait. Elle est comme une lumière qui brille au centre de l'être et rayonne à travers les couches épaisses de la conscience extérieure.

Certains ont une vague prescience de sa présence ; un grand nombre d'enfants sont soumis à son influence qui parfois se fait sentir très

distinctement dans leurs actions spontanées et même dans leurs paroles. Malheureusement, comme le plus souvent les parents ne savent pas ce que c'est et ne comprennent pas ce qui se passe dans leur enfant, leur réaction à l'égard de ces phénomènes n'est pas bonne, et toute leur éducation consiste à rendre l'enfant aussi inconscient que possible dans ce domaine pour concentrer toute son attention sur les choses extérieures, lui donnant ainsi l'habitude de les considérer comme les seules importantes. Il est vrai que cette concentration sur les choses extérieures est très utile, pourvu qu'elle soit faite de la bonne manière. Les trois éducations, physique, vitale et mentale, s'occupent de cela, et on pourrait les définir comme le moyen de construire la personnalité, de faire surgir l'individu de la masse amorphe et subconsciente pour en faire une entité bien définie et consciente d'elle-même. Avec l'éducation psychique, nous abordons le problème du vrai mobile de l'existence, de la raison d'être de la vie sur terre, de la découverte à laquelle cette vie doit mener et du résultat de cette découverte : **la consécration de l'individu à son principe éternel.**

La Mère enfant

D'une façon assez générale on associe cette découverte à un sentiment mystique et à une vie religieuse, parce que ce sont surtout les religions qui se sont occupées de cet aspect de la vie. Mais il n'en est pas nécessairement ainsi ; et si l'on remplace la notion mystique de Dieu par la notion plus philosophique de Vérité, la découverte restera essentiellement la même, mais la route pour y arriver pourra être parcourue par le positiviste le plus intransigeant. Car, pour se préparer à une vie psychique, les notions et idées mentales n'ont qu'une importance très secondaire. La chose importante, c'est l'expérience vécue ; elle porte sa réalité et sa force en elle-même, indépendante de toute théorie qui peut la précéder, l'accompagner ou la suivre. Car le plus souvent les théories ne sont que des explications que l'on se donne à soi-même pour avoir plus ou moins l'illusion de la connaissance. Suivant le milieu dans lequel il est né et l'éducation qu'il a reçue, l'homme revêt de noms différents l'idéal ou l'absolu qu'il s'efforce d'atteindre. L'expérience, si elle est sincère, est essentiellement la même ; ce sont seulement les mots et les phrases dans lesquels elle se formule qui diffèrent suivant la conviction et l'éducation mentale de celui qui a l'expérience. Toute formulation n'est donc qu'une approximation qui doit progresser et se préciser à mesure que l'expérience devient de plus en plus précise et coordonnée. Cependant, pour tracer les grandes lignes de l'éducation psychique, il faut donner une idée, si relative soit-elle, de ce que l'on veut dire par être psychique. On pourrait dire, par exemple, que la création d'un être individuel provient de la projection, dans l'espace et le temps, d'un des innombrables possibles latents dans l'origine suprême de toute manifestation qui, par l'intermédiaire de la conscience unique et universelle, se concrétise en la loi ou la vérité d'un individu et devient ainsi, par un développement progressif, son âme ou être psychique.

J'insiste sur le fait que ce qui est dit ici brièvement n'a pas la prétention d'être un exposé complet de la réalité et n'épuise pas le sujet, il s'en faut même de beaucoup. C'est seulement une explication très succincte donnée dans un but pratique, afin qu'elle serve de base à l'éducation dont nous voulons nous occuper.

C'est par l'intermédiaire de cette présence psychique que la vérité d'un être individuel entre en contact avec lui et les circonstances de son existence. Dans la plupart des cas, cette présence agit de derrière un voile, pour ainsi dire, méconnue et ignorée ; mais pour certains elle est perceptible et son action est reconnaissable ; chez quelques-uns même, un très petit nombre,

la présence devient tangible et son action tout à fait effective. Ceux-là avancent dans la vie avec une assurance et une certitude particulières, ils sont les maîtres de leur destinée. C'est dans le but d'obtenir cette maîtrise et de devenir conscient de la présence psychique que l'éducation psychique doit être pratiquée. Mais pour cela un facteur spécial est requis, c'est la volonté personnelle. Car, jusqu'à présent, la découverte de l'être psychique et l'identification avec lui ne font pas partie des sujets d'éducation reconnus, et quoique dans des ouvrages spéciaux on puisse trouver des indications utiles pour la pratique et que dans des cas exceptionnels on puisse avoir la bonne fortune de rencontrer quelqu'un qui est capable de montrer le chemin et d'aider à le parcourir, le plus souvent la tentative est laissée à l'initiative privée ; la découverte est une affaire personnelle et une grande détermination, une forte volonté et une persévérance inlassable sont indispensables pour atteindre le but. Chacun doit, pour ainsi dire, tracer sa propre route à travers ses propres difficultés. Le but est en quelque sorte connu, car la plupart de ceux qui l'ont atteint, l'ont décrit plus ou moins clairement. Mais la plus grande valeur de la découverte vient de sa spontanéité, de son ingénuité et elle échappe aux lois mentales ordinaires. C'est pourquoi, le plus souvent, celui qui veut s'engager dans cette aventure va d'abord à la recherche de quelqu'un qui l'a entreprise avec succès et qui pourra le soutenir et l'éclairer sur la route. Pourtant il est des voyageurs solitaires et pour eux quelques indications générales peuvent être utiles.

Le point de départ est la recherche en soi de ce qui est indépendant du corps et des circonstances de la vie, de ce qui ne provient pas de la formation mentale que l'on a reçue, de la langue que l'on parle, des habitudes et des coutumes du milieu dans lequel on vit, du pays où l'on est né ou de l'époque à laquelle on appartient. Il faut trouver, dans les profondeurs de son être, ce qui porte en soi un sens d'universalité, d'expansion sans limites, de durée sans interruption. Alors on se décentralise, on se répand, on s'élargit, on commence à vivre en toute chose et en tous les êtres ; les barrières qui séparent les individus les uns des autres, tombent ; on pense dans leurs pensées, on vibre dans leurs sensations, on sent dans leurs sentiments, on vit dans la vie du tout ; ce qui paraissait inerte soudain

Sri Aurobindo enfant

s'anime, les pierres vibrent, les plantes sentent, veulent et souffrent, les animaux parlent un langage plus ou moins muet mais clair et expressif, tout s'anime d'une conscience merveilleuse qui n'a plus de temps ni de limites. Et ceci n'est qu'un aspect de la réalisation psychique. Il y en a d'autres, beaucoup d'autres. Tous contribuent à vous faire sortir des barrières de votre égoïsme et des murs de votre personnalité extérieure, de l'impuissance de vos réactions et de l'incapacité de votre volonté.

Mais, ainsi que je l'ai déjà dit, pour en arriver là, le chemin est long et difficile, semé d'embûches et de problèmes à résoudre, qui exigent une détermination à toute épreuve. Cela ressemble à la marche de l'explorateur à travers la forêt vierge, en quête d'une terre inconnue, d'une grande découverte. L'être psychique aussi est une grande découverte, demandant, pour être faite, au moins autant d'intrépidité et d'endurance que la découverte de continents nouveaux. Pour celui qui est résolu à l'entreprendre, un nombre de simples conseils pourront être utiles. En voici quelques-uns :

Le premier point, et peut-être le plus important, est que le mental est incapable de juger des choses spirituelles. Tous ceux qui ont écrit sur

le sujet l'ont dit ; mais très peu nombreux sont ceux qui l'ont mis en pratique, et pourtant pour avancer sur le chemin il est absolument indispensable de s'abstenir de toute opinion et de toute réaction mentales.

Renonce à toute recherche personnelle de confort, de satisfaction, de jouissance ou de bonheur ; sois seulement un feu brûlant pour le progrès et prends tout ce qui vient à toi comme une aide pour progresser et accomplis immédiatement le progrès requis.

Tâche de prendre plaisir à tout ce que tu fais, mais le plaisir ne doit jamais être le mobile de ton action.

Ne deviens jamais excité, nerveux ni agité. Reste parfaitement calme en face de toutes circonstances. Et pourtant sois toujours en éveil pour trouver le progrès qu'il te reste à faire et pour le faire sans perdre de temps.

Ne prends jamais les événements physiques pour ce qu'ils semblent être. Ils sont toujours des essais maladroits pour exprimer quelque chose d'autre qui est la vraie chose et échappe à notre compréhension superficielle.

Ne te plains jamais de la conduite de quelqu'un à moins que tu n'aies le pouvoir de changer dans sa nature ce qui le fait agir ainsi ; et si tu as ce pouvoir, accomplis le changement au lieu de te plaindre.

Quoi que ce soit que tu fasses, n'oublie jamais le but que tu t'es proposé. Dans l'entreprise de cette grande découverte il n'y a pas de petites et de grandes choses ; toutes sont également importantes et peuvent contribuer à son succès, ou bien le retarder. Ainsi, avant de manger, concentre-toi quelques secondes dans l'aspiration que cette nourriture que tu vas absorber, apporte à ton corps la substance nécessaire pour servir de base solide à ton effort vers la grande découverte, et lui confère l'énergie de la persistance et de la persévérance dans l'effort.

Avant de t'endormir, concentre-toi quelques secondes dans l'aspiration que le sommeil répare la fatigue de tes nerfs, apporte à ton cerveau le calme et la tranquillité, afin qu'après avoir dormi, tu puisses reprendre avec une ardeur renouvelée ta marche sur le chemin de la grande découverte.

Avant d'agir, concentre-toi dans la volonté que ton action aide et en tout cas n'entrave en rien ta marche en avant vers la grande découverte.

Quand tu parles, avant que les mots ne sortent de ta bouche, concentre-toi juste assez de temps pour contrôler tes paroles et ne laisser passer que celles qui sont absolument nécessaires, et seulement celles-là qui ne peuvent en rien nuire à ton progrès sur le chemin de la grande découverte.

En résumé, n'oublie jamais la raison et le but de ta vie. Laisse la volonté de la grande découverte planer constamment au-dessus de toi, de ce que tu fais et de ce que tu es, comme un immense oiseau de lumière dominant tous les mouvements de ton être.

Devant l'inlassable persistance de ton effort, une porte intérieure s'ouvrira soudain et tu surgiras dans une splendeur éblouissante qui t'apportera la certitude de l'immortalité, l'expérience concrète que tu as toujours vécu et que tu vivras toujours, que les formes extérieures seules sont périssables et que, par rapport à ce

que tu es en réalité, ces formes sont semblables à des habits que l'on rejette quand ils sont usés. Alors tu te dresseras libre de toutes chaînes, et au lieu d'avancer péniblement sous le poids des circonstances que la nature t'imposait et que tu devais subir et porter si tu ne voulais pas être écrasé par elles, tu pourras marcher droit et ferme, conscient de ton destin, maître de ta vie.

Et pourtant ce détachement de tout esclavage à la chair, cette libération de tout attachement personnel, n'est pas l'accomplissement suprême. Il est d'autres pas à franchir avant d'atteindre au sommet ; et ces pas eux-mêmes pourront et devront être suivis d'autres qui ouvriront les portes de l'avenir. Ce sont ces prochains pas qui vont faire l'objet de ce que j'appelle l'éducation spirituelle.

Mais avant d'aborder cette nouvelle étape et de traiter la question en détails, une explication devient nécessaire. Pourquoi une distinction est-elle faite entre l'éducation psychique, dont nous venons de parler, et l'éducation spirituelle dont nous allons nous occuper maintenant ? Car les deux sont généralement confondues sous le terme global de discipline yoguique, quoique les buts auxquels elles tendent soient très différents, l'un étant une réalisation supérieure sur la terre, l'autre une fuite hors de toute manifestation terrestre et même hors de l'univers tout entier, un retour à ce qui n'est pas manifesté.

On peut donc dire que la vie psychique, c'est la vie immortelle, le temps sans fin, l'espace sans limite, le changement perpétuellement progressif, la continuité ininterrompue dans l'univers en formes. Tandis que la conscience spirituelle, c'est vivre l'infini et l'éternité, c'est être projeté hors de toute création, hors du temps et de l'espace. Pour devenir conscient de son être psychique et vivre une vie psychique, il faut abolir en soi tout égoïsme. Mais pour vivre vraiment la vie spirituelle, on ne doit plus avoir d'ego.

Ici encore, dans l'éducation spirituelle, le but que l'on se propose sera, dans la formulation mentale, revêtu de noms divers, suivant le milieu dans lequel on a été formé, le chemin que l'on a parcouru et les affinités de son tempérament. Ceux qui ont une tendance religieuse l'appelleront Dieu et leur effort spirituel consistera à vouloir s'identifier au Dieu transcendant, au-dessus de toute forme, par opposition au Dieu immanent qui habite en chaque forme. D'autres l'appelleront l'Absolu ou l'origine suprême, d'autres le Nirvâna, d'autres la seule Réalité, considérant le monde comme une illusion irréelle ; d'autres l'unique Vérité, traitant toute manifestation de mensonge. En chacune de ces expressions, il y a un élément correct, mais toutes sont incomplètes, n'exprimant qu'un aspect de ce qui est. Pourtant là aussi, la formulation mentale n'a pas beaucoup d'importance, et une fois les étapes intermédiaires franchies, l'expérience est identique. Dans tous les cas, le don total de soi est le point de départ le plus efficace, la méthode la plus prompte. D'ailleurs il n'est pas de joie plus parfaite que celle du don total de soi à ce qui est au sommet de sa conception : pour certains ce sera la notion de Dieu, pour d'autres celle de la Perfection. Si ce don est fait avec persistance et ardeur, un moment vient où l'on dépasse le concept pour aboutir à une expérience qui échappe à toute description mais qui, presque toujours, est identique dans ses effets. À mesure aussi que le don de soi sera plus parfait et plus intégral, il s'accompagnera de l'aspiration à une identification, une fusion totale avec Ce à quoi on s'est donné, et peu à peu cette aspiration aura raison de toutes les différences, de toutes les résistances, surtout si à l'aspiration vient s'ajouter

un amour intense et spontané, car alors rien ne peut plus s'opposer à son élan victorieux.

Il y a une différence essentielle entre cette identification et celle avec l'être psychique. Cette dernière peut être rendue de plus en plus durable et dans certains cas elle devient permanente et ne quitte plus jamais celui qui l'a réalisée, quelles que soient ses activités extérieures. C'est-à-dire qu'elle n'est plus seulement obtenue en méditation et en concentration, mais que ses effets se font sentir à tous les moments de l'existence, pendant le sommeil aussi bien que pendant la veille.
Tout au contraire, la libération de toute forme et l'identification avec ce qui est au-delà de la forme, ne peut pas durer d'une façon absolue, car elle amènerait automatiquement la dissolution de la forme matérielle. Certaines traditions disent que cette dissolution se produit inévitablement dans les vingt jours qui suivent l'identification totale. Pourtant il n'en est pas nécessairement ainsi, et même quand l'expérience n'est que momentanée, elle produit dans la conscience des résultats qui ne s'effacent point et ont des répercussions sur tous les états intérieurs et extérieurs de l'être. De plus, une fois que l'identification a été obtenue, elle est renouvelable à volonté, pourvu qu'on sache se remettre dans des conditions identiques.
Cette immersion dans le sans-forme est la suprême libération recherchée par ceux qui veulent échapper à une existence qui n'a plus d'attrait pour eux. Qu'ils ne soient pas satisfaits du monde dans sa forme actuelle n'a rien de surprenant. Mais une libération qui laisse le monde tel qu'il est et qui n'affecte en rien les conditions de la vie dont souffrent les autres, ne peut contenter ceux qui se refusent à jouir d'un bienfait dont ils sont les seuls détenteurs, ou presque, et qui rêvent d'un monde plus digne des splendeurs qui se cachent derrière son apparent désordre et ses misères généralisées. Ils rêvent de faire profiter les autres des merveilles qu'ils ont découvertes dans leur exploration intérieure. Et le moyen de le faire est à leur portée maintenant qu'ils ont atteint le sommet de l'ascension.

De par-delà les frontières de la forme, une force nouvelle peut être évoquée, une puissance de conscience qui ne s'est pas encore exprimée et qui, par son apparition, pourra changer le cours des choses et faire naître un monde nouveau. Car la vraie solution au problème de la souffrance, de l'ignorance et de la mort, n'est pas une fuite individuelle hors des misères terrestres par l'annihilation dans le non-manifesté, ni une problématique fuite collective hors de la souffrance universelle, par un retour intégral et définitif de la création à son créateur, guérissant ainsi l'univers par son abolition, mais une transformation, une transfiguration totale de la matière, amenée par la continuation logique de la marche ascendante de la nature dans son progrès vers la perfection, la création d'un type nouveau qui sera à l'homme ce que l'homme est à l'animal et qui manifestera sur terre une force nouvelle, une conscience nouvelle, un pouvoir nouveau. Alors commencera ainsi une nouvelle éducation qui peut être appelée l'éducation supramentale et qui, par son action toute-puissante, agira non seulement sur la conscience des êtres individuels, mais sur la substance dont ils sont façonnés et sur le milieu dans lequel ils vivent.

À l'encontre des éducations dont nous avons parlé précédemment, qui progressent de bas en haut par un mouvement ascendant des diverses parties de l'être, l'éducation supramentale progressera de haut en bas dans une influence se propageant d'états d'être en états d'être pour atteindre finalement le physique. La transformation de ce dernier ne prendra place de façon visible que lorsque les états d'être intérieurs seront déjà considérablement transformés. Il est donc tout à fait déraisonnable de vouloir se rendre compte de la présence supramentale par les apparences physiques. Car celles-ci seront les dernières à être changées et la force supramentale peut être à l'œuvre dans un individu longtemps avant que quelque chose ne devienne perceptible dans sa vie corporelle.

Pour résumer, on peut dire que l'éducation supramentale aura pour effet, non plus une formation progressive de la nature humaine et un croissant développement de ses facultés latentes, mais une transformation de la nature elle-même, une transfiguration de l'être dans sa totalité, une ascension nouvelle de l'espèce au-delà et au-dessus de l'homme vers le surhomme, pour aboutir à l'apparition d'une race divine sur la terre. »

La Mère - *Bulletin, février 1952*

Ton être psychique te parle

— par CYRIL —

Sri Aurobindo nous dit que nous possédons un être psychique. OK, mais rien n'est évident pour celui qui ne l'a pas expérimenté. Comment fait-on pour le trouver ? Comment interagit-il avec nous ?

D'un certain point de vue, il n'y a rien à trouver car il a toujours été là. C'est notre véritable personnalité, notre vrai moi. Le trouver, c'est simplement nous retrouver. Mais croire que notre être psychique est quelque chose d'inactif ou d'impuissant et que nous devons faire le chemin tout seul est une grossière erreur : il passe son temps à tenter de créer un pont avec notre conscience de surface.

Pour ma part, ce pont s'est d'abord construit à travers mes rêves, quand ma personnalité de surface est moins occupée par le monde extérieur. D'abord par des rêves qui me révélaient ma propre personnalité, ou plutôt mes propres personnalités, car on n'est pas fait d'un seul bloc. Puis par une vision d'harmonie entre ces personnalités qui se regroupaient pour faire un Moi plus complet. Puis, il m'apparut comme un enfant qui sourit, mais ne disait rien, ne m'imposait rien, même si je l'implorais de me guider. Il m'enveloppait juste de son Amour.

J'ai alors compris ce qu'était l'Amour et pourquoi Sri Aurobindo disait que notre être psychique est l'incarnation de l'Amour de la Mère Divine dans la matière. L'Amour, et non pas le désir ou la passion, c'est vraiment ce qui le caractérise :

on ne peut pas s'approcher d'un être psychique sans recevoir son Amour. Quand tu sens une véritable pulsion d'Amour en toi, c'est lui qui te parle.

Mais même si tu ne l'entends pas complètement, tu peux aussi le retrouver au cœur de ton désir. Je m'explique : son message d'Amour se trouve enseveli sous une masse de désirs, de passions et de pensées confuses. Mais si tu fais le ménage en toi, tu peux le retrouver. Une anecdote me revient : c'est l'histoire d'une femme qui fut hypnotisée par des êtres peu recommandables et fut envoyée rejoindre d'autres membres de leur culte dans un autre pays. Heureusement, pendant son voyage, comme par hasard, elle rencontra un psychologue et en tomba folle amoureuse. Le psychologue était, comme par hasard, un spécialiste de l'hypnose et reconnut tout de suite ce qu'elle avait subi. Il la délivra alors de sa condition.

Sri Aurobindo nous indique que notre être psychique s'est incarné sur terre pour réaliser un certain type d'expérience ou pour obtenir une réalisation spécifique. Il est donc capable d'influencer les circonstances extérieures pour se réaliser. Il peut être aussi contrarié si les circonstances extérieures ne correspondent pas à ce qu'il souhaite, alors il agit. À nous donc d'être attentifs et de le voir diriger notre vie, notre destin.

Sri Aurobindo nous a aussi offert une grande clé de compréhension : il est la source de notre aspiration. Ce que nous voulons réaliser, c'est juste ce qu'il veut réaliser. Nous passons notre vie à ne pas savoir ce que nous voulons, alors nous imitons les désirs des autres : je veux être riche parce que les autres veulent être riches. Mais peut-être que l'image de l'homme riche et donc heureux n'est que de la propagande pour nous faire rêver ? Les pauvres ont des problèmes de pauvres qu'ils pensent résoudre en étant riches, mais ils oublient juste alors qu'ils auront des problèmes de riches (ce n'est pas un détail que de la drogue abrutissante coule à flots dans ces milieux…)

Mais moi, qu'est-ce que je veux vraiment ? Peut-être est-ce que je souhaite juste la Joie ? Mais quelle forme cette Joie doit-elle prendre ? Se poser la question, c'est déjà être sur le chemin : un cri du cœur qui n'a pas de mot. Parfois c'est si intense que cela devient insupportable. Mais porter la question en soi tous les jours, c'est encore le meilleur moyen de se retrouver. Une question intense peut devenir un tunnel vers notre être psychique, car la réponse à notre question est uniquement de se réunifier avec nous-mêmes. Là, on comprend enfin la réponse, on la vit. Le mental ou le vital ne peuvent pas résoudre cette équation.

Mais même si ton aspiration n'est pas forte, tu peux quand même parfois sentir son influence. C'est comme une petite voix qui te dit : «Ne fais pas cette connerie !». Mais on est bête et on répond : « Mais j'ai envie d'être idiot ! ». Alors, on s'oublie un peu plus dans la médiocrité du monde extérieur. Mais il a été là, à nous parler. À nous de nous rappeler de ce moment ténu, presque invisible. Et si on continue notre recherche, alors on l'entendra un peu plus fort. Attraper le fil pour remonter jusqu'à lui, pour se retrouver.

Pour notre être psychique, tous les moyens sont bons pour parvenir jusqu'à nous et se faire entendre. Et il est très sage, il utilisera le meilleur moyen pour nous toucher, notre point de plus faible résistance, peut-être aussi celui qui nous fait le plus crier, une fissure dans notre fausse personnalité de surface qui ne souhaite pas évoluer vers lui. Et il continuera à nous guider même si nous ne voulons pas savoir là où il nous emmène.

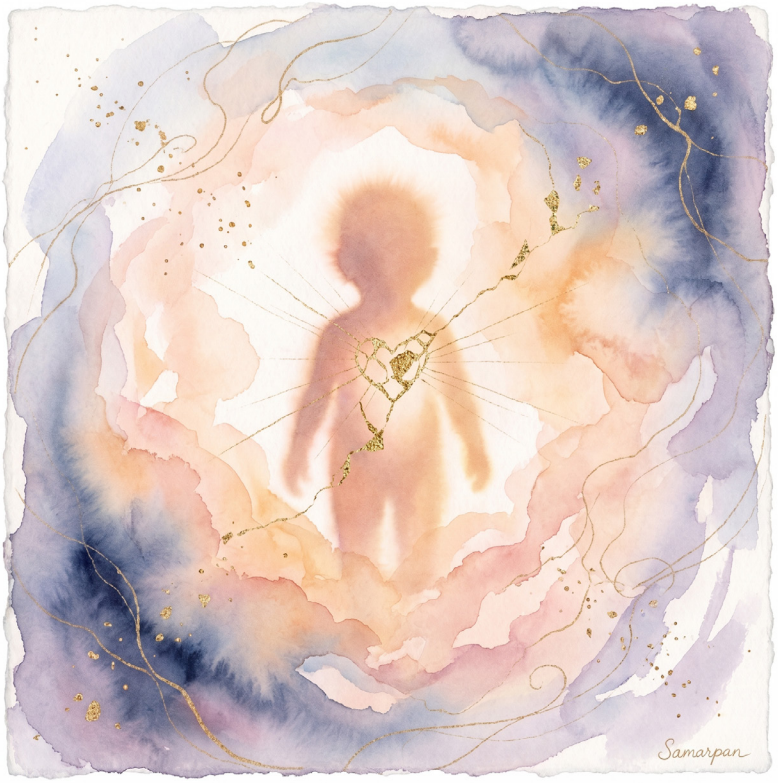
Être

— par DIKSHA —

Carillon perpétuel de la Joie sans cause au plus profond de soi,
Sa vibration d'airain traverse les siècles, les millénaires.
Lumière dans les yeux du nouveau-né
Qui contemple pour la première fois le visage de sa mère,
Étendue limpide et cristalline d'une vie nouvelle
Dont aucune pensée ne vient encore troubler la surface.
Toucher intime du parfum suave de la rose sous les doux rayons du soleil,
Soutien de l'architecture de nos vies depuis son domaine invisible,
Initiateur occulte de nos envolées les plus sublimes et de nos perceptions de l'Inconnu,
Magicien des choses créées, il habite d'un puissant lyrisme de simples œuvres humaines.
Immortelle étincelle du Suprême, il anime notre matière inerte,
Sempiternelle présence au sein de l'incarnation récurrente d'un être en devenir,
Flamme d'altérité, clé de voûte de l'alliance pour une terre de vérité,
Il est « l'être pas plus grand qu'un pouce, toujours assis au-dedans du cœur ».
Immuable, il est le témoin silencieux du tumulte des sens et des émotions fluctuantes,
Il sourit aux errances du Mental mais reste sourd aux clameurs de l'ego.
Source, pourtant, de l'amour le plus pur que peuvent exprimer nos vies
Et moteur caché de nos élans spontanés vers la transcendance,
Diamant vivant dont le rayonnement peut parvenir, dans nos moments de grâce,
Jusqu'à la surface de notre être et dispenser sa force qui voit et qui sait pour vaincre l'obstacle,
Il grandit par le feu de l'aspiration à une vie plus haute et la fusion,
Dans l'athanor de la Divine Mère des mondes, des précieuses et rares paillettes d'or pur
Glanées au creux des vicissitudes de notre existence.
Enfin, il vient, le jour sacré entre tous de la mort du vieil homme,
Émanation du Divin dans un corps encore animal,
Ce moment inouï où tout commence vraiment pour l'Homme :
Dans l'éclair infini d'une extase muette, une splendeur d'or rose orangé
Déploie ses ailes diaphanes sous un grand ciel de Vérité
Et dévoile à notre regard intérieur la glorieuse beauté du Divin incarné.
À Lui, marin au long cours et maître à jamais de notre nature,
Nous abandonnons avec gratitude le gouvernail de notre destinée ;
Capitaine de notre fragile esquif, il en fait un navire solide et sûr
Pour mettre le cap sur l'accomplissement suprême de notre lente évolution,
Voguer vers son origine et son but : la Couronne d'Immortalité Consciente.

Percez et vous verrez

— par EMMANUEL —



Ces deux dernières années, j'ai eu l'occasion de rencontrer beaucoup de gens dans le petit milieu du yoga intégral. J'ai fait deux constats qui m'ont frappé.
Le premier, c'est que beaucoup parlent de transformation, ce que je peux comprendre, puisque c'est le cœur du sujet du yoga intégral.
Et le deuxième constat, c'est que, pour une majorité, l'Être Psychique est la recherche principale. Ça aussi, je le comprends tout à fait, car j'ai moi-même suivi ce chemin.
De plus, Sri Aurobindo exprime clairement que c'est justement l'une des transformations les plus importantes pour entreprendre son yoga.
Sauf que comprendre ce qu'est l'Être Psychique, et mieux encore, en devenir conscient, n'est vraiment pas une chose facile.

Alors, comment faire pour découvrir notre Être Psychique ?

C'est une question que je me suis posée un million de fois. Et je dois reconnaître que j'aimerais sincèrement avoir une réponse simple pour te la communiquer. Car l'émergence du Psychique semble être l'une des conditions les plus importantes pour réellement entrer dans le travail de la transformation.
Mais au fond, si je prends un peu de recul sur ma propre expérience, je dirais que le chemin qui mène à l'Être Psychique est déjà un chemin de transformation.
Parce que, soyons francs, lorsqu'on lit pour la première fois les premières explications de Mère et de Sri Aurobindo sur ce qu'est l'Être Psychique

et comment il émerge au premier plan, nous n'y comprenons pas grand-chose.

Nous apprenons qu'il y a une sorte de personnalité de l'âme qui se forme et qui grandit de vie en vie. Que le siège de cet Être Psychique se trouve au centre de notre poitrine. Qu'il est dans la manifestation, mais dans une autre dimension et qu'il faut descendre profondément pour le trouver.

Oui, mais encore ? Comment fait-on ? C'est quoi la méthode ?

Alors on cherche d'abord dans les livres. Mère et Sri Aurobindo en parlent régulièrement. Il y a même un petit recueil de textes qui s'appelle *L'Être Psychique*. Ah ! celui-là, je l'ai lu et relu vraiment très souvent. Mais le constat, c'est qu'il n'y a pas une méthode précise. Ce n'est pas quelque chose de l'ordre de « tu fais ça et tu obtiens ça ». C'est d'ailleurs la marque de fabrique du Yoga Intégral. Aucune méthode précise, même si tout est parfaitement expliqué par Sri Aurobindo et Mère, et que leurs explications sont particulièrement précises.

Alors quoi ? Comment faire ?

Eh bien, comme toujours dans le yoga de Sri Aurobindo, il faut tout simplement faire l'expérience. Oui, expérimenter !

Eh bien, dans ma propre expérience, trois prises de conscience importantes ont émergé.

La première, c'est que la recherche de l'Être Psychique doit devenir le centre même de notre préoccupation. Pendant des années, il n'y a rien eu de plus important que ça pour moi. Je suis quelqu'un de très basique. Mon maître Sri Aurobindo dit qu'on ne commence la transformation qu'avec l'émergence du Psychique, que tout ce qui est avant n'est qu'un travail préparatoire, certes primordial, mais juste préparatoire. Eh bien, je concentre toute ma recherche sur cet Être Psychique. Et tu vas voir que cette concentration fait partie intégrante du chemin.

La deuxième prise de conscience importante, c'est que l'Être Psychique se trouve en nous. Ça implique donc une descente en nous-mêmes, donc une intériorisation. Ce qui va amener à une connaissance particulièrement précise. Eh oui, cette intériorisation nous ouvre la porte de nos mondes intérieurs. Aidés des livres de Sri Aurobindo et de Mère, nous allons commencer à tracer notre propre carte intérieure. Pas besoin de te dire à quel point ça va nous être utile pour la suite et surtout pour trouver notre Être Psychique.

Et enfin, la troisième prise de conscience, c'est le *Surrender*. Eh oui, comme toujours, j'en viens à ce don de soi à la Mère Divine. Parce que lorsque nous associons cette concentration et cette intériorisation au Surrender, nous nous offrons la plus grande possibilité de découvrir notre Être Psychique.

Et il y a deux éléments qui permettent de lier la concentration, l'intériorisation et le *Surrender :* ce sont **l'Aspiration** et **la Persévérance.**

L'aspiration est un mouvement qui vient de l'intérieur et qui monte vers le divin. C'est ce qu'on pourrait appeler l'appel de notre Âme.

Et la persévérance, c'est un mouvement qui part de l'extérieur vers l'intérieur. Notre volonté pousse pour percer les secrets qui se trouvent en nous.

Eh bien, grâce à la force et à la puissance de notre aspiration, notre Âme, notre Être Psychique, va pouvoir ouvrir la porte qui se trouve dans notre cœur. Et grâce à notre persévérance, nous allons pouvoir descendre dans les profondeurs de notre être intérieur pour aller à la rencontre de notre Être Psychique.

Au final, nous finissons par prendre conscience que notre concentration, notre intériorisation et notre *Surrender* sont le chemin qui mène à l'Être Psychique. Et un beau jour, nous découvrons qu'il n'y a rien à chercher, que l'Être Psychique a toujours été là, derrière ce voile d'inconscience, qu'il n'a cessé d'agir pour nous ouvrir les yeux et qu'il nous a poussés à percer son secret pour que nous puissions enfin le voir.

PERCEZ ET VOUS VERREZ.

Enquête publique sur le Yoga Intégral

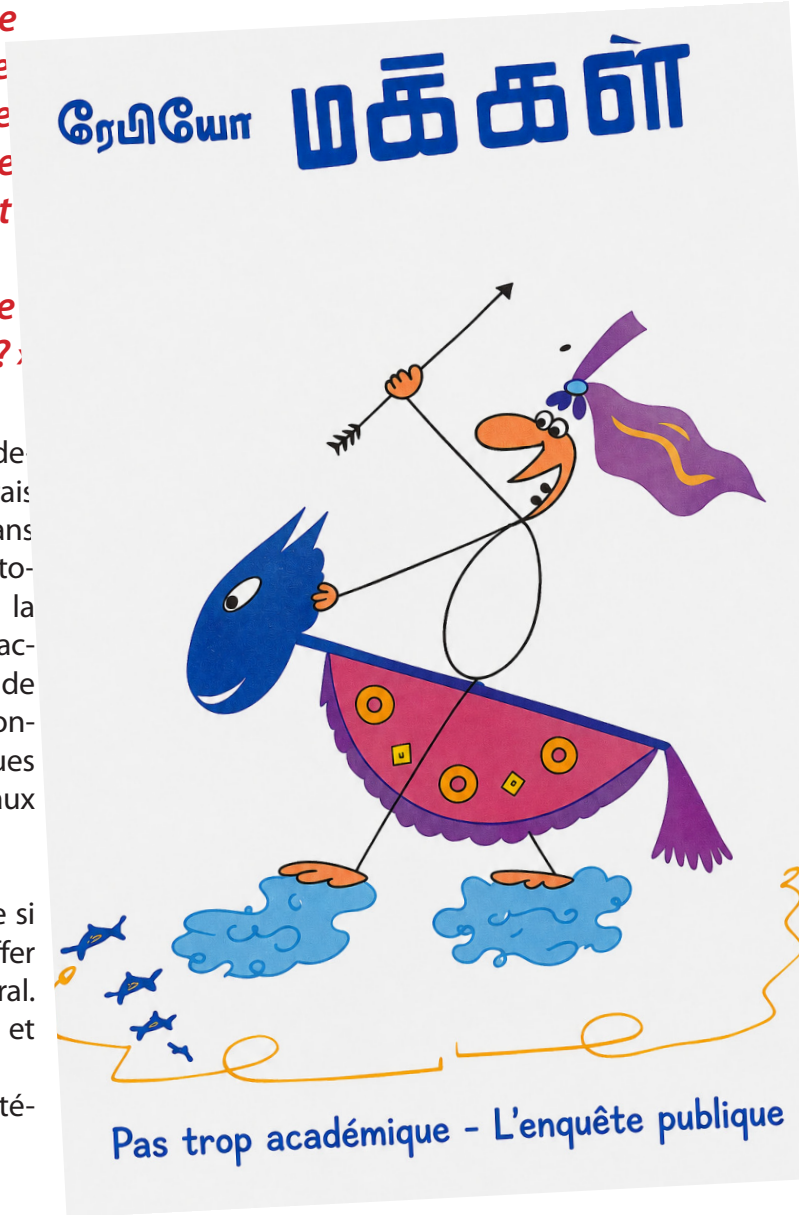
Épisode n°7 : Le cadavre de la Mort

— par LE GÉNÉRAL OVERVIEW —

« Tant qu'à faire, faut y aller franco. On ne va pas tourner autour du pot d'échappement qui permet de libérer la pression mentale de notre moteur de recherche et d'esquiver la fameuse et banale question : la mort peut-elle mourir ? Si oui, qu'est-ce qu'on fait de son cadavre ? On le brûle, on l'enterre ou on l'inhume dans la mer ? La mort peut-elle avoir une dépouille ? Une sépulture vibratoire dans le cimetière cosmique de la mémoire akashique ? »

Oh la vache ! Voilà des questions qui devancent mes prédictions d'enquête. J'en étais à accepter de reconnaître que l'on avait, dans l'ombre de notre corps, des bébêtes préhistoriques à débusquer qui manigancent avec la mort depuis l'origine de la vie. Déjà, cette acceptation m'avait demandé plusieurs jours de marche en solitaire sur des chemins de randonnée bretons pour calmer mes pensées têtues et laisser mon discernement distinguer le faux objectif du vrai subjectif.

Il n'y va pas mollo, mon pote Bruno. Comme si c'était déjà fastoche de saisir, sans faire chauffer les neurones, que le Yoga Intégral, c'est intégral. Cet intégral demeure toujours mystérieux et semble radical. N'est pas intégral qui veut.
Mon Bruno, lui, c'est un radical. Mais est-il intégral ?



Il m'a dit : *« Si t'as toujours pas pigé que le yoga intégral t'emmène au yoga des cellules, seul capable d'affronter, par ses pouvoirs révélés et acquis, les emprises mortifères du royaume de la mort, ses tentacules, son électromagnétisme cellulaire, son champ quantique ondulatoire méta-crypto sombre, noir, obscur, grouillant de particules hideuses, macabres et mortelles... »*

Je lui réponds avec, sur le visage, l'expression de la naïveté d'un dauphin et l'humour d'un colibri farceur :
- Ben, ça alors, t'y vas fort ! Déjà que j'ai eu du mal à piger qu'avant de mourir, on vit avec un être psychique qui nous aide à faire les bons choix, discrètement. Que c'est lui qui se réincarne de vie en vie et grandit. Il grandit pendant chaque vie, tu te rends compte ? C'est dingue ! Je savais qu'on avait une âme, comme les entreprises en ont une, mais pas plus !

- T'es vraiment un petit rigolo. Je te parle de la mort et toi, tu veux que je te dise : « Oui, l'être psychique intègre et filtre les expériences de chaque vie pour en extraire l'essence spirituelle. » Mais une fois que je t'ai dit qu'il orientait vers le Divin, je t'ai rien dit. La mort rôde toujours. L'être psychique n'empêche pas de mourir.

- Ah bon ! T'es sûr de ce que tu dis ? Parce qu'avant...

- Avant... quoi ? », me répond-il avec son accent de Marseille et son sourire de jésuite branché hindouisme.

S'ensuivit une discussion qui s'étala sur sept jours, dont l'absence de souvenir s'étendit au-delà du pensable.

Bruno, c'est un radical du yoga. Une figure archétypale. Une force de caractère redoutable, sans rigidité. Il veut aller à la racine des choses, refuse les compromis flous, veut un engagement absolu, être entier. Alors cette histoire de mutation de la mort, ça l'a fait flasher. Un peu trop, d'ailleurs. Il a dû divorcer. Sa femme en avait marre de l'entendre disserter sur les conséquences de la mutation de la mort ou, au contraire, de subir des heures de silence, un mutisme asocial. En un mot, il a tué toutes ses relations. La nôtre aussi.

Travaillant à l'ancienne, comme un vrai boomer, j'inscris sur ma planche d'enquête :

1. Yoga intégral –› yoga des cellules –› mutation de la mort –› création d'une espèce nouvelle ?

2. Synthèse du yoga –› Karma Yoga + Bhakti Yoga + Jnana Yoga + ...

Plus trois petits points. Je regarde mon tableau de relations. J'ai l'impression de cerner mon intrigue. Une intrigue, ça se cerne : on en fait le tour pour creuser la question. Ces trois petits points, ça me turlupine !

Je me rappelle cette phrase : *« Le premier effet d'un phare puissant est de faire surgir toutes les petites bêtes tapies dans l'ombre. Un dégorgement d'ignominie. »** Je rajoute sur ma planche d'enquête :

3. Trouver un phare puissant = comment ?

Je me replonge dans mes notes. Y'a des notes sur le chemin, des notes sur le mur, sur un cahier, sur mon bureau. Elles s'empilent comme des savoirs dispersés s'ignorant les uns les autres.
Utilisant la technique du hasard magique, de l'intuition aléatoire, du tirage de cartes ésotériques, les yeux fermés pour accentuer une concentration bienveillante et adéquate, en relation spécifique dans un instant « T » avec l'harmonie de l'univers invisible, en synchronisation avec un élément « E » de la chaîne de connaissance non manifestée, je m'empare d'une note dont le contenu, par sa coïncidence, vibrera dans ma psyché d'athéiste en crise.

« Une formidable puissance de propulsion est en train de broyer, saccager et abattre nos murs partout, jusque dans le plus petit coin de notre Nation humaine. Rien ne restera debout, c'est sûr » ***

Nos murs. Ces murs qui murmuraient qu'ils meurent d'envie de mûrir. Ces mêmes murs de la séparation. Totalitaires, ces frontières psychologiques de l'altérité. Ouste ! Terminé. C'est sûr.
*« Un formidable "quelque chose" est en train d'envahir tous les hommes sous leurs décombres dorés. Un feu nouveau, ou éternel, est en train de palpiter à leur insu dans leurs cellules et de se répandre à travers tous leurs petits corps poreux. »**

À notre insu. Par une stratégie de l'incognito et la tactique de la cachette initiatique, du cache-cache, du jeu innocent. On ne s'aperçoit

de rien parce que notre rien avait préventivement donné son accord. Dans un autre plan de conscience, je suppose. Je commence de plus en plus à « supposer ». C'est grave !

*« Alors la vie-qui-ne-meurt-pas traversera goutte à goutte nos poumons pour nous remodeler selon sa loi... énigmatique. »**

Et nouvelle. Avec une respiration d'au-delà des tombes. Grâce à un pont cellulaire dans un corps poreux. Au goutte-à-goutte. Une perfusion immatérielle pleine d'énergie, capable de traverser notre vieille croûte cellulaire de *sapiens dinosaurus* et *Homo Cybernicus*. Ça va donner du boulot à l'anthropologie biologique.

Ainsi, on n'est pas tout seul, sur notre rocher corporel, face à une mer intérieure d'obscurité déchaînée. On a une puissance de propulsion qui descend dans nos cellules pour nous remodeler : refaire le code génétique ? *Updater* notre *GPS* intuitif ? Réorienter tout ce qui est désorienté ? Du coup, ayant subi une réorientation provisoire, je me suis souvenu de ce que signifiaient mes trois petits points : le Yoga de la perfection de Soi : *« La transformation complète de la nature humaine par la descente de la conscience supramentale. »*.

Voilà un énoncé d'une clarté exemplaire, niveau professeur émérite, équivalent au doctorat de biologie proto-cellulaire ou à un *PhD (Philosophiæ Doctor)* en science et conscience fondamentales et appliquées.

La transformation complète de la nature humaine.
À ce stade de mon enquête, je peux conclure : l'affaire est résolue. L'enquête a fini sa quête. Les intellos certifient l'exactitude du résultat, la direction et le pourquoi du comment du Yoga Intégral.

On n'est pas là pour faire le fanfaron, le conférencier au diapason, pour jouer au con et à l'instructeur de service, ni au chef de gare des trains du savoir qui arrivent à l'heure, ni à l'aiguilleur du ciel dans la tour de contrôle spirituelle. Non ! Et quand on dit non, c'est non. Ce n'est pas un « non mais », un « non peut-être ». C'est un non de Dieu !

Les mariolles dans mon genre le savent. On ne batifole pas dans une enquête. Il y a trop d'enjeux. Il y a du péril. Il y a des larmes, des peurs, des angoisses, des attaques de forces adverses, des zombies qui débarquent, des vampires qui ramènent leur fraise.

Il y a des tronches de cake méchantes et sataniques, des démons mangeurs de chair, des dévoreurs, des Rakshasas, des Pishachas, des Asuras en guerre permanente avec les Devas.

Ils ont *« des crocs saillants, des yeux exorbités et une carrure imposante pour souligner leur nature prédatrice »*. Ouhlala !

On n'a pas intérêt à badiner et à s'ébattre chez les Bisounours en espérant échapper à ces êtres, en voulant ignorer les faces cachées du boulot à faire, à affronter « le dégorgement d'ignominie ».

Mais je dois confondre le particulier et le général. Ce qui est en haut. Ce qui est en bas. Le Cela, le Soi, le Moi, le Surmoi, le Toi, le Pas-Toi. On ne folâtre pas avec la recherche. D'ailleurs, j'en ai conclu, comme d'autres, que nous sommes des êtres impuissants, si ce n'est des marionnettes face à ces forces cosmiques. Mais... car il y a un

mais... Il y a même une objection à cette version des faits. Et on a du bol de le savoir : il y a la descente de la conscience supramentale. Elle agit déjà sur Terre.

Mon Bruno m'en avait parlé un soir où je déprimais devant l'horreur et les malheurs du monde et mon incapacité à trouver les mots pour décrire ce qui se passe.

« La descente du supramental, en fait, ça remonte le moral. Elle fait remonter toutes les formations subconscientes. Parce que la lumière ne peut pas transformer ce qui reste caché. Ce qui était latent devient simplement conscient afin que cela puisse être transformé. C'est aussi un travail de nettoyage de la conscience terrestre. Ce n'est donc pas une dégradation du monde, mais une phase de dévoilement. »

Je ne sais pas où il avait trouvé ça. Mais ça a fonctionné. Mon moral est remonté vers un ciel calme puis est descendu vers une paix d'écriture, avec un effet de dédramatisation et une autodérision à faire flipper les propriétaires acharnés de la nouvelle conscience.

L'enquête devint publique.

Y'a encore plein de dossiers et d'infos sur le Yoga Intégral à intégrer dans mon rapport. J'ai l'impression d'être un lanceur d'alerte en retard, un passeur d'infos, juste cela. Pas plus. Chacun doit aller à la source du contenu. On a parfois besoin d'une intro. Pas plus. C'est une quête personnelle d'abord.

« Comme en musique. Avant de jouer avec les autres, faut bosser ton instrument ». C'est un néo-punk. Un faux punk. Un krypto-fusion post-dadaïste qui m'avait sorti cela. Un artiste au look d'enfer. Une carapace anti-bourgeois de salon. Pour lui, l'accès au Divin étant, *of course,* gratuit, le peuple des damnés de la Terre et du Ciel allait s'y mettre au Yoga Intégral. Une question de temps. En attendant, que ceux qui savent, fassent. Fassent le nécessaire et l'indispensable.
Une note s'échappe de mon bureau par mégarde. Je la lis par inadvertance ; elle dit délibérément :
« J'ai vu la Mort, cette gardienne de la vérité, préparer son linceul avec le sourire béatifiant de l'accomplissement de son œuvre, emprunter les chemins de la Montagne Sacrée, là où la source de la Lumière Suprême déverse ses pouvoirs dans les rivières destinées à irriguer les nappes phréatiques du monde. » (NOTA AB AUCTORE IGNOTO ET ANONYMO)

À suivre.

* *Evolution 2,* Satprem

L'Être Psychique : Comment l'Âme transforme physiquement le Corps et la Vie

— par RAPHAËL DARAN —

Depuis que je me suis engagé sur le chemin de la spiritualité, j'ai rencontré un nombre incalculable de « sachants » qui connaissent l'éveil et qui dissertent sur l'âme avec une aisance suspecte. J'ai également rencontré et côtoyé des célébrités en ce domaine qui ne faisaient en fait que donner le change.

J'ai découvert non pas un seul *New Age* qui nous parle de chamanisme, de dragons, de fées, mais également un *New Age Supramental* qui met en scène une sorte de théâtre spirituel où le mental et le vital décrètent la moindre expérience comme étant supramentale. On y entend parler de concepts qui, en réalité, ne sont pas incarnés dans la substance. Seul le chercheur authentique sait que l'expérience n'est pas la réalisation. Satprem a lutté contre cela toute sa vie. Il appelait ça les « *Gnomes spirituels* » ou le « *cirque des ashrams* » : des gens qui parlent de « Lumière » et d'« Amour divin », qui racontent leurs expériences fantastiques, mais qui sont en fait pourris de peurs et de mesquinerie.

Pour celui qui cherche réellement, la réalité est tout autre.

L'Être Psychique, ce que les anciens appelaient l'âme, est le seul point d'appui capable de supporter le Supramental. Sans un centre psychique éveillé, la Force ne peut pas transformer la nature humaine.

Il est difficile de trouver les mots adéquats pour dire ce que je vais tenter de partager ici. Ce n'est pas pour parler de moi, cela n'intéresse personne. C'est pour poser, aussi honnêtement que possible, des mots sur ce grand Secret qu'est l'Être Psychique, sans qui le chemin n'a pas de sens.

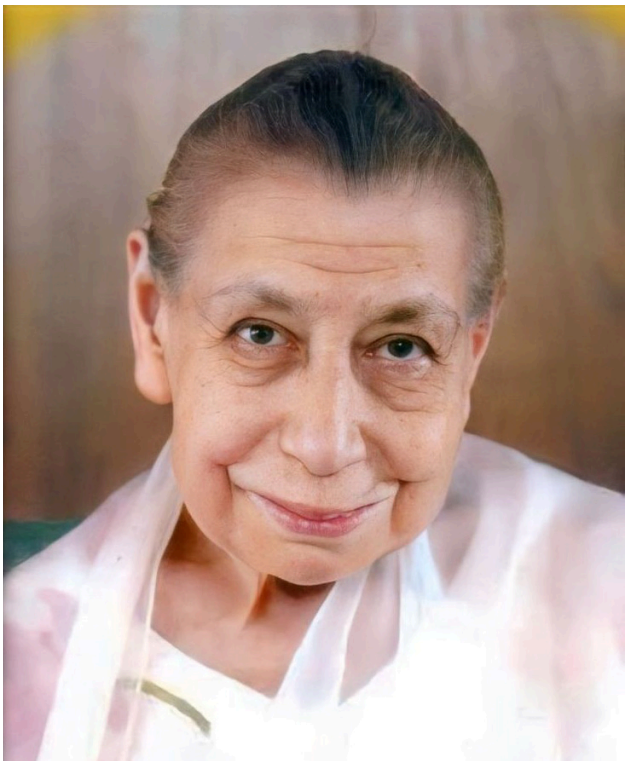
Qu'est-ce que l'Être Psychique ?

Dans le langage ordinaire, nous appelons « âme » ce que Sri Aurobindo nommait « l'âme de désir » ou l'être vital. Elle est saturée de notre souffrance, de nos désirs et de nos manques qu'elle veut combler; et elle prend ses caprices pour des volontés divines.

L'Être Psychique est d'une tout autre nature. C'est une étincelle divine, projetée dans la Matière pour y soutenir et expérimenter l'évolution. Sans cette étincelle divine, la Matière resterait un bloc inerte, incapable de s'éveiller à sa propre origine.

L'étincelle divine est le noyau autour duquel l'Être Psychique va progressivement se former et évoluer jusqu'à pouvoir s'extérioriser. Il réside derrière le centre du cœur, dans ce que les Upanishads appellent la « caverne mystique », et ce que Mère et Sri Aurobindo appellent le centre psychique.

Cette flamme inaltérable est notre véritable Soi, le Témoin immobile, le Guide caché, le Gourou intérieur qui, de vie en vie, accumule nos expériences pour former une personnalité psychique capable de diriger la nature inférieure de l'Homme.



Chaque fois que nous conscientisons une tension, chaque fois qu'une mémoire de douleur remonte pour être transmutée, nous ne faisons pas que nous libérer : nous libérons aussi la matière terrestre. C'est un travail de chaque instant. Le vacarme du mental et le silence de la cave

La première leçon de mon expérience est que notre mental et notre vital sont d'admirables faussaires. Ils adorent « faire » de la spiritualité parce que cela leur donne une contenance, une consistance. Cela constitue une défense névrotique contre notre souffrance, un déjouement comme le dirait Arthur Janov.

Le mental spirituel est particulièrement habile : il s'approprie les intuitions pour se glorifier, il s'agite, fait du bruit, parle sans cesse au point qu'il couvre totalement la voix de l'âme.

Quant au vital, il raffole d'expériences fortes qu'il prend pour des signes divins, alors qu'il ne s'agit que de sa propre agitation.

C'est tout cela qui égare le pratiquant *« New Age supramental »*. On se parle d'une façon mielleuse « d'Être Psychique à Être Psychique » alors qu'on ne fait qu'échanger des projections mentales en nourrissant l'ego qui s'auto-congratule.

Or, l'Être psychique ne « parle » pas. Il vibre. Il Est. Quand deux êtres psychiques communiquent, cela se fait dans un Silence total, par une reconnaissance d'âme à âme. Dès qu'on utilise le verbe pour dire qu'on est dans le psychique, on retombe dans le vital et le mental.

En effet, le mental déteste la pression du Réel. Précisément, c'est lorsque ma vieille vie s'est écroulée, que mes appuis humains disparaissaient, que le vieux monde m'avait acculé au point qu'aucune solution n'existait plus, que la brèche s'est produite.

L'Être Psychique ne surgit pas lorsque nous sommes en paix ; il est la seule chose qui nous reste quand tout le reste a fait faillite. La pression insupportable de l'extérieur est la condition nécessaire à son éclosion. Trouver le psychique à ce moment était la seule chose qui pouvait me sauver et m'assurer la victoire sur le vieux monde qui tentait de me détruire par tous les moyens.

Il m'a aussi fait entrer dans un silence si compact que le sens même du moi et du je a disparu. Il ne restait plus de place pour le doute, car la Vérité souveraine s'est imposée alors que les événements et la logique mentale humaine me condamnaient à la destruction.

La discipline du contact : Un travail de forçat

L'éveil de l'Être Psychique n'est pas un processus spontané pour l'immense majorité des hommes. Il demande ce que les traditions appellent une Sâdhanâ, une discipline rigoureuse.

Ce n'est pas un travail intellectuel, mais un travail corporel, spirituel, psychologique et psychique. Il s'agit de concentrer sa conscience à l'intérieur, d'apprendre à distinguer, à chaque instant, le « vrai » du « f aux ».

C'est grâce à un long travail de purification, de prises de conscience, de libération physique, psychologique et émotionnelle, d'observation, de surveillance et de contrôle de soi, qu'un jour, dans cette vie ou dans une autre, l'Être Psychique peut enfin s'extirper de sa caverne et manifester sa présence au monde.

Ce n'est pas un travail de quelques mois. C'est un effort de chaque instant. On peut mettre trente ans pour y arriver, disait Mère, même si aujourd'hui, avec les sauts quantiques, les ascensions, cela peut se faire plus vite, mais le travail à fournir reste le même : une libération intégrale de toutes les parties de notre être.

Une fois que ce travail de base est fait, l'Être Psychique se développe rapidement en nous, en une vingtaine d'années. Et lorsque la pression est à son paroxysme, que les chakras sont éveillés et déverrouillés, alors l'Être Psychique peut sortir de sa caverne.

Je me souviendrai toute ma vie de cet instant : un être de feu jaune orangé s'extirpant péniblement de ma poitrine, et enveloppant progressivement tout mon corps. Ce n'est pas « moi » qui ai réussi cela : c'est le Divin qui a forcé le passage à travers mon corps qui n'avait plus d'autre choix que de se rendre.

Pendant plusieurs semaines, le feu psychique libéré a opéré une purification profonde, sans que je sache vraiment de quoi il s'agissait, mais j'ai été rapidement saisi d'une paix nouvelle, malgré les difficultés de la vie qui avant m'auraient angoissé au point de me tordre les boyaux. Je me suis contenté de collaborer en interférant le moins possible afin de ne pas entraver le travail en cours.

Une fois cette étape passée, l'Être Psychique a commencé à prendre progressivement les commandes de ma nature. Il a agi et agit toujours comme une interface entre le Divin et la matière, tout comme le Qi fait le lien entre le Shen (la conscience) et le Jing (l'essence du corps).

Il transforme le mental et le vital en leur insufflant une paix profonde qui n'est pas de l'indifférence : on cesse progressivement de prendre les choses de manière personnelle.

Chaque jour, il les oriente un peu vers leur but véritable, mais tant qu'il ne commande pas totalement, la transformation de la nature inférieure est impossible.

Le surrender psychique

Qu'est-ce que ça veut dire, transformer sa nature inférieure ? L'objectif final de notre effort n'est pas de vivre dans les nuages, mais de diviniser la vie terrestre. Nous portons en nous un manque que rien ne peut combler, sauf le Divin qui ne doit pas rester une idée : il doit s'incarner.

Chacune de mes pulsions, chacun de mes mouvements, de mes actes, chacune de mes pensées, de mes émotions, de mes paroles, je les ai remis entre ses mains, dans sa lumière psy-

chique, pour qu'Il en prenne la charge et le commandement, pour que ce ne soit plus « moi » qui fasse, mais Lui, et uniquement Lui.

Alors, le corps apprend grâce à Lui à ne plus répondre par la peur ou par la douleur, mais par une paix intérieure inébranlable : **l'égalité d'âme** dont parlent Mère et Sri Aurobindo.

C'est une expérience concrète : on sent une chaleur qui n'est pas une fièvre, une densité immense, un poids qui n'est pas de la lourdeur, une fraîcheur qui n'est pas le froid. Ce n'est pas mystique, c'est de la physique pure : la fréquence de nos atomes change.

Pourtant, l'Être Psychique n'est que la première étape. Il fut le Guide qui m'emmena jusqu'à la porte de la cellule, mais surtout, il me montra que le vrai soleil n'est pas en haut au Paradis, mais au fin fond de l'Inconscient.

Le corps, laboratoire de l'évolution

Une fois que l'Être psychique a pris les commandes, et que le travail de forage de l'inconscient par le feu psychique a commencé, tout retour en arrière est impossible.

Beaucoup d'entre nous portent des cicatrices, des pathologies, des fragilités. Le mental humain, lui, cherche des remèdes extérieurs, des médicaments, ou des thérapies qui ne font que masquer les symptômes alors que la Vérité est à l'intérieur de nous.

La libération de l'inconscient est la partie la plus difficile. Si on n'y descend pas, la Lumière restera en superficie. Il faut aller là où on n'a jamais voulu aller, armé d'un grand courage.

Ce n'est pas un travail de théoricien, c'est un travail de forçat. C'est le VITRIOL des alchimistes, car le Yoga Intégral n'est autre qu'une alchimie intégrale. C'est en visitant l'intérieur de la Terre que l'on trouve la pierre cachée, et en creusant encore, on touche au secret des Védas.

L'avènement du Réel

Sri Aurobindo parlait de « L'Heure de Dieu », ce moment où la pression de la Force devient telle que tout ce qui n'est pas vrai doit s'effondrer.

Elle a sonné le 19 juillet 2025, lorsque la Vibration du Réel est descendue sur Terre pour faire effraction dans la réalité fantasmatique du monde. Pour celui qui fait le travail, cet effondrement n'est pas une fin, mais une délivrance, malheureusement accompagnée de nombreuses déceptions, car le Réel, c'est La Vérité indicible, inimaginable, insupportable, que les Hommes refoulent pour survivre coûte que coûte.

Libérer son Être Psychique est la première marche vers le Réel. C'est un retour aux origines. La transformation est longue, mais la Force nous rappelle qu'en une seconde de sincérité absolue, la jonction peut s'opérer.

Ce n'est pas par la lecture, ni par des recherches sur le sujet que vous trouverez votre Être Psychique. C'est par le travail mené durant de nombreuses vies, par l'exploration de votre être, par la maîtrise de votre mental, la confrontation à vos parts d'ombre que vous libérerez en vous cette Lumière qui ne meurt jamais.

Le nouveau monde ne se fera pas tout seul ; il attend d'éclore en chacun de nous.

Pourquoi ce n'est pas pour tout le monde

Alors pourquoi, si cette transformation est si belle, si peu de gens s'y engagent-ils vraiment ? Parce que le « Réel » est la chose la plus difficile à supporter pour l'ego. L'ego humain préfère les contes de fées, les dragons, les esprits de la nature, les « maîtres » qui promettent des pouvoirs, les baguettes magiques et les explications vagues sur les énergies qui nourrissent le mental. Le travail véritable demande une intégrité qui fait mal.

Il faut accepter de ne plus savoir, d'être fatigué, d'être désorienté, de voir ses croyances, ses fantasmes et ses peurs se dissoudre, de voir sa vie se déliter. La plupart des gens fuient cela. Ils préfèrent rester dans leur confort douillet, même s'il est empoisonné, plutôt que de tout risquer pour devenir ce qu'ils sont vraiment.

C'est un passage par le feu où l'on perd ses certitudes, où l'on comprend qu'on ne sait rien, que tout ce qui est écrit dans les livres spirituels relève de l'imagination, de l'interprétation mentale et des croyances.

L'Être psychique n'est pas là pour sauver notre vieille vie, il est là pour l'épuiser pour qu'elle laisse la place à la Vérité de la Vie.

Ce travail n'est pas fait pour ceux qui ont besoin d'être portés, mais pour ceux qui ont une âme de guerrier, ceux qui ont l'âme de MahaKali, la guerrière des mondes.

Ce n'est pas un chemin facile, c'est un chemin de souveraineté. C'est le choix de cesser de subir sa vie pour redevenir le maître de son existence.
Ceux qui sentent cet appel, cette faim intérieure, savent que c'est le seul chemin qui vaut la peine d'être parcouru, car au bout, il y a la Vie telle qu'elle aurait toujours dû être : consciente et libre.

Comme le disait Sri Aurobindo, le monde extérieur ne changera pas tant que les consciences individuelles ne changeront pas. Ce n'est pas une théorie, c'est une mission.

www.assolechemin.com

Extrait des Entretiens du 5 août 1953

— *partagé par* AUDREY —

Est-ce que l'Être Psychique progresse toujours ?

Il y a, dans le psychique, deux genres de progrès très différents. L'un qui consiste en sa formation, construction et organisation. Parce que le psychique commence par être seulement une sorte de petite étincelle divine à l'intérieur de l'être, et de cette étincelle sortira progressivement un être conscient, indépendant, qui aura son action et sa volonté propres. L'être psychique, à l'origine, est seulement comme une étincelle de la Conscience divine, et c'est par les vies successives qu'il se constitue une individualité consciente. C'est un progrès équivalent à celui de l'enfant quand il croît. C'est une chose qui est en formation; pendant très longtemps, dans la plupart des êtres humains, l'Être Psychique est un être en formation. Ce n'est pas un être pleinement individualisé et pleinement conscient et maître de lui, et il a besoin de toutes les réincarnations, l'une après l'autre, pour se constituer et devenir tout à fait conscient.

Mais ce genre de progrès a une fin. Il y a un moment où l'être est pleinement constitué, pleinement individualisé et pleinement maître de lui-même et de sa destinée. Quand cet être, ou un de ces êtres psychiques à cet état-là, s'incarne dans un être humain, cela fait une très grande différence : l'être humain, pour ainsi dire, naît libre. Il n'est pas lié aux circonstances, à l'entourage, à son origine et à son atavisme comme les êtres ordinaires. Il vient dans le monde pour accomplir quelque chose volontairement, avec une œuvre à remplir, une mission à remplir. Et de ce point de vue, son progrès de croissance est terminé, c'est-à-dire qu'il ne lui est plus indispensable de renaître dans un corps. Jusque-là, la réincarnation est obligatoire, parce que c'est avec la réincarnation qu'il se développe, c'est dans la vie physique et dans un corps physique

qu'il se développe petit à petit et qu'il devient un être complètement conscient. Mais une fois qu'il est entièrement formé, il est libre, en ce sens qu'il peut s'incarner ou ne pas s'incarner, à volonté. Alors là, un certain genre de progrès s'arrête.

Mais si cet être pleinement formé veut devenir un instrument de travail du Divin, si au lieu d'aller se reposer dans une béatitude psychique, dans son monde propre, il choisit d'être un travailleur sur la terre pour aider à l'accomplissement de l'Œuvre divine, alors il a un nouveau progrès à faire, un progrès de capacité de travail et d'organisation de son travail et d'expression de la Volonté divine. Il y a donc un moment où cela change. Tant qu'il restera dans le monde, tant qu'il choisira de travailler pour le Divin, il progressera. C'est seulement s'il se retire dans le monde psychique et qu'il renonce ou qu'il refuse de continuer à travailler à l'Œuvre divine, que là, il peut rester dans un état statique hors de tout progrès, parce que, comme je vous l'ai dit, le progrès existe sur la terre, dans le monde physique; il n'existe pas partout. Dans le monde psychique, il y a une sorte de repos béatifique : on reste ce que l'on est sans bouger.

Mais pour les gens qui ne sont pas conscients de leur psychique ?

Ils sont obligés de progresser, qu'ils le veuillent ou non.

L'être psychique lui-même progresse en eux, et ils ne sont pas conscients de lui. Mais eux-mêmes sont obligés de progresser. C'est-à-dire qu'ils suivent une courbe. Ils suivent une ascension dans la vie. C'est la même progression que l'enfant qui croît : il arrive un moment où il est au sommet de sa croissance et alors, à moins qu'il ne change de plan de progression, à moins que la progression purement physique ne devienne une progression mentale, une progression psychique, une progression spirituelle, il va redescendre la courbe, et puis il y aura une décomposition — il n'existera plus.

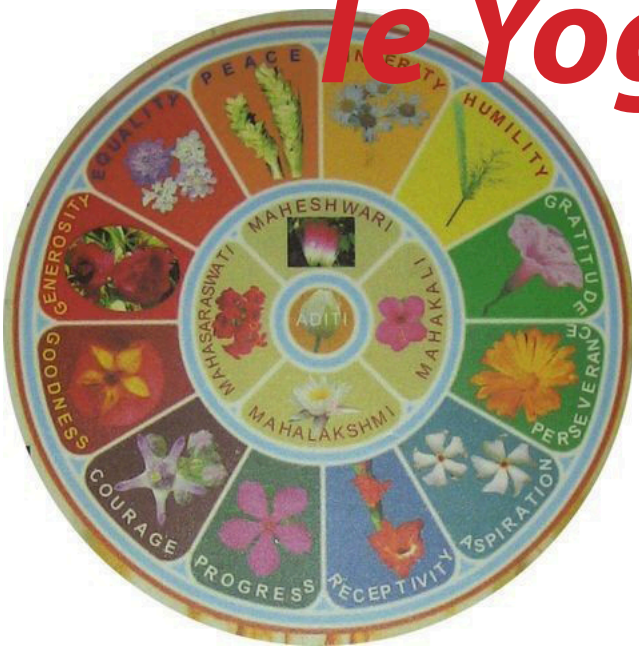
C'est justement parce que dans le monde physique la progression n'est pas perpétuelle et constante qu'il y a une croissance, un apogée, une descente et une décomposition.

Parce que tout ce qui n'avance pas recule ; tout ce qui ne progresse pas régresse. Alors, physiquement, c'est justement ce qui se produit. Le monde physique n'a pas appris à progresser d'une façon indéfinie : il arrive jusqu'à un certain point, puis il se fatigue de progresser, ou il n'est pas capable de progresser dans cette constitution, mais enfin il cesse de progresser, et au bout d'un temps, il se décompose. Ceux qui ont une existence purement physique arrivent jusqu'à un certain sommet, puis ils redescendent très vite. Mais maintenant, avec la progression humaine générale, collective, derrière le progrès physique, il y a un progrès vital, il y a un progrès mental, de sorte que le progrès mental peut continuer très longtemps après que le progrès physique soit fini et, par ce progrès mental, on se maintient dans un certain état d'ascension longtemps après que le physique ne progresse plus.

Et puis, il y a ceux qui font le yoga et qui deviennent conscients de leur être psychique et qui s'identifient à lui, qui participent à son existence ; et pour ceux-là, n'estce pas, jusqu'au dernier souffle de leur vie, ils progressent. Et ils ne s'arrêteront pas après la mort quand ils auront quitté leur corps sous prétexte que le corps ne pourra plus durer: ils continueront à progresser. C'est l'incapacité du corps à se transformer, à continuer à progresser qui fait qu'il régresse et que, finalement, il devient de plus en plus sensible aux déséquilibres intérieurs, jusqu'au jour où il y en a un assez fort pour le déséquilibrer tout à fait et qu'il ne puisse plus reprendre son équilibre et sa santé. Nous verrons cela la semaine prochaine. Ce n'est que dans la vie spirituelle pure — celle qui est en dehors de toute existence physique et terrestre, y compris le mental —, dans la vie purement spirituelle qu'il n'y a pas de progrès. On arrive à un état statique et on est hors des mouvements de progrès. Mais en même temps, on est hors de la manifestation aussi. Quand on arrive à cet état-là, on n'appartient plus à la manifestation, on sort du monde manifesté. Il faut sortir du monde manifesté pour sortir du progrès, parce que les deux sont identiques : manifestation veut dire progrès, et progrès veut dire manifestation.

La Mère

Les fleurs dans le Yoga Intégral



— par ANYVONE —
decouvrirladifference@mailo.com
decouvrance sur Telegram

Pour nous accompagner en ce début d'automne, je vous propose ces quelques fleurs photographiées dans mon environnement ; elles sont extraites de 3 chapitres du livre de La Mère « *Signification spirituelle des fleurs* ».

Chapitre 5 - La route vers le Divin : offrande psychique

Yoga veut dire union avec le Divin, et l'union s'effectue grâce à l'offrande ; elle est fondée sur l'offrande de votre être au Divin... Vous devez sentir à chaque pas que vous appartenez au Divin; vous devez avoir constamment l'expérience que, dans tout ce que vous pensez et faites, c'est toujours la Conscience Divine qui agit à travers vous. Dorénavant, vous n'avez plus rien que vous puissiez appeler vôtre ; vous sentez que toutes choses viennent du Divin et qu'il vous faut retourner à la source. Quand vous êtes à même de comprendre cela, alors, même la plus petite chose à laquelle vous n'attachiez auparavant que peu ou pas d'importance et de soin, cesse d'être triviale ou insignifiante ; elle devient pleine de sens et ouvre devant vous un vaste horizon d'observation et d'étude.

La Mère

— Rose trémière rose clair —
Passerose
Rose trémière rose Alcea - Malvacées

C'est l'attitude spontanée du psychique vis-à-vis du Divin

Chapitre 7
Les accomplissements spirituels : dignité

Pour faire ce yoga, il faut avoir, au moins, un peu le sens de la beauté. Si on ne l'a pas, on manque un des aspects les plus importants du monde physique.
Il y a cette beauté, cette dignité d'âme, çà c'est une chose à laquelle je suis très sensible. C'est une chose qui m'émeut et qui suscite en moi un grand respect, toujours.

La Mère

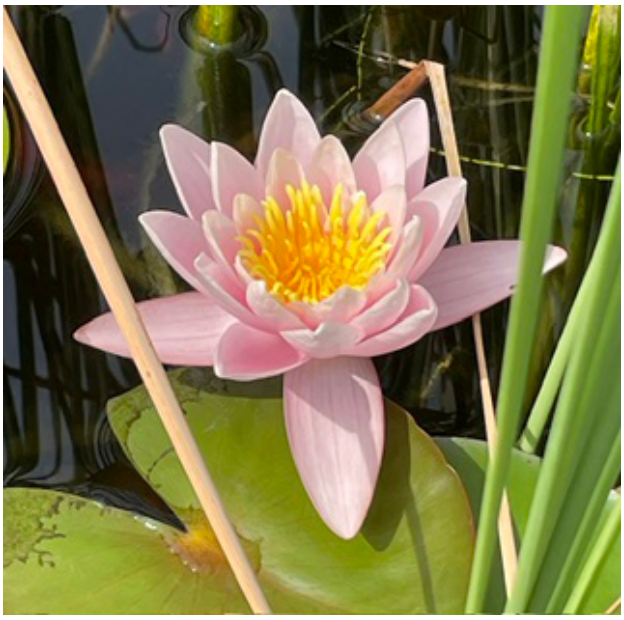
— Dahlia rose —
Dahlia - Composées

La Dignité psychique.
Se refuse à tout ce qui abaisse ou avilit.
Cette fleur a une signification opposée :
la Vanité.

Richesse

Toutes les richesses appartiennent au Divin et ceux qui les détiennent en sont les dépositaires et non les possesseurs. Elles sont avec eux aujourd'hui; demain elles peuvent être ailleurs. Tout dépend de la manière dont ils s'acquittent de leur charge tant qu'elle leur est confiée, et dans quel esprit ils le font, avec quelle conscience dans leur façon de s'en servir et à quelles fins.

Sri Aurobindo



— Nénuphar rose —
Nymphea- Nymphéacées

Richesse Supramentalisée,
les richesses mises au service du Divin.

Chapitre 8 - Le pouvoir

Réaliser son propre pouvoir et tant maîtriser que connaître le monde auquel elle appartient est l'impulsion grandissante à laquelle répond toute vie individuelle ; cette impulsion est un trait essentiel de la croissante manifestation de soi du Divin dans l'existence cosmique.

Sri Aurobindo

— Hibiscus rose double —
Hibiscus rosa-chinensis « Alipore Beauty »
Malvacées

Pouvoir de la Conscience psychique.
Le pouvoir psychique organise les activités de la nature pour les faire progresser.

Bon cheminement avec la Mère Divine.

Conscience

La Conscience est la capacité de connaître n'importe quoi par identification. La Conscience Divine n'est pas seulement «consciente», elle sait et réalise. Devenir conscient d'une vibration, par exemple, ne veut pas dire que vous savez tout sur elle.

La Mère

— Tournesol jaune —
Hélianthe - Soleil
Helianthus

Conscience tournée vers la Lumière
Elle a soif de lumière et ne peut vivre sans elle.

Plénitude

— par CLAIRE TOURIGNY —

Je tourne vers le ciel mes yeux en flaques d'eau,
Il n'y a rien dedans excepté la lumière.
J'ouvre mes mains, les paumes tournées vers le haut,
Il n'y a rien dedans excepté la prière.

Ouates effilochées, écales entrouvertes :
Il n'y a rien dedans sauf les vents qui s'enfilent.
Arbres nus, champs de brumes et landes offertes :
Il n'y a rien dedans sauf la paix immobile.

Psaumes en escaliers, spirales et volutes,
Gouttes et bulles d'or, arpèges dénoués,
Rien ne doit obstruer le tuyau de la flûte
Pour que le souffle passe et se mette à jouer.

Dans le corps épuisé par sa quête d'amour,
Il ne reste plus rien excepté le silence.
L'espace dans le cœur grandit, grandit toujours,
Il n'y a rien dedans excepté Ta présence.

Ni barrages ni murs ni plafonds ni frontières,
Rien ne peut arrêter l'avancée de Ta voix.
Transparences d'échos, vacuité du mystère,
Comme le vide est plein quand il est plein de Toi !

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'AMOUR !