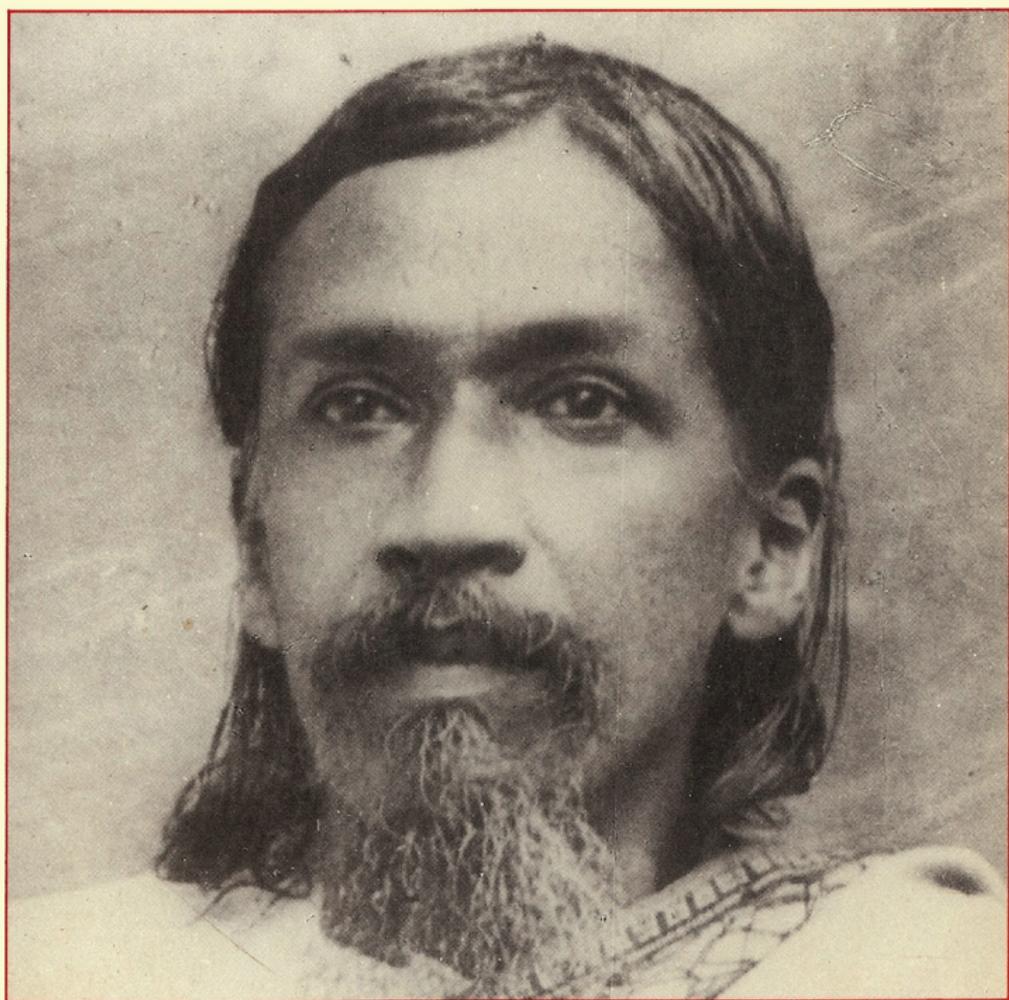


# LA PRATIQUE DU YOGA INTÉGRAL

Shrî Aurobindo



Spiritualités vivantes

Albin Michel

Shrî Aurobindo  
La pratique du yoga intégral

Extraits

## C. — Les insuffisances du mental

92. — Le mental est un instrument de l'Ignorance qui essaie de savoir. (I, 88)

94. — Le mental agit par représentations et constructions, par séparation et tissage ensemble de ses données construites ; il peut faire une construction synthétique et la voir comme le tout, mais quand il cherche la réalité des choses, il se réfugie dans des abstractions ; il n'a pas la vision, l'expérience, le contact concret que veulent le mystique et le chercheur spirituel. Pour connaître directement ou vraiment le Soi et la Réalité, le mental doit être silencieux et refléter quelque lumière de ces choses, ou bien se soumettre à un dépassement de soi et à une transformation ; or cela n'est possible que par la descente en lui d'une Lumière plus haute, ou encore par sa propre ascension en une plus haute Lumière d'existence qui peut aussi s'emparer de lui ou le submerger. Dans la Matière, lorsqu'on descend au-dessous du Mental, on arrive au summum de la fragmentation et de la division. L'Un, bien que secrètement présent, y est perdu à notre connaissance et nous recevons la plénitude de l'Ignorance, et même une fondamentale Inconscience d'où l'univers doit évoluer conscience et connaissance. (I, 91)

97. — Chaque mental met ses propres idées à la place de la vérité. (III, 77)

98. — La connaissance supérieure vient en passant par le mental, de sorte qu'à moins d'être entièrement et absolument tranquille, le mental peut toujours en modifier l'expression. (III, 200)

103. — On ne peut admettre que l'intellect vienne s'imposer comme juge *subjanta* (omniscient) ; s'il restait dans ses propres limites, il ne lui serait pas fait d'objection. Mais il fait des échafaudages de mots et d'idées qui n'ont aucune application pour la vérité, il débite des sottises dans son ignorance et il fait de ses constructions une muraille qui refuse de laisser entrer la Vérité dépassant sa propre capacité et sa propre portée. (II, 228)

106. — Oui, les activités du mental humain font terriblement obstacle quand il s'agit de recevoir la connaissance supérieure. (III, 200)

105. — A ceux qui voudraient faire du mental intellectuel le critère et le juge de l'expérience spirituelle, je voudrais poser une simple question : le Divin est-il quelque chose de moindre que le mental ou quelque chose de plus grand ? La conscience mentale, avec sa recherche tâtonnante, ses argumentations sans fin, son doute jamais tari, sa logique rigide et sans élasticité, est-elle quelque chose de supérieur ou même d'égal à la Conscience divine, ou lui est-elle inférieure dans son action et son statut ? Si le mental est plus grand, il n'y a pas de raison de chercher le Divin. S'il est égal, alors l'expérience spirituelle est parfaitement superflue. Mais s'il est inférieur, comment peut-il défier, juger, faire comparaître le Divin comme accusé ou comme témoin devant son tribunal, le convoquer comme un candidat devant un jury d'examen ou l'épingler comme un insecte sous son microscope ? L'animal vital peut-il tenir pour infaillible la norme de ses instincts, associations et impulsions vitaux, et juger, interpréter et sonder par eux le mental de l'homme ? Il ne le peut pas parce que le mental de l'homme est une puissance plus grande qui travaille d'une manière plus vaste et plus complexe et que la conscience vitale animale ne peut pas suivre. Est-il tellement difficile de voir, de même, que la Conscience divine doit être quelque chose d'infiniment plus vaste et plus complexe que le mental humain, empli de puissances et de lumières plus grandes, se mouvant d'une façon que le simple mental ne peut pas juger, interpréter ni sonder avec le critère de sa raison faillible et de sa demi-connaissance limitée ? (II, 219 sq.)

109. — Le yoga n'est pas de l'ordre des idées, mais de celui de l'expérience spirituelle intérieure. Le fait d'être simplement attiré par un groupe quelconque d'idées religieuses ou spirituelles n'amène aucune réalisation. Le yoga signifie un changement de conscience ; une simple activité mentale ne provoquera pas un changement de conscience, elle ne peut amener qu'une transformation mentale. Et si votre mental est suffisamment mobile il continuera de passer d'une chose à l'autre, jusqu'à la fin, sans parvenir à aucune voie sûre ni à aucun havre spirituel. Le mental peut penser, douter, questionner, accepter et retirer son agrément, faire des formations et les défaire, prendre des décisions et les annuler, jugeant toujours en surface et selon des indications de surface, et par conséquent sans jamais parvenir à une expérience profonde et ferme de la Vérité ; par lui-même il ne peut pas faire davantage. Il y a seulement trois moyens par lesquels il peut faire de lui-même un canal ou un instrument de la Vérité. Ou bien il doit tomber en silence dans le Soi et faire place à une conscience plus grande et plus vaste ; ou bien il doit se rendre passif à une Lumière intérieure et laisser cette Lumière l'utiliser comme moyen d'expression ; ou bien encore il doit lui-même se transformer du mental superficiel intellectuel interrogateur qu'il est actuellement en une intelligence intuitive, en un mental de vision capable de percevoir directement la Vérité divine. (I, 74)

## D. — L'utilisation du mental

110. — N'exagérons rien. Il ne s'agit pas tant de se débarrasser de l'activité mentale que de la convertir en la chose juste... Ce qui doit être dépassé et transformé, c'est la raison intellectuelle qui voit uniquement les choses de l'extérieur, par analyse et inférence et qui, lorsqu'elle ne le fait pas, se contente de jeter un regard rapide et de dire : « C'est ainsi » ou « Ce n'est pas ainsi ». Mais vous ne pouvez pas y arriver à moins que la vieille activité mentale s'apaise un peu. Un mental tranquille ne se laisse pas prendre dans ses pensées ni entraîner par elles ; il se recule, se détache, les laisse passer sans s'identifier, sans les faire siennes. Il devient le mental témoin qui surveille les pensées lorsque c'est nécessaire, mais qui peut s'en détourner et recevoir du dedans et d'en haut. Le silence est bon, mais le silence absolu n'est pas indispensable, tout au moins à ce stade. Je ne sache pas qu'il serve à grand-chose de lutter avec le mental pour le faire taire ; dans ce jeu-là, c'est généralement le mental qui l'emporte. La manière la plus facile, c'est de se retirer, de se détacher, d'obtenir la faculté d'écouter autre chose plutôt que les pensées du mental extérieur. En même temps on peut pour ainsi dire regarder vers en haut, se représenter la Force comme étant juste au-dessus et l'appeler pour qu'elle descende, ou attendre tranquillement son aide. C'est ainsi qu'opèrent la plupart des gens jusqu'à ce que progressivement le mental s'apaise de lui-même, ou encore que le silence commence à descendre d'en haut. Mais il est important de ne pas laisser venir la dépression ou le désespoir lorsqu'on ne réussit pas immédiatement ; cela ne peut que rendre les choses difficiles et arrêter tout progrès qui se prépare. (II, 112 sq.)

121. — Lorsque le mental est immobile, toute action mentale nécessaire est entreprise et effectuée par la Force elle-même, qui fait tout le travail de réflexion nécessaire et qui transforme progressivement le mental en y faisant descendre un plan toujours plus élevé de perception et de connaissance. (III, 77)