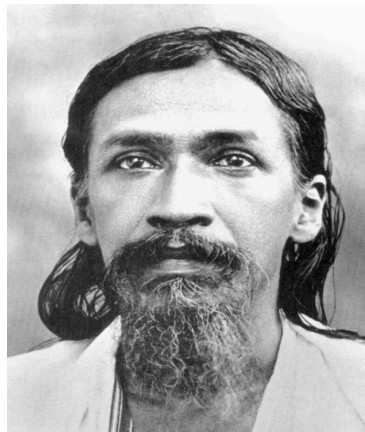




## Le Silence Mental

*Sri Aurobindo*

*Satprem*



## Les constructions mentales

La première étape et la tâche fondamentale qui donne la clef de bien des réalisations, c'est le silence mental. On peut se demander pourquoi le silence mental? Mais il est bien évident que si nous voulons découvrir un pays nouveau en nous, il faut d'abord quitter l'ancien – tout dépend de la détermination avec laquelle nous franchirons ce pas. Quelquefois il suffit d'un éclair; quelque chose en nous s'écrie: «Assez de ce rabâchage!» et l'on s'accroche une fois pour toutes, et on avance sans un regard derrière soi. D'autres disent oui-non et oscillent interminablement entre deux mondes. Disons-le tout de suite, il ne s'agit pas de s'amputer d'un bien péniblement acquis, au nom de je ne sais quelle Sagesse-Paix-Sérénité (de ce côté-là aussi, nous ne nous paierons pas de grands mots), nous ne sommes pas en quête de sainteté mais de jeunesse – la jeunesse éternelle d'un être qui grandit – pas en quête de moins être, mais de mieux être, et surtout d'être plus vaste: *Ne vous est-il pas venu à l'esprit que s'ils cherchaient quelque chose de froid, de sombre et de morne, les sages ne seraient pas des sages, mais des ânes*<sup>28</sup>!

On fait toutes sortes de découvertes, en vérité, quand la mécanique s'arrête, et la première est que si **le pouvoir de penser** est un don remarquable, **le pouvoir de ne pas penser** l'est encore bien davantage; que le chercheur essaie pendant cinq minutes seulement et il verra de quel bois il se chauffe! Il s'apercevra qu'il vit dans un vacarme sournois, un tourbillon épuisant, mais jamais épuisé, où il n'y a place que pour ses pensées, ses sentiments, ses impulsions, ses réactions – lui, toujours lui, énorme gnome qui envahit tout, voile tout, n'entend que lui, ne voit que lui, ne connaît que lui (et encore) et dont les thèmes perpétuels, plus ou moins alternés, peuvent donner l'illusion de la nouveauté. *En un sens, nous ne sommes rien autre qu'une masse complexe d'habitudes mentales, nerveuses et physiques, liées ensemble par quelques idées directrices, désirs, associations – l'amalgame d'innombrables petites forces qui se répètent, avec quelques vibrations majeures*<sup>0</sup>.

On peut dire qu'à dix-huit ans nous sommes fixés, nos vibrations majeures sont établies, et qu'autour d'elles indéfiniment viendront s'enrouler en couches de plus en plus épaisses, polies, raffinées, les sédiments d'une sempiternelle même chose à mille visages que nous appelons culture ou «nous-même» – bref, enfermés dans une *construction*, qui peut être de plomb et sans une lucarne, ou élancée comme un minaret, mais enfermés toujours, bourdonnants, répétitifs, hommes dans une peau de granit ou dans une statue de verre. Le premier travail du yoga, c'est de respirer au large. Et naturellement, de **briser cet écran mental qui ne laisse filtrer qu'un seul type de vibration**, pour connaître l'infinitude multicolore des vibrations, c'est-à-dire le monde enfin et les êtres tels qu'ils sont, et un autre nous-même qui vaut mieux que ce qu'on en pense.

## Méditation active

Quand on s'assoit les yeux clos pour faire le silence mental, on est tout d'abord submergé par **un torrent de pensées** – elles surgissent de partout comme des rats affolés, voire agressifs. Il n'y a pas trente-six méthodes pour venir à bout de ce charivari, c'est d'essayer et encore essayer, patiemment, obstinément. Et surtout **ne pas commettre l'erreur de lutter mentalement contre le mental; il faut déplacer le centre**. Nous avons chacun, au-dessus du mental ou plus profond, une *aspiration*, celle-là même qui nous a mis sur le chemin, un besoin de notre être, comme un mot de passe qui a une vertu pour nous seul; si l'on s'y agrippe, le travail est plus aisé, car nous passons d'une attitude négative à une attitude positive – plus nous répéterons notre **mot de passe**, plus il acquerra de puissance. On peut aussi se servir d'une **image**, comme celle d'une **mer immense**, sans une ride, sur laquelle on se laisse flotter – on fait la planche, on devient cette immensité tranquille; du même coup, nous apprenons non seulement le silence, mais l'élargissement de la conscience.

En fait, **chacun doit trouver sa méthode** et moins il y mettra de crispation, plus vite il réussira: *« On peut commencer par un processus quelconque, qui normalement demanderait un long labeur, et être saisi dès le début par une rapide intervention ou une manifestation du Silence, avec des effets absolument disproportionnés aux moyens utilisés tout d'abord. On commence par une méthode, mais le travail est repris par une Grâce d'en haut, de Cela à quoi l'on aspire, ou par une irruption des infinitudes de l'Esprit. C'est de cette façon que j'ai moi-même trouvé le silence absolu du mental, inimaginable pour moi avant d'en avoir eu l'expérience concrète. »* Nous touchons ici un point très important, car nous sommes tentés de penser que ces expériences yogiques sont fort belles et fort intéressantes, mais, après tout, quelles sont loin de notre humanité ordinaire; comment nous, tels que nous sommes, pourrions-nous jamais arriver là?

L'erreur est de juger avec notre moi actuel des possibilités qui appartiennent à un autre moi. Or le yoga, précisément, éveille *automatiquement*, par le seul fait que l'on s'est mis en route, toute une gamme de facultés latentes et de forces invisibles qui débordent considérablement les possibilités de notre être extérieur et qui peuvent faire pour nous ce que nous sommes normalement incapables de faire: *Ce qu'il faut, c'est clarifier le passage entre le mental extérieur et l'être intérieur... car la conscience yogique et ses pouvoirs sont déjà là en vous*, et **la meilleure façon de «clarifier» est de faire le silence**. Nous ne savons pas qui nous sommes, et encore moins ce dont nous sommes capables ou non.

Mais **les exercices de méditation** ne sont pas la vraie solution du problème (encore qu'ils soient très nécessaires au début pour donner l'impulsion), parce que nous arriverons peut-être à un silence relatif, mais dès que nous mettrons le pied hors de notre chambre ou de notre retraite, nous retomberons dans la cohue habituelle et ce sera l'éternelle séparation du dedans et du dehors, de la vie intérieure et de la vie mondaine. Nous avons besoin d'une vie complète, nous avons besoin de vivre la vérité de notre être, tous les jours, à chaque instant, pas seulement les jours fériés ou dans la solitude, et pour cela les méditations béates et campagnardes ne sont pas la solution: *Nous risquons de nous encroûter dans notre réclusion spirituelle et, après, nous trouverons difficile de nous projeter au-dehors, victorieusement*,

*pour appliquer à la vie ce que nous aurons gagné dans la Nature supérieure. Quand nous voudrions ajouter ce royaume extérieur aussi à nos conquêtes intérieures, nous nous trouverons trop accoutumés à une activité purement subjective et n'aurons aucune efficacité sur le plan matériel. Nous aurons une immense difficulté à transformer la vie extérieure et le corps. Ou encore, nous nous apercevrons que notre action ne correspond pas à la lumière intérieure, qu'elle continue de suivre les vieux chemins habituels pleins d'erreur, qu'elle obéit encore aux vieilles influences imparfaites – un gouffre douloureux séparera encore la Vérité qui est en nous, du mécanisme ignorant de notre nature extérieure... C'est comme si l'on vivait dans un autre monde, plus vaste et plus subtil, mais sans prise divine, peut-être même sans prise d'aucune sorte sur l'existence matérielle et terrestre.*

**La seule solution est donc de pratiquer le silence mental là où il est apparemment le plus difficile, c'est-à-dire dans la rue, dans le métro, dans le travail et partout.**

Au lieu de descendre quatre fois par jour le Boulevard Saint-Michel comme un homme harassé qui va vite, on peut le descendre quatre fois consciemment, comme un chercheur. Au lieu de vivre n'importe comment, dispersé dans une multitude de pensées qui non seulement n'ont aucun intérêt, mais sont épuisantes comme une scie, on rassemble les fils épars de sa conscience et on travaille – on travaille sur soi – à chaque instant; et la vie commence à prendre un intérêt tout à fait inusité, parce que les moindres petites circonstances deviennent l'occasion d'une victoire – nous sommes *orientés*, nous allons quelque part au lieu d'aller nulle part. **Car le yoga n'est pas une manière de faire, mais une manière d'être.**

## Transition

Nous sommes donc en quête d'un autre pays, mais il faut bien le dire, entre celui que nous quittons et celui qui n'est pas encore là, il y a un *no man's land* assez pénible. C'est une période d'épreuve, plus ou moins longue suivant notre détermination; mais de tout temps, nous le savons, depuis les initiations asiatiques, égyptiennes ou orphiques, jusqu'à la quête du Graal, l'histoire de notre ascension s'est accompagnée d'épreuves. Autrefois, elles étaient romantiques, et, mon dieu, il n'y avait rien de bien malin à se faire enfermer dans un sarcophage au son des fifres ou à célébrer ses propres rites funéraires autour d'un bûcher; maintenant, nous connaissons des sarcophages publics et des vies qui sont une manière d'enterrement. Il vaut donc bien de faire quelque effort pour en sortir. Au reste, quand on y regarde bien, il n'y a pas grand-chose à perdre.

**L'épreuve principale de cette transition est le vide intérieur.** Après avoir vécu dans la fièvre mentale, on se retrouve soudain comme un convalescent, un peu flottant, avec d'étranges résonances dans la tête, comme si ce monde était horriblement bruyant, fatigant; et une sensibilité suraiguë qui donne l'impression que l'on se cogne partout, à des hommes opaques et agressifs, des objets épais, des événements brutaux – le monde apparaît énormément absurde. C'est le signe évident **d'un commencement d'intériorisation.** Pourtant, si l'on essaye de descendre consciemment à l'intérieur, par des méditations, on trouve également le vide, une sorte de puits obscur ou de neutralité amorphe; si l'on persiste à descendre, il arrive même qu'on coule brusquement dans le sommeil, deux secondes, dix

secondes, deux minutes, quelquefois plus – en fait, ce n'est pas un sommeil ordinaire; nous sommes seulement passé dans une autre conscience, mais il n'y a pas encore de *joint* entre les deux et on en sort pas plus avancé, apparemment, qu'on y était entré.

Cette situation transitionnelle conduirait aisément à une sorte de nihilisme absurde – rien dehors, mais rien dedans non plus. Ni d'un côté ni de l'autre. C'est là qu'il faut prendre bien garde, après avoir démolé nos constructions mentales extérieures, de ne pas s'enfermer à nouveau dans une fausse profondeur, sous une autre construction, absurde, illusionniste ou sceptique, peut-être même révoltée. Il faut aller plus loin. **Quand on a commencé le yoga, il faut aller jusqu'au bout**, quoi qu'il en coûte, car si on lâche le fil, on risque de ne plus jamais le retrouver. **C'est vraiment là l'épreuve**. Simplement, le chercheur doit comprendre qu'il commence à naître à autre chose et que ses nouveaux yeux, ses nouveaux sens, ne sont pas encore formés, comme ceux du nouveau-né qui débarque au monde. Ce n'est pas une diminution de conscience, mais un passage à une nouvelle conscience: *Il faut que la coupe de l'être soit vidée et nettoyée pour s'emplier à nouveau de la liqueur divine*

Notre seule ressource en ces circonstances est de nous accrocher à notre aspiration et de la faire grandir, grandir, justement par ce terrible manque de tout, comme un feu où nous jetons toutes nos vieilles choses, notre vieille vie, nos vieilles idées, nos sentiments – simplement, nous avons la foi inébranlable que, **derrière ce passage, il y a une porte qui s'ouvre**. Et **notre foi n'est pas absurde**; ce n'est pas l'abêtissement du charbonnier, mais une pré-connaissance, quelque chose en nous qui sait avant nous, qui voit avant nous et qui envoie sa vision à la surface sous forme de besoin, de quête, de foi inexplicable. *La foi, est une intuition qui non seulement attend l'expérience pour être justifiée, mais qui conduit à l'expérience*.

## Descente de la Force

Et peu à peu le vide s'emplit. On fait alors une série d'observations et d'expériences d'une importance considérable, qu'il serait faux de présenter comme une séquence logique, car à partir du moment où l'on quitte le vieux monde, on s'aperçoit que tout est possible, et surtout qu'il n'y a pas deux cas semblables – d'où l'erreur de tous les dogmatismes spirituels. Nous pouvons seulement tracer quelques lignes générales d'expérience.

Tout d'abord, lorsque **la paix mentale** est relativement établie, à défaut de silence absolu, et que notre aspiration ou notre besoin a grandi, est devenu constant, lancinant, comme un trou qu'on porte en soi, **on observe un premier phénomène** qui aura des conséquences incalculables pour tout le reste de notre yoga. On sent, autour de la tête et plus spécialement dans la nuque, comme une pression inusitée, qui peut donner la sensation d'un faux mal de tête. Au début, on ne peut guère la supporter longtemps et on se secoue, on se déconcentre, on «pense à autre chose». Petit à petit, cette pression prend une forme plus distincte et on sent un véritable courant qui *descend* – un courant de force, qui n'est pas semblable à un courant électrique désagréable, mais plutôt à une masse fluide.

On s'aperçoit alors que la «pression» ou le faux mal de tête du début était simplement causé par notre résistance à la descente de cette Force, et que la seule chose à faire est de ne pas obstruer le passage (c'est-à-dire bloquer le courant dans la tête), mais de le laisser descendre à tous les étages de notre être, du haut en bas. Ce courant, au début, est assez spasmodique, irrégulier, et il faut un léger effort conscient pour se rebrancher sur lui quand il s'est estompé; puis il devient continu, naturel, automatique, et il donne la sensation très agréable d'une énergie fraîche, comme une autre respiration, plus vaste que celle de nos poumons, qui nous enveloppe, nous baigne, nous allège et, en même temps, nous emplit de solidité. L'effet physique ressemble assez exactement à celui que l'on éprouve quand on marche dans le vent.

En réalité, on ne s'aperçoit vraiment de son effet (car il s'installe très graduellement, par petites doses) que quand, pour une raison ou une autre, distraction, erreur, excès, on s'est coupé du courant; alors on se retrouve soudain vidé, rétréci, comme si l'on manquait d'oxygène tout à coup, avec la très désagréable sensation d'un racornissement physique; on est comme une vieille pomme vidée de son soleil et de son jus. Et l'on se demande vraiment comment on a pu vivre avant, sans cela. C'est **une première transmutation de nos énergies**. Au lieu de puiser à la source commune, en bas et autour, dans la vie universelle, nous puisons en haut. Et c'est une énergie beaucoup plus claire et beaucoup plus soutenue, sans trous, et surtout beaucoup plus vive. Dans la vie quotidienne, au milieu de notre travail et des mille occupations, le courant de force est tout d'abord assez dilué, mais, dès que nous nous arrêtons un instant et que nous nous concentrons, c'est un envahissement massif. **Tout s'immobilise**.

**On est comme une jarre pleine;** la sensation de «courant» disparaît même comme si tout le corps, de la tête aux pieds, était chargé d'une masse d'énergie compacte et cristalline à la fois (*un bloc de paix solide et frais*); et si notre vision intérieure a commencé à s'ouvrir, nous nous apercevons que tout est bleuté; on est comme une aigue-marine; et vaste, vaste. Tranquille, sans une ride. Et cette fraîcheur indescriptible. Vraiment, on a plongé dans la Source. Car cette **«force descendante»** est la Force même de l'Esprit – *Shakti*. La force spirituelle n'est pas un mot. Finalement, il ne sera plus nécessaire de fermer les yeux et de se retirer de la surface pour la sentir; à tout moment elle sera là, quoi que l'on fasse, que l'on mange, que l'on lise, que l'on parle; et on verra qu'elle prend une intensité de plus en plus grande à mesure que l'organisme s'habitue; en fait, c'est une masse d'énergie formidable, qui n'est limitée que par la petitesse de notre réceptivité ou de notre capacité.

Quand ils parlent de leur expérience de cette Force descendante, les disciples de Pondichéry disent: «La Force de Sri Aurobindo et de la Mère»; ils n'entendent pas par là que cette *Shakti* soit la propriété personnelle de Sri Aurobindo et de la Mère; ils expriment ainsi, sans le vouloir, le fait qu'elle n'a son équivalent dans aucun autre yoga connu. Nous touchons ici, expérimentalement, la différence fondamentale entre le yoga intégral de Sri Aurobindo (*purna yoga*) et les autres yogas.

**Si l'on essaye d'autres méthodes** de yoga avant celle de Sri Aurobindo, on s'aperçoit, en effet, d'une différence pratique essentielle: au bout d'un certain temps, on a l'expérience d'une Force *ascendante* (appelée *kundalinî* en Inde), qui s'éveille assez brutalement dans notre être à la base de la colonne vertébrale et s'élève de niveau en niveau jusqu'à ce qu'elle



ait atteint le sommet du crâne, où elle semble éclore dans une sorte de pulsation lumineuse, rayonnante, qui s'accompagne d'une sensation d'immensité (et souvent d'une perte de conscience, qu'on appelle extase) comme si l'on avait débouché éternellement Ailleurs. Tous les procédés yogiques, que nous pourrions appeler thermogénérateurs (*asana* du hatha yoga, concentrations du raja yoga, exercices respiratoires ou *pranayama*, etc.) visent à l'éveil de cette Force ascendante; ils ne vont pas sans dangers ni perturbations profondes, ce qui rend indispensables la présence et la protection d'un Maître éclairé. Nous y reviendrons.

**Cette différence de sens du courant, ascendant ou descendant**, tient à une différence d'orientation que nous ne saurions trop souligner. Les yogas traditionnels et, nous le supposons, les disciplines religieuses occidentales, visent essentiellement à la libération de la conscience: tout l'être est tendu vers le haut dans une aspiration ascendante; il cherche à briser les apparences et à émerger là-haut, dans la Paix ou l'extase. D'où l'éveil de cette Force ascendante. Mais, on l'a vu, le but de Sri Aurobindo n'est pas seulement de monter, mais de descendre, pas seulement de filer dans la Paix éternelle, mais de transformer la Vie et la Matière, et d'abord cette petite vie et ce coin de matière que nous sommes. D'où l'éveil, ou plutôt la réponse de cette Force descendante. Notre expérience du courant descendant est l'expérience de la Force transformatrice.

C'est Elle qui fera le yoga pour nous, automatiquement (pourvu qu'on la laisse faire), Elle qui remplacera nos énergies vite essoufflées et nos efforts maladroits, Elle qui commencera par où finissent les autres yogas, illuminant d'abord le sommet de notre être, puis descendant de niveau en niveau, doucement, paisiblement, irrésistiblement (notons bien qu'Elle n'est jamais violente; sa puissance est étrangement dosée, **comme si Elle était conduite directement par la Sagesse de l'Esprit**) et c'est Elle qui universalisera notre être tout entier, jusqu'en bas. C'est l'expérience de base du yoga intégral.

***Quand la Paix est établie, la Force supérieure ou divine, d'en haut, peut descendre et travailler en nous.** D'habitude, elle descend d'abord dans la tête et libère les centres mentaux, puis dans le centre du cœur... puis dans la région du nombril et des centres vitaux... puis dans la région du sacrum et plus bas... Elle travaille, à la fois, au perfectionnement et à la libération de notre être; elle reprend notre nature tout entière, partie par partie, et la traite, rejetant ce qui doit être rejeté, sublimant ce qui doit être sublimé, créant ce qui doit être créé. Elle intègre, harmonise, établit un rythme nouveau dans notre nature.*

## Émergence d'un nouveau mode de connaissance

**Avec le silence mental, un autre phénomène se produit**, fort important, mais plus difficile à démêler car il s'étend parfois sur de nombreuses années et les signes en sont tout d'abord imperceptibles; c'est ce que nous pourrions appeler **l'émergence d'un nouveau mode de connaissance, et donc d'un nouveau mode d'action**.

On peut comprendre qu'il est possible de parvenir au silence mental quand on marche dans la foule, quand on mange, quand on fait sa toilette ou qu'on se repose, mais comment est-ce possible quand il s'agit de travailler à son bureau, par exemple, ou quand on discute avec des amis? Nous sommes bien obligés de réfléchir, de nous souvenir, de chercher, de faire intervenir toutes sortes de mécanismes mentaux. L'expérience nous apprend, pourtant, que cette nécessité n'est pas inévitable, qu'elle est seulement le résultat d'une longue évolution au cours de laquelle nous nous sommes habitués à dépendre du mental pour connaître et agir, mais que c'est une *habitude* seulement et que l'on peut en changer. Au fond, le yoga n'est pas tant une façon d'apprendre que de désapprendre une foule d'habitudes soi-disant impératives que nous avons héritées de notre évolution animale.

**Si le chercheur s'en prend au silence mental dans le travail**, par exemple, il passera par plusieurs stades. Au début, il sera tout juste capable de se souvenir de son aspiration, de temps en temps, et d'interrompre quelques instants son travail pour se remettre sur la vraie longueur d'onde, puis, à nouveau, tout sera englouti dans la routine. Mais **à mesure qu'il aura pris l'habitude de faire effort ailleurs**, dans la rue ou chez lui et partout, le dynamisme de cet effort tendra à se perpétuer et à le solliciter inopinément au milieu de ses autres activités – il se souviendra de plus en plus souvent. Puis ce souvenir changera peu à peu de caractère; au lieu d'une interruption volontaire pour se rebrancher sur le vrai rythme, le chercheur sentira quelque chose qui *vit* au fond de lui, à l'arrière-plan de son être, comme une petite vibration sourde; il lui suffira de prendre un peu de recul dans sa conscience pour qu'à n'importe quel moment, en une seconde, la vibration de silence soit retrouvée. Il découvrira que c'est là, toujours là, comme une profondeur bleutée par-derrière, et qu'il peut à volonté s'y rafraîchir, s'y détendre, au milieu même du vacarme et des ennuis, et qu'il promène avec lui une retraite inviolable et paisible.

Mais bientôt, **cette vibration par-derrière deviendra de plus en plus perceptible, continue**, et le chercheur sentira une *séparation* s'opérer dans son être: **une profondeur silencieuse qui vibre**, vibre à l'arrière-plan, et la surface, assez mince, où se déroulent des activités, des pensées, des gestes, des paroles. Il aura découvert le *Témoin* en lui et se laissera de moins en moins accaparer par le jeu extérieur qui, sans cesse, telle une pieuvre, tente de nous avaler vivant; c'est une découverte aussi vieille que le Rig-Véda: «Deux oiseaux aux ailes splendides, amis et compagnons, sont accrochés à un arbre commun, et l'un mange le fruit doux, l'autre le regarde et ne mange point» (I.164.20).

**À ce stade**, il deviendra plus aisé d'intervenir, volontairement au début, pour substituer aux vieilles habitudes superficielles de réflexion mentale, de mémoire, de calcul, de prévision, une habitude de se référer silencieusement à cette profondeur qui vibre. Pratiquement, ce sera



une longue période de transition avec des reculs et des progrès (l'impression, d'ailleurs, n'est pas tant d'un recul ou d'une avance, que de quelque chose qui se voile et se dévoile tour à tour), ou les deux fonctionnements s'affronteront, les vieux mécanismes mentaux tendant constamment à interférer et à reprendre leurs vieux droits, bref à nous convaincre que l'on ne peut pas se passer d'eux; ils bénéficieront surtout d'une sorte de paresse qui fait que l'on trouve plus commode de procéder «comme d'habitude». Mais ce travail de décrochage sera puissamment assisté, d'une part, par l'expérience de la Force descendante qui, automatiquement, inlassablement, mettra de l'ordre dans la maison et exercera une pression silencieuse sur les mécanismes rebelles, comme si chaque assaut de pensée était empoigné, figé sur place; et, d'autre part, par l'accumulation de milliers de petites expériences, de plus en plus perceptibles, qui nous feront toucher du doigt et voir que **l'on peut fort bien se passer du mental**, et qu'en vérité on s'en trouve beaucoup mieux.

**Peu à peu**, en effet, nous nous apercevons qu'il n'est pas nécessaire de réfléchir, que quelque chose par-derrière, ou au-dessus, fait toute la besogne, avec une précision et une infaillibilité de plus en plus grande à mesure que nous prendrons l'habitude de nous y référer; qu'il n'est pas nécessaire de se souvenir, mais qu'à l'instant voulu l'indication exacte surgit; pas nécessaire de combiner son action, mais qu'un ressort secret la met en branle sans qu'on le veuille ou qu'on y pense et nous fait faire exactement ce qu'il faut faire, avec une sagesse et une prévision dont notre mental, toujours myope, est bien incapable. Et nous verrons que plus nous obéirons à ces intimations inopinées, ces suggestions-éclair, plus elles tendront à devenir fréquentes, claires, impérieuses, habituelles, un peu comme le serait un fonctionnement intuitif, avec cette différence capitale que nos intuitions sont presque toujours brouillées, déformées par le mental, qui, par ailleurs, excelle à les imiter et à nous faire prendre ses lubies pour des révélations, tandis qu'ici la transmission sera claire, silencieuse, correcte, pour la bonne raison que le mental sera muet.

Mais nous avons tous fait l'expérience de ces problèmes «mystérieusement» résolus dans le sommeil, c'est-à-dire, précisément, quand la machine à penser s'est tue. Sans doute y aura-t-il bien des erreurs et des faux pas avant que le fonctionnement nouveau s'établisse avec quelque sûreté, mais le chercheur doit être prêt à se tromper bien souvent; en fait, il s'apercevra que l'erreur vient toujours d'une intrusion mentale; **chaque fois que le mental intervient, il brouille tout, fractionne tout, retarde tout**. Puis, un jour, à force d'erreurs et d'expériences répétées, nous aurons compris une fois pour toutes et vu de nos propres yeux que **le mental n'est pas un instrument de connaissance, mais seulement un organisateur de la connaissance**, comme le constate la Mère, et que la connaissance vient d'ailleurs. Dans le silence mental les mots viennent, les paroles viennent, les actes viennent et tout vient, automatiquement, avec une exactitude et une rapidité bien surprenante. C'est vraiment une autre façon de vivre, très allégée.

Car, en vérité, ***il n'est rien de ce que le mental fait, qui ne puisse se faire, et se faire mieux, dans l'immobilité mentale et une tranquillité sans pensée.***

## Le mental universel

Jusqu'à présent, nous avons analysé les progrès du chercheur en termes intérieurs, mais ce progrès se traduit **également sur le plan extérieur**; et d'ailleurs, la cloison intérieur-extérieur s'amenuise de plus en plus, elle apparaît de plus en plus comme une convention artificielle établie par un mental adolescent, enfermé en lui-même et qui ne voit que lui-même. Le chercheur sentira cette cloison perdre de sa dureté lentement, il éprouvera une sorte de changement dans la substance de son être, comme s'il devenait plus léger, plus transparent, plus poreux si l'on ose dire. Cette différence substantielle se révélera tout d'abord par des symptômes désagréables, car l'homme ordinaire est généralement protégé par un cuir épais, tandis que le chercheur n'aura plus cette protection: **il recevra les pensées des gens**, les volontés des gens, les désirs des gens sous leur véritable aspect et dans toute leur nudité, comme ce qu'ils sont vraiment – des attentats.

Et notons bien que les «mauvaises pensées» ou les «mauvaises volontés» ne sont pas seules à partager cette virulence; rien n'est plus agressif que les bonnes volontés, les bons sentiments, les altruismes – d'un côté ou de l'autre, c'est l'ego qui se nourrit, par la douceur ou par la force. Nous ne sommes civilisés qu'à la surface; dessous le cannibale continue. Il sera donc très nécessaire que le chercheur soit en possession de cette Force dont nous avons parlé – avec Elle, il peut passer n'importe où – et d'ailleurs, dans la sagesse cosmique, la transparence ne viendrait pas si elle ne s'accompagnait de la protection correspondante.

**Armé de «sa» Force et du silence mental**, le chercheur verra par degrés qu'il est perméable au-dehors, qu'il reçoit – qu'il reçoit de partout –, que les distances sont des barrières irréelles – personne n'est loin, personne n'est parti! tout est ensemble et tout est en même temps – et qu'à dix mille kilomètres il peut recevoir clairement les préoccupations d'un ami, la colère d'une personne, la souffrance d'un frère. **Il suffira, dans le silence, que le chercheur se branche sur un lieu, une personne**, pour avoir une perception plus ou moins exacte de la situation – plus ou moins exacte suivant sa capacité de silence, car ici aussi le mental brouille tout, parce qu'il désire, parce qu'il craint, parce qu'il veut, et que rien ne lui parvient qui ne soit aussitôt faussé par ce désir, cette crainte, cette volonté (il y a aussi d'autres éléments de brouillage, nous en parlerons plus tard).

Il semble donc qu'avec le silence mental un élargissement de la conscience se soit produit et qu'elle puisse se diriger à volonté en n'importe quel point de l'universelle réalité pour y connaître ce qu'elle a besoin de connaître. Mais dans cette transparence silencieuse nous ferons une autre découverte, capitale par ses implications.

Nous nous apercevrons non seulement que **les pensées des gens nous viennent de l'extérieur**, mais que **nos propres pensées aussi nous viennent par la même voie, du dehors**. Lorsque nous serons suffisamment transparent, nous pourrons sentir, dans le silence immobile du mental, comme des petits remous qui viennent frapper notre atmosphère, ou comme de légères vibrations qui tirent notre attention, et si nous nous penchons un peu pour «voir ce que c'est», c'est-à-dire si nous acceptons que l'un de ces remous entre en nous, nous nous retrouvons soudain en train de penser à quelque chose: ce que nous avons saisi à la

périphérie de notre être, était une pensée à l'état pur, ou plutôt une *vibration mentale* avant qu'elle n'ait eu le temps d'entrer à notre insu et de ressortir à notre surface pourvue d'une forme personnelle, qui nous fera dire triomphalement: «C'est *ma* pensée.»

**Un bon lecteur de pensée** peut ainsi lire ce qui se passe dans une personne dont il ne connaît même pas la langue, parce que ce ne sont pas des «pensées» qu'il attrape, mais des vibrations auxquelles il donne en lui la forme mentale correspondante. Mais c'est le contraire qui serait bien surprenant, car si nous étions capables de créer une seule chose par nous-mêmes, fût-ce une petite pensée, nous serions les créateurs du monde! *Où est le je en vous, qui peut fabriquer tout cela?* demandait la Mère.

Seulement, le mécanisme est imperceptible pour l'homme ordinaire, d'abord parce qu'il vit dans un vacarme constant, ensuite parce que **le mécanisme d'appropriation des vibrations est presque instantané**, automatique; une fois pour toutes, par son éducation, son milieu, l'homme s'est habitué à sélectionner dans le Mental universel un certain type de vibration, assez réduit, avec lequel il est en affinité, et jusqu'à la fin de sa vie il accrochera la même longueur d'onde, reproduira le même mode vibratoire, avec des mots plus ou moins sonores et des tournures plus ou moins neuves – il tourne et tourne dans la cage; seule l'étendue plus ou moins chatoyante de notre vocabulaire peut nous donner l'illusion que nous progressons. Certes, nous changeons d'idée, mais changer d'idée n'est point progresser, ce n'est pas s'élever à un mode vibratoire plus haut ou plus rapide, c'est faire une pirouette de plus au sein du même milieu. C'est pourquoi Sri Aurobindo parlait de **changement de conscience**.

**Une fois qu'il aura vu que ses pensées viennent du dehors** et qu'il aura répété l'expérience des centaines de fois, le chercheur tiendra la clef de la vraie maîtrise mentale, parce que s'il est difficile de se débarrasser d'une pensée que nous croyons nôtre, quand elle est déjà bien installée dedans, il est aisé de rejeter les mêmes pensées quand nous les voyons venir du dehors. Et une fois que nous sommes le maître du silence, nous sommes nécessairement le maître du monde mental parce que, au lieu d'être sempiternellement cramponné à la même longueur d'onde, nous pouvons parcourir toute la gamme des ondes et choisir ou rejeter ce qui nous plaît. Mais laissons Sri Aurobindo nous décrire lui-même l'expérience telle qu'il l'a faite la première fois avec un autre yogi, du nom de Bhaskar Lélé, qui passa trois jours avec lui.

*Tous les êtres mentaux développés, du moins ceux qui dépassent la moyenne, doivent, d'une façon ou d'une autre, à certains moments de l'existence et dans certains buts, séparer les deux parties de leur mental: la partie active, qui est une usine de pensées, et la partie réservée, maîtresse, **à la fois Témoin et Volonté**, qui observe, juge, rejette, élimine ou accepte les pensées, ordonnant les corrections et les changements nécessaires; c'est le Maître de la maison mentale, capable d'indépendance. Mais le yogi va encore plus loin; il est non seulement le maître du mental, mais, tout en étant dans le mental, il en sort pour ainsi dire, et il se tient au-dessus ou tout à fait en arrière, libre.*

*Pour lui, l'image de l'usine de pensées n'est plus valable, car il voit que **les pensées viennent du dehors, du Mental universel** ou de la Nature universelle, parfois formées et distinctes, parfois sans forme, puis elles reçoivent une forme quelque part en nous. Le travail*

*principal de notre mental est de répondre et d'accepter ou de refuser ces ondes de pensée (de même pour les ondes vitales et les ondes d'énergie physique subtile), ou de donner une forme mentale personnelle à cette substance mentale (ou aux mouvements vitaux) venus de la Nature-Force environnante.*

*J'ai une grande dette envers Lélé pour m'avoir montré ce mécanisme:*  
**«Asseyez-vous en méditation, me dit-il, mais ne pensez pas, regardez seulement votre mental; vous verrez les pensées entrer dedans. Avant qu'elles ne puissent entrer, rejetez-les, et continuez jusqu'à ce que votre mental soit capable de silence complet.»**

*Je n'avais jamais entendu dire avant, que les pensées puissent venir visiblement du dehors dans le mental, mais je ne songeai pas à mettre en doute cette vérité ou cette possibilité; simplement, je m'assis et fis comme il m'était dit. En un instant, mon mental devint silencieux comme l'air sans un souffle au sommet d'une haute montagne, puis je vis une, deux pensées venir d'une façon tout à fait concrète, du dehors. Je les rejetai avant qu'elles ne puissent entrer et s'imposer à mon cerveau. En trois jours, j'étais libre. À partir de ce moment, l'être mental en moi devint une Intelligence libre, un Mental universel. Ce n'était plus un être limité au cercle étroit des pensées personnelles, comme un ouvrier dans une usine de pensées, mais un récepteur de connaissance qui recevait des cents royaumes de l'être, libre de choisir ce qu'il voulait dans ce vaste empire de vision et ce vaste empire de pensée<sup>40</sup>.*

**Parti d'une petite construction mentale** où il se croyait à l'aise et très éclairé, le chercheur regarde derrière lui et il se demande comment il a pu vivre dans pareille prison. Il est frappé surtout de voir comment pendant des années et des années il a vécu entouré d'impossibilités, et comme les hommes vivent derrière des barrières: «On ne peut pas faire ceci, on ne peut pas faire cela, c'est contraire à telle loi, contraire à telle autre, c'est illogique, ce n'est pas naturel, c'est impossible...» Et il découvre que tout est possible, et que la vraie difficulté est de croire que c'est difficile. Après avoir vécu vingt ans, trente ans dans sa coquille mentale, comme une sorte de bigorneau pensant, **il commence à respirer au large.**

Et il s'aperçoit que **l'éternelle antinomie intérieur-extérieur est résolue**, qu'elle aussi faisait partie de nos calcifications mentales. En vérité le «dehors» est partout dedans! nous sommes partout! l'erreur est de croire que si nous pouvions réunir d'admirables conditions de paix, de beauté, de campagne solitaire, ce serait beaucoup plus facile; parce qu'il y aura toujours quelque chose pour nous déranger, partout, et que mieux vaut se résoudre à briser nos constructions et à embrasser tout ce «dehors» – alors nous serons partout chez nous.

De même pour **l'antinomie action-méditation**; le chercheur a fait le silence en lui et son action est une méditation (il entreverra même que la méditation peut être une action); qu'il fasse sa toilette ou qu'il règle ses affaires, la Force passe, passe en lui, il est à jamais branché ailleurs. Et il verra enfin que son action devient plus clairvoyante, plus efficace, plus puissante, sans pour autant empiéter sur sa paix:

***La substance mentale est tranquille, si tranquille que rien ne peut la troubler.***

*Si les pensées ou les activités viennent... elles traversent le mental comme une bande d'oiseaux traverse le ciel dans l'air immobile. Elles passent, ne dérangent rien, ne laissent pas de traces. Même si un millier d'images ou les événements les plus violents nous traversaient, l'immobilité tranquille resterait, comme si la texture même du mental était faite d'une substance de paix, éternelle et indestructible. Le mental qui est parvenu à ce calme peut commencer à agir, il peut même agir intensément et puissamment, mais il gardera toujours cette immobilité fondamentale, ne mettant rien en mouvement par lui-même, recevant d'En Haut et donnant à ce qu'il a reçu une forme mentale sans rien y ajouter de son cru, calmement, impartialement, mais avec la Joie de la Vérité et la puissance, la lumière de son passage.*

