

Comment pratiquer le Yoga Intégral de Sri Aurobindo



J.K. Mukherjee

Comment pratiquer le Yoga Intégral de Sri Aurobindo

Jugal Kishore Mukherjee

**Le Kriya Yoga et les Éditions de Babaji inc.
St-Étienne-de-Bolton, Québec, Canada**

ॐ **TABLE DES MATIÈRES** ॐ

Note de l'éditeur	v
En guise d'explication	vi
Préface	1
Chapitre I - Comment pratiquer le Yoga Intégral de Sri Aurobindo.....	4
Chapitre II - Les neuf parties de la sadhana quotidienne.....	19
Chapitre III - A propos de l'aspiration.....	35
Chapitre IV - De la Retenue.....	45
Chapitre V - Le Renoncement dans le Yoga Intégral.....	56
Chapitre VI - À propos de l'ouverture et de la réceptivité.....	68
Chapitre VII - À propos de l'abandon du soi au Divin.....	78
Chapitre VIII - Comment appeler et prier ?.....	93
Chapitre IX - Comment invoquer la Grâce Divine ?.....	102
Chapitre X - L'Effort personnel et la Grâce Divine.....	117
 Chapitre XI - Sadhana du Travail (<i>Karma sadhana</i>).....	 121
Chapitre XII - Le Problème de la Bonne Action : Comment reconnaître la Volonté Divine.....	132
Chapitre XIII - La Sadhana de l'amour et de la dévotion (<i>Prema-yoga</i>).....	144
Chapitre XIV - La Conquête de l'Amour Egoïste.....	155
Chapitre XV - Les Relations Humaines dans le Yoga.....	162
Chapitre XVI - Le Yoga par la Méditation (<i>Dhyana-yoga</i>).....	170
Chapitre XVII - La Conquête sur la Volonté Égoïste et l'Intronisation de la Volonté Divine.....	186
Chapitre XVIII - La Force de volonté dans la sadhana.....	196
Chapitre XIX - L'Équanimité dans le Yoga Intégral.....	210
Chapitre XX - L'Éveil Psychique.....	220
Chapitre XXI - La Sadhana du Mental.....	229
Chapitre XXII - La Sadhana du Vital.....	242
Chapitre XXIII - La sadhana du corps : la transformation physique dans le yoga intégral.....	253
Chapitre XXIV - La Sadhana pendant le sommeil.....	264
Chapitre XXV - La victoire sur les forces hostiles.....	281
Chapitre XXVI - Est-ce que tout ce qui arrive dans la vie est toujours pour le mieux ?.....	291
Glossaire	296

ॐ EN GUISE D'EXPLICATION ॐ

L'auteur doit une explication préliminaire à ses lecteurs; à première vue, le titre du livre peut paraître étrange pour certaines personnes, voir même prétentieux.

Tout comme ses ouvrages précédents, ce livre doit son origine à une requête de la part de certains de ses étudiants. Pendant plus de trente ans, à chaque session académique, plusieurs étudiants du Cours Supérieur du SAICE (Sri Aurobindo International Centre of Education) ont étudié, sous la guidance de l'auteur, plusieurs livres de Sri Aurobindo et la Mère tels que *The Life Divine*, *The Synthesis of Yoga*, *Essays on the Gita*, *Letters on Yoga*, *The Mother's Entretiens (en 13 volumes)*, *Mother's Commentaries on Sri Aurobindo's Thoughts and Aphorisms*, etc.

Les étudiants ont étudié ces livres avec beaucoup d'amour et de concentration. Ils ont abordé ces importants travaux non pas avec un intérêt académique intellectuel, mais plutôt dans le but de comprendre les bases du Yoga Intégral tel qu'il a été introduit par Sri Aurobindo et la Mère.

Toutefois, une des choses qui a été le plus souvent reproché à ces étudiants, c'est qu'ils n'arrivaient pas à percevoir la beauté et le sens profond du « bois », parce qu'ils étaient trop concentrés sur « les arbres ». En d'autres mots, même après avoir parcouru les centaines de pages écrites par Sri Aurobindo et la Mère traitant du *Purna Yoga*, il semblait toujours manquer dans leur compréhension cette précision et cette clarté qui sont absolument nécessaires, afin de pouvoir mettre en pratique ces principes. Par conséquent, il était difficile pour eux de savoir avec certitude comment pratiquer la Sadhana du Yoga Intégral de façon méthodique et par où ils devaient commencer.

Maintenant, à la fin de leurs études académiques dans le Cours Supérieur, certains étudiants décident de joindre l'Ashram de Sri Aurobindo en tant que pratiquants sérieux du Yoga Intégral de Transformation de Soi. Mais leurs problèmes se multiplient avec le temps. Plusieurs nouvelles questions surgissent dans leur esprit et requièrent des clarifications précises et immédiates.

À l'époque où Sri Aurobindo et la Mère étaient toujours présents dans leurs corps physiques, les sadhakas avaient l'habitude de poser directement leurs questions à eux, parfois à l'écrit, et attendaient de recevoir des réponses

spécifiques. La Mère, ainsi que Sri Aurobindo, avec leur grâce et leur compassion infinies, répondaient à toutes les questions, et les sadhakas concernés étaient satisfaits de ces solutions et clarifications.

Mais à présent, étant donné qu'ils ont tous deux quitté leurs corps physiques et que plusieurs sadhakas n'ont pas encore réussi intérieurement à établir un contact direct avec le Maître et la Mère, ils se demandent où trouver les bonnes réponses. Toutefois, ils ressentent vaguement que Sri Aurobindo et la Mère ont déjà fourni des réponses pertinentes à tous les problèmes et questionnements qu'ils pourraient rencontrer, dans leurs écrits complets sur le Yoga. Mais pour plusieurs raisons valides, plusieurs de ces jeunes sadhakas n'ont ni le temps, ni l'énergie, ni la discrimination nécessaire pour pouvoir fouiller dans les écrits volumineux de la Mère et de Sri Aurobindo dans le but de trouver la réponse la plus pertinente dont ils ont besoin actuellement.

Ce que ces jeunes sadhakas recherchent dans de telles situations de complexité est un manuel préparé adéquatement qui traite de toutes les facettes essentielles du Yoga Intégral de façon méthodique et les présente d'une manière telle qu'elles peuvent être mises en pratique sans trop d'ambiguïté.

Ainsi, certains étudiants de l'auteur, nouveaux et anciens, dont l'âge varie entre vingt et quarante ans, lui ont demandé de prendre en considération leur besoin réel et de préparer un tel manuel, en un seul volume de taille moyenne.

Par la suite, ce n'est pas seulement les étudiants-sadhakas mais aussi certains amis de l'auteur qui, à l'occasion, ont abordé avec lui la même proposition.

Puis, il y a une troisième catégorie de personnes à prendre en considération dans cette connexion. Ces personnes forment la fraternité toujours grandissante des dévots de Sri Aurobindo et de la Mère qui sont éparpillés à travers le monde. Plusieurs d'entre eux ne voudraient pas se contenter d'être de simples dévots religieux. Ils aspirent à devenir des sadhakas pratiquant le Yoga Intégral. Mais ils sont confrontés aux mêmes problèmes : Par où commencer ? Et comment suivre la bonne voie en effectuant les étapes correctement et d'une manière soutenue ?

Après une profonde réflexion, l'auteur décida humblement de tenter l'impossible. Il pria pour recevoir les bénédictions de Sri Aurobindo et de la Mère dans cette entreprise audacieuse, puis il chercha à inclure la totalité de leurs enseignements sur le Yoga et la Sadhana en l'espace d'environ trois cent cinquante pages.

L'auteur assure que tout ce qui est écrit dans ce livre est basé avec autorité sur les écrits de Sri Aurobindo et la Mère. Toute la matière a été traitée

ॐ CHAPITRE I ॐ

Onze attitudes fondamentales

Quand un voyageur décide d'entreprendre un long et difficile voyage, il s'équipe d'abord de tous les objets indispensables ; sinon il pourrait rencontrer des difficultés à tout moment durant son périple. Ceci est également valable pour le voyageur spirituel. Quand il commence son pèlerinage spirituel dont le but ultime est de s'unir avec la Conscience Divine et de se transformer en parfait instrument pour la réalisation Divine, il doit aussi rassembler dès le départ les outils requis pour aller jusqu'au bout du pèlerinage. Car le chemin de la sadhana est beaucoup plus difficile et jonché de difficultés et dangers qu'un voyage ordinaire dans la vie réelle. Sans ce viatique préalable qui le soutiendra tout au long du chemin, le pèlerin spirituel court le risque de tomber maintes fois dans le piège profond de la confusion psychologique ou de la dépression, ou encore il pourrait interrompre son voyage et quitter le Chemin à jamais, ou, encore pire, il pourrait s'égarer sur une fausse piste, plus séduisante, ce qui peut sérieusement menacer son destin spirituel.

Mais quels sont ces pré-requis que le sadhaka doit acquérir avant de pouvoir espérer se mettre sur le Chemin sans être frappé à chaque pas de toutes sortes de difficultés psychologiques ? La réponse est : il s'agit simplement d'un certain nombre de vertus de caractère qui lui seront très utiles pendant les différentes péripéties de son entreprise intérieure.

Car nous savons que notre sadhana du Yoga Intégral ne rejette pas le monde ni la vie. Au contraire, ce que nous suggérons dans notre sadhana est de purifier

ॐ CHAPITRE II ॐ

Les neuf parties de la sadhana quotidienne

Beaucoup d'entre nous aimeraient mener une vie spirituelle avec comme Objectif l'union avec le Divin, tout en passant des mois et des années sans y contribuer le moins du monde. A notre grande surprise nous découvrons que nous en sommes toujours au même point, stagnant, ou même en régression. Mais quelle est la raison derrière ce phénomène bizarre pourtant quasi universel ?

La raison en est que nous cherchons le Divin et une vie spirituelle en nous y prenant à la légère, sans y mettre suffisamment d'implication personnelle. Notre recherche n'est pas soutenue par une volonté ardente. Elle est issue d'un souhait tiède, telle une soif trop facilement étanchée, de l'accomplissement. L'attitude du sadhaka moyen prend généralement la lamentable forme suivante : « Si la vie spirituelle m'arrive, tant mieux, mais si pour une raison quelconque elle ne vient pas, cela ne fait rien. Je peux me contenter de rendre hommage à mon aspiration du bout des lèvres. En pratique l'absence de réalisation de mon aspiration est une affaire plutôt secondaire et ne perturbera nullement ma paix ».

Personne ne peut s'attendre à transformer sa vie en sadhana avec un souhait aussi superficiel et anémique: Ceci est quasi impossible. Ainsi, la première chose qu'un sadhaka doit faire s'il veut sensiblement progresser, est de créer et de maintenir durablement dans sa conscience un élan sincère et vivant envers

ॐ CHAPITRE III ॐ

A propos de l'aspiration

L'aspiration est un des éléments les plus importants qui mènent à la réussite dans la sadhana. Sans l'aspiration pour soutenir le sadhaka à chaque pas, toute progression significative sur le chemin spirituel n'est pas seulement difficile mais hautement improbable. Sri Aurobindo nous a rappelé que l'aspiration est l'un des deux facteurs décisifs qui ouvrent grand la fenêtre de la spiritualité, l'autre étant l'élimination progressive de l'attitude égocentrique. Il a aussi affirmé que la tâche difficile dont le Yoga Intégral s'est emparé, c'est à dire l'établissement de la vie divine sur terre, peut seulement être accomplie grâce au concours de deux forces : (i) de la part du sadhaka une aspiration ardente qui augmente constamment et (ii) de la part du Divin qui envoie sa Grâce en réponse à l'appel du sadhaka. Et c'est un fait important que partout où la flamme de l'aspiration brille dans le cœur du sadhaka, la Grâce de la Mère Divine répondra forcément.

Mais après tout, qu'est cette aspiration ? Ici le sadhaka ne doit pas entrer en confusion. Car l'aspiration n'est pas l'exubérance du vital ni la demande affamée et insistante du désir. Elle a une qualité particulière, ainsi que son propre mouvement et manifestation. Nous en parlerons en temps voulu dans cet essai. Pour l'instant affirmons brièvement qu'une vraie aspiration représente la pure flamme sacrée du feu psychique qui monte des couches sous-jacentes de notre conscience. Ce feu enveloppe notre cœur, esprit et aussi notre corps et monte ensuite infailliblement. Sous cette influence vivifiante toutes les

différentes parties de notre être se mettent à aspirer selon leur propre façon. Ainsi l'aspiration efficace par un sadhaka sincère comprend dans sa grande envergure la force de volonté d'un esprit puissant, la soif insatiable du cœur, le plein consentement du vital et la parfaite ouverture de la conscience physique.

Nous savons tous que l'aspiration est un des trois branches de la sadhana du Yoga Intégral, les deux autres étant la « retenue » et « l'abandon ». D'un certain point de vue, l'aspiration l'emporte sur les deux autres. Car, sans l'aspiration qui le dynamise, l'effort du sadhaka de rejeter les faux mouvements dégénérera rapidement en une aride ascèse qui dans la pratique n'est pas efficace. Et le mouvement de l'abandon du soi au Divin ? Pourquoi le sadhaka aurait-il la moindre envie de s'abandonner au Divin s'il n'y avait pas le feu de l'aspiration qui brûle les résistances et l'attitude récalcitrante de sa nature humaine inférieure ? Est-ce si simple de s'abandonner sans réserve au Divin ?

C'est à cause de cette interconnexion que nous avons osé ci-dessus affirmer qu'une vraie aspiration précède en importance les autres mouvements de retenue et d'abandon. Car il est indéniable que si l'aspiration du sadhaka devient sincère et ardente, enveloppant tout le reste, « la retenue » et « l'abandon du soi » suivront forcément très vite.

Sri Aurobindo n'a-t-il pas explicité ceci dans un de ses échanges épistolaires avec Nirodbaran, son disciple bien-aimé ? Voici l'échange :

Nirodbaran à Sri Aurobindo : « Dans votre lettre à Sommath vous avez dit que ce dont on a le plus besoin, c'est l'aspiration ascendante. Mais que faites-vous des deux autres mouvements : la retenue et l'abandon que vous avez mentionnés dans *La Mère* ? ... Il est clair que l'aspiration en soi, même si elle est forte et sincère, ne peut pas accomplir grand-chose. »

Sri Aurobindo répondit de manière laconique : « Qui dit qu'elle ne peut pas ? »

Nirodbaran, interloqué, demanda à nouveau à son maître : « Pensez-vous qu'une forte aspiration amènera forcément la retenue et l'abandon ? »

La réponse de Sri Aurobindo en deux mots : « Bien sûr. »

Pas besoin d'autres explications quant au caractère essentiel de l'aspiration. Cependant et malgré cette affirmation catégorique de Sri Aurobindo, certains sadhakas pourraient parfois nourrir dans leur esprit des pensées cachées du genre : « L'aspiration ardente qui doit être maintenue en permanence, est-elle aussi importante dans la sadhana ? La Grâce du Divin ne suffirait-elle pas à elle seule pour amener l'accomplissement nécessaire ? Pourquoi limiter le pouvoir de la Grâce et rendre son action dépendante de l'appel du sadhaka ? »

Posées ainsi ces questions souffrent d'une faille. Car bien sûr il est vrai que la Grâce du Divin est toute-puissante et existe en elle-même. Son efficacité ne dépend aucunement d'autres facteurs. Mais, et c'est un « Mais » majuscule car la Grâce Divine agit avec tout son pouvoir seulement si le sadhaka a éliminé toute sa conscience égocentrique, s'il a surmonté toute impression d'être un acteur personnel et s'il s'est rendu compte par son expérience que seul le Divin est agent, pour toujours. Si tel est le cas, il n'y a pas besoin d'imposer d'autres conditions pour l'intervention efficace de la Grâce divine.

Mais la plupart d'entre nous, avons-nous atteint cet état ? Certainement pas. En tant que novices sur le chemin, nous sommes toujours dominés par l'ego. Toutes nos actions surviennent par motivation personnelle et sont encouragées par une volonté qui semble autonome. Nous ne pouvons pas mettre tout sur le compte de l'action de la Grâce divine. Ceci serait un acte de pure auto-illusion, de *mithyacara*, selon la Gîta. Sri Aurobindo a élucidé la situation avec les paroles suivantes :

« Dans le Yoga ... le Divin est le Sadhaka et la Sadhana ; sa Shakti avec sa lumière, pouvoir, connaissance, conscience, Ananda, agit sur l'Adhara et, quand il s'ouvre à elle, elle l'emplit avec les forces divines qui rendent la Sadhana possible. Mais tant que la nature inférieure est active, l'effort personnel du Sadhaka reste nécessaire. » (*La Mère*, Cent.Ed., p.6)

Et dans la phrase suivante, Sri Aurobindo a inclus le 'travail de l'aspiration' comme élément primordial de cet effort personnel.

La Mère de son côté parle plus directement et cherche à nous détromper au cas où nous nous bercerions d'illusions sur ce point. Ceci est en gros ce qu'elle dit :

« Il est absolument ridicule de penser que tout ce qu'il faut dans la sadhana viendra automatiquement par le pouvoir magique de la Grâce divine. Non, ceci n'est pas du tout vrai. Ne vous laissez pas endormir par la fausse idée que « O, tout sera fait pour moi par le Divin ; je n'ai pas besoin de faire quoi que ce soit, sauf me laisser porter par le temps qui coule. » Non, ceci ne s'est jamais avéré ; rien ne sera fait automatiquement. »

Non, une aspiration ardente est très nécessaire pour la progression rapide sur le chemin du Yoga. D'ailleurs, chaque sadhaka doit s'engager dans une double sadhana :

- (i) toujours garder allumée dans son cœur une aspiration vivante pour réaliser le Divin et pour appartenir seulement au Divin ; et
- (ii) faire un effort constant et sincère de s'offrir pleinement au Divin et lui dédier tout ce que nous sommes, ce que nous possédons et ce que nous faisons sans la moindre attente de recevoir une récompense.

Si le sadhaka arrive à faire ceci en toute sincérité, la Mère Divine elle-même prendra en charge sa vie et sa sadhana et le guidera sur un chemin ensoleillé vers la suprême réalisation de l'union avec le Divin.

L'aspiration occupe une place si primordiale dans la construction d'une vraie vie spirituelle, qu'une fois Sri Aurobindo a conseillé emphatiquement à un disciple qui s'était plaint de ne pas pouvoir appeler ou aspirer suffisamment fort :

« Bon, peu importe, aspire faiblement et superficiellement - mais en tout cas aspire. » (Nirodbaran, *Correspondance avec Sri Aurobindo*, p.315)

« Mais en tout cas aspire » devrait être le mantra qui ouvre le sésame de notre sadhana. Et nous, les sadhakas du Yoga Intégral, devrions souvent méditer sur les mots encourageants de la Mère au sujet du pouvoir magique de l'aspiration :

« Nous pouvons, simplement par une aspiration sincère, ouvrir une porte scellée en nous et trouver ... que Quelque chose changera tout le sens de notre vie, répondra à toutes nos questions, résoudra tous nos problèmes et nous mènera à la perfection à laquelle nous aspirons sans le savoir, à cette Réalité qui seule peut nous satisfaire et nous donner joie durable, équilibre, force et vie. » (MCV Vol.9, pp. 374-75)

Telle est la grande contribution du mouvement de la sadhana appelé aspiration. Mais tout ceci doit être gardé pur et sans adjuvants étrangers. Car un fort désir insistant peut très souvent se déguiser en aspiration et gravement tromper le sadhaka, ce qui mènera à sa chute spirituelle. C'est pour cela qu'il est prudent de consacrer maintenant du temps à l'explication de la différence fondamentale entre le mouvement de revendication et du désir et celui d'une vraie aspiration.

Il y a un fossé entre le désir et l'aspiration. Les désirs sont la manifestation de soif et d'appétit insatiables venant de la conscience égoïste qui sépare. L'Ego veut rester un ego. Il refuse obstinément de dissoudre son sens de dualité. Mais toute dualité mène forcément à une inévitable contraction et limitation. Et à cause de cette limitation, les possessions de l'ego souffrent forcément de nombreux manques et imperfections. Mais il y a une réalité occulte selon laquelle chaque individu a en lui, derrière sa conscience égoïste, profondément caché

derrière le voile de l'Ignorance, la Divinité éternelle avec sa Volonté intrinsèque d'embrasser l'univers, car c'est son droit divin, inhérent à son être.

Ici nous sommes face à un étrange phénomène mystérieux. L'ego superficiel de l'homme, qui est vaguement conscient du droit du Divin intérieur d'embrasser tout et absolument tout, à l'infini, revendique la même chose pour lui-même. Mais, parce que les pouvoirs et les capacités de l'ego sont naturellement limités, il ne peut pas réaliser ce désir dans la pratique. Pour l'ego séparé s'ouvre ainsi un fossé infranchissable entre ses demandes insistantes et ses véritables accomplissements. Ceci crée une sensation de frustration permanente.

L'ego oublie que sans l'abolition de sa dualité et la restitution de l'expérience de l'unité et universalité divines, il ne peut pas espérer s'approprier le monde. Car cette union avec le monde peut seulement être faite d'une manière spirituelle. Mais l'ego suit par erreur un chemin impossible en accumulant à partir de ce qu'il considère comme extérieur à lui-même, de plus en plus d'objets de plaisir et en les portant à sa bouche vorace. La tendance de l'ego est d'attirer tout vers son propre centre. Mais il ne peut pas ainsi satisfaire son appétit insatiable : sa soif desséchante reste inassouissable.

Prenons une analogie arithmétique : Tant que la virgule après le zéro d'un nombre décimal est maintenue, n'importe quel nombre -même démesurément grand- de neufs, ajoutés à droite de la virgule, ne pourra atteindre la valeur un. Car ce 1 doit d'abord invalider la virgule décimale qui est l'équivalent psychologique de la conscience égoïste séparative et divisée.

Quand il y a le sens de l'ego, il y aura forcément un désir centripète de saisir et de dévorer, dans une tentative futile de se remplir à ras bord. Et ceci est la genèse du mouvement du désir. Ainsi, qu'il soit grand et noble dans son apparence extérieure, ou généreux et faisant soi-disant le sacrifice du soi, chaque désir est en fait égoïste.

Une vraie aspiration est l'exact contraire de cela. Elle est pleinement consciente des carences et imperfections de l'existence gouvernée par l'ego et essaye pour cela de s'évader de cette prison sordide. Tout la pousse vers la réalisation de cette libération. Chacun de ses mouvements est dirigé non pas vers le centre égoïste mais *en le fuyant*.

Et c'est cela le seul signe qui permet à un sadhaka de voir si son impulsion dominante du moment est du genre «désir» ou «aspiration». L'aspiration a pour origine une soif qui monte de l'âme, un languissement d'amour divin, de sa lumière et son progrès. Il peut, ou même doit, y avoir une grande intensité dans l'aspiration mais jamais la mousse ou l'écume d'une ferveur égoïste. Dans

l'aspiration on s'adresse sans arrêt au divin mais sans impatience ni frustration si la réalisation est retardée. Car ici il n'y a pas d'intrusion de l'ego avec ses cabrioles d'enfant gâté qui gâchent tout.

En d'autres termes, l'aspiration est un élan de notre conscience qui monte vers tout ce qui est bon, pur et beau. Elle est une soif de connaissance spirituelle. Elle est une recherche tranquille et continue du Divin et de la vie divine. Elle incarne un courage irréductible de combattre tout ce qui tente d'empêcher le progrès du sadhaka en le tirant vers le bas et en arrière.

Voici quelques caractéristiques données par Sri Aurobindo et la Mère qui élucideront abondamment la nature de la vraie aspiration et comment elle se distingue du désir.

Sri Aurobindo définit l'aspiration comme « enthousiasme spirituel, grandeur et ardeur de la recherche de l'âme. » Et maintenant la Mère :

Une aspiration est « un enthousiasme intérieur pour le Nouveau, l'Inconnu, la Perfection ». Elle est un « languissement, une attente de la Force Divine, l'Harmonie divine, l'Amour divin. » L'aspiration est « une flamme intérieure, un besoin de lumière ... Un enthousiasme lumineux qui s'empare de tout l'être ... Une soif inextinguible, un élan, une attirance pour tout ce qui est noble, tout ce qui est divin. » Elle est « un courage avec le goût pour l'aventure suprême, l'aventure de la conscience. » L'aspiration est une « colonne de feu qui s'élève silencieusement couronnée de tout ce que l'on veut être, avoir et faire. » Enfin, l'aspiration est « une Volonté purifiante, une attraction toujours vers le haut. »

Ce que nous avons cité ci-dessus sont des définitions et généralisations. Mais comment l'aspiration se fait-elle connaître dans la vie d'un individu ? Quel impact a-t-elle sur la qualité de sa vie ? Et quel est le résultat de cette aspiration ? — Toutes ces questions et d'autres, similaires, ont été abordées par la Mère dans une de ses dernières conférences dans la cour d'école de l'Ashram le 13 août 1958. Voici ce qu'elle a dit entre autres :

« Imaginez ... qu'un jour, vous vous réveilliez tout d'un coup à quelque chose que vous n'aviez jamais remarqué mais qui existe dans votre for intérieur et qui a soif de vérité, soif de transformation et qui est prête à faire l'effort requis pour la réaliser. Ce jour-là vous avancerez très vite avec des pas de géant ... »

Vous sentirez tout d'un coup le besoin *irrésistible* de ne plus vivre dans l'inconscience, dans l'ignorance, dans cet état par lequel vous faites des choses sans savoir pourquoi, dans lequel vous sentez les choses sans comprendre pourquoi, vous avez des volontés contradictoires, ne comprenez rien à rien,

Si l'oeuvre géniale de Sri Aurobindo vous inspire, ou si l'appel de votre coeur vous dirige vers la Mère et le désir de comprendre l'essentiel de la pratique du Yoga Intégral, voici le livre qu'il vous faut !

Si vous voulez expérimenter dans votre corps et dans votre esprit comment "appeler la Grâce", voici le livre qu'il vous faut !

Si vous voulez développer une connaissance claire et actuelle sur l'intervention de la Volonté Divine dans votre vie, voici le livre qu'il vous faut !

Vous tenez entre vos mains le guide compact et complet de la pratique effective du Yoga Intégral de Sri Aurobindo et de la Mère. Il marie la pensée claire et analytique du spécialiste avec la clairvoyance psychique du sadhaka. Ce livre est le résultat d'une longue pratique, d'une réflexion profonde et d'une expérience intérieure.

"Nous avons immensément aimé ce livre. Nous avons rencontré le Professeur Mukerjee à l'Ashram de Sri Aurobindo, Pondicherry, en Janvier 2006. Il pratique le Yoga Intégral depuis plus de 50 ans et dirige le Centre International des Etudes de l'Ashram. Nous avons vraiment apprécié son message simple que la vie divine signifie de chercher sans relâche nos défauts et nos faiblesses et, grâce à une détermination claire et totale, de combler le fossé entre ce que nous sommes et ce que nous aimerions être, tout en faisant appel au Divin si besoin."

- Durga et Satchidananda



Le Kriya Yoga et les Editions de Babaji, Inc.

ISBN 978-1-987972-11-5