

## Citations sur le silence de Sri Aurobindo-Mère

### Sri Aurobindo – L'heure de Dieu

Il n'y a rien de ce que le mental peut faire qui ne puisse être mieux fait dans l'immobilité du mental et la tranquillité libre de toute pensée.

Lorsque le mental est au repos, alors la Vérité a une chance de se faire entendre dans la pureté du silence.

### Sri Aurobindo – Lettres sur le Yoga

La tranquillité est un état dans lequel il n'y a ni agitation ni trouble.

Le calme est un état tranquille et inébranlable qu'aucun trouble ne peut affecter ; c'est un état moins négatif que la tranquillité.

La paix est un état encore plus positif ; elle porte en soi le sens d'une délivrance et d'un repos stables et harmonieux.

Le silence est un état où il ne se produit pas de mouvements du mental ni du vital, ou dans lequel règne une grande immobilité qu'aucun mouvement de surface ne peut percer ni altérer.

\*

Pour connaître le Moi, il faut avoir un pouvoir de passivité intellectuelle complète, le pouvoir de chasser toute pensée, un pouvoir mental de ne pas penser du tout, ainsi que la Guîtâ nous le prescrit. C'est là une difficile injonction pour le mental occidental qui ne voit rien de plus haut que la pensée et qui est prompt à confondre le pouvoir mental de ne pas penser, son silence complet, avec une incapacité de penser.

Mais ce pouvoir de silence est une capacité et non une incapacité, une force et non une faiblesse. C'est une immobilité profonde et fructueuse. Quand le mental est tout à fait immobile comme une eau claire et lisse, sans mouvement, dans une pureté et une paix parfaites de tout l'être, quand l'âme transcende la pensée, alors le Moi, qui est la source et le dépassement de toutes les activités et de tous les devenirs, le Silence d'où tous les mots sont nés, l'Absolu dont toutes les relativités sont des reflets partiels, peut se manifester dans la pure essence de notre être. Seul, dans le silence complet, le Silence est entendu ; seul, dans une pure paix, l'Être se révèle.

C'est pourquoi, pour nous, le nom de Cela est Silence et Paix.

\*

Ces deux aspirations sont nécessaires à la plénitude de notre yoga : d'en haut l'exigence du moi à l'égard de la nature, d'en bas l'aspiration psychique de la nature. Lorsque le psychique impose son aspiration au mental, au vital et au corps, ils aspirent alors eux aussi et c'est ce que vous avez senti comme une aspiration venant du niveau de l'être inférieur. L'aspiration sentie au-dessus est l'aspiration du jîvâtman à la conscience plus haute, avec la réalisation de l'Un qui

doit se manifester dans tout l'être. Les deux aspirations s'aident donc mutuellement et sont nécessaires l'une à l'autre. Mais au début, la quête de l'être inférieur est intermittente et étouffée par l'obscurité et les limitations de la conscience ordinaire. Par la sâdhanâ, elle doit devenir claire, constante, forte et persistante ; elle force alors la réalisation, la rend inévitable.

Le sentiment de paix, de pureté et de calme que vous avez eu vient de l'union de la conscience inférieure avec la conscience supérieure ou d'un fort contact entre elles ; il ne peut pas être permanent dès le début, mais peut le devenir quand le calme et la paix se font plus fréquents et plus durables et enfin quand la nature inférieure reçoit pleinement la descente de la paix, du calme et du silence éternels de la conscience supérieure.

\*

Lorsqu'on a atteint le silence mental, une vision et une intuition concernant le travail peuvent remplacer dans ce silence les pensées mentales.

\*

Le silence mental est un effet du yoga : le mental ordinaire n'est jamais silencieux... Chez les penseurs et les philosophes, le mental n'est pas silencieux. Il est actif ; mais évidemment, comme ils se concentrent, la mentalisation incohérente et ordinaire cesse et les pensées qui apparaissent ou entrent et qui prennent forme s'ordonnent toutes avec cohérence autour du sujet étudié ou de l'activité en cours. Mais cela n'a rien à voir avec un mental qui devient tout entier silencieux.

\*

Très certainement, le rejet des doutes implique la maîtrise des pensées. Pour le yoga, et aussi en dehors du yoga, la maîtrise de nos pensées est aussi nécessaire que la maîtrise de nos passions et de nos désirs vitaux, ou celle des mouvements de notre corps. On ne peut même pas devenir un être mental pleinement développé si l'on ne domine pas ses pensées et si l'on n'est pas leur témoin, leur juge et leur maître, le Pourousha mental, *manômaya pourousha, sâkshî anoumantâ, îshwara*. Il ne sied pas davantage au mental d'être la balle de tennis de pensées déréglées et immaîtrisables, que d'être un vaisseau sans gouvernail dans l'orage des désirs et des passions, ou un esclave de l'inertie et des impulsions du corps. Je sais que c'est plus difficile, car étant avant tout une créature de la Prakriti mentale, l'homme s'identifie aux mouvements de son mental et ne peut pas subitement se dissocier et se tenir à l'abri des tourbillons et des remous de la tempête mentale. Il lui est relativement facile de maîtriser son corps (du moins une certaine partie de ses mouvements), il est moins facile, mais encore très possible, après une certaine lutte, d'acquérir une maîtrise mentale de ses impulsions et de ses désirs vitaux ; mais s'asseoir au-dessus du tourbillon de ses pensées, comme le yogi tantrique sur la rivière, est moins aisé. Néanmoins, cela se peut. Tous les hommes mentalement développés, ceux qui sont au-dessus de la moyenne, doivent d'une façon ou d'une autre, du moins à certains moments de l'existence et à certaines fins, séparer les deux parties de leur mental : la partie active qui est une fabrique de pensées, et la partie calme et maîtresse qui est à la fois Témoin et Volonté, qui observe, juge,

rejette, élimine ou accepte les pensées, imposant les corrections et les changements ; c'est le Maître dans la maison mentale, capable d'empire sur soi, *sâmrâdjya*.

Le yogi va encore plus loin. Il est non seulement le maître, mais, tout en étant d'une certaine manière dans le mental, il en sort pour ainsi dire, et se tient au-dessus, ou complètement en arrière, libre. Pour lui, l'image de la fabrique de pensées n'est plus tout à fait 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 elle reçoivent une forme quelque part en nous. La principale occupation 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 du physique subtil), ou encore de donner une forme mentale personnelle à cette substance mentale (ou aux mouvements vitaux) venus de la Nature-Force environnante. Je suis très redevable à Lélé de 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." Jamais je n'avais entendu dire que les pensées pouvaient entrer visiblement dans le mental en venant du dehors, mais je ne songeai pas à mettre en doute cette vérité ou cette possibilité ; simplement, je m'assis et fis comme il m'avait dit. En un instant, mon mental devint silencieux comme l'air immobile au sommet d'une haute montagne, puis je vis une, deux pensées venir du dehors d'une façon tout à fait concrète. Je les rejetai avant qu'elles ne puissent entrer et s'imposer à mon cerveau et en trois jours, j'étais libre. À partir de ce moment, l'être mental en moi devint dans son principe une Intelligence libre, un Mental universel qui n'était plus limité au cercle étroit des pensées personnelles comme un ouvrier dans une usine de pensées, mais était devenu le récepteur d'une connaissance venant des cent royaumes de l'être, libre de choisir ce qu'il voulait dans ce vaste empire de vision et de pensée. Si je raconte cela, c'est dans la seule intention d'insister sur le fait que les possibilités de l'être mental ne sont pas limitées ; il peut être le libre Témoin et le Maître dans sa propre maison. Je ne veux pas dire que n'importe qui peut le faire comme je l'ai fait, avec un mouvement décisif aussi rapide (car bien entendu, il a fallu beaucoup de temps, de nombreuses années pour développer jusqu'au bout ce nouveau pouvoir mental sans entraves), mais que la liberté progressive et la maîtrise du mental sont parfaitement dans les moyens de quiconque possède la foi et la volonté d'entreprendre cette conquête.

### **Sri Aurobindo – La Synthèse des Yogas (Livre 2. Le Yoga de la connaissance intégrale. Chapitre11. Les modes du Moi)**

Mais si nous ne pouvons pas définir l'Éternel, nous pouvons du moins nous unir à lui. Il est dit que nous pouvons devenir l'Impersonnel mais non le Dieu Personnel ; cela est vrai seulement en ce sens que personne ne peut devenir individuellement le Seigneur de tous les univers ; nous pouvons trouver notre délivrance dans l'existence du Brahman actif autant qu'en celle du Brahman silencieux ; nous pouvons vivre dans les deux, revenir à notre être dans les deux, mais chaque expérience aura sa caractéristique propre : nous deviendrons un avec le Nirguna en notre essence, et un avec le Saguna en la liberté de notre être actif, dans notre nature (1) . De la

paix, de l'équilibre et du silence éternels, le Suprême se déverse dans une activité éternelle — libre, infini, fixant librement ses propres déterminations, utilisant les attributs infinis pour les façonner en des combinaisons variées d'attributs. Il faut donc, nous aussi, revenir à cette paix, cet équilibre et ce silence, et agir de là, divinement libre de l'esclavage des attributs, et pourtant les utilisant tous, même les plus contradictoires, avec largeur et souplesse pour l'œuvre divine dans le monde.

1. sâdharmya mukti.

### **Sri Aurobindo – La Synthèse des Yogas (Livre 4. Le yoga de la perfection de soi. Chapitre 7. Purification – L'intelligence et de la volonté)**

La tranquillisation de ce mental pensant habituel qui tourne et court en tous sens et se répète sans cesse, constitue la partie principale du silence mental et c'est l'une des disciplines les plus efficaces du yoga.

### **Sri Aurobindo – La vie divine**

Notre existence de surface n'est qu'une surface, et c'est là que l'Ignorance règne en souveraine absolue ; pour connaître, il nous faut entrer en nous-mêmes et voir avec une connaissance intérieure. Tout ce qui est formulé à la surface est une représentation infime et diminuée de notre plus vaste et secrète existence. Nous ne pouvons trouver le moi immobile en nous que lorsque les activités mentales et vitales extérieures sont apaisées ; puisqu'il est établi tout au fond de nous- mêmes et n'est représenté à la surface que par le sens intuitif de notre propre existence, et faussement représenté par le sens de l'ego mental, vital et physique, c'est donc dans le silence mental que doit se faire l'expérience de sa vérité.

(Livre 2. Chapitre 8. La mémoire , l'ego et l'expérience du moi – page 560)

\*

D'une part, nous avons donc une Existence-en-soi absolue, un éternel être-en-soi qui se présente à nous comme la Réalité, et, par l'expérience du Moi silencieux et inactif ou du Purusha immobile et détaché, nous pouvons approcher de cet Absolu sans traits ni relations, nier les actions du Pouvoir créateur, que celui-ci soit une Mâyâ illusoire ou une Prakriti formatrice, cesser de tourner dans l'erreur cosmique pour entrer dans la Paix et le Silence éternels, nous débarrasser de notre existence personnelle et nous trouver — ou nous perdre — en cette seule Existence véritable. D'autre part, nous avons un Devenir qui est un vrai mouvement de l'Être, et l'Être et le Devenir sont tous deux des vérités d'une unique Réalité absolue.

(Livre 2. Chapitre 15. La Réalité et la Connaissance intégrale – page 681)

\*

### **La Mère – Entretien du 26 mai 1929**

Il y a un monde des idées sans forme ; c'est là que vous devez entrer si vous voulez saisir ce qui se trouve derrière les mots. Tant qu'il vous faut fonder votre compréhension sur des formes verbales, vous avez grande chance de vous tromper souvent sur le sens véritable ; mais si, dans le silence mental, vous pouvez vous éléver jusqu'au monde d'où les idées descendent pour prendre forme, de suite vous atteindrez à la compréhension. Pour être sûr de se comprendre l'un l'autre, il faut pouvoir se comprendre dans le silence.

Il arrive que deux esprits soient si parfaitement accordés et harmonisés qu'ils peuvent réciproquement percevoir leurs pensées sans qu'aucune parole soit nécessaire. Mais si cet accord n'est pas établi, le sens de vos paroles sera toujours déformé, parce que, à ce que vous dites, votre interlocuteur substituera sa propre manière de comprendre. Par exemple, je donne à un mot un certain sens ou une certaine nuance de sens ; vous êtes habitué à mettre en lui un autre sens ou une autre nuance ; il est évident que quand je m'en servirai, vous ne comprendrez pas le sens exact que je lui donne, mais ce que le mot signifie pour vous. Ceci est vrai, non seulement de ce que l'on entend, mais aussi de ce que l'on lit. Pour comprendre un livre contenant un enseignement profond, il faut pouvoir le lire dans un complet silence mental ; il faut attendre et laisser l'expression s'enfoncer profondément au-dedans de soi, jusqu'à la région où les mots sont absents ; de là, elle reviendra lentement jusqu'à la conscience externe et à sa compréhension de surface.

Si vous laissez les mots sauter dans votre mental extérieur et que vous essayiez de les ajuster l'un à l'autre, leur vrai sens et leur pouvoir vous échapperont totalement. Il ne peut y avoir aucune compréhension parfaite, excepté dans l'union avec le mental inexprimé qui se trouve derrière le centre de l'expression.

### **La Mère – Entretien du 8 mars 1951**

*Pour se débarrasser de l'intervention mentale, que faut-il faire ?*

Il faut que le mental apprenne à se taire — rester tranquille, attentif, sans faire de bruit. Si l'on essaye de faire taire le mental directement, c'est un dur travail, presque impossible, car la partie la plus matérielle du mental ne cesse jamais son activité — elle marche, marche, comme une machine à enregistrer qui ne s'arrêtera jamais. Elle répète tout ce qu'elle enregistre, et à moins que l'on n'ait un interrupteur pour l'arrêter, ça continue et ça continue, indéfiniment. Tandis que si l'on arrive à faire passer sa conscience dans un domaine supérieur, au-dessus du mental ordinaire, cette ouverture à la Lumière tranquillise le mental, il ne bouge plus, et le silence mental ainsi obtenu peut

devenir constant. Une fois entré dans ce domaine, on peut très bien ne plus en sortir — le mental extérieur est toujours tranquille.

La seule vraie solution est l'aspiration à la lumière supérieure.

### **La Mère – Entretien du 19 avril 1951**

J'ai connu des personnes à qui l'on avait donné presque spontanément le silence mental et qui, au bout d'un jour ou deux, sont revenues épouvantées : « Est-ce que je serais devenue bête ? », parce que la machine mentale ne marchait pas tout le temps... Vous ne pouvez pas vous imaginer, vous ne savez pas à quel point il est difficile de se séparer de ce petit ego ; comme il est encombrant, bien qu'il soit tout petit. Il tient tant de place, tout en étant si microscopique.

C'est très difficile. Et on le repousse pour certaines choses très évidentes ; par exemple, s'il y a quelque chose de bon, celui qui se précipite dessus pour être sûr de l'avoir le premier et même bouscule le voisin (c'est très fréquent dans la vie ordinaire), là, on se rend bien compte que ce n'est pas très, très joli, alors on commence par supprimer ces grossièretés, on fait un gros effort — et on devient très content de soi : « Je ne suis pas égoïste, je donne ce qui est bon à l'autre, je ne garde pas pour moi », et on commence à se gonfler. Et alors, on se remplit d'un égoïsme moral qui est bien pire que l'égoïsme physique, parce qu'il est conscient de sa supériorité. Et puis, il y a ceux qui ont tout laissé, tout abandonné, qui ont quitté leur famille, distribué leurs biens, qui sont partis dans la solitude, qui vivent d'une vie ascétique, et qui sont terriblement conscients de leur supériorité, qui regardent la pauvre humanité du haut de leur grandeur spirituelle — et ils ont, eux, un ego tellement formidable qu'à moins qu'on ne le casse en petits morceaux, jamais, jamais ils ne verront le Divin.

Alors, ce n'est pas une besogne si facile. Cela prend beaucoup de temps. Et il faut vous dire que, même quand le travail est fait, il faut toujours le recommencer.

### **La Mère – Entretien du 15 septembre 1954**

*Peut-on avoir le silence sans avoir la paix ?*

Peut-être, oui ; c'est-à-dire que l'on peut avoir le silence dans le mental, et ne pas avoir la paix dans le cœur. Cela peut très bien arriver que le mental soit tout à fait silencieux et immobile, mais que tout de même, là, dans le cœur, cela vibre et cela batte. Cela prouve généralement que l'on est assez divisé. Mais il y a beaucoup de gens qui sont divisés. On peut même avoir le silence mental et ne pas avoir la paix dans le cœur. Cela peut très bien arriver que le mental soit tout à fait silencieux et immobile, mais que, tout de même, il reste des trépidations dans les nerfs qui peuvent être là à vibrer, à sauter, et que tout de même le mental soit tout à fait silencieux. Mais si l'on garde le silence assez longtemps, le reste nécessairement doit suivre.

### **La Mère – Entretien du 22 septembre 1954**

En fait, c'est même la seule façon d'établir un silence constant dans son mental. C'est de s'ouvrir à des régions supérieures et de laisser cette conscience supérieure, cette force, cette lumière, descendre constamment dans le mental plus inférieur et prendre possession de lui. Et là, quand c'est comme cela, ce mental inférieur peut rester constamment tranquille et silencieux, parce que c'est cela qui agit, et qui remplit tout l'être. On peut agir, écrire et parler sans que le mental soit actif, avec cette force venant d'en haut, pénétrant dans le mental et se servant de lui, et le mental lui-même devient simplement un instrument pacifique. Et en fait, c'est la seule

façon d'établir le silence ; parce qu'une fois que ça, c'est établi, le silence est établi, le mental ne bouge plus, il agit seulement sous l'impulsion de cette force quand elle se manifeste en lui. C'est comme un champ très tranquille, très silencieux, et quand la force vient, elle met en mouvement et se sert des éléments, et elle s'exprime à travers le mental sans que le mental s'agite. Il reste très tranquille.

### **La Mère – Entretien du 29 août 1956**

Je suppose que la plupart d'entre vous viennent le vendredi écouter la lecture de Wu Wei. Si vous avez écouté, vous vous souviendrez qu'il y est question d'être « spontané » et que la vraie façon de vivre la vraie vie, c'est de vivre spontanément.

Ce que Lao Tseu appelle spontané, c'est ceci : au lieu d'être mû par une volonté (mentale ou vitale, ou physique) personnelle, on doit cesser tout effort extérieur et se laisser guider et mouvoir par ce que les Chinois appellent Tao et qu'ils identifient à la Divinité (ou Dieu, ou le Principe suprême, ou l'Origine de toutes choses, ou la Vérité créatrice, enfin toutes les notions humaines que l'on peut avoir du Divin et du but à atteindre).

Être spontané, cela veut dire ne pas vouloir personnellement combiner, organiser, décider et faire effort pour réaliser.

Je vais vous donner deux exemples pour vous faire comprendre ce qu'est la vraie spontanéité. L'un, vous le connaissez tous sans doute, c'est quand Sri Aurobindo a commencé à écrire l'Ârya (1), en 1914. Ce n'était ni une connaissance mentale, ni même une création mentale qu'il transcrivait : il faisait le silence dans sa tête et il se mettait à sa machine à écrire, et d'en haut, des régions supérieures, tout ce qui devait être écrit descendait, tout prêt, et il n'avait qu'à faire mouvoir ses doigts sur la machine, cela se transcrivait. C'est dans cette condition de silence mental, qui laisse passer la connaissance (et même l'expression) d'en haut, qu'il a écrit tout l'Ârya, qui avait soixante-douze pages imprimées par mois. C'est d'ailleurs pour cela qu'il a pu le faire, parce que, si cela avait dû être une œuvre mentale de construction, ç'aurait été tout à fait impossible.

Cela, c'est la vraie spontanéité mentale. Et si l'on pousse cela plus loin, on devrait ne jamais penser et combiner à l'avance ce que l'on doit dire ou ce que l'on doit écrire. Il faudrait simplement être capable de faire le silence dans son mental, de le tourner comme un réceptacle vers la Conscience supérieure, et d'exprimer au fur et à mesure, dans le silence mental, ce qui vient d'en haut. Ce serait la vraie spontanéité.

1. Rappelons que c'est dans la revue Ârya, en l'espace de six années (1914-1920), que Sri Aurobindo a publié la majeure partie de son œuvre écrite : La Vie Divine, La Synthèse des Yogas, Le Cycle Humain, L'Idéal de l'Unité Humaine, Essai sur la Gîtâ, Le Secret du Véda, La Poésie Future, Les Fondements de la Culture Indienne, pour ne citer que les œuvres principales.

### **La Mère – Entretien du 23 juillet 1958**

Quand on a une question à résoudre, quelle qu'elle soit, généralement on concentre son attention ici (geste entre les sourcils), dans le centre juste au-dessus des yeux, qui est le centre de la volonté consciente. Mais là, si vous faites cela, vous ne pouvez pas être en relation avec l'intuition. Vous pouvez être en relation avec la source de la volonté, de l'effort, même d'un certain genre de connaissance, mais dans le domaine extérieur, presque matériel ; tandis que si vous voulez avoir un rapport avec l'intuition, il faut que ça (Mère désigne le front), ce soit tenu tout à fait immobile. La pensée active doit s'arrêter autant que possible et toute la faculté mentale former comme... au sommet du crâne et un petit peu au-dessus si l'on peut, une sorte de miroir, très tranquille, très immobile, tourné vers le haut, dans une attention silencieuse très concentrée. Si l'on réussit, alors on peut — peut-être pas immédiatement — mais on peut avoir la perception de ces gouttes de lumière qui tombent d'une région encore inconnue, sur le miroir, et qui se traduisent par une pensée consciente qui n'a aucun rapport avec tout le reste de sa pensée puisque l'on est arrivé à la garder silencieuse. Ça, c'est le vrai commencement de l'intuition intellectuelle.

C'est une discipline à suivre. Pendant longtemps, on peut essayer et ne pas réussir, mais dès que l'on réussit à "faire le miroir" immobile et attentif, on a toujours un résultat, pas nécessairement avec une forme de pensée précise, mais toujours avec la sensation d'une lumière qui vient d'en haut. Et alors, cette lumière qui vient d'en haut, quand on peut la recevoir sans immédiatement entrer dans une activité tourbillonnante, la recevoir dans le calme et le silence et la laisser entrer profondément dans l'être, alors, quelque temps après, elle se traduit ou par une pensée lumineuse ou par une indication très précise ici (Mère désigne le cœur), dans cet autre centre.

### **La Mère – Éducation**

Dans le silence, on entre en rapport avec la Vérité. Après l'idée descend, passe par la bibliothèque des mots et elle ramassera ceux qui sont les plus aptes. Au commencement ça vient flou. Il faut continuer jusqu'à ce que ce soit précis. On peut noter, mais il faut rester tranquille et continuer. Alors on a le mot exact. Le mot qui vient alors est employé dans son sens essentiel mais non pas dans son sens conventionnel.

Ce n'est pas tout à fait la réalité, c'est les mots qui se rapprochent le plus de la réalité. Il faudrait que les professeurs fassent cela, ce serait très utile au lieu de... (geste de tourbillons dans la tête)

*(silence)*

Je ne sais pas si vous avez essayé d'obtenir le silence mental. Vous pouvez y passer toute votre vie, vous n'arriverez à presque rien, tandis que ça, c'est passionnant. D'abord il ne se passe rien. Il faut rester comme ça. Pas activement. Être dans une aspiration vers le Divin. Il ne faut pas de mouvement dans le mental, ce n'est même pas la soumission, c'est un mouvement de parfait... quelque chose entre le don de soi et l'abdication.

Et si le mental fait don de sa manière d'être, un jour la réponse vient spontanément. Ça tombe comme une lumière. Plus on est calme, plus on est confiant, plus on est attentif, plus ça vient clairement. À un moment, on n'a plus qu'à faire ça (geste de s'ouvrir).

L'élève pose une question. On reste (geste de s'ouvrir).

Et surtout pas penser activement : « Je veux savoir... Qu'est-ce qu'il faut lui dire ? » Non !

Alors on a toujours la réponse pour l'élève. Peut-être pas la réponse à la question qu'il a posée, mais la réponse dont il a besoin. Et ce sera toujours intéressant... Là-haut, on sait. Quand on arrive à croire que le mental est impuissant, qu'il ne sait rien, on se tait. On a de plus en plus la conviction que là-haut, il y a une conscience, non seulement qui sait, mais qui peut, mais qui perçoit le moindre détail, et donc le besoin de l'élève — et qui répond à ça.

Quand on est convaincu de ça, on abdique son intervention personnelle et on dit : « Prends ma place. » □

31 juillet 1967

\*

*Douce Mère, qu'est-ce qu'on doit essayer de faire quand on médite avec ta musique au Terrain de Jeux ?*

Cette musique a pour but d'éveiller certains sentiments profonds. Pour l'écouter il faut donc se rendre aussi silencieux et passif que possible. Et si, dans le silence mental, une partie de l'être peut prendre l'attitude du témoin qui observe sans réagir ni participer, alors on peut se rendre compte de l'effet que la musique produit sur les sentiments et les émotions ; et si elle produit un état de calme profond et de semi-transe, alors c'est tout à fait bien.

15 novembre 1959

\*

Ce serait intéressant de formuler ou d'élaborer une nouvelle méthode d'enseignement pour les enfants ; les prendre tout petits. Tout petits, c'est facile. Il faut des gens (oh ! il faudrait des professeurs remarquables), d'abord qui aient une documentation suffisante de ce que l'on sait pour pouvoir répondre à toutes les questions ; et en même temps, au moins la connaissance, sinon l'expérience (l'expérience serait mieux) de la vraie attitude intellectuelle intuitive, et... naturellement la capacité serait encore préférable, mais en tout cas la connaissance que la vraie manière de savoir, c'est le silence mental — un silence attentif, tourné vers la Conscience plus vraie, et la capacité de recevoir ce qui vient de là. Le mieux serait d'avoir cette capacité ; en tout cas, il faudrait expliquer que c'est la vraie chose, une sorte de démonstration, et que ça travaille non seulement au point de vue de ce qui doit être appris, de tout le domaine de la connaissance, mais aussi de tout le domaine de tout ce qui doit être fait : la capacité de recevoir l'indication exacte de comment le faire, et, à mesure que l'on avance, ça se change en une perception très claire de ce qui doit être fait, et une indication précise de quand ça doit être fait.

Il faudrait tout au moins que les enfants, dès qu'ils ont la capacité de réfléchir (ça commence à sept ans, mais vers quatorze-quinze ans c'est très clair), il faudrait leur donner des petites indications à sept ans, une complète explication à quatorze ans, de comment faire, et que c'est l'unique moyen de pouvoir être en rapport avec la vérité profonde des choses ; et que tout le reste est une approximation mentale plus ou moins maladroite de quelque chose que l'on peut savoir directement.

La conclusion, c'est que les professeurs devraient eux-mêmes avoir au moins un début sincère de discipline et d'expérience ; qu'il ne s'agit pas d'accumuler les livres et puis de les redire comme ça. On ne peut pas être professeur comme cela, il n'y a qu'à laisser le dehors être comme cela, si ça lui fait plaisir. Nous, nous ne sommes pas des propagandistes, nous voulons simplement montrer ce qui peut être fait, et essayer de prouver que ça *doit* être fait.

### **La Mère – Commentaires sur le Dhammapada**

J'insiste sur ce fait, parce qu'il y a pas mal de personnes qui, lorsqu'on leur passe le silence mental par des moyens occultes, sont immédiatement alarmées et craignent de perdre leur intelligence. Parce qu'ils ne peuvent plus penser, ils craignent de devenir stupides ! Mais cesser de penser est un accomplissement très supérieur à celui de pouvoir dérouler sans fin des pensées, et cela demande un développement beaucoup plus grand.

Ainsi, à tous points de vue, et pas seulement au point de vue spirituel, il est toujours très bon de pratiquer quelques minutes de silence, au moins deux fois par jour, mais un silence véritable, pas seulement s'abstenir de parler.

### **Quelques réponses de la Mère – Volume 1**

*Douce Mère,*

*Souvent, après une longue méditation (un effort pour méditer) je me sens bien fatigué et j'ai envie de me reposer. Pourquoi donc et comment ne pas avoir ce sentiment ?*

Tant que tu fais des efforts, ce n'est pas une méditation et il n'est guère utile de prolonger cet état.

Pour obtenir le silence mental, il faut apprendre à se détendre, à se laisser flotter sur les vagues de la force universelle, comme on fait la planche sur l'eau, immobile mais détendu.

L'effort n'est jamais silencieux.

Le 23 décembre 1964

\*

*Douce Mère,*

*Comment sortir de cette paresse mentale et de cette inertie ?*

Le vouloir avec persistance et obstination. Faire chaque jour un exercice mental de lecture, d'organisation et de développement.

Ceci doit alterner dans la journée avec les exercices de silence mental dans la concentration.

Le 1<sup>er</sup> juin 1966

\*

*Lorsqu'on s'assoit en méditation, on peut quelquefois réussir à faire le silence mental, mais comment fixer cela en une expérience constante ? Parce que dès l'instant où l'on se jette dans les activités, le trouble mental recommence !*

On peut avoir un mental tranquille sans être dans un silence complet — on peut avoir une activité sans trouble. L'idéal est de pouvoir agir sans sortir de la tranquillité mentale.

On peut tout faire, tout en gardant le mental tranquille, et ce que l'on fait, on le fait mieux.

*Faut-il suivre cette méthode d'« élargissement de la conscience » pour arriver à la maîtrise de soi ?*

L'élargissement de la conscience est nécessaire pour tous ceux qui veulent vivre une vie intelligente et libre, sans même qu'il soit question de Yoga et d'aspiration à la Vie Divine.

Le 7 décembre 1966

\*

Dans le silence est la plus grande réceptivité. Et c'est aussi dans un immobile silence que se fait la plus vaste action. Apprenons à être silencieux pour que le Seigneur puisse se servir de nous.

Le 19 décembre 1971

## Quelques réponses de la Mère – Volume 2

*Douce Mère,*

*Je Te prie de me libérer de l'insomnie qui me harcèle depuis vingt-cinq ans, peut-être plus. Hier je n'ai dormi qu'une heure, et depuis vingt jours à peu près je passe presque toutes mes nuits sans sommeil. Le docteur Z. dit qu'il n'y a pas d'autres médicaments pour cette maladie que les « sleeping pills » [somnifères]. Mais il y a quelques années Tu m'avais défendu de prendre des somnifères.*

Le seul remède pour l'insomnie est de supprimer le besoin de dormir en sachant obtenir à volonté le silence mental. Quand on obtient à volonté le silence, il faut mettre son corps dans la position de repos absolu, étendu confortablement sur le lit, puis on s'intériorise jusqu'au silence mental parfait et on entre dans un état qui ressemble à un sommeil très profond.

C'est seulement si on sait faire cela à volonté et qu'on le fasse régulièrement toutes les nuits qu'on peut se passer de sommeil.

Sinon, il faut se résoudre à prendre des somnifères.

Bénédictions.

30 mai 1966