

Le YOGA INTEGRAL

Sri Aurobindo définit le Yoga Intégral dans l'ouvrage « **LA SYNTHÈSE du YOGA** » (4 livres – 3 tomes)

Le premier livre est consacré au KARMA YOGA (Yoga des Œuvres) dont les bases sont données dans la Bhagavad Gita.

Elles sont expérimentées en théorie et en pratique au **Domaine Mastaram**, ainsi que leur résonance sur les plans de l'Être autres que le Physique .

Les thèmes classiques sont :

- Le rappel à soi-même
- L'action pratique en tant que méditation
- Ne pas craindre ni désirer les fruits de l'action
- L'habileté dans les œuvres, le Travail
- Les actions à caractère obligatoire
- Le non-attachement à l'action
- Qui est l'auteur de l'action ?
- Quoi ? qui ? perturbe l'auteur de l'action
- Les désirs liés aux injonctions parentales ainsi qu'aux projections
- L'équanimité
- Le geste juste
- Les blocages, les tensions
- Voir l'égo à l'œuvre, dépasser l'égo
- Développer la volonté, la concentration
- Lenteur et conscience
- Corps et action
- ...



Sri Aurobindo



La Mère

Le second livre décrit le JNANA YOGA (Yoga de la Connaissance)

L'enseignement du grand Jnani que fut RAMANA MAHARSHI peut se résumer à 2 thèmes :

- Respirer
- Trouver la réponse à la question : « qui suis-je ? »

Cela conduit à beaucoup de pratiques concernant l'égo pour le rendre suffisamment fort et consistant (*ce qui devrait être le cas si la mère a été bonne*), pour qu'il ait expérimenté ses désirs et surtout ses besoins avec assez d'intensité et de volonté pour le voir à l'œuvre afin qu'il murisse et surtout pour comprendre qu'il ne sera jamais satisfait...

Un autre ensemble de thèmes s'inspire du Vedanta :

- Tout est différent, i.e. chaque chose est unique, donc la comparaison n'a pas lieu d'être
- Tout change
- Rien n'est séparé ⇔ tout est connecté

- L'inaction est impossible
- La loi de l'action/réaction
- La loi de Donner-Recevoir
- Le réel et Maya (l'illusion)

Sans oublier les bases des bases :

- L'instauration du Témoin
- Vairagya (le lâcher-prise)
- Viveka (le discernement)
- Les différents plans de Conscience du Mental, du Vital et du Physique – liens – interactions – dépassement
- Les difficultés propres au Mental... et à l'égo
- Connaissance supérieure, connaissance inférieure
- Nettoyage et purification
- Le Silence

Le troisième livre est consacré au BHAKTI YOGA (Yoga de la Dévotion – Yoga de l'Amour)

Les thèmes sont aussi innombrables que les différentes facettes des émotions et de la vie. Par exemple il est possible de décortiquer et d'expérimenter les différents plans du Vital en particulier ceux qui concernent l'énergie pulsionnelle, les émotions, les sentiments, ce qui nous entrave dans le j'aime/j'aime pas, mais aussi dans le lien à soi-même, à l'autre, à l'environnement, ce qui résonne avec le souffle et ses différents modalités égotiques mais aussi transcendantes, de ces prises de conscience et éventuellement dilemmes, nous nous retrouvons dans une « obligation » de développer nos sensations ce qui développe nos informations sur nous-même.

Finalement, trop d'informations n'étant pas gérable, nous n'avons pas d'autre issue que de pratiquer les méditations spécifiques de la Bhakti : ouverture du cœur, compassion....

- Ou encore de lâcher prise, de nous en remettre au Guide, ou au grand tout ou à Dieu (pour ceux qui connaissent)
- Ou aux rituels
- Ou au chant de Mantra
- Ou à l'expression intérieure et extérieure de la beauté, de l'harmonie... qui sont des expressions de la Bhakti

Et avec toutes ces pratiques apparaissent les résidus du passé (samskara, vasana...) qui font obstacles à l'Amour avec un grand A. Vient alors, s'il n'est pas déjà commencé, le travail sur les attractions/répulsions, la peur de la mort....qui petit à petit nous conduit aux 4 étapes de la Bhakti :

- la Paix
- l'Empathie (esclave de Dieu car tout est Dieu)
- l'Ami – tendresse, l'autre existe
- l'Amour – compassion
- et autant de possibilités de méditation

Le quatrième livre traite du YOGA de la PERFECTION de SOI

« La technique d'un yoga qui transforme le monde doit être aussi multiforme, sinieuse, patiente et complète que le monde lui-même. Si elle n'embrasse pas toutes les difficultés et possibilités et ne traite avec soin chaque élément nécessaire, a-t-elle une chance de réussir ? Et cela peut-il être réalisé par une technique que tout le monde puisse comprendre ? » Sri Aurobindo

Ce qui ouvre un vaste territoire de pratiques diverses.

Le livre 4 s'occupe surtout de :

- Nettoyages
 - Des tensions du corps, des maladies, de la régulation des énergies du corps
 - Du mental, de ses engrammes du passé et de la toute puissance de l'égo et des habitudes
 - Des programmes déjà commencés avec le Jnana Yoga
 - Des émotions, des résidus psychiques divers du passé
- Pour se dégager du mode de fonctionnement de la nature habituelle et transcender Tamas (inertie), Raja (activités), Sattva (équilibre dynamique)
- Pour pouvoir également s'ouvrir pleinement :
 - A l'intuition et à ses apports incomparables
 - A l'énergie du cœur et à ses différents aspects « déségotisés » : Amour, Compassion, Equanimité...
- Pour dépasser les composantes égotiques identifiantes et mortifères de l'individu et en conséquence destructrices des relations et du monde.



Au fur et à mesure des réalisations de Sri Aurobindo et des ouvertures-expériences de Mère, sa compagne spirituelle, le Yoga Intégral a inclus d'autres voies telles :

- Les voies artistiques. L'ashram a vu naître une pépinière de poètes, peintre, musiciens...
- La voie des Fleurs
- Les voies corporelles. Sri Aurobindo n'était pas contre le Hatha Yoga, ni contre le Raja Yoga même s'il trouvait qu'il y avait des yogas plus faciles (bien que pour les occidentaux ces yogas soient les moyens les plus faciles pour commencer !)... Au fur et à mesure que de nouvelles énergies se manifestaient, le corps avait besoin et a besoin de pouvoir les supporter, les « gérer »... d'où la pratique de disciplines corporelles et sportives diverses...
- La voie du Karma Yoga dans tous les compartiments de la vie, de la mécanique à la cuisine...
- La voie du Mantra Yoga, le Japa Yoga... exemple le Mantra de Mère « Om namo bhagavate » dont elle a fait cadeau au Monde
- La voie des Rêves et du Sommeil
- L'humour, la gaieté....

En fait, tout peut faire partie du **Yoga Intégral**, pourvu que l'**Esprit** adéquat soit présent, que l'**Ego** se mette de côté ou soit au moins conscient de lui-même, que le **Discernement** et le **Lâcher-prise** soient aussi au rendez-vous avec un zeste de **Témoin Vrai**.