

# Evolution

de la nature Divine intrinsèque de l'homme

# Transformation

du corps physique

# et Souffle Perceptible

**Expériences, découvertes et visions  
basées sur l'œuvre de  
Sri Aurobindo, Mirra Alfassa,  
et d'Ilse Middendorf**

Première publication sur l'Internet  
le 15 août 2001 sur le site

[www.TransformationundAtem.de](http://www.TransformationundAtem.de)

Helge Langguth

Copies dans la maison d'édition propre, Beerfelden 2001

Dernière actualisation: 15/06/2010

## Sommaire

<b>Avant-Propos</b>	4
<b>1.0 Pourquoi cette publication ? – Une Introduction</b>	5
<b>2.0 Présentation du sujet</b>	8
2.1 Sri Aurobindo et Mirra Alfassa courte biographie – Leurs buts – Leur doctrine	9
2.2 Ilse Middendorf – courte biographie – Le Souffle Perceptible	19
2.3 Les livres essentiels pour une meilleure compréhension du sujet	22
2.4 Les étapes de mon étude du yoga et de l'évolution	23
<b>3.0 Evolution, transformation et Souffle perceptible</b>	24
3.1 Les étapes les plus importantes des expériences de la conscience supramentale et celle du « surhomme » faites à ce jour par Mirra Alfassa	26
3.2 La question du « comment » de l'unification du corps physique avec le corps subtil physique	33
3.3 Interconnexions multiples et indications sur la signification du Souffle Perceptible en vue du but de Mirra Alfassa (dans l'ordre chronologique)	37
3.3.1 La mission d'Ilse Middendorf	37
3.3.2 Mon expérience de l'Energie de Kundalini	37
3.3.3 Les rapports de Cornelis Veening avec Mirra Alfassa	37
3.3.4 Une nouvelle conscience corporelle – le « nouveau souffle » mon expérience clé d'octobre 1972	38
3.3.5 La « terre dorée » - mon expérience de la participation divine dans la matière (septembre 1975)	40
3.4 Le travail sur le corps physique – Récits de Mirra Alfassa sur ses expériences et découvertes des années 1950 à 1973	41
3.4.1 Les aptitudes et les qualités que le corps doit posséder : Aptitude de perception, perméabilité, aptitude de recueillement, ainsi qu'aptitude de dévouement et faculté d'attention	48

3.4.2	De la nécessité de calmer le mental et le vital pendant le travail sur et avec le corps physique	50
3.5	Point communs de la méthodologie (de transformation du corps) selon Mirra Alfassa et le Souffle Perceptible selon Ilse Middendorf	53
3.5.1	Les aptitudes et les qualités transformables du corps humain : Aptitude de perception, perméabilité, aptitude de recueillement, ainsi qu'aptitude de dévouement et faculté d'attention	56
3.5.2	Autres points communs dans la méthodologie et les éléments de travail	58
3.6	le travail pratique nécessaire	60
3.6.1	La purification du corps physique	61
3.6.2	Proposition d'exercice pour l'unification du corps physique avec le corps d'étape transitoire	64
<b>4.0</b>	<b>Conclusion</b>	<b>67</b>
	Bibliographie	68
	Quelques informations au sujet de l'auteur	69

## Avant-Propos

Comme moyen de publication, j'ai choisi l'Internet parce que je voulais de cette façon permettre un accès mondialement gratuit à tous ceux et celles qui sont intéressés/-es par ce sujet.

Cette oeuvre a été traduite de l'allemand et existe également en version anglaise.

Une autre raison pour laquelle j'ai choisi de publier sur l'internet c'était pour être ainsi en mesure de l'actualiser et de la compléter régulièrement. Ainsi je pourrai y ajouter le texte des suggestions, compléments et récits d'expériences des lectrices ou sur demande, la copie conforme des contributions d'autres auteurs.

Une version imprimée est vendue par l'Ilse-Middendorf-Institut à Beerfelden comme copie conforme de la version ordinateur.

Format : A4, 69 pages, reliée et ainsi toujours en version actuelle.

Prix : € 10, T.T. - et frais d'envoi - C. (valable seulement pour l'Allemagne)

### **Possibilités de contact :**

E-mail : [Helge.Langguth@t-online.de](mailto:Helge.Langguth@t-online.de)

Téléphone : + 49 / 60 68 / 91 20 26 (du lundi au vendredi de 8:00 à 13:00 heures)

Adresse postale : Helge Langguth, Postweg 23, D - 64743 Beerfelden

Vous trouverez les informations sur le Souffle Perceptible ainsi que l'offre de séminaires et de formation sur le site : [www.Erfahrbarer-Atem.de](http://www.Erfahrbarer-Atem.de)

© Copyright : Helge Langguth (pour toute utilisation commerciale)

© Copyright pour toutes les citations : Sri Aurobindo Ashram, Pondichéry, Inde

## 1.0 Pourquoi cette publication ? – Une introduction

Permettez-moi tout d'abord une remarque au sujet du nom de Mirra Alfassa : A partir de 1926 Mirra Alfassa fut surnommée par Sri Aurobindo « Mère », et dès lors, tous ceux qui suivaient son œuvre de près ont également commencé à l'appeler ainsi.

L'évolution de l'homme ne s'arrête pas à l'homme d'aujourd'hui. Sri Aurobindo et Mère avaient une vision consciente et approfondie de ce que serait le résultat du pas d'évolution suivant qui allait trouver son expression fondamentale dans une transformation du corps physique. La conscience effectuant cette transformation fut appelée par Sri Aurobindo la « conscience supramentale ».

Tandis que le but avait été distinctement reconnu, il y eut longtemps une incertitude complète pour ce qu'il en était des qualités et aptitudes devant être développées pour pouvoir entrer en contact avec la conscience supramentale. Tandis que Sri Aurobindo formait encore dans son dernier livre « Manifestation supramentale » (1948) la conjecture que la conscience mentale supérieure devait d'abord être formée et la nature psychique développée, avant qu'on ne puisse commencer avec le travail de transformation du corps physique, la recherche de Mère des années 1950 à 1973 (en particulier des années 1967 à 1970) montra clairement qu'il faut commencer par le corps. Mère le 17 juillet 1968 : « **C'est justement cela, la transformation du corps! C'est que les cellules physiques deviennent non seulement conscientes, mais RÉCEPTIVES à la Force-Conscience vraie, c'est-à-dire qu'elles admettent le travail de cette Conscience Supérieure. C'est cela,**

le travail de transformation... Ce n'est pas facile! »

24 mai 1969 : « **C'est la CERTITUDE absolue** (Mère ferme ses deux poings)

**qu'il n'y a qu'UNE porte de sortie de tout cela, une SEULE—une seule, il n'y en a pas deux, il n'y a pas un choix, il n'y a pas plusieurs possibilités, il n'y en a qu'une : C'est... la Porte Suprême. La Merveille des Merveilles. Tout le reste... tout le reste, ce n'est pas possible. »**

30 octobre 1971 : « **C'est cent fois plus merveilleux que nous ne pouvons l'imaginer. C'est la plasticité de la matière qu'il faut trouver—que la matière puisse toujours progresser. Voilà. »**

Ses expériences et découvertes relatives à ce sujet sont restées complètement cachées à tous les disciples jusqu'en 1973 – à l'exception de Satprem – et n'ont été peu à peu révélées que par la publication (par Satprem) de l'agenda en 13 tomes de Mère. C'est ainsi que fut également rendu public le fait que Mère avait développé un corps sur le plan subtil physique dont elle a dit qu'il représente une étape transitoire qui doit être uni au corps physique de l'homme avant que sa transformation véritable ne puisse avoir lieu. C'est la raison pour laquelle la présente publication se préoccupe de répondre à la question de savoir à quoi un travail pratique sur, avec et par le corps pourrait ressembler pour qu'on soit en mesure de prendre conscience de cette étape transitoire et fait des suggestions sur le chemin à suivre pour s'occuper en pratique, c'est-à-dire en s'exerçant, de la prise de conscience du corps physique.

La question qui se pose ici est de savoir si les expériences des voies de yoga (et autres voies de nature spirituelle) pratiquées depuis des siècles et ayant fait leurs preuves peuvent être attribuées au travail avec le corps. Toutes les voies intellectuelles/ spirituelles (y compris le Yoga Intégral de Sri Aurobindo) sont fondées sur une purification de la nature extérieure, c'est-à-dire du mental et du vital. Les conditions et déroulements de ces processus de purification sont exactement connus. Comme je le décris ci-dessous, ils ne sont cependant pas appropriés au chemin proposé par Mère.

Avant l'entrée en scène de Mère on n'avait jamais essayé d'unifier le corps physique lui-même - et ses cellules - avec la conscience divine. On le considérait toujours comme simple récepteur pour l'esprit et âme. L'attention qu'il reçoit dans le Hatha Yoga ne s'adressait pas à sa transformation, mais au souhait d'en devenir maître, de maîtriser ses fonctions, pour pouvoir ainsi tranquillement, sans être dérangé par lui et ses souhaits, s'ouvrir spirituellement.

Après la descente sur terre le 29 février 1956 de la conscience dite « conscience supramentale » pour y régner (chapitre 3.1), il fut temps de procurer au corps physique dans la triade « corps - âme – esprit » une position adéquate à l'esprit et à l'âme, de façon à ce que lui-même, sa matière physique, devienne une conscience de la divinité, ce qui pourrait provoquer sa transformation.

Grâce à la recherche et des expériences de Mère, en particulier à partir des années 1967, nous sommes aujourd'hui en mesure de donner un nom aux bases et conditions nécessaires pour le travail sur le corps physique :

**L'accroissement de l'aptitude de perception, la perméabilité, l'aptitude de recueillement**

**ainsi que de l'aptitude de dévouement et la faculté d'attention.**

Ces aptitudes et qualités sont exactement celles qui sont au centre du travail du **Souffle Perceptible selon Ilse Middendorf** et qui en représente les bases. À côté de ce fait remarquable, plusieurs aventures et visions d'Ilse Middendorf ainsi que celles de l'auteur montrent que le Souffle Perceptible joue un rôle important dans le travail de préparation du corps à pouvoir percevoir la réalité supramentale et de transformer le corps physique. C'est ainsi que le nombre grandissant de personnes en quête de clarté sur ce sujet se voient offrir une possibilité de pouvoir de manière vraiment pratique et directe prendre part au travail de prise de conscience du corps physique.

Heureusement que les processus de purification nécessaires du corps physique prennent moins de temps que les chemins intellectuello-spirituels et sont plus facile à réaliser que ces derniers, de telle sorte que n'importe qui est en mesure de participer à ce processus. S'il y a par exemple dix ans il fallait compter cinq heures de travail pour retransmettre une expérience respiratoire définie, il n'en faut plus qu'une aujourd'hui. Mère explique ce phénomène avec les mots suivants :

**« Tous les (corps des) gens de ce monde profitent des progrès fait par seul corps au cours de la prise de conscience du corps physique! »**

Quelques jours après avoir commencé le travail de cette publication les phrases suivantes que j'écrivais d'une traite – sans en prendre conscience mentalement tandis que je les écrivais – prirent forme dans ma conscience intuitive :

Il n'y a pas d'autre moyen d'aider la conscience supramentale à prendre forme – d'abord à travers un corps que

Mère avait développé sur un plan subtil physique – qu'en se servant du corps physique et à travers le travail avec et sur lui-même. Elle ne résulte ni de l'élévation ni de la guérison de quelque autre partie de l'homme, que ce soit son mental supérieur ou sa nature intérieure et psychique et elle ne dépend pas non plus de quelque manière que ce soit de la question de savoir si – et dans quelle mesure – l'extérieur mental ou vital sont purifiés. Ce n'est que comme ça qu'un bon nombre (nécessaire) de personnes va pouvoir prendre part à ce travail. Le souffle perceptible selon Ilse Middendorf est d'une très grande importance lors du travail pratique sur, avec et à travers le corps physique.

Le travail d'un développement psychospirituel y compris la purification du Vital et du Mental n'est en aucun cas rendu superflu par le travail sur le corps physique proposé ici. Au contraire : Un corps physique qui n'est plus sous l'influence du mental des cellules travaillant de manière inchangée depuis environ trois millions d'années, mais est

(au moins partiellement) unifié à la conscience du nouveau corps subtil physique donnera à tous les efforts, en particulier à ceux de purification du vital et du mental, une base complètement nouvelle, de telle sorte à faire du processus de purification un « sentier ensoleillé » (Sri Aurobindo) sur lequel ledit ego se soumet avec grande joie à une conduite intérieure.

Le travail proposé ici, celui d'atteindre un silence du vital et du mental par et avec l'aide du Souffle Perceptible, et, étant intensivement préparé, d'être en mesure de se recueillir, percevant à travers le corps subtil physique formé par Mère, ne représente en aucune manière un « développement » du « Souffle Perceptible », ni ne vise son développement en vue des possibilités qu'il offre pour qu'on soit en mesure à travers lui d'entrer en contact avec la nature intérieure. C'est plutôt une utilisation très spéciale des possibilités qu'offre le Souffle Perceptible.

Sarti, le 19 mai 2001

Helge Langguth

## 2.0 Présentation du sujet

Dans ce chapitre je voudrais donner aux lecteurs et lectrices ne possédant pas une connaissance approfondie de l'œuvre et des buts de Sri Aurobindo, de Mère et d'Ilse Middendorf un aperçu des données sur lesquelles mes propositions sont basées pour le travail pratique. Pour un approfondissement des connaissances du sujet, je recommande la lecture de la dernière œuvre de Sri Aurobindo, un petit ouvrage de 93 pages intitulé « Manifestation supramentale », paru pour la première fois en 1948. Le premier livre de Satprem intitulé « Sri Aurobindo, ou, l'aventure de la conscience » donne une bonne vue d'ensemble de son œuvre complète.

Pour comprendre - ou mieux pouvoir soi-même faire l'expérience de ce qu'on veut dire par **Souffle Perceptible selon Ilse Middendorf**, je recommande d'abord de participer à un séminaire de base de cinq jours sur « Le Souffle Perceptible » (et seulement après cela de se procurer de la lecture sur le sujet.)

Vous trouverez les offres de séminaires correspondants pour Berlin et Beerfelden (Odenwald, région en Allemagne) sur le site:

[www.Erfahrbarer-Atem.de](http://www.Erfahrbarer-Atem.de)

ou, si c'est plus facile à retenir pour vous sur :

[www.atmedurch.de](http://www.atmedurch.de)

Nous expédions (gratuitement) également le prospectus ainsi que les offres de séminaires par poste. Commande (si possible par téléphone), y compris pour Berlin au biais du bureau central des deux instituts

Ilse-Middendorf-Institute, Postweg 23, D  
- 64743 Beerfelden

**Tél.: 0 60 68, 91 20 26 (du lundi au vendredi de 8:00 à 13:00 heures)**

Tél. de l'étranger:  
+ 49 - 60 68 - 91 20 26

Fax: + 49 - (0) 60 68 - 46 62

E-mail : [Helge.Langguth@t-online.de](mailto:Helge.Langguth@t-online.de)



## 2.1 Sri Aurobindo et Mirra Alfassa

Courte biographie – Leurs buts – Leur doctrine

**Sri Aurobindo:** Que ce soit comme poète, yogi ou comme prophète d'une évolution à venir, beaucoup de gens considèrent Sri Aurobindo dans ces domaines comme leur plus grand représentant du temps moderne. Il est, comme Mère, un " Avatar ", c.-à.-d. un homme à qui la conscience divine s'est manifestée spontanément même sur les plus hauts plans, pour qu'il informe les gens sur les changements imminents et les stimule à y prendre part.

Sa vie extérieure, dont Sri Aurobindo a dit qu'elle ne prouve en rien sa qualité d'avatar : Il est né le 15 août 1872 à Calcutta. A l'âge de sept ans (1879) son père l'envoya en Angleterre à l'école. Il y conclut ses études au King's College (Cambridge) en 1892. Pendant ses études, il apprit plusieurs langues, entre autres le latin, le grec, le français et l'allemand pour pouvoir lire toutes les oeuvres philosophiques de l'occident en version originale.

Début 1893 il revint en Inde et prit un poste dans l'administration de la Principauté de Buroda. En 1906, il commença avec la publication du journal « Bande Mataran » qui appelait - avec grand succès - à la résistance contre le règne des Anglais.

Jusqu'en 1904, Sri Aurobindo ne s'était pas encore intéressé au yoga. C'est alors qu'il commença à pratiquer le Hatha Yoga (de cinq à six heures par jour). En quête de perfectionnement il rencontra le gourou Vishnu Bhashar Lele de Maharastra en décembre 1907. Ce dernier lui donna le devoir suivant: fais le « vide » dans ton esprit. Voici le rapport de Sri Aurobindo qui s'en suivit dans « à son propre sujet » le 5 août 1932 :

**« Asseyez-vous », me dit-on, « regardez, et vous verrez que vos**

***pensées vous pénètrent de l'extérieur. Avant qu'elles n'entrent, repoussez-les d'où elles viennent. » Je m'assis et regardai et vis à ma grande surprise que c'était bien le cas; je vis concrètement et sentis la pensée s'approcher d'en haut pour entrer par ma tête dans mon corps, et je fus concrètement en mesure de la repousser avant qu'elle n'y entre,***

***en trois, plus exactement en un seul jour, mon esprit fut rempli d'une paix éternelle. Cette paix y demeure encore.***

***Dès cet instant ma nature mentale devint une intelligence libre, un esprit universel qui n'était plus enfermé dans le cercle un peu étroit des pensées personnelles comme un ouvrier dans une usine de pensées, mais à présent recevant la connaissance de tous les cent domaines de l'existence et libre dans cet empire vaste du regard et de la pensée de choisir ce qu'elle veut.***

Une bombe jetée par des terroristes le 30 avril 1908 à Muzaffarpur, qui avait visé le Magistrat de District, tua deux femmes non impliquées, suite à quoi Sri Aurobindo fut arrêté le 4 mai et conduit dans la prison d'Alipar. C'est là que s'arrêta sa carrière politique. Dans l'année suivant sa détention préventive (sous des conditions inhumaines) Sri Aurobindo changea radicalement sa façon de contempler ce qu'était sa mission - même sous l'effet de visions. Le 6 mai 1909, il fut acquitté.

Fin mars 1910 il reçut la nouvelle confidentielle que le gouvernement envisageait de l'arrêter de nouveau, suite à quoi, obéissant à une voix et une instruction intérieures, il se réfugia à Pondichéry, qui était à l'époque occupée par les français. Il y arriva le 4 avril

1910. Il avait peu de disciples et commença son travail sous des conditions extérieures difficiles.

Le 29 mars 1914 Mirra Alfassa rencontra Sri Aurobindo pour la première fois. Bien qu'elle ne l'eût point cherché, elle reconnut en lui immédiatement la personne, qui lui était souvent apparue au cours de ses méditations.

Le 5 décembre 1950 Sri Aurobindo quitta son corps, pour - comme il dit à Mère - « **pouvoir mieux aider de l'autre côté** ».

-----

**Mère:** Mirra Alfassa, appelée « Mère » à partir 1926, naquit le 21 février 1878 à Paris. Sa famille était aisée et elle reçut une éducation minutieuse en musique, peinture et mathématiques poussées. Elle fut une élève du peintre Gustave Moreau et connaissait la plupart des grands artistes de l'impressionnisme moderne à époque.

Dès l'époque de son enfance et de son adolescence Mirra Alfassa était consciente de son origine divine. Max Theón, une personnalité aux connaissances et aux aptitudes étendues sur le plan occulte put lui donner le premier une explication cohérente de ses nombreuses expériences intérieures qu'elle avait vécues depuis son enfance.

Un voyage en Inde le 29 mars 1914 la réunit pour la première fois avec Sri Aurobindo. Après un séjour au Japon jusqu'en 1920, elle revint définitivement à Pondichéry en 1920.

Lorsque Sri Aurobindo se retira dans sa chambre en 1926 pour le reste de sa vie afin de travailler concrètement le yoga, il transmit la direction de l'Ashram à Mirra Alfassa, l'appela « Mère » à partir de ce moment et publia son livre « Mère ».

Lorsque Sri Aurobindo quitta son corps en 1950, des aptitudes et des forces psychiques fondamentales furent transmises à Mère. Voici ce qu'elle rapporta à Satprem le 20 décembre 1972 à ce sujet: ***“Il avait accumulé dans son corps beaucoup de force supramentale, et dès qu'il est parti... N'est-ce pas, il était couché, je me tenais debout à côté de lui, et d'une façon tout à fait concrète - mais concrète à le sentir si fortement qu'on pensait c'était visible -, toute cette force supramentale qui était en lui passa de son corps au mien. Et je sentis la friction du passage. C'était extraordinaire! - extraordinaire. Ce fut une expérience extraordinaire. Pendant longtemps, très longtemps comme cela (geste du passage de la Force dans le corps de Mère) je me tenais debout près de son lit, et sa force me pénétrait. Presque une sensation - c'était une sensation matérielle. Pendant longtemps.***

***Voilà tout ce que je sais.***

Elle commença à chercher un moyen de réaliser la conscience supramentale visionnée par Sri Aurobindo. Bientôt l'idée qu'on devait commencer par le travail sur, avec et par le corps physique, et non pas, comme Sri Aurobindo l'avait supposé, par le développement du mental supérieur et de la nature psychique, commença à prendre forme.

En 1969 Mère reconnut qu'elle avait formé (avec l'aide de Sri Aurobindo "de l'autre côté"), c'est-à-dire subtil-physiquement parlant un (son) corps

qui représentait une étape sur le chemin de la transformation définitive du corps physique et auquel elle s'efforça (sans succès) jusqu'en 1973 de « faire prendre forme » dans son propre corps physique.

Le plan subtil physique cité plus haut n'est pas identique avec le plan dit « occulte » et les plans du subtil que certaines personnes sont en mesure de percevoir. Le plan occulte est une partie du plan subtil qui à son tour est une partie du plan subtil physique. Mère avait déjà appris dans les débuts de son yoga qu'on ne peut pas atteindre la conscience supramentale par les moyens et les forces du plan occulte.

L'activité et la préoccupation de Mère concernant le corps physique sont restées complètement cachées à ses disciples (à l'exception de Satprem). Voici ce qu'elle lui dit le 24 mai 1969 :  
**« Mon petit, tu m'aides autant que tu le peux. C'est très bien... Il y a une chose : tu es le seul à qui je puisse parler. Et c'est bien; au point de vue général, j'en suis très reconnaissante – tu es le seul à qui je puisse parler. Les autres ne comprennent pas. Les autres ne comprennent pas. »**

Certains la prenaient pour une folle - et beaucoup d'autres la croyaient atteinte de sénilité. Une bande sonore suivait les conversations presque quotidiennes qu'elle menait avec Satprem. Satprem a publié ces enregistrements sonores dans l'œuvre en 13 tomes intitulé « L'agenda de Mère » (presque 5000 pages). Depuis sa parution (d'abord en langue française, puis en anglais - en allemand, elle n'a été traduite que jusqu'au tome 12, l'année 1971) de plus en plus de partisans de Sri Aurobindo commencent à comprendre la préoccupation de Mère et à chercher des moyens de transformer le corps.

A sa mort le 17 novembre 1973 Mère nous léguait la mission de travailler avec et sur le corps, afin que le corps qu'elle forma sur le plan subtil physique puisse se révéler ici en l'homme, en tant que première étape de sa transformation supramentale et définitive.

-----

## Ses buts et sa doctrine

Mère : « ***Dans la nature, il y a une évolution ascendante de la pierre à la plante, de la plante à l'animal, de l'animal à l'homme. Puisque que l'homme contemporain est le dernier échelon au sommet de l'évolution ascendante, il se considère comme le dernier stade de cette ascension et croit qu'il y ne peut rien y avoir de plus haut que lui sur terre. Il se trompe en pensant cela. Selon sa nature physique, il est encore presque un animal, bien qu'il soit un animal pensant et parlant, il a pourtant les habitudes corporelles d'un animal. La nature ne peut sans aucun doute être satisfaite d'un résultat si imparfait; elle cherche à produire une être qui sera pour l'homme ce que l'homme est pour l'animal, un être qui restera un homme selon sa forme extérieure, mais dont la conscience surpassera cependant de loin le mental et son asservissement à l'ignorance.***

***C'est cette vérité que Sri Aurobindo est venu sur terre pour annoncer aux hommes. Il leur a appris que l'homme est une créature transitoire vivant dans une conscience mentale, mais à qui la possibilité d'atteindre une nouvelle conscience – la conscience de vérité – a été conférée; et qu'il est en mesure de vivre une vie complètement harmonieuse, bonne et belle et pleinement consciente.***

***Au cours de sa vie sur terre, Sri Aurobindo s'est exclusivement consacré à la mission de former en lui-même cette conscience, qu'il appelait « supramentale » et à aider son entourage à se former.***

Sri Aurobindo appelait la conscience qui facilite le pas d'évolution suivant la « conscience supramentale » et il soulignait que cette conscience supramentale n'était pas identique avec la conscience spirituelle au biais de laquelle l'humanité avait jusqu'à présent été en mesure de prendre contact : ***"Si spirituel et supramental signifiaient la même chose, comme mes lecteurs supposent d'après ta déclaration, alors tous les sages et adorateurs, yogi et Sadhaks auront été des natures supramentales au cours du temps, et tout ce que j'ai écrit sur la conscience supramentale, aurait été plus que superflue, inutile et sans but. Toute personne ayant eu des expériences spirituelles, serait alors une nature supramentale de même que toute autre Ashram en Inde."***

Tandis que la science scolaire établie croit, que la matière a existé avant la conscience (en l'homme dans sa manifestation la plus haute, c.-à.-d. la plus différenciée), qu'elle est le résultat de processus matériels (chimico-physiques), pour ainsi dire que la « primauté revient à la matière », toutes les personnes d'orientation intellectuello-spirituelles, telles que Sri Aurobindo et Mère, prônent en tout une image du monde dont le principe est la « primauté de la conscience ». Il en ressort la découverte importante que ce n'est pas le corps qui produit l'esprit et âme comme les matérialistes le croient mais qu'il est leur outil.

Mère donne son avis sur la « primauté de la conscience » le 19 novembre 1969 : **“Dans le Suprême, c'est une unité qui contient toutes les possibilités parfaitement unies, sans différenciation. La création est pour ainsi dire la projection de tout ce qui compose cette unité, en divisant les opposés, c'est-à-dire en séparant (c'est cela qu'ont retenu ceux qui on dit que la création était la séparation), en séparant : par exemple, le jour et la nuit, le blanc et le noir, le mal et le**

**bien, etc. (tout cela, c'est notre explication). Tout ensemble, tout cela ensemble, est une unité parfaite, immuable et... indissoluble. La création, c'est la séparation de tout ce qui « compose » cette unité – on pourrait appeler cela la division de la conscience –, la division de la conscience, qui part de l'unité consciente de son unité, pour arriver à l'unité consciente de sa multiplicité DANS L'UNITÉ.”**

Aussi « incroyables » que les qualités énumérées du corps transformé de Mère paraissaient du point de vue de la conscience contemporaine, à une époque où il y n'avait pas encore de respiration pulmonaire sur terre, la représentation d'une telle respiration future aurait également été « incroyable ».

Le but c'est de s'unir à la conscience supramentale, ce qui implique une transformation du corps physique. Ce but, comme l'ont révélé les recherches de Mère, ne peut pas être atteint en un pas, c'est-à-dire le saut de la conscience normale du corps à la conscience supramentale est si grand qu'ont n'aurait pas été en mesure de le surmonter en un seul pas, ce qui exigea une étape transitoire dans la conscience subtil-physique. C'est pour ça que la préoccupation principale de Mère était

de former ce corps dans la conscience subtil-physique, ce qu'elle réussit avec l'aide de Sri Aurobindo. Son but suivant, celui d'incorporer ce corps à son propre corps physique ne fut pas un succès. Cette mission revient ainsi à l'homme, c'est-à-dire qu'il nous revient de l'accomplir. Le but principal de sa doctrine est d'attirer notre d'attention sur la nécessité d'effectuer le travail dans et par le corps physique (jusqu'au plan cellulaire) - et non pas comme Sri Aurobindo l'avait supposé - par le développement d'une conscience mentale supérieure et de la nature psychique.

Le 09/12/1971 Satprem écrivit à l'occasion du centième anniversaire de Sri Aurobindo un discours pour la radio indienne, dans lequel il décrivit les buts de Sri Aurobindo de manière inégalée et la grande importance du corps physique.

**Satprem** (à la page 17)

### **SRI AUROBINDO ET L'AVENIR DE LA TERRE**

Parfois, une grande Pensée errante voit les âges encore inaccomplis, saisit la Force dans sa coulée éternelle et précipite sur la terre la vision puissante qui est comme un pouvoir de rendre réel ce qu'elle voit—le monde est une vision qui devient vraie, son passé et son présent ne sont pas vraiment le résultat d'une obscure poussée qui remonte du fond des temps, d'une lente accumulation de sédiments qui peu à peu nous façonnent—et nous étouffent et nous enferment—mais la puissante attraction dorée du Futur qui nous tire malgré nous, comme le Soleil tire le lotus de la boue, et nous contraint à une gloire plus grande que ni notre boue ni nos efforts ni nos triomphes du présent ne pouvaient prévoir ni créer.

Sri Aurobindo est cette vision et ce pouvoir de précipiter le Futur dans le présent. Un instant, il a vu, et ce qu'il a vu, des âges vont l'accomplir et des millions d'hommes, sans savoir, vont se mettre en quête de l'imperceptible frémissement nouveau qui a envahi l'atmosphère de la terre. Ainsi, d'âge en âge, de grands êtres viennent parmi nous ouvrir un grand pan de Vérité dans le sépulcre du passé. Et ces êtres-là, en vérité, sont les grands destructeurs du passé, ils viennent avec l'épée de la Connaissance et brisent en miettes nos fragiles empires.

Cette année, nous allons célébrer le centenaire de Sri Aurobindo —il est à peine connu d'une poignée d'hommes, et pourtant son nom retentira encore quand nos grands hommes d'aujourd'hui ou d'hier seront ensevelis sous leurs propres décombres. Son œuvre est discutée des philosophes, louée par des poètes, on parle de sa vision sociologique, de son yoga—mais Sri Aurobindo est une ACTION vivante, une Parole qui se réalise, et nous pouvons chaque jour, sous les mille circonstances qui semblent déchirer la terre et renverser ses structures, voir le premier reflux de la Force qu'il a mise en branle. Au début de ce siècle, quand l'Inde se battait encore contre la domination britannique, Sri Aurobindo s'écriait: «Ce n'est pas seulement une révolte contre l'empire britannique qui est nécessaire, mais une révolte contre la Nature universelle tout entière!» (A.B. Pourani, *Evening Talks*, p. 45.)

Car le problème est fondamental. Il ne s'agit pas d'apporter une philosophie nouvelle au monde ni de nouvelles idées ni des illuminations soi-disant. Il ne s'agit pas de rendre la Prison plus habitable ni de doter l'homme de pouvoirs toujours plus fantastiques—armé de ses microscopes et télescopes, le gnome humain reste gnome, douloureux et

impuissant; nous envoyons des fusées sur la lune, mais nous ne connaissons pas notre propre cœur. Il s'agit, dit Sri Aurobindo, de « créer une nouvelle nature physique qui sera l'habitation d'un être supramental au sein d'une nouvelle évolution. » (*On Himself*, -XXVI.112.)

Car, en vérité, dit-il, « l'imperfection de l'homme n'est pas le dernier mot de la Nature, mais sa perfection non plus n'est pas le dernier pic de l'Esprit. » (*The Life Divine*, XIX.763.)

Par-delà l'homme mental que nous sommes, s'ouvre la possibilité d'un autre être qui prendra la tête de l'évolution, comme un jour l'homme a pris la tête de l'évolution parmi les singes. « Si l'animal, dit Sri Aurobindo, est un laboratoire vivant au sein duquel la Nature a, dit-on, façonné l'homme, l'homme lui-même est peut-être bien aussi un laboratoire vivant

et pensant au sein duquel, et avec la coopération consciente duquel, la Nature façonnera le surhomme, le dieu. » (*The Life Divine*, XVIII.3.)

Et Sri Aurobindo vient nous dire comment faire cet autre être, cet être supramental—et non seulement nous le dire, mais le faire, ouvrir le chemin de l'avenir, précipiter sur la terre le rythme de l'évolution, la vibration nouvelle qui remplacera la vibration mentale, comme une pensée, un jour, est venue troubler la lente routine des bêtes, et nous donnera le pouvoir de briser les murs de notre prison humaine.

Et elle craque déjà, notre prison: « La fin d'un stade de l'évolution, annonçait Sri Aurobindo, est généralement marquée par une puissante recrudescence de tout ce qui doit sortir de l'évolution. » (*The Ideal of the Karmayogin*, III.347.)

Cet éclatement paroxystique de toutes les vieilles formes, nous le voyons partout autour de nous—nos frontières, nos Églises, nos lois, nos morales s'écroulent de tous les côtés. Et elles ne s'écroulent pas parce que nous sommes méchants, immoraux, irreligieux, ni parce que nous ne sommes pas assez rationnels, pas assez savants, pas assez humains—mais parce que nous en avons fini d'être humains! Fini de la vieille mécanique—parce que nous sommes

en transition vers AUTRE CHOSE. Ce n'est pas une crise morale que traverse la terre, c'est une *a* crise évolutive ». Nous ne sommes pas en marche vers un monde meilleur—ni pire—, nous sommes en pleine MUTATION vers un monde radicalement différent, aussi différent que le monde de l'homme pouvait l'être du monde des singes au Tertiaire. Nous entrons dans une nouvelle ère, dans un quinquennaire supramental. On quitte son pays, on erre

sur les routes, on se met en quête de drogues, en quête d'aventure, on fait des grèves ici, des réformes-là et des révolutions encore—mais en fait, il n'y a rien de tout cela. On est en quête de l'être nouveau, sans le savoir, on est en pleine révolution humaine.

Et Sri Aurobindo nous donne la clef. Il est possible que le sens de notre propre révolution nous échappe parce que nous voulons prolonger l'existant—le raffiner, l'améliorer, le sublimer. Mais le singe, lorsqu'il était en pleine révolution simiesque pour produire un homme, aurait peut-être commis la même erreur;

il aurait peut-être voulu faire un super-singe, capable de mieux grimper aux arbres, mieux chasser, mieux courir, doté de plus d'agilité et plus de malice. Nous aussi, avec Nietzsche, nous avons voulu faire un « surhomme », qui n'était qu'un super-homme; ou avec les spiritualistes faire un super-saint, mieux doté de vertu et de sagesse. Mais nous n'avons que faire de la sagesse et de la vertu humaines! Même poussées à leur paroxysme, c'est encore la vieille pauvreté dorée, l'envers glorieux de notre tenace misère: « La surhumanité, dit Sri Aurobindo, n'est pas l'homme grimpé à son zénith naturel, pas un degré supérieur de la grandeur humaine, de la connaissance, du pouvoir, de l'intelligence, de la volonté... du génie... de la sainteté, de l'amour, la pureté ou la perfection humaines. » (*The Hour of God*, XVII.7.)

C'est AUTRE CHOSE, une autre vibration d'être, une autre conscience.

Mais si cette conscience ne se situe pas sur les sommets de l'humain, où donc la trouverons-nous?... Peut-être, tout simplement, dans ce que nous avons le plus négligé depuis que nous sommes entrés dans le cycle mental—le corps. C'est notre base, notre fondement évolutif, la vieille souche à laquelle nous revenons toujours, et qui se rappelle douloureusement à nous en nous faisant souffrir, vieillir, mourir. « Cette imperfection même, assure Sri Aurobindo, recèle l'élan vers une perfection plus haute et plus complète. Elle contient l'ultime fini, qui pourtant aspire au Suprême Infini. Dieu est enfermé dans la boue... mais le fait même de cet emprisonnement impose la nécessité de faire un trou dans la prison. » (Dilip K. Roy, *Sri Aurobindo Came to Me*, p. 415.)

C'est là, le vieux Mal jamais guéri, la racine jamais changée, l'obscur matrice de notre misère, à peine différente de ce qu'elle était du temps des lémuriens. C'est cette substance physique qu'il faut transformer, sinon elle jettera bas, l'un après l'autre, tous les artifices humains ou surhumains que nous voudrions coller dessus. Ce corps, cette substance physique, cellulaire, contient « des pouvoirs tout-puissants », (*Savitri*, IV.III.370.) une conscience muette qui possède toutes les lumières et toutes les infinitudes, autant que les immensités mentales et spirituelles—car, en vérité, tout est Divin, et si le Seigneur des univers n'est pas dans une seule toute petite cellule, il n'est nulle part. C'est cette obscure Prison originelle, cellulaire, qu'il faut briser; et tant que nous ne briserons pas celle-là, nous continuerons à tourner en vain dans les cercles d'or, ou de fer, de notre prison mentale. « Les soi-disant lois absolues de la Nature, dit Sri Aurobindo... sont simplement un équilibre établi par la Nature, un sillon dans lequel elle s'est habituée à travailler afin d'obtenir certains résultats. Mais si vous changez de conscience, le sillon changera aussi, inévitablement. » (A.B. Pourani, *Evening Talks*, p. 92.)

Telle est la nouvelle aventure à laquelle Sri Aurobindo nous convie, une aventure dans l'inconnu de l'homme. Bon gré, mal gré, la terre entière est en train de passer dans un nouveau sillon—mais pourquoi pas de bon gré ? Pourquoi ne collaborerions-nous pas à cette aventure jamais courue, à notre propre évolution au lieu de répéter mille fois la vieille histoire, au lieu de courir après des paradis artificiels qui n'étancheront jamais notre soif, ou des paradis de l'au-delà qui laissent la terre pourrir avec nos corps. « Pourquoi commencer si c'est pour en sortir! s'écriait la Mère, qui continue l'œuvre de Sri Aurobindo.

À quoi sert-il d'avoir tant lutté, tant souffert, d'avoir créé quelque chose qui, dans son apparence extérieure au moins, est si tragique et dramatique, si c'est simplement pour vous apprendre à en sortir—il aurait mieux valu ne pas commencer!... L'évolution n'est pas un chemin tortueux pour en revenir—un peu meurtri—au point de départ; c'est, tout au contraire, dit la Mère, pour apprendre à la création totale la joie d'être, la beauté d'être, la grandeur d'être, la majesté d'une vie sublime, et le développement perpétuel, perpétuellement progressif, de cette joie, de cette beauté, de cette grandeur—alors, tout a un sens. » (*Entretiens* 1958, p. 231.)

Ce corps, cette obscure bête de somme que nous habitons, est le terrain d'expérience du yoga de Sri Aurobindo—qui est un yoga de la terre entière, car on peut comprendre que si un seul être parmi nos millions de souffrances, arrive à opérer le *saltus* évolutif, la mutation du prochain âge, la face de la terre s'en trouvera radicalement changée et tous les soi-disant pouvoirs dont nous nous glorifions aujourd'hui apparaîtront comme des jeux d'enfant devant ce rayonnement de l'esprit tout-puissant incarné dans un corps. Sri Aurobindo nous dit que c'est possible—non seulement que c'est possible, mais que ça se fera. C'est en train de se faire. Et tout dépend, peut-être, non pas tant d'un effort sublime de l'humain pour transcender ses limites—car c'est encore employer nos propres forces humaines pour nous délivrer des forces humaines—, que d'un appel, d'un cri conscient de la terre vers cet être nouveau, qu'elle porte déjà en elle-même. Tout est là, déjà, dans nos cœurs, la suprême Source qui est le suprême Pouvoir—mais il faut que nous l'appelions dans notre forêt de béton, il faut que nous comprenions notre sens, il faut que le cri multiplié de la terre, de



ces millions d'hommes qui n'en peuvent plus, n'en veulent plus de leur prison, crée une faille par où jaillira la vibration nouvelle. Alors, toutes ces lois apparemment inéluctables qui nous enfermaient dans leur sillon héréditaire et scientifique s'écrouleront devant la Joie des a fils aux yeux de soleil ». (Savitri, III.IV.343.)

« N'espérez rien de la mort, dit la Mère, la vie est votre salut. C'est en elle qu'il faut se transformer. C'est sur terre qu'on progresse, c'est sur terre qu'on réalise. C'est dans le corps qu'on remporte la Victoire. » (Commentaires sur le Dhammapada, p. 23.)

« Et ne laisse point la prudence du monde murmurer à tes oreilles, dit Sri Aurobindo, car c'est l'heure de l'inattendu. » (The Hour of God, XVII.I.)

Pondichéry, le 9 décembre 1971  
Satprem

### **La description de certains des termes employés :**

Les termes suivants qui sont utilisés à plusieurs reprises ont une définition distincte. Je voudrais donc expliquer la signification qu'ils ont ici dans la terminologie de Sri Aurobindo.

Ce que j'entends par l'« âme » d'un homme, c'est cette partie immortelle en nous qui survit à la mort du corps physique, pour se réincarner dans un autre corps physique. Au cours d'une évolution individuelle de la conscience une « **nature psychique** » se développe au tour de l'âme, avec sa « **périphérie délimitante** », la « **nature intérieure** ».

On doit faire une distinction entre l'âme et la « **psyché** » ou la « **personne qui se trouve au premier plan** », la « **nature extérieure** ». Le problème de l'utilisation du terme "psyché" est qu'il se traduit par "âme" en allemand, bien

qu'en principe elle ne corresponde pas à l'âme réelle de l'homme, comme je l'ai décrite en plus haut.

A l'intérieur de la psyché on distingue deux natures caractéristiques: le « **Mental** » et le « **Vital** ». Malheureusement lorsque nous parlons de "Mental" il s'agit des qualités qui en langue allemande sont en partie attribuées à l'« esprit » (ici: « mental supérieur »).

Sri Aurobindo dans « Lettres sur le Yoga », tome 1: "**Le mot Mental renferme dans l'usage commun sans aucune distinction la conscience entière, car l'homme est une nature mentale et mentalise tout; cependant le mot « Mental » est utilisé ici pour définir en particulier la partie de la nature qui a à faire avec la mémorisation et la raison, avec des idées, des perceptions mentales ou du point de vue des idées, avec les réactions de la pensée sur les choses, avec de vrais impulsions et créations mentales, avec la présentation mentale, la volonté mentale, etc., qui sont toutes des parties de sa raison.**

**Le Vital doit être soigneusement distingué du mental, même s'il contient un élément mental; le Vital est la nature de vie, qui se compose de désirs, sentiments, excitations, passions, énergies d'action, la volonté de désir et des réactions dans l'âme de désir en l'homme et de tout ce jeu d'instincts possessifs et autres instincts voisins, tels que la colère, peur, cupidité, l'envi, etc., qui font tous parti de ce domaine de la nature humaine.**

**Mental et Vital sont confondus à la surface de la conscience, mais ils sont en soi des forces tout à fait séparées; mais dès qu'on atteint la conscience de surface ordinaire, on les reconnaît comme distincts, on découvre leur différence. »**

Après l'âme et l'esprit passons maintenant au corps de l'homme. Il ne se trouve pas seulement sur le plan physique qui est visible pour tout le monde. Il existe aussi dans un domaine dit « **subtil** » qui peut être vu par gens dont la conscience a été formée à cet effet. A l'intérieur du domaine subtil, il y a divers plan. L'un d'entre eux est par exemple la plan dit « occulte », dont Mère maîtrisait les lois et les modes

d'action, mais dont elle a constaté, qu'il n'est pas approprié pour la réalisation du but évoqué. Mère appelle un autre domaine du subtil le plan "**subtil physique**" sur lequel elle a développé un corps qui représente une espèce d'étape transitoire ou un premier degré de la transformation définitive du corps physique. Il s'agit maintenant de percevoir ce corps subtil physique et de l'unir au corps physique.

## 2.2. Ilse Middendorf - A son sujet – La Souffle Perceptible

Ilse Middendorf naquit le 21 septembre 1910 à Frankenberg/Sachsen comme deuxième enfant de Johanna Kullrich et Carl Kullrich. Ses parents étaient affectueux, tolérants et avaient de l'humour. Pour une enfant, sa curiosité qui d'ailleurs ne prit pas fin avec la fin de sa scolarisation était frappante. A l'âge de douze ans elle possédait une intuition très développée. Elle entendit une voix importante :

**« Il faut respirer. »**

Dans les années 30, Ilse Middendorf qui s'était toujours intéressée à la respiration et avait une formation en gymnastique, leçon d'alimentation et massage des nerfs, commença à chercher des possibilités de mieux toucher le côté "intérieur" et "profond" de l'homme que cela n'était possible avec la gymnastique et massage. C'est ainsi qu'elle commença systématiquement à sonder sa respiration. Ce faisant, elle découvrit beaucoup de choses nouvelles sur lesquelles elle fit intensivement des recherches approfondies. Quand son chemin et celui de Cornelis Veening se croisèrent en 1938, elle vit en lui un homme qui confirmait ses expériences sur la respiration et qui fut à ses côtés pendant de longues années.

Au cours de ses recherches, elle découvrit qu'on parvenait mieux à percevoir son corps lorsqu'on était en mesure de « donner libre cours » à sa respiration, c'est-à-dire lorsqu'on ne la guidait pas intentionnellement ou lorsqu'elle se déroulait dans le subconscient. Elle définit ce fait de « donner libre cours » par la périphrase célèbre: **« Je laisse mon souffle venir, je le laisse partir et j'attends jusqu'à ce qu'il revienne de lui-même. »** C'est ainsi qu'Ilse Middendorf découvrit que le fait de « se recueillir », de « se percevoir » et de « respirer » se conditionnent mutuellement et trouva ainsi la base du « Souffle perceptible ».

Avec cette dénomination, elle illustre le fait que cette méthode repose exclusivement sur des expériences (et non sur des considérations mentales). Ilse Middendorf: **« L'ère du savoir touche à sa fin - l'ère de l'expérience a commencé. »**

Ladite « loi de la respiration » citée plus haut signifie qu'il existe un lien intrinsèque entre "respirer", "se recueillir" et "se percevoir", c'est-à-dire que chacun de ces trois éléments influence les deux autres. Quel que soit le point sur lequel je concentre mes efforts au début d'une manière d'exercice définie, les deux autres éléments seront plus forts et plus perceptibles. C'est ainsi que l'aptitude à respirer, aptitude à percevoir et aptitude à se recueillir s'améliorent. Le dévouement et la faculté d'attention soutiennent cette méthode de travail, mais se perfectionnent elles-mêmes par ce travail de la respiration. La respiration est ainsi le moyen par lequel nous pouvons développer toutes les aptitudes et qualités dont le corps a besoin pour pouvoir remplir la tâche dont il est question ici.

Mère souligne aussi l'importance des expériences: **« Je sens distinctement que quelque chose me mène à la découverte de ce pouvoir - à ce savoir -, naturellement sur l'unique chemin possible: celui de l'expérience. »**

Et le 25 juillet 1970 elle déclara: **« Avant, quand j'avais des expériences (il y a longtemps, il y a des années), c'était le mental qui en profitait plus ou moins, puis qui le répandait, l'utilisait; maintenant, ce n'est différent: c'est directement le corps, c'est le corps qui a l'expérience, et c'est BEAUCOUP PLUS VRAI. Il y a une attitude intellectuelle qui met une espèce de voile ou de... je ne sais quoi, quelque**

***chose... quelque chose d'irréel, sur la perception des choses – une attitude, c'est une attitude. C'est comme si l'on voyait à travers un certain voile ou un certain... quelque chose... une certaine atmosphère; tandis que le corps perçoit lui-même ce qui se passe en lui, et qu'il se confond avec ce qui se passe. Il le perçoit en lui-même. Ce n'est pas comme si la chose était prise comme cela (geste d'absorption en soi): **c'est comme si, lui, DEVENAIT la chose** (geste d'éclatement de soi ou d'expansion). **Au lieu de tirer l'expérience à la mesure de l'individu, c'est l'individu qui s'élargit à la mesure de l'expérience.** »***

Dans le travail de respiration, il est important de pouvoir distinguer une sensation d'un sentiment. La perception (nerveuse) est toujours primaire. Le sentiment est une interprétation de ce l'on a perçu en sentant, et est de ce fait secondaire. La présence de sentiments signale que soit des éléments de la nature extérieure (ladite psyché) soit des éléments de la nature intérieure ou de la nature psychique participent par aux événements. Si celles-ci se taisent, aucun sentiment ne sera perçu mais exclusivement la sensation corporelle.

Pour ne pas vous donner une fausse image de la méthode du Souffle Perceptible, je voudrais vous faire remarquer qu'elle comporte toujours les éléments de la nature extérieure (de ladite psyché) ou la nature intérieure ou de la nature psychique. Ainsi par travail de respiration on entend toujours travail de l'homme « entier ». C'est ainsi la prise de conscience et la formation du « corps » (= corps « animé ») est l'une des préoccupations du Souffle Perceptible. Sur ce point la proposition faite dans cette publication de « faire taire » le Mental et le Vital est complètement atypique pour la méthode du Souffle Perceptible. Cette approche de travail ne représente pas non plus un

« développement » du Souffle Perceptible! Bien qu'on ait fait des tentatives d'explorer ce « pur » travail de perception pendant le travail de respiration qu'Ilse Middendorf appelle « silence du Mental » et qui comme elle le dit signifie également « silence du Vital », il n'a cependant jamais été mis en rapport (comme on le propose ici) avec un recueillement sur le corps subtil physique.

L'art de pouvoir « donner libre cours à sa respiration » nécessite un certain travail pratique. Au cours de (week-ends de) séminaires de cinq jours intitulés « Le Souffle Perceptible » on peut acquérir cette aptitude presque exclusivement par travail de l'exercice pratique. Après seulement environ deux de ces séminaires les participants sont généralement en mesure de développer un sens pour ce qu'on veut dire par « donner libre cours à la respiration ». Cette expérience permet aux personnes s'exerçant de se mettre elles-mêmes à suivre le chemin ouvrant la possibilité d'améliorer leur aptitude de perception, de perméabilité et de recueillement, le dévouement et la faculté d'attention étant deux autres aptitudes importantes qui sont mutuellement liées l'une à l'autre et qui se conditionnent et se favorisent réciproquement.

Une autre observation importante est que le fait de s'étirer (tout le corps ou une partie du corps) provoque immédiatement une inspiration et le souffle pénètre de façon accrue dans la région étirée. Pendant le travail de la respiration on perçoit toujours plus distinctement cette expérience en toute conscience de ses sensations.

### **Quelques données sur la vie personnelle d'Ilse Middendorf:**

En 1940 elle épousa Jost Langguth, organiste et chef d'orchestre. Le 11 septembre 1941 leur fils Helge Langguth naquit. Immédiatement après la fin de la guerre Ilse Middendorf revint à Berlin où

elle trouva son cabinet de consultations bombardé. Son mari - mon père - Jost Langguth, ne revint pas du champ de bataille. En 1950 elle épousa le photographe Erich T. Middendorf.

Après une activité de longue date dans son propre cabinet de consultations et des institutions proche de la pratique professionnelle elle obtint un professorat à l'Université de Musique et d'Artistes Comédiens de Berlin (Hochschule für Musik und Darstellende Kunst Berlin). En 1965 elle fonda et dirigea le premier Institut de Formation du Souffle Perceptible (Berlin). En 1982 l'institut de Beerfelden (Odenwald), dont l'auteur est le fondateur et le directeur suivit. Seuls les intéressées anglophones ont la possibilité de suivre une formation aux Etats-Unis d'Amérique à l'institut de Jürg Roffler: [www.breathexperience.com](http://www.breathexperience.com)

De toutes les méthodes de respiration modernes la Souffle Perceptible d'Ilse Middendorf a entre-temps atteint le plus grand degré de célébrité.

On ne pourra jamais surestimer la signification du Souffle Perceptible à la « recherche » du corps formé par Mère sur plan subtil physique. Le souffle est le moyen par lequel d'après les déclarations de Mère, on peut établir une liaison du corps physique au corps sur le plan subtil physique. Ce n'est qu'à travers et uniquement par lui que nous ferons également l'expérience de cette respiration au sujet de laquelle Sri

Aurobindo écrit à Savitri :

**« Et tu leur révéleras les éternités cachées, la respiration des infinités, qui n'a jamais été révélée.... »**

-----

La signification de la respiration a aussi été reconnue du côté scientifique et décrite par le Dr en médecine Ludwig Schmitt dans son livre L'« Art de guérir par la respiration ». En voici un résumé:

**a) Mécaniquement parlant** il existe une influence réciproque entre le mouvement du souffle et de nombreux organes du corps et leurs fonctions;

**b) Du point de vue dynamique de la circulation sanguine** le mouvement du souffle est en rapport étroit avec le fonctionnement du cœur et de la grande ainsi que de la petite circulation;

**c) Chimiquement parlant** la respiration a une influence sur l'approvisionnement en oxygène, le taux de dioxyde de carbone, la concentration ionique et l'état général du métabolisme;

**d) Sur le plan des réflexes nerveux** la respiration se répercute sur les organes voisins et leurs fonctions à travers des interconnexions nerveuses;

**e) Sur le plan nerveux central** il existe une influence profonde de la motricité des organes, en particulier la motricité de la respiration, sur le cerveau - et des activités de la conscience de l'homme - et ainsi sur sa vie sensorielle et affective.

Toutes les informations naissant dans le corps ou dans le cerveau, affluent dans la formatio reticularis, un centre complexément interconnecté au fond du tronc cérébral. Même la plus petite excitation venant de l'extérieur ou de l'intérieur change la manière dont on respire, ce qui peut être vécu et perçu distinctement après un certain entraînement.

## 2.3 Les livres essentiels pour une meilleure compréhension du sujet (concernant l'évolution et la transformation)

1. *Manifestation supramentale*, Pondichéry 1948
2. *L'agenda de Mère des années 1951 à 1973* (Editeur: Satprem), Institut de Recherches Evolutives (en français)

*Manifestation supramentale* fut la dernière œuvre de Sri Aurobindo. Cette œuvre donne un très grand aperçu des possibilités de l'homme du futur.

*L'agenda de Mère* est une œuvre en 13 tomes, Institut des Recherches Evolutives (env. 5000 pages), qui reproduit les conversations sur bande sonore que Mère mena avec Satprem des années 1950 à 1973. En 1977 l'agenda fut d'abord publié en langue française. Une traduction en langue anglaise et allemande suivit. (Hinder+Deelmann-Verlag.)

Satprem a publié un résumé de l'agenda sous le titre « Carnet de laboratoire » : 1950-1973 », Institut de recherches Evolutives. Édition inédite allemande 1992. Il est également disponible aux Éd. Hinder+Deelmann-Verlag.

L'agenda de Mère représente l'unique source d'information donnant une réponse à la question du « comment » de la réalisation du but. Ce n'est que par cette publication qu'on a su que le chemin doit commencer par le travail sur le corps physique - et pas, comme Sri Aurobindo l'avait supposé - avec la prise de conscience d'un Mental Supérieur et de la nature psychique.

Ainsi on comprend qu'à ce sujet le savoir ne se répand que peu à peu. En langue allemande, les tomes des années 1967 à 1971, qui sont particulièrement importants sur ce point de vue, n'existent que depuis peu de temps.

## 2.4 Les étapes de mon étude du yoga et de l'évolution

Mon intérêt pour les « grandes questions » de l'humanité se réveilla en 1955 lorsque j'avais 14 ans. Je commençai à lire la littérature ésotérique et philosophique, pris des cours de Hatha Yoga et pratiquai chaque jour pendant au moins deux heures. Le résultat fut des visions profondes et des expériences des années 1955 à 1958 qui me montrèrent qu'il existe bien plus le monde matériel. J'appris la différence fondamentale entre l'amour humain et la conscience de l'amour sur la plan spirituel. Des événements « out of body », à l'époque encore appelés « expériences extra-corporelles » m'ont montré que ma conscience existait aussi à l'extérieur de mon corps. Ce n'est qu'un an plus tard que je lus des livres à ce sujet.

Informé par mon professeur de yoga sur le fait qu'une purification de l'ego (à la manière du yoga classique) est nécessaire pour ne pas subir de dégâts en cours de route et pour avancer, je décidai en 1958 de quitter ce chemin. Je me consacrai dès lors entièrement à l'« extérieur », fit mon Diplôme d'Ingénieur du Bâtiment et devins collaborateur scientifique à l'Institut de Construction Hydraulique de la TU-Berlin (Université Technique de Berlin). A la fin des années 60 je recommençai à lire la littérature philosophique. Le livre de Satprem « Sri Aurobindo, ou, l'aventure de la conscience » fut un tournant de ma vie. Après en avoir lu environ 20 pages, je sus intuitivement et avec une certitude totale : « C'est exactement ce que je cherchais ! ».

En 1971, je fit l'expérience de l'Energie dite de Kundalini, comme, naissant du sacrum dans un mouvement ondulatoire continu, elle montait la colonne vertébrale pour se déployer au-dessus de la tête, après quoi j'« étais en communion avec le tout ».

En octobre 1972 j'eus une expérience clé décisive (cf. chapitre 3.3.3) qui me dévoila la signification du Souffle Perceptible pour l'évolution de l'homme et me montra un « nouveau souffle » et un « nouveau corps. » A la suite de cela je suivis un cours de Souffle Perceptible sous la direction d'Ilse Middendorf à l'institut berlinois où j'avais déjà pu faire l'expérience détaillée de l'importance du corps.

De nombreux séjours à Pondichéry des années 1976 à 1988 me familiarisèrent un peu plus avec le travail de Sri Aurobindo et de Mère ainsi qu'avec leurs buts, mais seule la lecture de l'agenda de Mère me fournit les informations décisives au sujet du « comment ».

Ce n'est que grâce à cet agenda que mes idées intuitives de longue date selon lesquelles la nouvelle conscience ne peut être introduite dans ce monde qu'est le notre que par le corps (et par lui seul) furent confirmées.

Bien qu'elle eût été d'abord sceptique – « à quoi bon faire venir des gourous de l'orient ? », l'intérêt d'Ilse Middendorf pour ce sujet grandit à la suite de mon étude poussée du sujet et des conversations qui en résultèrent. Entre-temps c'est elle la seule personne de mon entourage à travailler en profondeur sur ce plan; de plus nous sommes en contact permanent pour échanger nos expériences et découvertes intuitives à ce sujet.

Peut-être que les forces adverses n'avaient pas du tout besoin de se donner tant de mal, puisque pour la même raison le philosophe Philippo Neri ne fut pas sanctifié. Il dit : « J'aurai pu être sanctifié depuis bien longtemps, mais à chaque fois il est survenu un contretemps. »

En mai 2001 je fis dans la présente publication le résumé de mes 30 ans d'études de ce sujet dans la solitude des forêts grecques et des rivages de la presqu'île Sithonia (en face du mont Athos).

### 3.0 Evolution, transformation et Souffle Perceptible

J'ai présenté le but et la doctrine de Sri Aurobindo et de Mère dans le chapitre 2.1. Voici encore une « invitation » de Mère à participer à cette « aventure » et d'autres citations concernant le sujet :

Mère: **« Je vous invite à la grande aventure, et au cours de cette aventure, vous tâcherez spirituellement de ne pas répéter ce que d'autres ont fait avant nous, car notre aventure commence au-delà de cette étape. Nous défendons une nouvelle création, complètement nouvelle, qui comprend tout ce qu'il y a d'imprévisible, tous les dangers, toutes les entreprises risquées - une vraie aventure -, dont le but est une victoire certaine, mais dont le chemin est inconnu et doit être dépesté pas à pas dans l'inattendu. C'est quelque chose qu'il n'y a jamais eu dans l'univers actuel et qu'il n'y aura pas non plus sous la même forme une seconde fois. Si ça vous intéresse, alors venez à bord. Ce qui arrivera demain, ça je ne le sais pas. »**

Le 7 novembre 1970 elle dit : **« Nous sommes à un moment spécialement favorable de l'existence universelle où, sur la terre, tout se prépare pour une nouvelle création ou plutôt pour une nouvelle manifestation dans la création éternelle »**

Au sujet de l'évolution deux autres citations de Mère : **« Depuis l'apparition de l'homme il y a deux ou trois millions d'années la nature n'a plus produit de nouvelles espèces, comme si elle avait trouvé en l'homme la forme d'expression la plus adéquate. Bon, l'évolution ne peut pas s'arrêter là, sinon ce ne serait plus une évolution. Par conséquent la clé de l'évolution n'est plus maintenant la multiplication des**

**espèces au moyen de la reproduction mais directement dans le pouvoir de la conscience même. Jusqu'à**

**l'apparition de l'homme, la conscience était encore trop attachée à son appui matériel; avec l'homme, elle s'est suffisamment libérée pour commencer sa vraie maîtrise de la nature matérielle et accomplir elle-même ses propres mutations. Du point de vue biologique de l'évolution, cela signifie la fin de la sexualité. Nous sommes à un tournant décisif où il faut passer de l'évolution naturelle par la libido à l'évolution spirituelle par la force de la conscience. »**

30 septembre 1966 : **« Parce qu'au fond, dans tout ce passage de la plante à l'animal et de l'animal à l'homme (surtout de l'animal à l'homme), les différences de forme sont minimales : la vraie transformation, c'est l'intervention d'un autre agent de conscience. Toutes les différences entre la vie de l'animal et la vie de l'homme viennent de l'intervention du Mental; mais la substance est essentiellement la même et elle obéit aux mêmes lois de formation, de construction. Par exemple, entre un veau qui se forme dans le ventre de la vache et l'enfant qui se forme dans le ventre de sa mère, il n'y a pas beaucoup de différence. Il y a une différence : celle de l'intervention du Mental. Mais si nous envisageons un être PHYSIQUE, c'est-à-dire visible comme le physique est visible maintenant et de la même densité; par exemple, un corps qui n'aurait pas besoin de circulation ni d'os (surtout ces deux choses: le squelette et la circulation du sang), c'est très difficile à concevoir. »**



Le 15 juillet 1953 Mère écrit dans un entretien sur le lien entre Dieu et la création : **« Vous verrez que toute votre imagination et opinion (du paradis et de l'enfer) reposent sur une chose ou une nature que vous appelez Dieu et sur un monde que vous appelez sa création, dont vous dites, comme vous le croyez, qu'il s'agit de deux choses différentes. De l'une, qui créa l'autre, et de l'autre qui est subordonné à la première et est l'expression de ce que la première créa. Et exactement là qu'est l'erreur causale. Si vous pouviez profondément sentir qu'il y n'a pas de séparation entre celui que vous appelez Dieu, et ce que vous appelez création, si vous pouviez vous dire :**

**« C'est exactement la même chose », et vous devriez être en mesure de sentir que ce que vous appelez Dieu (peut-être que ce n'est rien de plus qu'un mot), souffre aussi lorsque vous-même souffrez, est aussi ignorant lorsque vous-même êtes ignorants, et que celui-là même se retrouve lentement mais sûrement, pas à pas, à travers toute la création, s'unit à lui-même, se réalise lui-même, s'exprime lui-même, et que la création n'est en aucune manière quelque chose qu'il a voulue de façon arbitraire et qu'il a créée de façon arbitraire, mais plutôt une expression grandissante, en développement constant, d'une conscience qui s'objective elle-même. »**

### **3.1 Les étapes les plus importantes des expériences de la conscience supramentale et de celle du « surhomme » faites à ce jour par Mère**

Dans l'ordre chronologique :

1. La descente sur terre du supramental le 29 février 1956
2. La descente sur terre de la conscience de l'« homme du futur » le 1<sup>er</sup> janvier 1969
3. Les contacts de Mère avec son corps du plan supramental le 30 août 1969
4. La nature matérielle a pris la forme de la nouvelle création les 14/03 et 09/05 1970
5. Une expérience marquante concernant la respiration le 25 mars 1972

#### **1. La descendance sur terre du supramental le 29 février 1956 :**

*« Ce soir, la Présence Divine était là, présente parmi vous, concrète et matérielle. J'avais une forme d'or vivant, aussi grande que l'univers, et je me trouvais devant une immense porte d'or massif – la porte qui séparait le monde du Divin.*

*Regardant la porte, je sus et voulus, dans un unique mouvement de conscience, que « LE TEMPS EST VENU »; et soulevant un énorme marteau d'or que je tenais à deux mains, j'en assénais un coup, un seul, sur la porte, et la porte fut mise en miettes.*

*Alors la lumière, la force et la conscience supramentales se répandirent en flots ininterrompus sur la terre. »*

*La manifestation du supramental sur terre n'est plus une simple promesse mais un fait vivant, une réalité. Il travaille ici, et le jour viendra, où le plus aveugle des aveugles, le plus inconscient des inconscients et même le plus indigné des indignés sera contraint de le reconnaître.*

*La transformation de la matière, qui apparemment est la plus étrangère au Divin, sera l'une des plus grandes victoires. Le corps supramental, qui doit être créé, a quatre qualités principales :*

*légèreté  
adaptabilité*

*souplesse  
force de rayonnement.*

*Si le corps physique est soigneusement divinisé, il aura la sensation de toujours marcher sur l'air, il n'aura aucune pesanteur ou *tamas* (principe de la paresse), ni inconscience en soi. Aussi son adaptabilité sera sans frontières : Indifféremment des circonstances extérieures dans lesquelles il se trouve, il répondra aussitôt aux exigences, car sa conscience complète expulsera toute cette paresse et cette incapacité, qui d'ordinaire font de la matière un supplice pour le spirit (l'esprit). Une souplesse supramentale lui permettra de supporter l'attaque de toute force hostile essayant de prendre possession de lui : il n'opposera pas à cette attaque une résistance rigide mais sera au contraire tellement souple, qu'il annulera la force, en la laissant passer. De cette façon, il ne sera pas obligé de souffrir des conséquences nuisibles et les attaques les plus mortelles le laisseront sans la moindre blessure. Finalement il sera transformé en un être composé de lumière, chaque cellule répandra la gloire supramentale. Pas seulement ceux, qui sont assez développées pour que leur côté subtil s'ouvre, mais même l'homme le plus ordinaire sera capable de voir cet éclat. Ce sera un fait distinctement visible pour tout un chacun, une preuve permanente de la*

**transformation qui convaincra même les plus grands sceptiques.**

**Mais tout ceci est l'avenir qui a commencé mais qui a encore besoin de temps pour sa réalisation totale. En attendant nous nous trouvons dans une situation très remarquable, une situation exceptionnelle, qui est sans pareil. Nous assistons à la naissance d'un nouveau monde, entièrement faible - pas faible dans sa teneur mais dans sa manifestation extérieure - pas encore reconnu, pas encore ressentie, rejetée de beaucoup de gens; mais elle est là, la voici et elle voudrait grandir et est complètement certaine du résultat. Mais la route qui y mène est une nouvelle route qui n'a encore jamais été parcourue auparavant; personne n'est encore jamais piétiné ce chemin, personne. C'est un début. Un début universel et pour cette raison une aventure complètement inattendue et imprévisible. »**

Deux ans plus tard, le 3 février 1958, Mère décrivit le monde supramental et parla de la création d'une étape transitoire : **« Le monde supramental existe d'une façon permanente et je suis là d'une façon permanente dans un corps supramental. J'en ai eu la preuve aujourd'hui même quand ma conscience terrestre y est allée entre deux et trois heures de l'après-midi et y est restée pleinement consciente. Maintenant, je sais que ce qui manque pour que les deux mondes se joignent dans une relation constante et consciente, c'est une zone intermédiaire entre le monde physique tel qu'il est et le monde supramental tel qu'il est. C'est cette zone qu'il reste à construire, à la fois dans la conscience individuelle et dans le monde objectif, et qui est en train de se construire. Quand je parlais autrefois du monde nouveau qui est en train de se créer, c'est de cette zone intermédiaire dont je**

**parlais. Et de même, quand je suis de ce côté-ci, c'est-à-dire dans le domaine de la conscience physique, et que je vois le pouvoir supramental, la lumière et la substance supramentales pénétrer constamment la matière, c'est la construction de cette zone que je vois et à laquelle je participe.**

**Je me trouvais sur un immense bateau, qui est une représentation symbolique de l'endroit où ce travail est en train de s'accomplir. Ce bateau, aussi grand qu'une ville, est entièrement organisé, et certainement il fonctionnait déjà depuis un certain temps car son organisation était complète. C'est l'endroit où l'on forme les gens destinés à la vie supramentale. Ces gens (ou du moins une partie de leur être) avaient déjà subi une transformation supramentale parce que le bateau lui-même et tout ce qui était à bord, n'était ni matériel ni subtil physique, ni vital ni mental : c'était une substance supramentale. Cette substance elle-même était du supramental le plus matériel, la substance supramentale la plus proche du monde physique.**

La première à se manifester. La lumière était un mélange d'or et de rouge, formant une substance uniforme d'un orange lumineux. Tout était comme cela – la lumière était comme cela, les gens étaient comme cela – tout avait cette couleur, avec des nuances variées, cependant, qui permettaient de distinguer les choses les unes des autres. L'impression générale était d'un monde sans ombres: il y avait des nuances, mais pas d'ombres. L'atmosphère était pleine de joie, de calme, d'ordre; tout se passait doucement et en silence. Et en même temps, on pouvait voir tous les détails d'une éducation, d'un entraînement dans tous les domaines, grâce auquel les gens du bord étaient préparés.

**Quand je revins avec le souvenir de cette expérience, je sus que le monde supramental existe durablement, que j'y suis constamment présente et qu'il ne manque plus qu'une étape transitoire pour établir la liaison entre la conscience et la substance et c'est cette étape transitoire qu'il convient maintenant de mettre en place. »**  
(Mère dans « Bulletin »)

Dès cette première description du contact avec le supramental on remarque que Mère ne rapporte pratiquement exclusivement que sur le corps physique et sa transformation ainsi que sa nature et ses aptitudes.

## **2. La descente sur terre de la conscience de l' « homme du futur »**

8 janvier 1969. Mère: **« Oui, c'est cela. C'est la descente de la conscience du surhomme. J'en ai eu l'assurance après.**

**C'était le premier janvier après minuit. Je me suis réveillée à deux heures du matin entourée d'une conscience, mais tellement concrète, et NOUVELLE, en ce sens que je n'avais jamais éprouvé cela. Et ça a duré, tout à fait concret, présent, pendant deux ou trois heures, et après, ça s'est répandu et est allé trouver tous les gens qui pouvaient la recevoir. Et j'ai su en même temps que c'était la conscience du surhomme, c'est-à-dire l'intermédiaire entre l'homme et l'être supramental.**

**Ça a donné au corps une sorte d'assurance, de confiance. Cette expérience-là, c'est comme si ça l'avait stabilisé, et s'il garde la vraie attitude, tout le support est là pour l'aider. »**

Le 18 janvier 1969 elle fit une nouvelle déclaration à ce sujet : **« Il y a là-dedans une conscience (une chose TRÈS**

**précieuse) qui donne des leçons au corps, lui apprend ce qu'il doit faire, c'est-à-dire l'attitude qu'il doit avoir, la réaction qu'il doit avoir... Je t'avais dit plusieurs fois déjà que c'est très difficile de trouver le procédé de la transformation quand on n'a personne pour nous donner des indications et c'est comme si c'était la réponse : il vient dire au corps : « Prends cette attitude, fais ceci, fais cela comme cela. » Et alors le corps est content, il est tout à fait rassuré, il ne peut plus se tromper.**

Il y eut d'autres commentaires à la suite de cet événement. Le 8 février 1969 : **« Cette atmosphère ou conscience (du surhomme) semble avoir une activité éducatrice parce que, depuis qu'elle est là, elle est en train de faire l'éducation du corps – de la CONSCIENCE du corps – et c'est tout à fait intéressant. Et cette éducation, ce n'est pas du tout une chose personnelle: c'est la vision de l'évolution terrestre, surtout concentrée sur l'évolution humaine. Il y a bien des notions du tout, de l'ensemble, et des choses très particulières, un point de vue tout à fait particulier, mais ensuite des précisions, des insistances quelquefois une heure sur un sujet, pour bien faire comprendre profondément la cause et les conséquences, et la COURBE de l'évolution. »**

Le 15 février 1969 : **« Pendant ces quelques heures (trois ou quatre heures), j'ai compris de manière absolue ce que c'était que d'avoir la conscience divine ... Mais cet état-là, qui a duré pendant plusieurs heures, jamais ce corps depuis les quatre-vingt-douze ans qu'il est sur terre, n'a senti un bonheur pareil: liberté, pouvoir absolu, et pas de limites (geste ici et là, partout), pas de limites, pas d'impossibilités, rien. C'était... tous les autres corps étaient lui... »**

Le 19 mars 1969: « **Le « je », je ne sais pas ce que c'est que ce je; c'est ce qui parle, c'est ce qui rassemble les expériences; ce n'est pas le corps, mais c'est ce qui utilise ou travaille dans ce corps; oui, c'est la conscience qui est en train de travailler dans ce corps, mais pas comme quelque chose qui travaille SUR une autre chose: en même temps elle est identifiée au corps, mais pas liée à cette identification dans le sens qu'elle se sent tout à fait libre et indépendante, et pourtant c'est identique – qu'est-ce que tu peux comprendre dans tous ça ! Libre, indépendante ET identique en même temps.**

**Depuis le début de cette année une nouvelle conscience est à l'œuvre sur terre pour préparer l'homme à une nouvelle création, le surhomme. Pour que cette création soit possible la substance qui constitue le corps de l'homme doit se soumettre à un grand changement... »**

Le 2 avril 1969: « **Mais le changement intérieur est considérable – considérable. Considérable : ça a été le plus grand changement de toute mon existence au point de vue de la conscience, et j'en ai eu beaucoup et j'ai beaucoup travaillé et... rien en comparaison de ce qui s'est passé, depuis le premier janvier. Au point que le corps a l'impression d'être une autre personne ... »**

### **3. Le contact de Mère avec son corps du plan supramental**

Le 30 août 1969: « **Et il m'a dit cette nuit, il m'a montré comment telle et telle chose serait, comment le corps serait. Je me souviens que quand je me suis réveillée, il était étendu sur un lit, j'étais à genoux à côté du lit, et je le regardais, et alors, en même**

**temps qu'il était ce corps nouveau, il m'expliquait comment serait le corps du surhomme (l'être supramental) et c'était tellement vivant que même quand je me suis réveillée, c'est resté, je le vois encore. Mais les détails... (comment dire ?) le souvenir n'a pas la précision qui fait que l'on peut expliquer (je ne sais pas comment dire). J'ai encore la vision... ça avait une couleur... ça ne jetait pas des rayons de lumière, pas cela, mais... et pas phosphorescent comme un objet, mais c'était une luminosité spéciale et qui était de cette lumière... un peu comme la fleur d'Auroville (mais ce n'était pas comme cela, ça paraissait tout à fait naturel). Il me montrait son corps; il était étendu, il me montrait son corps, il me disait: « Voilà comment c'est. » La forme était presque semblable avec des... J'ai encore le souvenir là (geste dans l'atmosphère), mais je ne sais pas comment expliquer... Et ces temps derniers' je me disais: « C'est curieux, nous ne savons pas du tout comment ce sera », et je me disais à moi-même: « Il n'y a personne pour me le dire », parce que cette Conscience qui est venue, elle agit par la conscience mais pas tant par la vision. Et alors j'ai eu ça cette nuit. Longtemps-longtemps, j'étais avec Sri Aurobindo, longtemps, pendant des heures.**

**C'est entré dans la conscience, ça ressortira un jour. Mais j'ai gardé le souvenir de la dernière chose : je me voyais moi-même, j'étais dédoublée (et peut-être que moi-même je n'étais pas non plus tout à fait comme je suis, mais ça ne m'intéressait pas: je le regardais, lui, qui était couché et il m'expliquait), et c'était... c'était la même chose qu'un corps phosphorescent, mais ce n'était pas phosphorescent, c'était... un peu, si je ne me trompe, de la couleur de ce sari (Mère montre du doigt un sari de Sujata), quelque chose comme cela. »**

Le 19 novembre 1969 Mère eut une rencontre avec sa conscience supramentale

« **Voilà.**

**Et alors, malgré tout, le corps gardait un tout petit peu conscience de ses besoins tous ces temps (bien qu'il ne se fût pas occupé de lui-même – je disais toujours : il ne s'occupe pas de lui-même, il n'est pas intéressé), mais c'est ce que Sri Aurobindo disait: « Je sens que je suis encore le vieil homme », j'ai compris ça ce matin, parce que ça n'était plus là! N'est-ce pas, cette espèce de perception très calme, mais encore de ce qui ne « va pas » (d'une douleur ici, d'une difficulté là), très calme, très indifférente, mais on le PERÇOIT (sans que cela ne prenne de l'importance), et même ça, prrt! Parti ! Complètement balayé!...**

**Ça, je souhaite que ça ne revienne pas. Ça, c'est vraiment... ça, je comprends, c'est une transformation! On est conscient dans une immensité dorée (mon petit, c'est merveilleux!), lumineuse, dorée, paisible, éternelle, toute-puissante.**

**Et comment c'est venu ?... Vraiment, il n'y a pas de mots pour exprimer cela, cet émerveillement pour la Grâce... La Grâce, la Grâce est une chose qui dépasse toute compréhension, de clair-voyante bonté...**

**Naturellement, le corps avait l'expérience. Il s'est passé quelque chose que je ne dirai pas et il a eu la vraie réaction; il n'a pas eu l'ancienne réaction, il a eu la vraie réaction: il a souri, n'est-ce pas, de ce Sourire du Seigneur suprême – il a souri. Ça, pendant un jour et demi, c'était là. Et c'est cette difficulté qui a permis au corps de faire le dernier progrès, qui lui a permis de vivre dans cette Conscience; si tout avait été harmonieux, les choses auraient pu durer encore pendant des années –**

**c'est merveilleux, tu sais ! c'est merveilleux!**

**Et à quel point les hommes sont imbéciles! Quand la Grâce vient à eux, ils la repoussent en disant: « Oh! Quelle horreur!... » Ça, je le savais depuis longtemps, mais mon expérience est... un éblouissement.”**

#### **4. La nature matérielle a pris la forme de la nouvelle création**

Le 14 mars 1970: « **C'est-à-dire que les conditions matérielles qui ont été élaborées par le mental, FIXÉES par lui (Mère serre ses poings solidement), et qui paraissent si inévitables, au point que ceux qui avaient une expérience vivante des mondes supérieurs pensaient qu'il fallait fuir ce monde, abandonner ce monde matériel si l'on voulait vraiment vivre dans la Vérité (c'est cela qui est la cause de toutes ces théories et de toutes ces croyances), mais maintenant, ce n'est plus comme ça. Maintenant, ce n'est plus comme ça. Le physique est CAPABLE de recevoir la Lumière Supérieure, la Vérité, la vraie Conscience, et de la ma-ni-fes-ter.**

**Ce n'est pas facile, ça demande de l'endurance et de la volonté, mais un jour viendra où ce sera tout naturel. C'est juste-juste la porte ouverte— c'est tout, maintenant il faut continuer.**

(silence)

**Ça a pris... un peu plus d'un an à cette Conscience pour remporter cette Victoire. Et encore, naturellement, elle n'est visible que pour ceux qui ont la vision intérieure, mais...mais c'est fait.**

(long silence)

**Alors—alors le corps commence à sentir: «Voilà!... » Il a cette joie, cette joie de... de la Merveille vécue.**

**Ce n'est pas comme c'était, ce n'est PLUS comme c'était – ce n'est plus comme c'était.**

**Il faut encore lutter, il faut avoir de la patience, du courage, de la volonté, de la confiance—mais ce n'est plus « comme ça ». C'est la vieille chose qui essaye de s'accrocher—hideux! Hideux. Mais... ce n'est plus comme ça. Ce n'est plus comme ça.**

**Voilà.**

(silence)

**Et toutes – toutes, toutes les circonstances sont aussi catastrophiques qu'elles peuvent l'être: les embêtements, les complications, les difficultés, tout – tout s'acharne comme cela, comme des bêtes féroces, mais... c'est fini. Le corps SAIT que c'est fini. Ça prendra peut-être des siècles, mais c'est fini. Pour disparaître, ça peut prendre des siècles, mais c'est fini maintenant.**

**Cette réalisation tout à fait concrète et absolue que l'on pouvait avoir seulement quand on sortait de la Matière (Mère abaisse un doigt): il est sûr, il est sûr et certain qu'on l'aura ICI-MEME.**

**Cela ressemble... ça ressemble à un miracle dans le corps. La disparition de cette formation, ça paraît vraiment miraculeux. Et tout devient clair. On verra.**

(long silence)

**Ça a été relativement rapide ».**

(silence)

Question de Satprem :

**« Bon .... Est-ce que cela veut dire que toutes les consciences humaines qui ont un peu de foi, ont maintenant la possibilité de sortir de cet hypnotisme mental ? »**

**Oui – oui, c'est cela. C'est ça.**

**C'est ça.**

Le 9 mai 1970: **« Ça, c'était la vraie conscience.**

**Et c'est mon CORPS qui l'a eue, pas l'être psychique ni les êtres supérieurs (ça, il y a longtemps que toutes ces choses-là sont très familières), mais c'est le CORPS, le corps lui-même, ÇA, ça, ça. Et ça lui a donné une paix!...**

(silence)

**C'est la Nature MATÉRIELLE, c'est la Nature physique, la Nature physique matérielle, et elle a dit: a J'ai mis la robe, j'ai mis TA robe - j'ai mis ta robe pour te dire que je l'avais adoptée. Cela veut dire que la Nature matérielle a adopté la nouvelle création. »**

Mère a ainsi formé le corps qui représente une étape transitoire de la transformation supramentale dans la conscience subtil physique. Sa tentative d'unir elle-même son corps à son corps physique ne lui a plus réussi. Pour moi cela est une indication distincte que c'est à nous les hommes que revient cette tâche.

## **5. Une expérience importante de Mère des 24 et 25 mars 1972 concernant la respiration :**

Mère: **« Pour la première fois, de bonne heure le matin, je me suis vue : mon corps. Je ne sais pas si c'est le corps supramental ou... (comment dire ?) un corps de transition, mais j'avais un corps tout à fait nouveau, en ce sens qu'il était non sexué : Ce n'était**

***pas une femme et ce n'était pas un homme.***

***Non, mais il devait y avoir aussi eu la respiration—au contraire : les épaules larges (geste). Ça, c'était important. Seulement la poitrine n'était ni féminine ni même masculine: c'était comme un souvenir. Et puis tout cela—estomac, ventre, tout cela—, il y avait juste un outline, une forme très svelte et très harmonieuse, mais qui n'avait certainement pas l'utilisation que nous faisons de notre corps.***

***Évidemment, ce qui changera beaucoup—ce qui était devenu très important—, c'était la respiration. C'était de cela que dépendait beaucoup cet être.”***

À cet endroit, je voudrais attirer l'attention du lecteur sur le fait que mon expérience d'octobre 1972 décrite plus loin ci-dessous m'a révélé que les cellules du nouveau corps sont nourries par une autre respiration qui de l'extérieur pénètre d'abord la tête et qui parcourt le corps jusqu'aux pieds comme une « onde respiratoire » (semblablement à nos expériences avec l'onde de pression respiratoire lorsqu'on donne libre cours à sa respiration). Pendant même et non pas après (!) l'expérience j'ai identifié ce phénomène (« sans y réfléchir ») grâce à un savoir intérieur spontané en tant que « respiration ». Une respiration qui n'a rien à voir avec des « énergies » ou avec l'Energie de Kundalini issue des chakras dont je pus de manière très impressionnante faire l'expérience en été 1971.



### 3.2 La question du « comment » de l'unification du corps physique avec le corps subtil physique

Ça devait faire environ trois ans depuis que j'avais commencé à lire les œuvres de Sri Aurobindo et de Mère lorsque tombai sur un texte de Mère indiquant que bien que les résultats de la transformation supramentale - en général, comme celle se rapportant à son corps - lui avaient été montrés, le « comment » et les moyens avec lesquels ces processus de changement s'exécuteraient lui étaient restés cependant entièrement cachés.

Puisque jusque-là j'avais eu l'impression que Mère « savait tout » ce qu'elle voulait savoir, j'étais extrêmement surpris de cette déclaration et une voix intuitive me dit: « Ici, il faut continuer à chercher - les hommes doivent le découvrir. » Depuis je m'efforce de m'approcher de la réponse à cette question. La présente publication est un résultat de ces efforts, et comme celle-ci le montre, Mère a été aussi bien capable de faire des découvertes fondamentales et importantes sur le « comment » que la souffle perceptible selon Ilse Middendorf le fut de trouver une méthode facilitant un travail pratique du sujet.

La plus importante découverte de Mère est le fait que qu'on doit commencer par le corps physique, et plus précisément à sa base, ledit "Mental du corps ou des cellules" - et cela, bien que Sri Aurobindo eût écrit que celui-ci n'est pas transformable. Voici ce que Mère dit à ce propos le 1er janvier 1969 : « **La seule chose, chez lui, qui était un peu morbide, c'était ce mental physique, le mental du corps, que Sri Aurobindo considérait comme impossible à changer - il était très obstiné, mais tu vois, c'est lui qui a fait le travail, c'est le changement de ce mental.** » Le 12 juillet 1969 Mère fit encore une déclaration à ce propos : « ... **Oh, mais si c'est le mental physique... Parce**

**que c'est le mental physique qui est en train de se développer (chez Mère) hors de toutes proportions imaginables, alors que Sri Aurobindo avait pensé, lui, que ce n'était pas possible; il avait dit : il vaut mieux s'en débarrasser, on ne pourra pas. Mais je me suis aperçue que c'était transformable, parce que le mental et le vital sont partis, alors il y avait un besoin de remplacer le mental dans le fonctionnement, et ce mental physique s'est développé d'une façon très extraordinaire. Il est devenu... (comment dire?) beaucoup plus conscient d'abord, beaucoup plus organisé et méthodique dans son travail. »**

A cause de leur signification je répète ici les conditions énumérées dans l'introduction comme nécessaires pour le travail :

Le chemin consistant à aider la conscience supramentale à se réaliser - d'abord à travers un corps formé par Mère sur un plan subtil physique - ne se passe qu'exclusivement (!) que dans le corps physique et par le travail avec et sur lui. Cette réalisation ne se fait pas par l'élévation ou guérison de quelque autre partie de l'homme, ni de son Mental Supérieur ni de sa nature intérieure et elle ne dépend pas non plus de quelque manière que ce soit du niveau de purification du mental et du vital extérieurs. Ce n'est que comme ça qu'un nombre important (et nécessaire) de personnes peuvent participer à ce travail – Pendant le travail pratique sur, avec et par le corps physique le rôle joué par la Souffle Perceptible selon Ilse Middendorf Joue un rôle très important.

Le travail doit ainsi se faire exclusivement avec et par le corps physique. Les aptitudes nécessaires qu'il convient de développer et de

perfectionner sont: Aptitude de perception, perméabilité, aptitude de recueillement ainsi qu'aptitude de dévouement et faculté d'attention. D'après les expériences de Mère, c'est l'aptitude de perception qui joue le plus grand rôle et elle attire de nouveau l'attention sur le fait que le vital et mental gênent ce travail de perception, s'ils ne passent pas (complètement) au second plan. On ne peut pas complètement exclure l'hypothèse selon laquelle même des sentiments de la nature intérieure sont en mesure de gêner ce travail de perception purement physique.

Les suppositions de Sri Aurobindo selon lesquelles il ne serait pas possible de commencer le travail avec et sur le corps physique avant que le mental supérieur n'ait été élevé dans la conscience et la nature psychique n'ait été considérablement développée et n'ait pris les commandes de la vie, se sont révélées être problématiques au cours de sa recherche du « comment du déroulement des choses ». Un autre fait s'y ajoute: Le fait qu'à une lecture superficielle de déclarations correspondantes (en particulier dans « Manifestation supramentale »), l'impression peut naître qu'il n'a pas présenté cette déclaration comme une supposition mais comme un fait concret.

Ce n'est que grâce à l'agenda de Mère que l'idée selon laquelle - comme Mère le souligne - contrairement à la supposition de Sri Aurobindo, la clé et la porte de la conscience supramentale se trouve dans le corps physique, commence lentement à s'imposer. Pour beaucoup de partisans de Sri Aurobindo, il paraît être difficile à accepter ces découvertes, à se défaire des efforts de croissance spirituelle et à se consacrer au corps physique, d'autant plus que personne ne sait de quoi un tel chemin pourrait avoir l'air.

Le Souffle Perceptible représente une - pour autant que je sache l'unique -

méthode de pouvoir travailler consciemment dans l'esprit de Mère sur le corps (cf. chapitre 3.6.2).

Retournons aux indications de Mère concernant le « comment »: On ne doit pas en conclure que le travail sur la nature intérieure et la nature psychique est inutile. C'est évident qu'il ne l'est pas, car un nouveau corps transformé devrait être habité par une nature psychique consciente et non pas être un instrument d'un ego superficiel.

C'est pourquoi la distinction suivante est importante: On ne peut pas se voiler la face devant le fait que Mère a découvert que les cellules du corps même, ou encore ce qu'elle appelle le « mental des cellules », doit être transformé et ceci dans un processus du corps et non pas dans un processus de l'esprit ou de l'âme! Les processus de l'esprit et l'âme sont indispensables afin de pouvoir peupler le « nouveau pays » convenablement. L'accès à la nouvelle matière s'atteint cependant par la prise de conscience de l'« ancienne matière ».

Mère ne possédait pas que ces découvertes là, elle a déjà formé un corps sur un plan subtil physique (avec l'aide Sri Aurobindo de l'« autre » côté) qui n'attend que d'être reconnu et admis par l'homme. La question du « comment » de ce chapitre se réfère au processus et aux exigences d'établir le contact avec ce corps subtil physique. Cela ne représente pas encore la transformation définitive au corps supramental!

À côté du fait inouï qu'un processus évolutionniste de la conscience, qui selon Sri Aurobindo devrait être unique dans l'univers matériel se déroule dans le corps physique de l'homme, le fait que Sri Aurobindo et Mère - qui laissaient déjà deviner un homme supramentalisé et en présentaient également un degré intermédiaire - ayant des vues profondes dans résultats du processus ne reçurent

selon leurs propres dires cependant aucun indice concernant la question de la **façon dont** ainsi que les conditions et les exigences sous lesquelles ce processus se déroulera, est à mes yeux d'une grande importance (et c'est pourquoi je le mentionne une fois encore ici).

Pour les gens, qui se sont lancés plus profondément dans l'œuvre de Sri Aurobindo et le yoga de Mère, cela peut d'abord sembler étrange que je souligne ici la « lacune » de la conscience géante de Sri Aurobindo et de Mère ainsi. Je le fais parce que je pense que ce fait surprenant a une signification. Je suppose que cette signification est le fait que (pour des raisons inexplicables) le devoir de l'homme est de découvrir, développer et pratiquer une méthode dont Mère dit qu'elle est inconnue.

Selon Sri Aurobindo, l'humanité contemporaine a pour la première fois dans le cours de l'évolution la possibilité d'assister consciemment à ce processus, de connaître son résultat de manière informative bien avant que le processus n'ait véritablement commencé. Cela est à mon avis également un devoir.

Il se trouve que Mère a souligné la signification du corps physique dans ce processus au cours des dernières années de ses recherches. Notre tâche est donc de prendre conscience de ce corps physique. Non pas dans l'esprit d'un savoir abstrait et de manière scientifique mais sous forme d'expérience directe et en le percevant à l'intérieur du corps. Ce sont justement les gens spirituellement développés qui semblent craindre la matière ou qui veulent calquer leurs méthodes connues du yoga sur ce travail. Je pense qu'il serait irréfléchi de supposer que des expériences éprouvées sur le plan spirituel puissent tout simplement être rapportées à ce processus par le supramental. Sri Aurobindo n'a pas

laissé de doute sur le fait que la conscience supramentale est complètement différente dans sa structure et son essence de la conscience spirituelle. Qu'est-ce qui donc autorise à supposer que les conditions et processus nécessaires à un développement spirituel et psychique peuvent être rapportées au développement supramental?

Le sport et l'éducation corporelle sont importants dans le processus de prise de conscience corporelle. Cependant ils sont très peu adaptés lorsqu'il s'agit de développer l'aptitude de perception et la perméabilité plutôt fines dont le corps a besoin. Le Souffle Perceptible est un moyen convenable pouvant également développer une conscience de perception en profondeur, jusqu'aux cellules, qui provoque une grande perméabilité dans le corps physique et qui (pendant le travail de respiration) peut calmer le vital et le mental ou amener leur silence complet.

Un critère important de la question du « comment » est celui selon lequel la méthode trouvée doit être simple. Tout ce qui produit du sensationnel est simple. Ainsi les principes de base de la vie sont simples - Il n'y a que leur abstraction scientifique qui soit difficile. Le foie par exemple, un organe simple dans sa structure, est capable de conduire simultanément et parallèlement environ 1000 processus chimiques dont beaucoup ne sont pas encore compris dans la chimie moderne et dont la réalisation technique nécessiterait une usine de la de la grandeur de plusieurs terrains de football.

La méthode du Souffle Perceptible est simple! Tout le monde peut se l'approprier. La méthode ne doit pas seulement être facile dans sa structure interne, mais aussi exécutable par n'importe qui dans la vie quotidienne. Une méthode qui exigerait un changement important de la vie

quotidienne ordinaire n'aurait pas de chance d'avoir le succès nécessaire auprès des hommes. L'une des préoccupations du Souffle Perceptible c'est de veiller à ce que celui qui travaille sa respiration ne pratique pas le « programme de respiration » uniquement à une heure d'exercice fixe, mais intègre les expériences de respiration à sa vie quotidienne.

Concernant la question du « comment » et de « ce qui est nécessaire » je voudrais signaler que jusqu'ici aucun des hommes vivant actuellement et ayant atteint les hauts niveaux spirituels (et les niveaux spirituels supérieurs) et dont le mental supérieur est hautement développé n'a fait le récit d'un changement du corps physique - et ce bien que Mère ait plusieurs fois distinctement souligné le fait que ceux qui sont prêts pourraient atteindre le but maintenant. Pour moi un indice de plus prouvant qu'une réalisation de l'esprit et de la nature psychique, aussi haute soit-elle, n'a aucune influence directe sur la prise de conscience du corps physique.

Je voudrais clore ce chapitre avec une expérience révélatrice de Mère du 23 novembre 1968: „*J'ai eu une intéressante expérience... Pas hier soir, mais le soir d'avant, quelqu'un que je ne nommerai pas m'a dit: « Je suis en plein dans la conscience physique: plus de méditations, et puis le Divin, c'est devenu quelque chose là-haut, si loin... » Alors immédiatement, pendant qu'il parlait, toute la chambre s'est REMPLIE de la Présence Divine. « Ah ! », lui dis-je: « Pas là-haut: ICI, ici-même. » Et à moment-là, TOUTE, toute l'atmosphère... c'était comme si l'air se changeait en Présence Divine*

(Mère touche ses mains, son visage, son corps): *n'est-ce pas, tout était touché – touché, pénétré, mais avec... ce qu'il y avait surtout, c'était une Lumière éblouissante, une Paix comme cela (geste massif), un Pouvoir, et alors une Douceur...quelque chose... on avait l'impression que ça aurait pu faire fondre un rocher.*

*Et c'est l'expérience du CORPS, tu comprends, physique, matériel, l'expérience du corps: tout-tout-tout-tout est plein-plein, il n'y a QUE ÇA, et nous sommes comme... tout est comme quelque chose de recroquevillé, tu sais, comme une écorce desséchée, quelque chose comme cela qui est desséché. On a l'impression que les choses (et pas totalement: superficiellement) sont racornies, desséchées, et que c'est pour cela que ça ne sent pas. C'est pour cela que ça ne Le sent pas, autrement c'est tout-tout, il n'y a QUE Ça; n'est-ce pas, on ne peut pas respirer sans Le respirer; on bouge, c'est au-dedans de Lui qu'on bouge; on est... tout-tout, l'univers tout entier est au-dedans de Lui-mais MATÉRIELLEMENT, physiquement, physiquement.*

*C'est la guérison du « dessèchement » que je suis en train de chercher.*

*Je sens que c'est fantastique, tu comprends ?*

*Et alors, quand j'écoute, Ça dit des choses aussi; je Lui dis : « Mais alors, pourquoi est-ce qu'on va toujours là-haut ? » Et avec l'humour le plus extraordinaire, fantastique: « Parce qu'ils veulent que je sois très loin de leur conscience ! »*

### 3.3 Interconnexions multiples et indications sur la signification du souffle perceptible en vue du but de Mère

J'ai exposé les aventures et expériences des quatre sous-chapitres suivants dans l'ordre chronologique et non par rapport à leur signification. Deux d'entre elles furent essentielles et eurent des répercussions déterminantes sur la vie d'Ilse Middendorf et la mienne.

#### 3.3.1 La mission d'Ilse Middendorf

Ilse Middendorf eut à l'âge de 12 ans une expérience qui allait déterminer le cours de sa vie lorsqu'une voix intérieure lui dit distinctement: « Il faut respirer ».

#### 3.3.2 Mon expérience de l'énergie de Kundalini

En été 1971 il m'arriva pendant une séance de méditation de sentir un mouvement dans la région du sacrum. Alors j'avais le sentiment que ma colonne vertébrale se déformait fortement. Cette torsion traversa la colonne vertébrale de bas en haut et j'avais l'impression qu'elle se tordait comme un serpent. Je perçus la torsion de l'axe de la colonne vertébrale comme tellement grande que j'eus peur et crus dans un premier temps qu'elle allait se briser. Cependant, étant donné que ce processus se déroula sans aucune douleur, je fus en mesure de me débarrasser de cette peur.

Le mouvement ondulatoire atteignit la hauteur de mes bras. A présent tous les os de mes deux bras aussi commencèrent à se « tordre ». Au niveau de ma tête, je n'avais aucune de ces sensations de mouvement. Ce mouvement provoqua environ dix centimètres au-dessus de ma tête une vision aux dimensions énormes. Les mots me manquent pour décrire ce que vécus ensuite. Pour quelques secondes, j'étais « tout », c'est-à-dire dans une identité parfaite « avec tout ». Un sentiment ascendant de mon Vital et de

mon Mental extérieurs « c'est ce que je veux être » mit immédiatement fin à cette expérience. Mes connaissances concernant la force de Kundalini étaient superficielles mais assez étendues pour me donner la certitude que je venais tout juste d'en faire l'expérience.

Ce n'est que des années plus tard que je lus dans l'agenda que l'activité normale de la force de Kundalini n'avait pas la caractéristique d'aller au-delà de la tête. Bien que Mère et Sri Aurobindo l'eussent vécue ainsi d'après leurs propres dires, ils soulignèrent cependant qu'ils ne connaissaient aucun autre cas identique. Le 11 juillet 1970 Mère dit à Satprem à ce sujet: « **Peut-être serais-je morte, si l'expérience avait duré plus longtemps. Je suppose cependant que depuis « l'enseignement » retenu dans les anciens textes quelque chose qui permet au corps de pouvoir aussi ouvrir le chakra du dessus de la tête sans dégâts a changé.** »

Après cette expérience mon besoin de m'occuper des phénomènes de la conscience grandit.

#### 3.3.3 Une rencontre (de Mirra Alfassa) avec Cornelis Veening

Cornelis Veening, psychologue et pédagogue de la respiration, accompagna Ilse Middendorf pendant de nombreuses années sur le chemin de la respiration. Il était taciturne en ce qui concernait sa personne. C'est ainsi que le fait qu'il avait correspondu avec Mère ne fut connu qu'à travers son patrimoine posthume. Il commença même un voyage pour Pondichéry qu'il interrompit pour des raisons inconnues peu avant le but à Madras. Je le rencontrai une ou deux fois brièvement. Une fois (en 1976), directement après un retour de Pondichéry, il me demanda la raison qui

m'avait poussé à y aller et je lui répondis que je voyais un lien entre le yoga de Sri Aurobindo et le Souffle Perceptible. Il fit un signe de tête affirmatif et dit: « **Vous ferez encore beaucoup de découvertes à ce sujet** ».

### **3.3.4 La nouvelle conscience corporelle – le « nouveau souffle » mon expérience clé d'octobre 1972**

En 1972 j'étais employé comme collaborateur scientifique à l'Institut du Bâtiment Hydraulique de la TU-Berlin (Université Technique de Berlin) et n'avais pas encore travaillé une seule l'heure avec le Souffle Perceptible. J'avais appris un an auparavant par le livre de Satprem « Sri Aurobindo, ou, l'aventure de la conscience » la possibilité du fait qu'un pas d'évolution décisif attendait l'humanité. Cependant je n'étais que vaguement conscient du fait que cette possibilité impliquerait une transformation du corps physique (également) et ne me préoccupais pas encore de la question du « comment ».

Un jour du mois d'octobre 1972 je fis cette expérience inattendue: Je me trouvais dans mon appartement, couché dans un confortable fauteuil de cuir et dans une humeur méditative lorsque la question suivante me vint à l'esprit: « Qu'est-ce qu'elle fait en fait là haut? » - Par « elle » je désignais ma mère (Ilse Middendorf) et par « en fait » je voulais dire l'élément essentiel, la force motrice du travail de respiration, car je savais naturellement qu'elle était aux côtés des clientes, leur aidant à résoudre leurs problèmes grâce à la respiration. Par « là haut » je voulais dire le fait que l'institut de travail de la respiration se trouvait au-dessus de mon appartement.

La « réponse » que je reçus ensuite vint si directement que j'eus l'impression de pas encore avoir fini de formuler mentalement ma question lorsque mon

corps se redressa, de telle sorte que, malgré mon support très mou et de surcroît incliné en arrière, j'étais complètement assis très droit. Peut-être ferais-je mieux de dire que mon corps se redressa. « Je » ne fis aucun effort et ne perçus aucune activité musculaire, ni pour me redresser ni pour tenir cette position. Il n'y avait aucune force ou énergie, ni de l'intérieur ni de l'extérieur qui me tenait. Ce n'était pas non plus la force de la respiration ascendante que j'allais découvrir plus tard. Je perçus la force de respiration comme une force qui soutenait le corps de l'intérieur. Mais ici c'était la matière elle-même, les cellules du corps, qui avaient décidé de prendre cette posture.

Puisque je ne voulais pas croire ce que je ressentais, j'ouvris les yeux. Mon regard tomba sur un grand miroir mural et je me vis complètement assis très droit. Alors ma conscience s'élargit tellement que je perçus simultanément, c.-à.-d. pas l'un après l'autre, mais parallèlement des phénomènes différents. Je devins conscient du fait que ce que nous appelons « temps » n'existe pas en réalité. Bien que tout existe simultanément, les événements se succèdent pourtant dû au fait que je suis capable de transférer le point principal de ma concentration sur telle ou telle chose à la fois. Je perçus tout d'abord un phénomène, que je reconnus immédiatement (dans l'esprit d'une certitude intérieure) comme étant le « souffle ». Mais ce n'était pas le souffle que nous connaissons et qui fait s'élargir ou se resserrer les parois du corps au rythme de la respiration. Ce « souffle » venait d'en haut, pénétrait la tête et laissait en traversant le corps (en se dirigeant vers les pieds) une sensation qui n'était pas très différente de celle que l'onde de pression du souffle de la respiration normale cause dans le corps. Lorsque la première de ces « ondes de souffle » était à peu près arrivée au niveau du bassin, la suivante entrait au niveau de la tête, de telle sorte

qu'environ deux à trois ondes parcouraient simultanément le corps.

Je trouvai cet « autre » souffle tellement naturel et évident que pendant cette expérience je ne me rendis même pas compte du fait qu'il s'agissait d'un tout autre souffle que celui auquel j'étais habitué. J'étais parfaitement conscient du fait que ce souffle « nourrissait » le corps. Tout cela était tellement naturel que je portais mon attention sur des phénomènes qui contrairement à celui-ci me paraissaient extraordinaire.

Tout d'abord j'eus la sensation que le corps s'était mis à « vibrer plus fortement ». Je ne pris conscience du fait que le corps, c.-à.-d. les cellules du corps « vibraient », qu'après avoir remarqué que les cellules vibraient à présent plus « vite ». Pas beaucoup plus vite, mais de manière distinctement plus « fortement » perceptible. Ce n'est cependant pas une vibration qui a quelque chose à voir avec le « mouvement moléculaire de Brown ». C'était une « vibration » que je perçus en même temps comme une immobilité. Une contradiction, que le mental ne peut pas surmonter.

Je me sentais au total beaucoup plus léger. L'influence de la force de gravité semblait avoir disparu. Je contemplais mon corps (les yeux fermés) et me rendis compte du fait que je pouvais regarder à l'intérieur de lui. Selon l'endroit où je me concentrais, je voyais des organes, des cellules, des systèmes. Malgré le fait de déplacer constamment le centre de ma concentration, je voyais quand-même tout simultanément et ma vue « dut tout » n'en fut pas pour autant restreinte. Je savourais cette aptitude et m'en réjouissais.

Tout était très tranquille, paisible et j'étais en même temps conscient de mon extension universelle tandis que je contemplais mon corps de l'intérieur. L'impression était très réaliste, comme si

je le contemplais avec mes yeux physiques - oui, bien plus que réaliste, parce que j'étais aussi bien en mesure de tout voir comme un ensemble qu'en même temps en détail, et ce nettement, ce qui me faisait percevoir la matière corporelle comme quelque chose de « surréaliste ».

Pendant le temps total de cette expérience, j'étais conscient du fait qu'il s'agissait d'un événement tout à fait extraordinaire. D'autre part tout me paraissait très naturel. Aucun « ah » et « oh », aucun étonnement, aucune question. Peut-être que c'était la raison pour laquelle elle dura environ deux minutes - beaucoup de temps, lorsque le temps n'existe plus. D'après ma conscience subjective ça faisait environ vingt minutes que j'étais dans cet état. Quand je revins dans ma conscience normale je sus que je venais de recevoir le devoir de me consacrer au Souffle Perceptible, et, en même temps, je pris conscience du fait que j'avais perçu le but d'un chemin, pas mais le chemin lui-même.

Dans son livre « Savitri » Sri Aurobindo parle d'un nouveau souffle : « **Et tu leur révéleras les éternités cachées, le souffle des infinités qui jamais auparavant ne fut révélé, ...** »

Plus tard je découvris une déclaration de Mère (1er décembre 1971) au sujet de la « vue » qui me rappela fortement mon expérience: « **Et alors, pour la vue, par exemple, quelquefois je vois plus clair avec les yeux fermés qu'avec les yeux ouverts, et c'est la MÊME vision: c'est la vision physique, purement physique; mais un physique qui paraît... plus complet, je ne sais pas comment le dire.** »

Une citation de Mère (23. avril 1969) au sujet de la sensation de la « vibration plus forte » des cellules: « **C'est qu'il y a une intense aspiration et, à certains moments, un moment où ça fait comme ça** (geste exprimant un gonflement des cellules), **je ne sais pas ce qui se passe, il se passe dans les**

**cellules quelque chose, et alors... il n'y a plus rien qui se donne ou rien qui... ni une « consécration » ni « écouter l'ordre » : C'est un état, un état de vibration intense, où on a en même temps une sensation de toute-puissance, même là-dedans (Mère pince la peau de ses mains), dans ce vieux machin, et... une toute-puissance lumineuse et toujours cette... quelque chose qui est dans le sens de la bonté, de la bienveillance, mais bien au-dessus (ces choses-là paraissent des déformations ridicules). »**

Satprem décrit dans son livre « Evolution II » une expérience qui ressemble à la mienne en cela que la « matière se porte elle-même » : **« J'eus une expérience qui se répéta toujours de la même manière pendant plusieurs jours : Il y avait une nouvelle structure qui ne devait plus attendre des millénaires darwiniens et des changements lents de la cuirasse d'une espèce à l'autre. Cette densité seule permettait de se tenir très droit, sans armature, uniquement par la force de sa densité liquide. Rien n'est détruit et tout est transformé. C'est étrange que cette densité ou énergie soit en même votre structure et votre respiration. Les deux éléments principaux évolutionnistes unis. » - Et encore : « Mais est-ce que les conditions de sa « respiration » ne devraient pas être les premiers à se transformer? - Une respiration physique qui provoque une certaine mort ou une certaine caducité, et une autre sorte de respiration qui entraînerait une vie sans mort et sans caducité. Si cette nouvelle sorte de respiration ou atmosphère**

**respiratoire s'impose dans la nature physique** (vraiment une respiration autre que la respiration par l'oxygène et l'azote), **alors la transformation ne présente plus aucun problème, elle s'ensuit comme « conséquence secondaire », comme Mère l'a dit, elle se produit de manière complètement naturelle, lentement mais sûrement, à l'intérieur des espèces. »**

### **3.3.5 La « terre dorée » - mon expérience de la participation dans la matière**

C'était au début de ma formation en matière de respiration (septembre 1975). Pendant la matinée nous avons travaillé sur la « partie inférieure [du corps] » et Ilse Middendorf posa la question de savoir les qualités qui ont été perçues. Plusieurs élèves dirent l'expérience de la « partie inférieure » était « sombre », « chaude », « reliant à la terre » et ainsi de suite. Quelqu'un prononça le mot « Modderboden » (= « sol bourbeux »). Lorsque je repris en début d'après-midi l'exercice concernant cette façon de respirer, je perçus « la partie inférieure » de la manière décrite ci-dessus en respirant. Mais soudain la façon dont je la percevais changea complètement. Sous mon siège, une boule à l'intérieur clair et aux dimensions énormes (aussi grande que la terre) s'ouvrit. D'une part elle me semblait se composer d'or pur, d'autre part de lumière pure, orange clair. Cette perception fut accompagnée d'un rire clair, très aimable. Ensuite, comme si une voix était modelée sur le rire: « Regarde à quoi le « sol bourbeux » peut aussi ressembler, et la matière, qui en émane ».



### 3.4 Le travail sur le corps physique – Récits de Mère sur ses expériences et découvertes des années 1950 à 1973 (dans l'ordre chronologique)

Au début de ce chapitre, je voudrais attirer l'attention sur un avertissement sérieux de Mère de ne pas imiter sa vie ou ses comportements en croyant que tout ce qu'elle a fait ou vécu doit aussi toujours et fondamentalement correspond à ce dont ont a soi-même besoin, ou que les progrès devraient se manifester par des expériences semblables à celle que Mère a faites. Elle fit remarquer qu'elle disposait en tant qu'« Avatar » d'aptitudes facilitant des comportements que les hommes ne possèdent pas normalement et auxquelles ils devraient aspirer.

Avant de citer les récits de Mère concernant le travail sur le corps physique, voici une citation de Sri Aurobindo extraite de « Manifestation supramentale » (1948) :

**« Autrefois les chercheurs spirituels regardaient le corps plutôt comme un obstacle, quelque chose qu'on devait surmonter et rejeter, au lieu de le considérer comme un outil d'accomplissement spirituel et un champ de transformation spirituelle. On le condamnait en tant que matière grossière et charge insurmontable et son exigüité en tant que quelque chose de non modifiable, qui rend la transformation impossible. Cela vient du fait que la force motrice du corps humain, même à ses points culminants, semble être une énergie vitale qui elle-même est limitée et qui dans ses plus petites activités physiques peut être diminuée par beaucoup de mesquinerie, grossièreté ou méchancetés; le corps lui-même est surmené par la paresse et l'ignorance de la matière, n'est que partiellement conscient, et bien qu'accélééré et animé par une activité nerveuse, il reste malgré tout subconscient pour ce qui est de la méthode de travail fondamentale des**

**cellules et tissus dont ils se compose et de leurs déroulements secrets. »**

Ci-après des citations de Mère (toutes extraites de son agenda) dans l'ordre chronologique :

21 avril 1954 : **« La conscience corporelle ne peut exactement savoir une chose que lorsque sa réalisation est imminente. Savoir signifie pour le corps pouvoir faire. »**

Août 1954 : **« La transformation de la conscience corporelle se produira d'abord. »**

14 mai 1958 : **« Il semble qu'on ne puisse vraiment comprendre que lorsqu'on comprend avec le corps. Dans cette nouvelle substance qui se répand il y a une chaleur, une force et une joie tellement intenses que toute l'activité intellectuelle paraît froide et sèche à côté. »**

4 juin 1958 : **« Avec l'air que vous respirez, vous absorbez cette nouvelle substance supramentale qui se répand dans toute l'atmosphère terrestre et elle prépare en vous des choses qui se manifesteront soudainement dès que vous aurez fait le pas décisif. »**

11 décembre 1958 : **« La conscience précède la forme selon le niveau de connaissance spirituel et occulte : la conscience engendre ses formes en se concentrant. »**

25 mars 1967 : **« Ce qui est intéressant, c'est de suivre cette espèce de changement dans la conscience des cellules : beaucoup d'entre elles semblent encore ressentir de l'émerveillement pour le fait que la Vérité existe. Ça prend**

**cette forme : un émerveillement... « Ah! C'est donc ça. » Un émerveillement. Un émerveillement de l'existence - de l'UNIQUE existence du Seigneur, une joie! Une joie si intense et un émerveillement d'enfant, n'est-ce pas: «Oh! C'est donc vraiment comme ça. » « Et cela, une partie du corps après l'autre, un groupe de cellules après l'autre. C'est vraiment charmant. Et alors, quand vient spontanément le mantra, oh!... Et il y a une adoration: « C'est comme ça, c'est comme ça ! Ça, c'est vrai; c'est ÇA qui est vrai - tout le désordre, toute la laideur, toute la souffrance, toute la misère, tout ça, c'est pas vrai! C'est pas vrai, c'est ÇA qui est vrai. » Et pas avec des mots (les mots le rendent tout petit) : avec une sensation extraordinaire! Extraordinaire. Alors là... c'est le commencement de cette espèce de vie glorieuse, merveilleuse. C'est encore au point de l'émerveillement; n'est-ce pas, quelque chose qui est inattendu par sa sublimité. »**

**24 juin 1967: « La presque totalité des mouvements du corps sont des mouvements d'habitudes. Il y a, derrière, la conscience du mental physique (ce que j'appelle le « mental cellulaire ») qui lui, est constamment conscient de la Présence Divine et anxieux de ne rien admettre d'autre que Ça; alors il y a tout un travail qui se fait pour changer, déplacer l'origine des mouvements. Je veux dire qu'au lieu que ce soit justement, automatiquement, l'habitude, que ce soient automatiquement la Conscience et la Présence divines qui fassent mouvoir (Mère fait le geste de pousser la Conscience dans le corps).**

**Mais c'est très... très inexprimable, c'est-à-dire que dès que l'on essaye d'exprimer, cela se mentalise, ce n'est plus ça. C'est pour cela que c'est très difficile à exprimer, je ne peux pas en parler. »**

**31 janvier 1968 : « Au lieu de la conscience à l'intérieur du corps, c'est le corps qui est à l'intérieur de la conscience, et pourtant c'est encore la conscience corporelle. »**

**10 février 1968 : « Et le corps (ça commence à devenir intéressant), il a les mêmes expériences dans les hauteurs de la conscience, les mêmes expériences (on pourrait dire supramentales, parce que vraiment c'est supramental, là) qu'avaient avant le vital, le mental et les êtres intérieurs. Il recommence à avoir les mêmes expériences, le corps lui-même. »**

**13 mars 1968 : « Mentalement, on peut tout expliquer, mais ça ne signifie rien du tout: pour le corps, pour la conscience matérielle, c'est abstrait. La conscience matérielle, quand elle saisit quelque chose, elle le sait CENT FOIS MIEUX qu'on ne peut le savoir mentalement. Quand elle le sait, elle a le pouvoir : ça donne le pouvoir. Et c'est cela qui s'élabore lentement-lentement. Et pour une conscience ignorante: lentement et douloureusement. Mais pour la vraie conscience, ce n'est pas cela! La douleur, la joie, tout cela, c'est une façon... une façon si absurde de voir les choses - de les sentir, de les voir. »**

**26 août 1968 : « Pénétration dans le corps. Oui, des pénétrations de courant, j'en ai eues plusieurs fois, mais cette nuit-là (c'est-à-dire la nuit d'avant-hier), tout d'un coup c'est venu comme s'il n'y avait plus qu'une atmosphère supramentale. Il n'y avait plus que ça. Et mon corps était dedans. Et ça PRESSAIT pour rentrer, de partout-partout-partout à la fois - partout. N'est-ce pas, ce n'était pas un courant qui entraît: c'était une atmosphère qui pénétrait de partout. Ça a duré pendant au moins quatre ou cinq heures. Et il n'y avait qu'une partie qui était À PEINE pénétrée: c'était depuis ici jusque là (entre la gorge et le sommet de la tête): là, ça**

**avait l'air gris et terne, comme si ça pénétrait moins... J'ai les dents dans un état épouvantable et la tête dans un état épouvantable - je te dis: je ne vois plus, je n'entends plus, je... Tout cela (de ta tête à la gorge) a besoin d'une grande transformation. Mais à part cela, tout-tout le reste: ça entrait, ça entrait, ça entrait... Jamais, jamais je n'avais vu cela, jamais ! Ça a duré des heures - des heures. Tout à fait consciemment.**

4 décembre 1968 : **« Mais le corps ne se trompe pas, il sait ce que c'est. Il sait ce que c'est. Et il sait une chose : que c'est seulement quand (et parce que) il peut être absolument paisible—paisible comme quelque chose de complètement transparent et immobile—, que ce Pouvoir peut agir. Et il le sait. Il sait que la seule chose qu'on lui demande, c'est cette immobilité totale, transparente.**

(silence)

**Le corps est très simple, la simplicité d'un enfant. Ce matin, il était assailli de visions—pas «visions», je ne sais pas comment dire... ce n'étaient pas exactement des souvenirs, mais des choses qui venaient et qui exprimaient toutes, la haine, la violence (n'est-ce pas, ce côté-là), et alors lui, il voyait—il voyait, il sentait—, et si spontanément il disait (il continue à être dans cette communion constante avec la Présence divine), il disait au Divin: «Pourquoi portes-tu tout cela en Toi-même ? » Avec la candeur et la simplicité d'un enfant: « Pourquoi portes-tu tout cela en Toi-même ? » Et au moment où il disait cela, il avait comme une vision—une vision étendue sur la terre entière— de toutes les horreurs qui s'y commettent constamment: « Pourquoi portes-tu...? » Et alors, toujours, toujours la Réponse est la même (elle est comme cela, elle est là comme cela: geste autour de la tête) :**

**« Dans ma Conscience, les choses sont différentes. » Ou bien : « Les choses ont une apparence différente dans ma Conscience. » Et il y avait cette insistance : «Travaille pour avoir la vraie conscience. » La VRAIE conscience qui contient tout. »**

(silence)

**« Il faut... il faut avoir cette Paix immuable, il faut être grand comme l'univers pour pouvoir supporter l'idée que TOUT est le Seigneur suprême.**

**Et le corps a compris que c'est seulement maintenant qu'il a l'expérience, parce que c'est seulement maintenant qu'il est assez conscient et assez soumis (soumis dans le vrai sens; on pourrait presque dire « identifié » mais c'est un trop grand mot, et il ne veut pas, il sait que ce n'est pas comme cela, que l'identification, ce sera autre chose), mais tout simplement qu'il est capable, qu'il est prêt à supporter l'idée que tout est le Seigneur, qu'il n'y a QUE le Seigneur. Avant, pendant bien longtemps, il avait encore besoin de sentir que tous ces mouvements-là (geste en avant) mènent vers le Seigneur, et que tous ces mouvements-là (geste en retrait) éloignent du Seigneur. Le choix était nécessaire, pendant longtemps. Et maintenant, maintenant il est en train de faire sa tapasyâ pour être capable de supporter cette idée— et sans admettre ni accepter les mouvements de dégradation et de cruauté... C'est-à-dire avec le commencement d'une impression que les choses ne sont pas ce qu'elles semblent; que nous voyons seulement l'apparence et qu'elles ne sont pas ce dont elles ont l'air. »**

11 décembre 1968 : **« Le corps est quelque chose de très – très simple et très enfantin, et il a cette expérience d'une façon tellement impérative, n'est-ce pas il n'a pas besoin de**

**chercher » : tout ce qu'il a à faire s'est d'arrêter une minute son activité et... c'est là. Et alors, il se demande pourquoi les hommes n'ont pas su cela depuis le commencement ? Il se demande: « Pourquoi – pourquoi ont-ils cherché toutes sortes de choses— les religions, les dieux, les... toutes sortes de choses—, alors que c'est si simple! » Si simple, c'est pour lui si simple, si évident.**

**Toutes ces constructions—les religions, les philosophies, les... toutes ces constructions—, c'est un besoin du mental pour... pour « bien jouer ». Il veut bien jouer le jeu. L'autre est si simple, si simple, si évident! Si évident, si simple: « Pourquoi » ? » Il se demande « Pourquoi – pourquoi – pourquoi cherchaient-ils toutes sortes de complications et... alors que c'est si simple ? » Même le fait de dire que « le Divin est à l'intérieur de vous, au fin fond »... (n'est-ce pas, il se souvient de sa propre expérience), c'est tellement compliqué quand c'est si simple! »**

**28 décembre 1968 : « La nature du temps change. Une sorte d'intensité de la conscience transforme la valeur du temps »**

**18 janvier 1969 : « Il y a là-dedans une conscience (une chose TRÈS précieuse) qui donne des leçons au corps, lui apprend ce qu'il doit faire, c'est-à-dire l'attitude qu'il doit avoir, la réaction qu'il doit avoir... Je t'avais dit plusieurs fois déjà que c'est très difficile de trouver le procédé de la transformation quand on n'a personne pour nous donner des indications et c'est comme si c'était la réponse: il vient dire au corps : « Prends telle attitude, fais ceci, fais cela comme ça. » Et alors le corps est content, il est tout à fait rassuré, il ne peut plus se tromper. »**

**15 février 1969: « Il y a quelque chose qui est tout à fait indépendant de notre aspiration, de notre volonté, de notre effort... tout à fait. Et ce quelque chose-là paraît absolument tout-puissant, dans le sens qu'aucune des difficultés du corps n'existe. Tout disparaît à ce moment. Mais aspiration, concentration, effort... ça ne sert à rien du tout. Et c'est le SENS DIVIN, n'est-ce pas, c'est avoir le sens divin.**

**Et alors, ce corps-ci, ce corps-là, ce, corps-là... (geste ici et là, partout autour de Mère), ça ne fait rien: ça se promenait d'un corps à l'autre, tout à fait libre et indépendant, sachant quelles étaient les limitations ou les possibilités de chaque corps— absolument merveilleux, je n'avais jamais-jamais eu cette expérience avant. »**

**19 février 1969 : « Mais maintenant, lui, le corps, a appris à être ab-so-lument indifférent à ces réactions— absolument. Il sourit. Il sourit de ce Sourire bienveillant (de la conscience du surhomme) : il a le même. Et il voit, il sait, il sent d'où ça vient (tes inquiétudes ou les « hâtes »), il est tout à fait conscient. Au fond, c'est très amusant ! »**

**24 mai 1969 : « Le corps est arrivé à un état de conscience où il sait que la mort peut faire un changement, mais n'est pas—n'est pas une disparition (pas une disparition de la conscience). Et alors, cette idée qu'a l'immense majorité des êtres humains : le repos de la mort... (Mère pose sa main sur sa bouche, comme devant une énorme sottise). Même pas cette consolation. Pour la majorité des gens, c'est le contraire d'un repos. Et alors, là aussi, mais d'une façon encore plus aiguë et plus intense : « Le seul, le seul, l'UNIQUE espoir, c'est... Seigneur, Toi. Être Toi, qu'il n'y ait que Toi; que cette séparation, que cette différence disparaisse, c'est**

**MONSTRUEUX ! »** Que ça disparaisse. Alors, que ce soit comme Tu veux : Toi, en pleine activité, ou Toi, en complet repos, cela n'a aucune espèce d'importance; que ce soit comme-ci ou comme-ça, de toute façon cela n'a aucune-aucune importance; ce qu'il y a d'important, c'est que ce soit Toi.

C'est la **CERTITUDE** absolue (Mère ferme ses deux poings) qu'il n'y a qu'**UNE** porte de sortie de tout cela, une **SEULE**—une seule, il n'y en a pas deux, il n'y a pas un choix, il n'y a pas plusieurs possibilités, il n'y en a qu'une : c'est... la Porte suprême. La Merveille des Merveilles. Tout le reste... tout le reste, ce n'est pas possible.

**Et tout cela, c'est l'expérience de ça** (Mère désigne son corps); **ce n'est pas mental, c'est tout à fait, tout à fait matériel.** »

17 avril 1969 : « **Même si une seule et unique personne se met fidèlement à la disposition de la vérité, elle peut changer le monde ?.** »

23 avril 1969 : « **Il y a une aspiration intense, et par moments cela provoque une espèce d'éclosion dans les cellules. Je ne sais pas, ce qui se passe, quelque chose se passe dans les cellules, et c'est un état de vibration tout à fait immobile et très intense. Quand on en ressort, on se demande même si on a encore la même forme ! Quelque chose de tout à fait nouveau pour le corps.** »

4 juin 1969: „**Le corps n'a pas du tout, du tout, ni l'ambition ni le désir ni même l'aspiration de devenir ça** (ce corps glorieux), **mais il y avait seulement une espèce de joie à la possibilité que « ça » soit— ÇA SOIT—, n'importe qui, n'importe où, n'importe comment: que ça soit. Et**

**j'ai regardé très – très attentivement; pas une minute je n'ai eu l'idée : « il faut que ce soit ceci »** (Mère pince la peau de ses mains), **tu comprends ? C'était : « que cette incarnation, que cette manifestation SOIT »—pas choisir une personne ou une autre, ou un lieu ou un autre, non, tout cela n'existait pas : c'était LA CHOSE EN ELLE-MÊME qui était comme une solution merveilleuse. Et puis, c'est tout.**

**Et alors, la conscience s'est mise à observer : s'il n'y a rien dans ce corps qui « aspire » même à être ça, cela prouve que ce n'est pas son travail. Alors est venu cet extraordinaire Sourire** (je ne sais pas comment expliquer), **qui était comme cela, qui a passé, qui a dit... (on pourrait le traduire d'une façon tout à fait enfantine): « Ce n'est pas ton affaire! » Et c'est tout. Et puis c'était fini, je ne m'en suis plus occupée. Pas ton affaire, dans le sens: ça ne te regarde pas; que ce soit ça ou ça ou ça, ce n'est pas ton affaire. C'est tout.**

**Mais ce qui est devenu son affaire, d'une façon tellement-tellement intense que c'est presque inexprimable, c'est: « Toi – Toi – Toi – Toi... » qu'aucun mot ne peut traduire: le Divin, pour mettre un mot. C'est tout. Pour tout—manger : le Divin; dormir : le Divin; souffrir : le Divin... »**

10 septembre 1969 : « **Je n'ai rien à dire.**

**Mon corps a des expériences extraordinaires, mais ça ne peut pas se dire... C'est comme si on lui montrait dans toutes sortes de circonstances—d'innombrables circonstances—, comment on va vers la mort et comment on va vers la vie: tout-tout, tu comprends, toutes les parties du corps, tous les organes, toutes les activités, l'une après l'autre—impossible à dire. On ne peut pas en parler. C'est intéressant.**

**Mais ce corps a été curieusement bâti, parce que chaque fois qu'il est en rapport extérieurement avec la méchanceté, c'est-à-dire la volonté de nuire, la volonté de détruire, la volonté de faire du mal, il ne comprend pas, et alors ça lui donne... tu sais, comme une espèce de chagrin d'enfant: « Comment est-ce possible ?... » Et je vois que c'est utilisé pour un certain travail, mais...**

(silence)

**Et il y a aussi tout un petit enseignement de chaque minute pour les différentes façons de recevoir les sensations (corporelles, n'est-ce pas), comme l'enseignement que l'on vous donne quand vous faites le yoga: l'attitude vis-à-vis de toutes les pensées, les réactions, les sentiments, toutes les choses; on apprend à avoir l'attitude vraie (tout cela, c'est du passé); eh bien, on donne au corps le même enseignement de détail: l'attitude à prendre vis-à-vis de toutes les sensations—toutes les sensations, tous les événements, tout ce qui arrive, tous les contacts. Et c'est un travail minutieux, de détail. Et puis, accompagné d'une attitude générale; mais l'attitude générale, il l'a prise, c'est une affaire faite—c'est le working out [mise en pratique], c'est-à-dire le travail minutieux de chaque minute... Ce n'est pas intéressant. Ce n'est intéressant que pour lui; et encore, ça ne le passionne pas—c'est quelque chose de minutieux, un travail minutieux. »**

18 mars 1970 : « **L'expérience, je l'ai depuis des mois maintenant (surtout depuis cette année), que le « déplacement » de la conscience—au lieu que la conscience soit dans l'état ordinaire, si on la déplace (je parle de la conscience du corps), si elle est directement branchée sur le Divin, en quelques... quelquefois ce sont**

**des secondes, quelquefois ce sont des minutes, mais en quelque minutes, le mal disparaît absolument. Et si l'on fait seulement cela (Mère bascule légèrement un doigt à gauche), que l'on retourne un petit peu en arrière, ça revient immédiatement. Et si l'on garde sa conscience au bon endroit, c'est parfait.**

**Ça, c'est une expérience que j'ai faite plus d'une centaine de fois, même avec des choses comme le mal aux dents (c'est un mal qui est difficile à guérir), des douleurs même aiguës à un endroit ou à un autre. Ça, l'expérience est faite PAR LE CORPS. Le corps le sait. »**

22 avril 1970 : « **Les nuits sont très particulières. Et justement parce que tout cela n'est pas mentalisé, il n'y a pas beaucoup moyen de décrire, d'expliquer... Mais ce physique subtil a d'une façon tout à fait concrète le sens ou le sentiment ou la perception (je ne sais pas) de la Présence Divine—la Présence Divine dans toutes les choses, partout. Et alors, ce corps est... on pourrait dire partiellement comme-çi, partiellement comme-ça (geste de bascule entre deux mondes)...** »

18 décembre 1971 : « **Et puis j'ai entendu quelque chose que Sri Aurobindo a écrit, disant que pour que le Supramental soit manifesté sur la terre, il faut que le mental physique le reçoive et le manifeste, et c'est justement le mental physique, c'est-à-dire le mental corporel, le mien, le seul qui me reste maintenant. Et alors, il m'est venu d'une façon tout à fait claire que c'est pour cela que seul celui-là est resté. Et il est en train de se convertir d'une façon très rapide et très intéressante. Ce mental physique (Notons bien que la « terminologie » de Mère n'était pas fixée, probablement parce que l'expérience est en train de se vivre, mais presque**

toujours c'est du MENTAL CORPOREL qu'il s'agit, comme le montre encore la suite de cette conversation.) **est en train de se développer sous l'influence supramentale. Et c'est justement cela que Sri Aurobindo a écrit, que c'était indispensable pour que le Supramental L puisse se manifester d'une façon permanente sur la terre.** » (Peut-être Mère fait-elle allusion à ce texte de Sri Aurobindo : « Il y a aussi un mental obscur, un mental du corps, des cellules mêmes, des molécules, des corpuscules. Haeckel, le matérialiste allemand, a parlé quelque part d'une volonté dans l'atome, et la science récente [Heisenberg], en présence des imprévisibles variations individuelles dans les activités de l'électron, est sur le point de s'apercevoir que ce n'est pas une métaphore mais l'ombre projetée par une réalité secrète. Ce mental corporel est très tangiblement réel: par son obscurité, son attachement obstiné et mécanique aux mouvements passés, sa facilité à oublier, son refus du nouveau, il est l'un des obstacles principaux à la pénétration de la force supramentale dans le corps et à la transformation du fonctionnement corporel. Par contre, une fois effectivement converti, ce sera l'un des instruments les plus précieux pour stabiliser la lumière et la force supramentales dans la Nature matérielle. » (XXII.340))

22 décembre : « **J'ai entendu (hier, je crois, ou avant-hier) une lettre de Sri Auro~ bindo où il disait que pour que le Supramental soit fixé ici (il avait vu que le Supramental venait en lui et puis se retirait, et puis il revenait et il se retirait—qu'il n'était pas stable), et il a dit: pour qu'il soit stable, il faut qu'il entre et qu'il s'installe dans le mental physique.** (L'enregistrement du début de cette conversation n'a pas été conservé.) **Et c'est ce travail qui se fait maintenant, depuis des mois en moi: le mental avait été retiré, et c'est le mental physique qui prend sa place, et j'avais justement remarqué depuis quelque temps qu'il était...** (je t'ai dit qu'il voyait tout d'une façon différente, que son rapport avec les choses était différent), **j'avais remarqué ces jours derniers que ce mental physique, le mental qui est dans le corps, devenait vaste, il avait des visions d'ensemble, et toute sa manière de voir, absolument dif-férente** (Mère étend ses bras dans un geste immense, tranquille). **J'ai vu, c'est cela: le Supramental est en train de travailler là. Et je passe des heures extraordinaires.** »

### 3.4.1 Les aptitudes et qualités dont le corps a besoin

- Aptitude de perception, perméabilité, aptitude de recueillement ainsi qu'aptitude de dévouement et faculté d'attention

De toutes les fonctions dont on a besoin pour pouvoir mieux percevoir et transformer son corps, c'est l'aptitude de perception qui est la plus importante. D'après les expériences de Mère on peut tellement l'affiner et la développer qu'une prise de contact avec le plan subtil physique à travers les extrémités nerveuses les plus fines devienne chose facile.

La perméabilité du corps et des cellules ainsi que l'aptitude de recueillement constituent les éléments nécessaires qui d'une part permettent même d'abord de percevoir quelque chose et qui d'autre part se développent eux-mêmes, si on travaille l'aptitude de perception. Ce sont donc des éléments qui se conditionnent et se favorisent réciproquement. Cela vaut également pour l'aptitude de dévouement et la faculté d'attention.

Parallèlement aux aptitudes et aux qualités citées ci-dessus d'autres aptitudes et qualités ayant des répercussions directes aussi bien sur le corps physique que sur ego et la nature psychique ainsi que la nature intérieure se développent. Ce sont entre autres : présence, aptitude de distinction, sincérité, plasticité, aptitude de transformation et faculté d'assimilation.

Les citations suivantes prouvent l'importance de ces éléments pendant le travail sur et avec le corps ou de la conscience corporelle.

1958 Mère : « **On peut même dire qu'une sorte de sensation fine, subtile, claire, lumineuse, nette et profonde t'ouvre la porte beaucoup plus grandement que les explications les plus subtiles. Et si nous poussons l'expérience un peu plus loin, lorsque tu parviens au travail de transformation du corps, lorsque quelques cellules du corps qui sont plus prêtes que d'autres, plus**

**affinées et plus subtiles et plus plastiques, lorsqu'elles commencent concrètement à sentir la présence de la Grâce Divine, de la Volonté Divine, de la Force Divine ainsi que de la science qui n'est pas intellectuelle, mais une science par l'identité, lorsque toi-même tu ressens cela dans les cellules de ton corps, alors l'expérience est semble-t-il si approfondie, si irrésistible, si vivante, concrète, réelle que tout le reste ressemble à un rêve vide de sens. »**

4 décembre 1968 : « **Mais le corps ne se trompe pas, il sait ce que c'est. Il sait ce que c'est. Et il sait une chose : que c'est seulement qu'il (et parce qu'il) peut être absolument paisible - paisible comme quelque chose de complètement transparent et immobile -, que ce Pouvoir peut agir. Et il le sait. Il sait que la seule chose qu'on lui demande, c'est cette immobilité totale, transparente. »**

17 juillet 1968 : « **C'est justement cela, la transformation du corps ! c'est que les cellules physiques deviennent non seulement conscientes, mais RÉCEPTIVES à la Force-Conscience vraie, c'est-à-dire qu'elles admettent le travail de cette Conscience Supérieure. C'est cela, le travail de transformation... Ce n'est pas facile ! »**

4 avril 1970 : « **Le corps (quand j'entre en concentration comme cela), il y a un moment où... (comment dire ?)... le mot angoisse est trop, beaucoup trop fort, mais l'impression d'être au point de... l'inconnu, comme cela—l'inconnu, le... quelque chose. Et c'est une sensation très – très – très bizarre. Et ça, ça devient constant. Et alors, il y a la conscience qu'il n'y a qu'une solution pour le corps, c'est de... le**



**surrender [la soumission] total[e]—total[e]. Et c'est dans ce surrender total qu'il s'aperçoit que cette vibration (comment dire ?), cette vibration n'est pas une vibration de dissolution, mais quelque chose... quoi?... l'inconnu, tout à fait inconnu— nouveau, inconnu. »**

19 février 1969 : « **Le corps est très conscient de son infirmité—et de la Grâce. Par exemple, il y a des moments pénibles, difficiles, mais il sait par-fai-te-ment que c'est à cause de son incapacité à s'ouvrir, à se donner, à changer. Et une joie profonde, TRÈS CALME, mais très large—large, n'est-ce pas, les cellules ont l'impression d'un élargissement. Ça, ça augmente petit à petit. C'est seulement quand il y a une douleur physique ou quelque chose d'un peu aigu qu'il est obligé de se cramponner, autrement... Et même cela, ça vient de cet imbécile esprit de conservation (Mère rit) qui est au fond de toute conscience cellulaire—il le sait. Il le sait. C'est une vieille habitude. Mais c'est en train (tout cela, petit à petit, petit à petit, mais au fond très vite—très vite), c'est en train de changer.**

**Il faut que tous les groupes de cellules, toutes les organisations de cellules fassent leur... pas une « soumission » : un abandon total, dans une confiance totale. C'est indispensable. Et alors, il y en a pour qui c'est le mouvement spontané et inévitable et constant; il y en a, dès qu'il y a une difficulté, ça vient; il y en a d'autres qui doivent être un peu triturées pour qu'elles apprennent. Et alors, ce sont les différentes fonctions qui sont prises l'une après l'autre, dans un ordre merveilleusement logique, suivant le fonctionnement du corps. C'est une**

**chose merveilleuse, seulement... le corps est une très pauvre chose, très pauvre; ça, c'est très vrai. »**

19 février 1969 : « **Je suis tout à fait convaincue que les choses sont comme elles doivent être, et que c'est simplement le corps qui manque de souplesse, de tranquillité, de confiance... et alors, je ne peux pas dire même que ça grince (ça ne grince pas du tout), mais... N'est-ce pas. Le travail consiste à changer la base consciente de toutes les cellule — mais pas toutes à la fois ! Parce que ce serait impossible; même petit à petit, c'est très difficile : le moment du changement de la base consciente est... il y a presque comme un affolement dans les cellules, et l'impression : « Aah! qu'est-ce qui va se passer ? » E comme il y en a beaucoup-beaucoup encore... Alors, de temps en temps, c'est difficile. C'est par groupe, presque par faculté ou par partie de faculté, et il y en a qui sont un peu difficiles. »**

20 novembre 1963 : « **Tu veux des résultats TERRESTRES ? Eh bien, ceux-là sont beaucoup plus considérables, dans leur qualité, que ce que tu vois. » Et en effet, j'ai vu des petites, toutes petites choses, justement des mouvements de conscience dans la Matière, des toutes petites choses qui étaient... vraiment ahurissantes dans leur qualité, et que l'on ne remarque jamais parce qu'elles n'ont aucune importance (aucune importance extérieure); ce n'est que si l'on observe d'une façon tout à fait ténue que l'on s'en aperçoit, c'est-à-dire, justement, des phénomènes de conscience des cellules—Est-ce que tu es conscient de tes cellules ? »**

### 3.4.2 La nécessité de calmer le mental et le vital pendant le travail sur, avec et par le corps physique (dans l'ordre chronologique)

Mère le 3 juin 1968 : « **Le mental et le vital étaient des outils pour façonner la matière - pour bien la pétrir de toutes les manières possibles: le vital par les sentiments et le mental par les pensées. Mais à présent ils me donnent l'impression d'être des outils provisoires qui vont être remplacés par d'autres niveaux de la conscience. Tu vois, il s'agit d'une phase dans le développement universel et ils seront supprimés comme des outils caducs. Et à présent je fais l'expérience concrète de ce que cette matière pétrie par le vital et le mental est, mais SANS vital et SANS mental... ça c'est tout autre chose.** »

Dans sa description de ses expériences d'août et septembre 1967 Mère parla de l'« exclusion » du Mental et du Vital. A ce sujet quelqu'un posa la question suivante : « Pourquoi doivent-ils être éliminés afin qu'une transformation rapide et effective du corps puisse avoir lieu? La conscience supramentale n'agit-elle pas sur eux? »

À ce sujet Mère dit le 21 décembre 1968 : « **Certainement agit-elle ! Elle a DÉJÀ agi, depuis longtemps. C'est parce que le corps est habitué (était habitué) à obéir au vital et surtout au mental, et alors c'est pour changer son habitude, pour qu'il n'obéisse qu'à la Conscience Supérieure. C'est pour cela. C'est pour que ça aille plus vite. Chez les gens, c'est à travers le mental et le vital que Ça agit—mais j'ai dit que c'était plus sûr aussi (c'est assez risqué comme expérience). Mais ça augmente la rapidité considérablement, parce que normalement il faut agir sur le corps à travers les deux, tandis que de cette façon-là, quand ils ne sont pas là, Ça agit directement. C'est tout. C'est innocent comme question.** »

**Le procédé n'est pas recommandé! Chaque fois que j'en ai l'occasion, je le dis : il ne faut pas que les gens s'imaginent qu'il faut essayer de faire cela (ils ne pourraient pas, mais enfin ça ne fait rien), ce n'est pas recommandé. Il faut prendre le temps nécessaire. Seulement, c'était à cause du nombre d'années... pour que ça aille plus vite.** »

1<sup>er</sup> janvier 1969 : « **Ces deux-là, le vital et le mental, se soucient très peu—très peu —du bien-être du corps: c'est seulement un instrument dont on se sert, et puis il n'a qu'à obéir. Et le corps se sent beaucoup plus libre qu'avant. C'est cela, l'une des raisons de leur renvoi, ce n'est pas seulement pour aller plus vite—nous avons dit que c'était pour la rapidité du travail, mais ce n'est pas seulement pour cela, c'est parce que le corps, laissé à lui-même, a tellement plus de bon sens pratique... Je ne sais pas comment dire. Une STABILITÉ extraordinaire.** »

**La seule chose, chez lui, qui était un peu morbide, c'était ce mental physique, le mental du corps, que Sri Aurobindo considérait comme impossible à changer—il était très obstiné, mais tu vois, c'est lui qui a fait le travail, c'est le changement de ce mental.** »

8 février 1969 : « **Ce qui est gênant pour la plupart des gens, c'est l'activité mentale—vraiment, ce corps est infiniment reconnaissant qu'on l'ait libéré de la présence mentale de façon à pouvoir être ENTIÈREMENT sous l'influence de cette Conscience, sans tout ce fatras accumulé de soi-disant connaissance que l'on a... C'est spontané, c'est naturel, ce n'est pas sophistiqué, c'est très-très simple, et presque enfantin dans sa simplicité. Et ça, c'est un grand** »

**avantage (la disparition du mental). Mais à cette allure-là, ça peut aller très vite—on apprend cent choses, deux cents choses A LA FOIS, n'est-ce pas, tout vu en même temps. Ce matin, c'était particulièrement intense. »**

18 octobre 1969 : « **Mais depuis que ce corps-ci ne sent plus son individualité, c'est tout à fait spontanément et naturellement «Tu es»— toutes les cellules, chaque cellule : Tu es.**

**Il n'y a pas de moi pour les cellules. Seulement, il est très concevable que chacun ait son chemin, par conséquent je ne lui ai pas dit : « Il ne faut pas faire cela. » Je m'en suis bien gardée.**

**Oui, parce qu'il a été très influencé, après sa réalisation, par les enseignements des Swamis, pour qui c'est toujours : « Tu es Cela. »**

**Ils ont tort.**

**C'est-à-dire que, pour tout l'ancien yoga indien, le corps est une chose non transformable, et par conséquent c'est une nécessité momentanée qui disparaîtra; tandis que pour Sri Aurobindo, le corps est transformable, et de la minute où il est transformable, au lieu de se penser lui-même individuellement, il se pense en la personne du Seigneur. Et ça, tu sais, je garantis que c'est spontané, c'est naturel, c'est... et c'est béatifique. Et l'idée de personne séparée est une calamité douloureuse.**

**Et pour que la Force puisse passer rapidement pour atteindre le corps, il faut une GRANDE passivité. Je vois cela : chaque fois qu'il y a une pression pour agir sur une partie du corps ou une autre, ça commence toujours par une absolue passivité qui est... la « perfection de l'inertie », tu comprends ? Ce que l'inertie**

**représente comme imparfait, c'est la perfection de cela... Quelque chose qui n'a aucune activité propre—c'est justement TRÈS difficile pour ceux qui ont un grand développement mental, c'est très difficile. Parce que tout le corps a travaillé toute sa vie à être justement dans cet état de réceptivité au mental, qui faisait son obéissance, sa docilité, etc., et c'est cela qu'il faut abolir. »**

14 mars 1970 : « **Et c'est l'expérience DU CORPS. Avant, ceux qui avaient des expériences intérieures disaient : « Oui, là-haut c'est comme ça, mais ici... » Maintenant, le « mais ici », bientôt ne sera plus. On fait la conquête de ça, ce changement formidable : que la vie physique doit être régie par la conscience supérieure et non par le monde mental. C'est le changement d'autorité... C'est difficile. C'est pénible. C'est douloureux. Il y a la casse naturellement, mais... Mais vraiment, on peut voir—on peut voir. Et ça, c'est le VRAI CHANGEMENT, c'est ça qui permettra à la Conscience Nouvelle de s'exprimer. Et le corps apprend, il apprend sa leçon—tous les corps, tous les corps. »**

4 avril 1970 : « **Oh ! Oui (Mère rit). Oh ! Oui... Et toutes les choses autres que purement matérielles, toutes les choses psychologiques, morales, tout cela, ça paraît tellement enfantin !... « Oh ! Vous faites des embarras pour rien ! Quand vous saurez comment c'est LA-BAS » (Mère désigne le corps). Voilà.**

**Oui (riant), je crois que c'est ça, la grande aventure ! »**

Au cours des dernières années Ilse Middendorf a à l'occasion effectué avec des intéressées du sujet une manière de respirer qu'elle appela le « silence des pensées », mais qui, comme elle m'expliqua, ne visait pas que le mental

mais également le silence du vital. Maintenant il s'agit de relier ce travail à la concentration sur le corps subtil physique que Mère forma. Il se pourrait que le « silence des pensées » avec recueillement simultané sur le corps subtil physique soit plus facile que lorsqu'un tel recueillement sur ce dernier n'est pas donnée, puisqu'une telle absence de recueillement produit un « vide » qui pousse le vital et le mental à réagir.

Au chapitre 3.6.1 (purification du corps physique) j'entre dans le détail des différences de la purification nécessaire, selon qu'on se trouve sur un chemin spirituel ou que le corps physique soit le principal centre d'intérêt. Je voudrais dès ici attirer l'attention sur le fait qu'il est possible à travers la respiration de faire passer le mental et le vital au second plan pendant le travail de respiration sans qu'on ait besoin de ces processus de purification indispensables lorsqu'on suit un chemin spirituel quelconque.

### **3.5 Les points communs entre la méthodologie (de la transformation du corps) selon Mère et le Souffle Perceptible empirique selon Ilse Middendorf**

L'expérience montrant que la respiration est capable de connecter « le corps, l'âme et l'esprit » ou de se mettre en contact avec eux est livrée par beaucoup de hautes cultures de l'humanité. Etant donné que dans la présente publication j'utilise la terminologie de Sri Aurobindo, la respiration est ainsi donc en corrélation avec le corps, le vital et le mental extérieurs, le vital et le mental supérieurs et la nature intérieure ou psychique.

Les expériences avec le travail de la respiration selon Ilse Middendorf sont en mesure de confirmer ces découvertes. Jusque là, rien à signaler - cependant tout devient alors intéressant lorsque l'on perçoit les influences réciproques existant entre le souffle et les éléments de la nature de l'homme cités ci-dessus. Voici une méthode de travail pratique de la respiration pouvant donner une meilleure compréhension du sujet :

Asseyez-vous sur un tabouret et respirez - contentez-vous de cela - laissez venir votre souffle, n'y mettez pas de la volonté, laissez le souffle lui-même chercher son cours et le suivre. Quelque soit ce que vous aurez perçu et vécu après quelques respirations, le mental et le vital prendront immédiatement part à ce processus: Le mental en essayant de classer et le vital en évaluant (cela me fait-il du bien ou pas, etc., etc.). Le corps et la respiration y (à cette classification et évaluation faite par le vital et le mental) réagissent à leur tour... (l'usage thérapeutique du Souffle Perceptible repose sur le principe de cette relation réciproque).

Lorsqu'on fait un travail poussé du souffle, ce travail « éveille » également

l'intérêt de la nature intérieure et psychique : dès qu'on donne libre cours au souffle, on peut percevoir la participation des deux natures par des sensations. Cependant ces sensations se distinguent fondamentalement des sensations de la nature extérieure (du vital et du mental). Voici une comparaison pour mieux expliquer ce phénomène.

#### **a) Les sentiments de la nature extérieure (généralement appelée « psyché » en occident) :**

Joies fortes mais éphémères et bonheur éphémère, souffrance, enthousiasme débordant et accablement, doute, amour humain (qui veut être payé de retour), complexes d'infériorité, sympathie et antipathie, coquetterie, fierté, esprit querelleur, obsession du pouvoir, désir de gloire et orgueil, angoisse, sentiment d'être à l'étroit, peur, soucis, contrariété, chagrin, colère, jalousie, honte, envie, haine, souhaits et désirs, passion, découragement, agitation continue - d'autres expressions convenables sont aussi les idées d'« âme de désirs » ou bien de « personne extérieure », « personne du premier plan » et « psyché ». Le terme « psyché » a beaucoup de points communs avec le terme « ego ». L'évaluation de tout ce qui est vécu est typique pour ce niveau.

Une caractéristique propre à la psyché est qu'elle s'enivre (dans ses parties les plus subconscientes) aussi bien de joie que de souffrance. C'est ainsi que s'explique le grand nombre de ces gens qui bien qu'ils expliquent (et en sont eux-mêmes convaincus) qu'ils feraient n'importe quoi pour vaincre une maladie existante, rejettent en fait (inconsciemment) toute possibilité de guérison.

## **b) Les sentiments de la nature intérieure et psychique :**

L'amour (celui là même qui n'a pas besoin d'être payé de retour), la joie permanente, le repos, l'harmonie, sentiment d'être au large, la grandeur, la gaieté, l'absence de limitation, l'intemporalité, le savoir qui ne découle pas de la pensée, l'égalité d'âme, le discernement spirituel et le sentiment que bien que nécessaire l'«âme de désir», l'« ego » n'est pas déterminant/e et créatrice/-teur -, confiance, paix, sincérité, humilité, gratitude, endurance, aspiration, réceptivité, perméabilité, courage et magnanimité - sont tous des attitudes ou états d'âmes qui peuvent se développer lorsqu'on travaille sa respiration.

Voilà ce que je tenais à faire remarquer concernant la meilleure distinction des sentiments. Cependant la participation du vital et du mental à ce qui se passe avec la respiration et les sensations dans le corps physique n'est pas absolument nécessaire, c'est-à-dire que même si ces éléments du soi « se taisent » ou encore mieux : s'ils ne prennent pas part à ce qui se passe dans le corps, cela ne déprécie pas le travail pas le travail de respiration sur le corps physique. Bien au contraire ! Le travail de sensation peut alors complètement suivre les besoins du souffle et du corps et n'est plus influencé par les réactions aux sentiments du vital et aux tentatives de classification du mental. La nature intérieure devrait aussi « se taire », c.-à.-d. ne jouer qu'un rôle d'« observateur », rester complètement calme, sans effusions (cf. ci-dessus).

Un « cadeau » particulier de ce travail de la respiration représente le fait qu'il peut produire une attitude et une atmosphère faisant passer le vital et le mental, même cette nature intérieure et psychique à laquelle on aspire tant, au second plan lorsqu'on se concentre exclusivement sur le corps physique, le

souffle et les sensations. C.-à.-d. qu'on n'a alors pas besoin d'une purification du vital et du mental comme elle est nécessaire lorsqu'on suit un chemin spirituel. En particulier lorsqu'on se tourne vers ladite « nature initiale » [*das Heile*] (ici: la nature Divine intrinsèque de la matière physique) l'influence du vital et du mental pendant le travail du souffle diminue lentement.

Pour que tout cela reçoive encore la nuance nécessaire (donc le « côté masculin ») et ainsi la décision de savoir si je me consacre au corps, à l'esprit ou à l'âme, tout le processus de respiration et de sensation est jumelé à ladite aptitude de recueillement. J'ai le choix libre et peux (à n'importe quel moment) décider de me recueillir sur ceci ou cela.

L'une des expériences les plus importantes d'Ilse Middendorf, pour ainsi dire la base de Souffle Perceptible est celle selon laquelle il existe une influence réciproque entre le souffle, le recueillement et la sensation : Ce par quoi je commence le travail d'un exercice, c'est-à-dire que celui des trois éléments sur lequel je concentre mes efforts au début du travail, n'a aucune importance, les deux autres suivent. C'est ainsi qu'à travers des exercices de respiration et d'entraînement du souffle l'aptitude de perception et l'aptitude de recueillement sur le corps physique - et ainsi sa perméabilité, son aptitude de dévouement et sa faculté d'attention - se développent en même temps dans une influence réciproque constante et se favorisent mutuellement. Au cours du travail de la respiration ces aptitudes obtiennent une « qualité » qui ne se laisse pas exprimer par des mots.

Au chapitre 3.6.2 j'énumère quelques types d'exercices convenables pour se détacher de la psyché, c'est-à-dire pour la « faire taire ».

Il est donc possible de ne travailler qu'exclusivement sur et avec la conscience du corps physique. Il va de

soi que malgré l'utilisation de techniques de respiration capables de calmer le vital et le mental, ces derniers vont toujours essayer de se mêler de ce qui se passe dans le corps physique. Une méthode efficace pour les « faire taire » progressivement (jusqu'à leur disparition complète) consiste à leur dire au moment même où ils se manifestent: « Pas maintenant - ton tour viendra plus tard ». Si on tient cette promesse (!) - et c'est important de le faire -, c'est-à-dire si une fois le travail de respiration terminé ou plus tard on donne au mental et au vital l'occasion de faire leurs commentaires ou d'exprimer leurs souhaits alors les deux vont accepter de se tenir tranquilles pendant le travail de respiration.

Il est vrai que complètement atteindre un tel état n'est pas chose facile, mais, comparé au temps dont on a généralement besoin pour accomplir les processus de purification du yoga, cet état peut être atteint en un temps record.

À côté de la nécessité de faire taire le vital et le mental, les expériences de Mère montrent qu'on a en premier lieu besoin des cinq aptitudes ou qualités suivantes pour le travail sur, avec et par le corps physique et qu'elles doivent être développées et perfectionnées : Aptitude de perception, perméabilité, aptitude de recueillement ainsi qu'aptitude de dévouement et faculté d'attention.

Voilà que ces cinq éléments sont la base et les éléments de travail du Souffle Perceptible selon Ilse Middendorf. Ainsi il y a un lien fondamental entre la préoccupation de Mère et la possibilité

de prendre part de manière très pratique au travail de réalisation de ces cinq éléments sur la base du corps physique et du souffle, le seul moyen d'accéder à la transformation, comme Mère le souligne.

Au cours des quatre dernières années l'idée selon laquelle le temps est venu d'arrêter de s'occuper des relations que la respiration est capable d'avoir avec la psyché et la nature intérieure et psychique, mais de plutôt placer le corps physique (contrairement à ce qu'on appelait jusqu'à présent le « corps » = corps « animé ») lui-même et sa conscience au centre du travail de la respiration et, ce faisant, de se concentrer complètement sur le corps subtil physique que Mère forma, s'est ébauchée à travers le travail du souffle et des conversations à ce sujet avec Ilse Middendorf.

Doit-on perfectionner ou transformer le souffle pour s'approcher de ce but ? Comme la présente publication le montre, on peut clairement répondre par « non » à cette question. Le souffle doit seulement travailler de façon conséquente sur la base de ses propres principes et rester très près de la sensation. - Ce qu'il y de « nouveau » à cela c'est le rejet conséquent du mental et du vital, dont la préoccupation a toujours été considérablement prise en compte dans le travail de respiration effectué jusqu'à présent. Pour mieux expliquer aux lectrices qui ne se sont pas familières avec la terminologie du Souffle Perceptible les termes de base, je vais à présent définir ces derniers brièvement.

### 3.5.1 Les aptitudes et qualités développable du corps : Aptitude de perception, perméabilité, recueillement ainsi qu'aptitude de dévouement et faculté d'attention

#### Aptitude de perception

L'aptitude de perception se base sur l'activité nerveuse du corps physique. En outre, en pratiquant le souffle perceptible on peut aussi percevoir des parties du corps qui ne possède pas de nerfs. Une certaine « qualité de respiration » peut par exemple permettre de percevoir le foie, bien qu'il ne possède pas de nerfs.

Il est scientifiquement prouvé que des nerfs utilisés trop rarement conduisent mal l'électricité. Cependant, s'ils sont réactivés (ce qui n'est faisable que grâce à un travail pratique) l'aptitude de perception s'intensifie rapidement. Des nerfs fréquemment sollicités développent en outre des fibres de plus en plus fines à leurs extrémités. Grâce à ces dernières nous pouvons prendre contact avec le plan du subtil physique. L'aptitude de perception est donc la pierre angulaire du travail sur le corps et par le corps - et c'est précisément sur ce « point » que le travail du Souffle Perceptible et le travail sur le corps physique dans l'esprit de la recherche effectué par Mère ne diffèrent pas l'un de l'autre.

Sri Aurobindo dans "Lettres sur le yoga", tome 1 :  
**« Les nerfs physiques sont une partie du corps matériel, mais ils s'étendent jusque dans le corps subtil-matériel, et il existe une liaison entre les deux. Oui, il y a des nerfs dans le corps subtil-matériel. »**

#### L'aptitude de recueillement

Dans l'étude du Souffle Perceptible nous distinguons sciemment cette aptitude de celle, que nous appelons la faculté de concentration. Tandis que la faculté de concentration implique qu'on fasse disparaître tout ce qui est à l'extérieur de son centre, de telle sorte qu'elle prend un certain caractère sélectif, le recueillement se rapporte à un processus incluant tous les aspects d'un événement se situant au centre de l'attention. Ainsi est-il possible de se recueillir sur tout le corps physique de telle sorte qu'il devienne plus conscient des sensations sur tous les plans, jusqu'aux cellules en tant qu'organisme complet. En outre on utilise plus souvent le mot « concentration » en relation avec la pensée, tandis que le mot « recueillement » se rapporte au corps.

#### Perméabilité

La perméabilité du corps physique est une qualité qui se trouve et qui naît en étroite réciprocity et qui va d'équipe avec le souffle, le recueillement et la perception. Et ici encore une dépendance réciproque règne une fois de plus : plus la perméabilité est grande, mieux le souffle peut circuler à travers le corps, ce qui améliore la faculté de perception. L'irrigation sanguine d'une région du corps augmente si celle-ci devient plus perméable au souffle - l'un des effets curatifs du travail de respiration. Les régions du corps qui avant étaient imperméables peuvent être plus complètement et intensément perçues qu'auparavant une fois qu'elles ont été rendues perméables par le souffle.



Si le corps physique devient plus perméable dans sa totalité, il ne l'est pas uniquement pour quelque chose de si « fin » que le souffle ou le mouvement du souffle qui le parcourt dans une

« onde de pression respiratoire », mais il devient également conscient d'autres sensations plus fines. Par exemple pour la vibration du corps formé par Mère sur le plan subtil physique - pour autant qu'on se recueille sur lui.

Certaines de mes propres expériences avec le travail du souffle me font supposer qu'un corps physique perméable dans sa totalité est en mesure de percevoir des vibrations du subtil physique en entrant en « résonance » avec lui. Pour cela il doit vibrer un peu plus « fortement » que jusqu'à présent. Pour pouvoir percevoir ces vibrations fines, il faut en plus de la bonne perméabilité une aptitude de dévouement et une faculté d'attention encore plus grandes.

Dans la mesure où il s'agit de forces ou d'énergies agissant sur le corps physique à son ouverture au subtil physique celles-ci ne produisent ni des douleurs ni encore un échauffement du corps physique, si celui-ci est

suffisamment perméable. Ce qui produit du frottement et donc des douleurs et/ou un échauffement du corps physique c'est la résistance de la matière lorsque le corps physique est trop peu perméable.

### **Dévouement et faculté d'attention**

Le dévouement et la faculté d'attention sont deux aspects qu'il convient aussi bien d'augmenter que d'équilibrer. Généralement, si le dévouement domine, la faculté d'attention baisse et vice versa. - Mère le 19 février 1969: « ***On peut qualifier le dévouement d'abandon de la délimitation du soi*** »

Rapporté au travail pratique avec le souffle cela signifie : Le recueillement sur le corps subtil physique dans un dévouement parfait à la conscience supramentale « Que ta volonté soit faite », en étant en même temps extrêmement attentif aux sensations du corps physique.

### 3.5.2 Autres points communs dans la méthodologie et les éléments de travail

À côté des points communs dans la méthodologie de Mère et d'Ilse Middendorf décrits plus haut concernant l'importance de l'aptitude de perception, perméabilité, aptitude de recueillement ainsi qu'aptitude de dévouement et faculté d'attention, il y existe d'autres similitudes plus intéressantes.

#### a) Un chemin « féminin »

L'une de ces similitudes est le fait que ces deux personnes suivent un chemin plus « féminin ». Comparé à ce chemin, tous les chemins de yoga étaient fondamentalement d'orientation plus « masculine » parce qu'orientés vers le but et à la recherche de Dieu (dans les hauteurs spirituelles de l'esprit). Le chercheur pouvait tirer lui-même ses conclusions des enseignements des processus de purification nécessaires, à savoir qu'est-ce qui est « vrai » ou « faux » - et le travail était toujours un combat continu « contre » quelque chose (généralement contre les mouvements du vital et du mental extérieurs). Le féminin ne connaît pas de « vrai » ou « faux ». Les choses « sont » comme elles sont et elles « deviennent » ce qu'elles veulent devenir. Le fait qu'il n'y ait pas de faux ou vrai en matière de respiration est une expérience fondamentale du travail avec le souffle auquel on permet de circuler librement. C'est ainsi que le souffle auquel on donne libre cours circule comme il circule - il ne circule ni correctement ni incorrectement, exactement comme un fleuve se fraie son chemin à travers le sol - il ne circule ni correctement ni incorrectement - dans la mesure où il peut circuler librement et n'est pas rectifié par les hommes (généralement par des Diplômés du Bâtiment mâle).

#### b) De « l'intérieur vers l'extérieur »

Un autre point commun est le fait que toutes les deux elles soulignent

l'importance de travailler « de l'intérieur vers l'extérieur ». C'est pourquoi le travail du Souffle Perceptible commence - mise à part une phase de départ courte - fondamentalement « à l'intérieur » et produit ses effets vers l'« extérieur ».

Mère fait à ce sujet le commentaire suivant le 26 septembre 1956: « ***L'erreur répandue consiste à croire qu'on doit commencer à l'extérieur et ensuite aller vers l'intérieur. On doit commencer à l'intérieur et ensuite aller vers l'extérieur lorsqu'on est prêt à l'intérieur.*** » - - et 10 plus tard, le 3 septembre 1966: « ***Un petit début de ce que sera cette nature que Sri Aurobindo qualifia de « supramentale » commence à se manifester. Elle se produit de l'intérieur vers l'extérieur. L'extérieur n'a qu'une signification très accessoire, il viendra tout à la fin. Cette nature commence de l'intérieur vers l'extérieur, et elle commence d'une manière très précise et intéressante.*** »

Ici une fois de plus la différence de l'approche masculine et féminine: le principe masculin essaie toujours d'agir de l'extérieur sur l'intérieur. Le principe féminin lui travaille sur l'intérieur et le fait produire ses effets vers l'extérieur. Quelle sagesse de la part de Sri Aurobindo d'avoir demandé à Mère de se charger du travail pratique.

#### c) Procédé solutogénétique

Un principe du travail du souffle est de ne pas travailler sur ce qui est malade ou manquant, mais solliciter ces parties ou régions du corps qui sont déjà plus conscientes et grâce à celles-ci ramener les parties un peu plus inconscientes au niveau de la conscience. Dans le langage spécialisé on appelle cela un procédé « solutogénétique ». L'auteur

connaît seulement peu de procédé qui ont ce principe à la base et avec lequel Mère travailla aussi sur le corps physique.

#### **d) La simplicité nécessaire de la méthode**

Un aspect très essentiel de la similitude des deux méthodes est le fait que Mère a toujours souligné que les procédés de la conscience (et de la nature) qui est capable de réaliser de grandes choses sont et doivent être simples. Naturellement le chercheur a l'impression subjective qu'il est difficile de parvenir au but. Déjà la durée du processus donne l'impression que des « difficultés » surgissent. Mais lorsqu'on a atteint le but, on reconnaît - et Mère y a attiré l'a souligné – « que tout est si facile ».

Voici un exemple permettant de mieux comprendre ce phénomène :

Si dans un programme d'ordinateur on donne seulement deux ordres simples aux fourmis d'ordinateur qui s'y trouvent :

1. recherche un grain de sable non utilisé et dépose le là où il y en a déjà un d'utilisé,

2. Si tu n'avances pas, prend un grain de sable et mets-le à côté d'un autre

grain de sable, c'est ainsi que les fourmis bricolant avec ardeur sur l'écran construiront un monticule à couloirs ayant une ressemblance épatante avec des monticules construites par des termites dans la nature. Le « plan de construction du monticule » que les chercheurs supposent et cherchent jusqu'à présent dans le cerveau (ou les gènes) des termites n'est donc absolument pas nécessaire et serait beaucoup trop compliqué pour un si petit cerveau de fourmi - et dans sa réalisation pratique.

Rapporté au travail de transformation du corps physique ça signifie: la méthode en soi doit être fondamentalement simple. Des rites compliqués, des séquences d'exercice, des conditions ou des exigences ne seraient pas faites pour être acceptées par la conscience et la nature.

La Souffle Perceptible est simple - tout le monde peut respirer et acquérir la faculté de pouvoir donner libre cours à son souffle.

### 3.6 Le travail pratique nécessaire

Ce qui découle de tout ce qui a été présenté jusqu'à présent est le fait que le travail nécessaire consiste à affiner la conscience de perception du corps physique par le biais du travail du Souffle Perceptible et de calmer le vital et le mental extérieurs grâce à des manières de respirer convenables et en fin de compte de les « faire taire » (pendant le travail pratique de respiration). La concentration sur le corps subtil physique que Mère forma est ici d'une importance capitale.

Ci-dessous des citations de Mère qui peuvent être d'une grande aide pour le travail pratique et qui peut motiver à le commencer :

1<sup>er</sup> octobre 1969 : « **C'est cela qui est remarquable dans le physique, c'est que, quand le physique a appris quelque chose, il ne l'oublie jamais. Les cellules, quand elles ont appris ça, ce don de soi, cette offrande au Divin, et ce BESOIN de s'offrir, c'est appris, ça ne BOUGE PLUS. C'est constant, vingt-quatre heures sur vingt-quatre sans arrêt et jour après jour, et il n'y a pas de changement, et même quand il y a quelque chose qui ne va pas (on a une douleur, ou il y a quelque chose), le premier mouvement, c'est cela : c'est de l'offrir, c'est de le donner – spontanément. La conscience supérieure n'intervient pas, c'est spontané : c'est la conscience contenue dans les cellules.**

**Il faut que l'ego soit aboli – que le GOUVERNEMENT de ego soit aboli. Ça, généralement, les gens croient que ce n'est pas possible, d'abolir ego physique; non seulement c'est possible mais c'est FAIT, et le corps continue, et il continue à fonctionner - il n'est pas parti ! (il a eu un petit moment difficile... un petit moment).**

**Toutes ces difficultés que l'on a avec le développement intérieur quand on s'occupe du vital et du mental, les retours des vieilles choses et tout cela, là (dans le corps) c'est fini, ce n'est pas comme cela. »**

18 septembre 1963 : « **Il est impossible qu'un changement quelconque, un changement vers la perfection (je ne parle pas d'une rétrogradation parce que c'est un autre phénomène), mais il est impossible qu'un changement quelconque, même dans un élément ou un point de la conscience terrestre, ne fasse pas participer toute la terre à ce changement. Forcément. »**

30 octobre 1971 : « **C'est cent fois plus merveilleux que nous ne pouvons l'imaginer. C'est la plasticité de la matière qu'il faut trouver - que la matière puisse toujours progresser. Voilà. »**

### 3.6.1 La purification du corps physique

Pour pouvoir atteindre dans la conscience des plans spirituels et intellectuels plus élevés il faut purifier les parties extérieures de la nature de l'homme, donc du vital et du mental extérieurs (à peu près identiques au terme « ego »). Pour ce qui est de cette découverte, tous les chemins spirituels et intellectuels orientaux et occidentaux concordent, quelles que soient d'ordinaire leurs différences.

La purification n'est en aucun cas nécessaire, parce que l'« ego » est « malin » ou condamnable, mais uniquement parce qu'il « empêche » l'ascension, fausse les résultats et conduit à l'abus des aptitudes acquises. Pour l'homme « normal », l'ego est vital et indispensable à la survie.

C'est la raison pour laquelle le but des processus de purification de tous les chemins spirituels consiste à interrompre la prédominance de l'« ego » (si nécessaire même de le déraciner), de l'éduquer et de le soumettre à la direction de la nature psychique. Ce processus a généralement besoin de beaucoup de temps, et il n'y a que peu de personnes qui aient (eu) l'endurance et les aptitudes nécessaires pour pouvoir suivre ces chemins avec succès.

La question, qui se pose à présent est celle de savoir, si lorsqu'on essaie d'unir le corps physique au corps subtil physique le vital et le mental extérieurs dérangent autant que lorsqu'on se trouve dans les hauteurs spirituelles. La réponse est la suivante : ils dérangent, mais « différemment » - et ce dérangement est relativement facile à surmonter !

Tandis que dans les chemins spirituels le fait de ne supprimer ego que pendant le temps de la méditation ne suffit pas (étant donné qu'une nature impure réduirait à néant les résultats de la

méditation), une fois qu'on a obtenu des résultats dans le corps, ces derniers sont irréversibles (cf. citation au chap. 3.6.). Cela signifie donc qu'un travail qui transforme le corps et la conscience des cellules, peut avoir lieu, si on réussit à ne faire passer le vital et le mental impures au second plan que pour la durée du travail. Cela est en principe possible avec la méthode du Souffle Perceptible d'Ilse Middendorf, si on donne libre cours au souffle.

Voilà ce que je voulais dire sur les processus de purification de l'ego - Est-ce que cela veut maintenant dire que nous n'avons pas besoin de purification pendant le travail sur le corps? Aussi étonnant que cela paraisse, Mère parle d'un « mental des cellules ». Ce mental des cellules est aussi indispensable à leur constitution et leur maintien et à la constitution du corps entier que le mental et le vital extérieurs sont à la vie quotidienne de l'homme. C'est principalement là que se pose le problème. L'idée de changer leur programme mental, juste parce que nous en sommes pour la première fois - après deux à trois millions d'années - désireux, n'effleure même pas l'esprit des cellules du corps. Aux « yeux » du mental des cellules, la nouvelle conscience représente même tout d'abord une menace parce que celle-ci implique nécessairement un changement radical du programme mental existant jusqu'à présent.

Comment peut-on maintenant amener le mental du corps physique ou celui des cellules à se « calmer » et à abandonner le règne sur le corps physique ainsi qu'à consentir au changement ? - Il existe une similitude avec les processus du « Yoga Intégral » : dans ces chemins un effort double est toujours nécessaire pour pouvoir progresser. D'une part l'aspiration (= l'effort et la nostalgie) au divin, d'autre part la purification de la

nature extérieure. – Ici : D'une part un recueillement sur le corps subtil physique croissant, d'autre part l'effort de purifier le mental des cellules, c'est-à-dire de le calmer.

Le souffle - et probablement lui seul - est capable d'effectuer cet apaisement du mental des cellules, car il n'y a que lui qui puisse aider à développer une conscience de perception si développée qu'elle puisse atteindre les cellules, voire même dépasser les frontières du système nerveux et établir la liaison avec le plan subtil physique.

C'est une qualité fondamentale du souffle, dans la mesure on lui donne libre cours, donc dans la mesure où il n'est pas forcé, de posséder sa propre intelligence. Ilse Middendorf parle du travail sur le « fil directeur de souffle ». Un tel souffle est toujours agréable, harmonieux, calmant, harmonisant. Il peut et finira par amener le silence de l'ego ainsi que du mental des cellules. C'est alors là le « moment décisif » où la conscience du corps subtil physique peut pénétrer le corps physique sans que ce dernier ne le repousse dans une espèce d'état de choc ou s'échauffe pour cause de perméabilité réduite et le « frottement » qui en résulte.

La purification du corps physique consiste ainsi à le rendre sensible de manière à ce que la conscience des cellules puisse être perçue - et peut-être même convaincue à collaborer - et calme. La conscience du corps subtil physique ainsi que la grâce divine se chargeront de tout le reste.

Il semblerait que même une (certaine) purification du vital et du mental extérieurs ainsi qu'un (certain) développement de la nature intérieure et psychique passe pour ainsi dire inaperçus, lorsqu'à travers le souffle on se concentre d'une manière conséquente et complète sur le corps physique et uniquement sur lui et en

n'étant attentif qu'à la perception de ce dernier. Ce faisant, les phases pendant lesquelles le vital et le mental extérieurs se taisent deviennent de plus en plus longues et de plus en plus nombreuses. Apparemment le vital et le mental ne se sentent pas menacés par ces processus, comme c'est toujours le cas en ce qui concerne les processus de purification du yoga - et ce qui (à l'intérieur de presque tous les hommes) provoque une résistance violente proportionnelle.

Voilà qu'une réaction étonnante se produit : ego, ne se sentant pas menacé dans son existence, étant donné qu'on ne lui fait aucune proposition et prescription ou qu'il ne doit pas se limiter, commence à prendre tellement de plaisir aux aspects de la recherche, de l'aventure et du progrès de son détenteur, qu'il est de plus en plus prêt à une collaboration, provoquant une transformation de l'ego dans l'esprit d'une purification. Cela a avec certitude un effet curatif sur toute la nature - certainement aussi un effet positif sur les maladies existantes et sur un accroissement de la stabilité de la santé. La « collaboration » consiste ainsi au fait que le vital et le mental extérieurs sont prêts à se retirer complètement à certains moments (pendant le travail de la respiration). Ainsi on ne reconnaîtrait pas seulement, comme jusqu'à présent dans le travail de la respiration, "*la guérison passée inaperçue de maladies*" (Cornelis Veening) mais on reconnaîtrait également que

une (certaine) **purification de l'ego**  
ainsi qu'un (certain) **développement de  
la nature intérieure et morale**  
**passé inaperçue!**

Même si dans le détail ces processus venaient à ne pas se dérouler comme décrit plus haut, le problème de la purification de l'ego se présentera de manière complètement différente que

jusqu'à présent lorsque le corps revêtira une conscience nouvelle. Car la nécessité de croissance intérieure et psychique survit au réveil du corps physique, mais à présent sous des conditions entièrement nouvelles, qui permettent à l'ego de consentir plus facilement aux processus de sa purification et de coopérer ou au moins de ne pas se défendre contre eux. La nature intérieure obtient de cette manière plus d'espace et le rideau derrière lequel la nature psychique se cache s'amincit.

Si le premier but (l'unification avec le corps subtil physique) est atteint, la question du développement du Mental Supérieur et de la nature intérieure et psychique se pose alors de nouveau, car on ne peut pas conclure que la

croissance du mental supérieur et de la nature intérieure et psychique n'a plus aucune signification en se rapportant aux paroles de Mère qui déclara qu'on ne peut prendre contact avec la conscience supramentale qu'à travers le corps physique et sa prise de conscience ainsi que sa transformation. Au contraire ! - Contrairement à notre époque tous les gens dont les consciences corporelles on changé (ladite étape transitoire), se feront une joie de se mettre à ce travail, puisqu'en eux le vital et le mental extérieurs collaborent volontiers, la purification jusqu'alors nécessaire de ces parties disparaît donc (en grande partie) et puisque le travail pourrait devenir ce que Sri Aurobindo appela le « sentier ensoleillé. »

### 3.6.2 Proposition d'exercice pour l'unification avec le corps d'étape transitoire

Je propose d'effectuer le travail décrit ci-dessous assis sur un tabouret ou également debout - ou bien alternativement assis ou debout.

Il serait intéressant d'essayer de faire ce travail couché, puisqu'il ne s'agit pas ici (comme c'est généralement le cas pour le Souffle Perceptible) de développer une « instance du soi », pour l'élaboration de laquelle la position assise ou debout est la plus convenable. Ce d'entre vous qui ne peuvent pas rester assis pendant une heure sur un tabou sans avoir des problèmes (de douleurs) devrait essayer une position couchée. Un désavantage possible de cette position est cependant le fait que la soif de mouvement inévitable du corps amène des changements de position qui à chaque fois provoquent une perception sensationnelle pouvant détourner l'attention. Cette soif de mouvement existe aussi lorsqu'on est assis, mais les mouvements minimes au-dessus l'os dit ischion (généralement au rythme de la respiration) ou également les mouvements des jambes ne produisent presque pas de sensation supplémentaire et ne sont donc pas gênants.

Le travail proposé consiste en deux parties.

#### 1<sup>ère</sup> Partie:

Grâce à des manières d'exercice de respiration adaptées par le biais de la respiration non forcée, on acquiert un état de respiration qui se distingue par le fait que le recueillement est orienté vers les perception du corps physique entier et le souffle qui le traverse. Cela calme le mental et le vital et, à la longue, on réussit à les rendre de plus en plus silencieux.

Le travail de respiration jusqu'à présent

appelé « le silence des pensées » qui inclut aussi toujours le silence du vital est une manière d'exercice convenable.

#### 2<sup>ème</sup> Partie:

Recueillez-vous à présent sur le corps se trouvant sur le plan subtil physique que Mère développa. Il ne se trouve pas « n'importe où » mais il est (de prime abord) identique avec les contours de notre corps physique. Laissez-vous guider par votre souffle. Il aura (lentement ou soudainement) une perception de quelque chose de nouveau mais qui malgré tout est identique avec lui-même. N'essayez pas de classer cette perception du point de vue des idées et de lui donner un nom, concentrez-vous entièrement sur la sensation éprouvée. Évitez aussi de laisser votre nature vitale commencer à triompher de joie. Rejetez-la comme décrit ci-dessus. Concentrez-vous entièrement sur la sensation corporelle éprouvée.

Il y a une différence entre ce calme progressif du mental et du vital (de l'ego) ainsi que des mouvements de la nature intérieure et le travail « classique » du Souffle Perceptible, dans laquelle à côté de l'effet produit sur le corps on prête normalement (c.-à.-d. la plupart des gens) également attention à la psyché et/ou à la nature intérieure. Nous entrons dans cette mesure dans un domaine inconnu avec cette manière de travailler.

Lorsqu'on parle de se « recueillir sur le corps subtil physique » il ne s'agit pas d'un processus d'« imagination » ! Les illusions sont des processus intellectuels qui se réalisent au fur et à mesure qu'on se les s'imaginent. Le corps formé par Mère sur le plan subtil physique est déjà réellement existant, de telle sorte qu'on peut s'y recueillir et le percevoir par des



sensations.

Si pendant le travail vous êtes envahie par la fatigue, prenez l'une des positions de repos connues. Continuez cependant à repousser le mental (jugements) et le vital (sentiments), concentrez-vous entièrement sur la sensation éprouvée. Ce n'est qu'après une pause que vous vous recueillerez de nouveau grâce à la faculté de perception sur tout le corps physique et ensuite sur le corps subtil physique.

Variation de la 2<sup>ème</sup> partie :

À côté de la possibilité mentionnée plus haut de se recueillir sur le corps subtil physique, je voudrais décrire la méthode de travail « dynamique » suivante de se rapprocher du corps subtil physique: Après la préparation (1<sup>ère</sup> partie de l'exercice, cf. ci-dessus) nous prenons par le biais de l'aptitude de perception tout notre corps physique. A présent nous prêtons attention aux différentes qualités de la respiration en ce qui concerne l'inspiration, l'expiration et le repos. Pendant l'inspiration notre recueillement est dirigé vers la sensation de tout le corps. Pendant l'expiration nous le dirigeons vers le corps subtil physique et expirons en ce dernier - à savoir pas de la manière dont on gonfle un ballon, mais nous laissons pour ainsi dire notre souffle pénétrer toutes les cellules de son corps - en faisant précéder l'expiration d'un « h » aspiré. Pendant l'inspiration nous enregistrons donc la sensation de tout le corps physique pour la mettre à la disposition du corps subtil physique pendant l'expiration.

Pendant le phase de repos du souffle nous faisons quelque chose de paradoxal. D'une part nous ne faisons « rien », car si nous faisons quelque chose dans cette phase, ce que le plan subtil physique a reçu au cours de

l'expiration pourrait ne pas prendre effet. D'autre part nous devons faire quelque chose, à savoir être attentifs et recueillis sur ce qui se passe pendant la phase de repos du souffle et peut-être sur ce qui éventuellement voudrait se mêler aux vibrations, entrer en « résonance » avec les cellules du corps physique...

-----

Lorsqu'on s'interroge sur les méthodes appropriées pour accomplir cette tâche, la question de savoir si on peut au moyen de drogues psychoactives (comme par exemple la psilocybine, la mescaline et l'acide lysergique [le LSD]) se procurer accès aux plans de conscience « supérieure » survient toujours ainsi que celle de savoir si ce qu'elles permettent de percevoir est « réel » et « véritable ».

De telles drogues sont complètement inappropriées en tant que base d'un chemin parce que les expériences vécues sont "chaotiques" et ne peuvent pas être répétées expressément, de telle sorte qu'une recherche systématique n'est pas possible. D'autre part c'est cependant un fait acquis de recherche scientifique correspondante (cf. par exemple Grof) que des personnes se trouvant sous l'influence de drogues psychoactives ont des perceptions identiques (ou pouvant être identiques) à celles qu'on peut avoir par des méthodes spirituelles ou des aptitudes occultes. À la différence des derniers, celui qui est sous l'effet de ces drogues ne domine cependant pas le processus qui se déroule.

La possibilité de pouvoir percevoir fondamentalement une étendue et une complexité immenses de la conscience est incontestée parmi les experts. Mère l'a aussi confirmé : Après avoir lu les rapports ultérieurs de Hoffmann (le découvreur du LSD) sur ses expériences

avec le LSD et s'être « identifiée » avec ce qu'elle avait lu, elle expliqua que ses aventures étaient de nature spirituelle. Cependant elle souligna aussi qu'il est dangereux de faire usage de ces drogues.

Des recherches scientifiques montrent que par des rites (chamanisme) et/ou des drogues psychoactives existant sur toute la terre le développement de la conscience des hommes a été considérablement favorisée. Ce n'est que depuis l'époque où les sorcières étaient brûlées vives (l'une des dernières grandes tentatives d'opprimer le sexe féminin) que ce savoir a disparu de notre culture ou est passé au second plan.

L'oppression de ce bien culturel se poursuit par la législation existante qui met par exemple le LSD et les drogues entraînant une dépendance dans le même sac. En vérité le LSD n'a pas de potentiel de dépendance. Il n'existe pas au monde un seul cas de dépendance au LSD et aucun cas de décès imputable au LSD mises à part quelques victimes accidentelles. Les médias contribuent peu à éclaircir ces faits.

La méthode du Souffle Perceptible est donc actuellement à ma connaissance la seule et unique méthode capable de préparer le corps physique à sa transformation de façon approfondie et systématique.

## 4.0 Conclusion

L'évolution de l'homme ou de la nature Divine intrinsèque de l'homme n'est pas terminée, comme Sri Aurobindo et Mère le soulignèrent. Ils qualifièrent la nouvelle conscience qui rendra cette évolution possible de « conscience supramentale ». Puisqu'il n'existe aucune expérience concernant le processus de transformation, le doute plana longtemps sur la question de savoir comment et avec quelles méthodes on pourrait travailler. Je voudrais résumer les expériences et découvertes de Mère à ce sujet de la manière suivante :

Le chemin consistant à d'abord aider la conscience supramentale à se réaliser - d'abord par le corps que Mère forma sur un plan subtil physique - ne se pratique exclusivement (!) qu'à l'intérieur du corps physique et par le travail avec et sur ce dernier. Ce travail ne se fait pas par l'élévation ou guérison d'une quelconque autre partie de l'homme, ni de son Mental supérieur, ni encore de sa nature intérieure et psychique et n'est de quelque manière que ce soit pas non plus dépendante de la question de savoir si - et dans quelle mesure - le mental et le vital extérieurs ont été purifiés. Ce n'est que comme ça qu'un grand (et nécessaire) nombre de personnes vont participer à ce travail. Pendant le travail pratique sur, avec et par le corps physique le Souffle Perceptible selon Ilse Middendorf joue un rôle des plus importants.

Jusqu'à la publication de l'agenda de Mère, personne à part Satprem ne connaissait ses expériences et découvertes. Mère a pris conscience du fait que - contrairement aux suppositions de Sri Aurobindo - l'ouverture à la conscience supramentale ne peut pas se faire par un développement de la conscience dans le mental et la nature psychique supérieurs mais dans le corps physique lui-même et uniquement par lui

seul, comme elle souligna.

Le résultat décisif de son travail de 1950 à 1973, en particulier à partir de 1966, c'est la création d'une nature transitoire sur le plan subtil physique. Pour unir le corps physique avec ce dernier on a besoin de développer les aptitudes et les qualités corporelles suivantes énumérées par Mère : Aptitude de perception, perméabilité, aptitude de recueillement ainsi qu'aptitude de dévouement et faculté d'attention.

Dans l'étude du Souffle Perceptible selon Ilse Middendorf ces cinq éléments représentent la base du travail qui peut être énormément intensifiée, ce qui fait que cette méthode est exactement ce qu'il faut pour travailler tout à fait pratiquement sur le but. C.-à.-d. que par l'unification du corps physique avec le corps formé par Mère sur un plan subtil physique les conditions nécessaires à la réalisation de la transformation supramentale à laquelle on aspire et l'évolution de la participation divine dans l'homme sont créées.

### Indications sur la révision de l'œuvre par rapport à sa première publication

Complément du chapitre 2.1 - Discours de Satprem émis sur la radio indienne à l'occasion du centième anniversaire de

Sri Aurobindo Complément du chapitre 3.4 - Citations de Mère du 18/12/1971 et du 22/12/1971

## **Bibliographie**

(Concernant l'Évolution et la Transformation)

### **L'agenda de Mère**

Reproduction écrite, des conversations avec Satprem enregistrées sur bande sonore des années 1970 à 1973, 13 volumes, distribution: Éditions Hinder + Deelmann

### **Sri Aurobindo**

Manifestation supramentale, Pondichéry 1948

### **Sri Aurobindo**

Lettres sur le yoga, tome 1 à 3, Éd. Buchet Chastel, Pondichéry 1977

### **Sri Aurobindo**

Savitri – Pensées et Aphorismes, Éditions Buchet Chastel (Documents) (français)

### **Satprem**

Sri Aurobindo, ou, l'aventure de la conscience, Éditions R. Laffont

### **Satprem**

Carnets de laboratoire 1950 - 1973, résumé de l'agenda de Mère, 1992, Éditions Hinder + Deelmann

### **Satprem**

Évolution II, Éditions R. Laffont, ISBN : 2221074823

## **Bibliographie**

(Concernant le Souffle perceptible)

Vous pouvez commander ces livres par le biais des instituts de Berlin et Beerfelden. La livraison s'effectue sur facture. Les prix comprennent la TVA et les frais d'envoi.

### **Der Erfahrbare Atem (le Souffle Perceptible, un cours de respiration)**

Ilse Middendorf, Paderborn 1984, Éditions Junfermann, livre et deux CD-ROMS (exemples d'exercices) présentés par Ilse Middendorf, disponible en allemand et en anglais, prix : € 30,00.

### **Der Atem und seine Bedeutung für den Menschen (La Souffle et sa signification pour l'homme)**

Ilse Middendorf, édition revue et corrigée, Berlin 1995, en allemand, maison d'édition propre, € 9,00.

### **Der Erfahrbare Atem in seiner Substanz (Le Souffle Perceptible dans sa substance)**

Ilse Middendorf, Paderborn 1998, Éditions Junfermann, en allemand, prix: € 20,00.

## Quelques informations sur l'auteur

Je vis le jour le 11 septembre 1941 comme fils de Jost Langguth, organiste et chef d'orchestre, et d'Ilse Langguth, née Kullrich et maintenant Middendorf à Frankenberg/Saxe. En 1945 mon père mourut à la guerre dans les derniers jours de celle-ci.

En été ma mère m'emmena vivre à Berlin, où elle trouva son cabinet de consultation détruit. En 1950 elle épousa le photographe Erich T. Middendorf.

A l'âge 14 ans, mon intérêt pour les grandes questions de l'humanité commença à grandir: « D'où viens-je, que suis-je, où vais-je ? »

Des années 1955 à 1958, je pratiquai intensivement le Hatha Yoga. Il s'ensuivit entre autres des perceptions extra-corporelles ainsi que la première rencontre consciente avec ma nature psychique.

Fin 1958 je décidai de ne plus vivre qu'« l'extérieur » puisque les processus de purification que m'imposait mon professeur de yoga ne me semblaient pas compatibles avec les exigences de la vie réelle. Ma carrière d'Ingénieur Diplômé du Bâtiment et d'Assistant Scientifique à l'Institut de Construction Hydraulique de la TU-Berlin (de 1970 à 1975) fut le résultat de cette période de ma vie qui trouva sa fin dans mon expérience de l'Energie de Kundalini (1971).

En octobre 1972 je fis l'expérience décisive d'un « autre corps » et d'un « nouveau souffle ».

En 1973, je lus le livre de Satprem « Sri Aurobindo, ou, l'aventure de la conscience » et pris ainsi un premier

contact avec l'œuvre de Sri Aurobindo et de Mère. Dès les premières pages du livre j'eus cette certitude inébranlable: « C'est exactement ce que je cherchais! »

En mai 1975, je mis fin à ma carrière d'Ingénieur Diplômé du Bâtiment et commençai l'étude de la respiration sous la direction d'Ilse Middendorf ainsi que parallèlement à cela une formation de guérisseur.

De 1975 à 1988 : Nombreux séjours à Pondichéry et Auroville.

De 1977 à 1981 : Direction organisationnelle de l'Ilse-Middendorf-Institut à Berlin

Le 1er janvier 1982 : je fondai l'« Institut de thérapie respiratoire, d'enseignement de la respiration et de la guérison tenant compte de tout l'organisme" (à présent : Ilse-Middendorf-Institut pour la Souffle perceptible) à Beerfelden (Odenwald) et en tiens depuis la direction organisationnelle.

En 1990, je pris en main l'Ilse-Middendorf-Institut à Berlin et sa direction organisationnelle.

En juin 1996, j'écrivis un premier manuscrit (inédit) sur le présent sujet.

Depuis 1996 jusqu'à ce jour, j'ai eu de nombreuses conversations avec Ilse Middendorf concernant le présent sujet.

En mai 2001, j'écrivis ce tout nouveau travail sur la presqu'île centrale Sithonia (en face du mont Athos, Grèce), avec l'intention de le publier sur l'Internet sur le site :

[www.TransformationundAtem.de](http://www.TransformationundAtem.de)