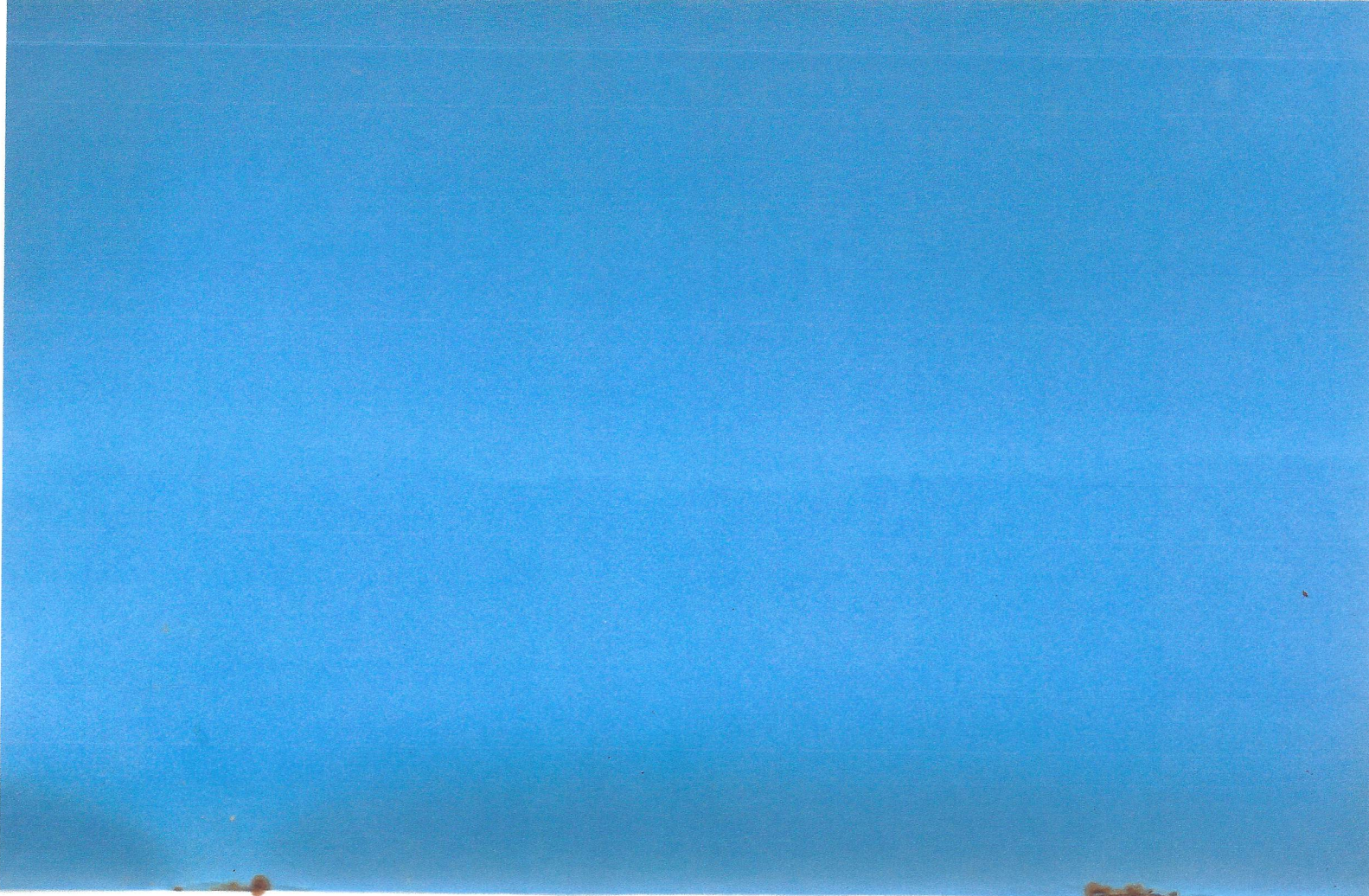


LE
CAHIER
BLEU

NUMÉRO TROIS





LE
CAHIER
BLEU

NUMÉRO TROIS

NOVEMBRE 1994

LE CAHIER BLEU
Volume 1, numéro 3
Novembre 1994

Comité de rédaction

Directrice

Louise Myette

Collaborateurs

Micheline Blais
Nicole Durand
Daniel Gagnon
Guy Gervais
Guy Lafond

Le Cahier bleu

éditions québécoises de l'oeuvre
3507, rue Aylmer
Montréal, Québec
H2X 2B9
Tél.: (514) 844-3621

ISSN-1201-2505

Chères amies, chers amis,

Nous sommes au terme de la première année de ce Cahier Bleu commencé en février 1993 sous l'égide et l'inspiration de Mère, au service de la pensée et de l'action de Sri Aurobindo. Au moment de vous inviter à vous joindre à nous pour une deuxième année, nous aimerions préciser que le Cahier Bleu s'orientera vers une réflexion plus diversifiée. Nous présenterons dans le Cahier Bleu des articles qui, sans nécessairement se référer directement à Sri Aurobindo, illustreront l'évolution du monde vers «*L'Idéal de l'Unité Humaine*», selon l'objectif de Sri Aurobindo. Nous faisons nôtre ce mot de Sri Aurobindo au moment de publier la revue l'Arya:

«La terre est un monde de Vie et de Matière, mais l'homme n'est ni un végétal, ni un animal, il est un être spirituel pensant qui est ici-bas pour transformer et employer son enveloppe animale en vue de buts plus élevés avec des motifs supérieurs et avec des instruments plus divins.»

C'est cette pensée et cette action dans le monde qui nous intéresseront, et son application à tout le registre des activités humaines tant individuelles que sociales.

Puisqu'il faut songer aux moyens de concrétiser cette revue, l'abonnement de soutien (20 \$ pour trois numéros) nous est nécessaire pour en continuer la publication. Votre adhésion, et peut-être celle de vos amis, décidera de son existence. Nous vous saurions gré de signifier votre participation avant le 15 décembre prochain.

Louise Myette

entrevue

Jocelyna Dubuc

Jocelyna Dubuc est la présidente du Centre de santé d'Eastman, dans l'Estrie. Elle en est l'âme dirigeante depuis 17 ans.

J'ai connu Jocelyna Dubuc à Pondichéry, en décembre 1970. Je la voyais se promener dans les rues, absorbée dans une concentration continue. J'ai découvert depuis que Jocelyna, c'est aussi la vie toute ronde, l'enthousiasme des défricheurs. J'ai voulu savoir comment cette femme d'affaires et cette organisatrice audacieuse percevait maintenant ces années où la méditation et l'oeuvre de Sri Aurobindo occupaient toute son attention.

L. M.

Je voulais faire du yoga à plein temps

«À douze ans, j'étais déjà attirée par le yoga, sans pour cela le connaître. Vers l'âge de 21 ou 22 ans, j'enseignais la géographie et l'histoire à l'école secondaire. Un ami, à qui je demandai s'il connaissait une bonne école de yoga, me suggéra de me rendre au Centre Sri Aurobindo. J'ai compris à l'époque: Sri Europe Bindo... Cet ami me prêta le livre de Satprem: «L'Aventure de la Conscience». Ma vie a alors basculé, je me suis dit: c'est ça qui m'intéresse. J'abandonnai l'enseignement et décidai de me rendre à Pondichéry. Avant le dé-

part, j'ai tenté de me joindre à un centre de méditation, je cherchais des techniques. À ma grande déception, nous ne méditions que quatorze minutes par jour; moi, c'est le yoga à plein temps qui m'intéressait.

La méditation

Aussitôt arrivée à l'Ashram de Pondichéry, tout ce que je voulais c'était de mettre en pratique cette phrase de Sri Aurobindo qui m'avait tellement frappée: «*la première étape du yoga c'est de faire taire le mental*». Je me demandais comment fait-on? Il faut d'abord commencer par connaître le mental, savoir comment il fonctionne, comment naît la pensée. Je n'entrevois pas d'autres outils pour cela que la méditation. Je me disais: *c'est simple, tout ce qu'il faut faire, c'est taire le mental*. J'étais désarmante dans ma naïveté; c'est ce qui a fait que toute ma vie s'est orientée, alors, vers cette recherche.

Je méditais huit heures par jour. C'était plutôt une observation continue des mouvements intérieurs, de leurs jaillissements. Des gens m'expliquaient, dans le jargon du yoga: «*J'ai eu un mouvement du vital*.» «*Ce sont des forces de ci ou de là*». Ça me tapait sur les nerfs, j'avais la sensation qu'on s'amusait à mettre des jugements sur les choses, sur les gens, au lieu de faire le vrai travail: observer, regarder. J'ai commencé à observer des changements, tout un univers éclata; je commençais à goûter la poésie, les mots sont devenus lumineux et se sont mis à m'habiter, à parler d'eux-mêmes. La musique aussi, il me semblait que je l'avais toujours aimée intellectuellement, mais, maintenant tout l'être vibrerait aux sons. C'est à ce moment que je

suis tombée en amour avec les fleurs – c'est devenu une passion – les êtres et les choses se mettaient à vibrer, à parler, ce qui a donné lieu à de nombreux rêves, des rêves prémonitoires.

Tout a commencé à éclater et j'ai commencé à découvrir ce que j'appelle maintenant le « senti corporel » : j'avais l'impression que la pensée jaillissait d'une bulle qui montait du ventre. Je n'ai jamais vérifié cela, ma méditation était très dynamique, pas du tout statique. Bien sûr, il arrivait toutes sortes de phénomènes comme la perception que le corps s'allonge, grossit, s'élargit, mais tout cela n'était pas important pour moi. Je faisais ma propre technique de méditation que j'appellerais plutôt « d'attention ». Ce qui m'amenait tout à coup à habiter dans un chakra (centre d'énergie) puis dans un autre.

Ce qui est intéressant, c'est que spontanément je me suis mise à régresser et à retrouver toutes les maladies physiques que j'avais eues quand j'étais jeune, avec les rêves qui y correspondaient.

Pour moi, cette méditation déclenchait un processus naturel d'auto-nettoyage. J'avais mon aspiration, elle me guidait, je ne cherchais pas les expériences. Ce qui devait se nettoyer, se nettoyait.

La vie

J'ai passé une période difficile après cette grande intensité. Période difficile parce que j'ai résisté à certaines expériences intérieures qui me faisaient peur. Mes huit heures de méditation par jour, c'était comme faire mes gammes, aller à l'école. Puis il a fallu que je

revienne à la vie. Car, par la méditation, j'étais devenue un ange, je m'étais désincarnée. Il m'a fallu prendre la vie dans toute sa globalité avec tout ce que cela comportait. Je ne pouvais plus me réfugier dans la méditation où j'étais confortable. J'étais obligée de me prendre là où j'étais, très démunie. Comme la phrase de Sri Aurobindo m'avait guidée vers la méditation, une phrase de Jane Roberts m'a guidée dans ce retour à l'humain : « Si on avait voulu faire de vous un ange vous ne seriez pas sur la terre; vous avez à vous incarner comme personne humaine! ». J'ai dû affronter les relations humaines, comprendre pourquoi on est toujours confronté avec les relations. Quand j'étais en méditation, je n'avais pas de problèmes avec cela, j'étais au-dessus. Ma conviction c'est qu'il y a un contrat comme humain que l'on a à tenir, ça s'appelle les relations. Je peux me sauver dans la méditation, mais je passe à côté de mon incarnation. Alors, j'ai cassé l'outil de la méditation, mais j'en ai gardé la sensibilité.

Mère et Sri Aurobindo

Si Mère et Sri Aurobindo n'avaient pas été là, dans toute leur ampleur, je n'aurais pas entrepris le Centre d'Eastman, avec cette notion de « non-jugement » et que tout peut être utilisé pour faire des découvertes. Ils m'ont certainement guidée dans mon travail.

Je voyais Mère comme une inspiratrice, je l'ai tous les jours vue ainsi, je n'ai jamais pris Mère pour un gourou. Pour moi, elle était plutôt une inspiratrice, une personne qui avait assumé tout son être, qui est allée au bout d'elle-même.

Je ne crois pas diminuer Mère en la voyant ainsi; c'est lui donner sa grandeur, sa grandeur humaine, car si on donne des pouvoirs divins à quelqu'un, on oublie tout l'effort qu'il nous faut faire. Je me disais, Mère c'est la personne la plus extraordinaire pour Mère mais chacun doit devenir la personne la plus extraordinaire pour elle-même.

Les paroles de Mère et de Sri Aurobindo, ce sont les leurs, ça les concerne. Moi, je garde mon libre arbitre.

Mes problèmes je n'en parlais pas à Mère, parce que je trouvais qu'elle était assez occupée à ses affaires, je ne voulais pas créer un problème de plus. D'ailleurs n'avait-elle pas dit: «*À force de vouloir faire de moi un dieu vous allez me tuer.*». À cause de tout ce poids qu'on mettait sur elle, je sentais une grande compassion pour elle.

À ma fête, je me souviens d'avoir été très frustrée parce que je n'arrivais pas à m'ouvrir, je ne sentais rien devant elle, je me sentais contente, privilégiée mais je ne sentais rien d'extraordinaire. Les moments de contact avec Mère qui ont été les plus importants furent toujours dans mes rêves ou pendant mes méditations.

Quelquefois j'utilisais sa photo comme un outil de méditation, je me laissais glisser dans ses yeux et je rentrais en elle et je baignais dans la mer. Sa photo n'était pas un objet de dévotion, j'aurais pu faire la même chose avec une fleur, à un autre niveau. Mais je lui faisais confiance, je sentais que je pouvais me permettre d'entrer en elle et que rien de mal ne pouvait m'arriver.

Les paroles de Sri Aurobindo me touchaient plus que les paroles de Mère, Elle était l'inspiratrice, et Lui, Il représentait une force de concentration, une force de discipline. L'intensité de ma méditation, c'est Sri Aurobindo qui en était l'inspiration, sa pensée large me nourrissait.

Faire le silence, ouvrir par en bas, demander à la Force de descendre, non pas la faire monter, ça je l'ai retenu parce que la faire monter c'était ouvrir tous les chakras avec tous les pouvoirs que cela suppose et, de ça, j'avais une peur bleue.

Longtemps la *Synthèse des yoga* a été mon livre de chevet, pendant des années et des années je n'ai lu que du Sri Aurobindo.

Depuis un an, j'ai repris le goût de méditer; l'an passé j'ai fait une retraite de cinq jours avec Tich Nhat Han, j'ai retrouvé l'ange en moi mais aussi le bel humain, et les deux peuvent s'aider. Il n'y a pas de conflit.»

J'ai appris, tard, que quand la raison mourrait, la Sagesse naissait; avant cette libération, j'avais seulement la connaissance. (Aphorisme 6)

Sri Aurobindo

Françoise Houle-Bégin

Françoise, que je connais depuis près de trente ans, ne m'en voudra pas d'avouer ici son grand âge, comme elle le dit, car c'est peut-être son plus bel âge. À 77 ans, elle est vivante, chaleureuse, active, disponible, les longues années de dépression et de difficultés sont derrière et tout ce qui l'a inspirée semble lui revenir comme un cadeau. C'est une grand-mère que tous les enfants et adolescents souhaiteraient avoir. En ce moment, elle réalise l'un des rêves de sa vie, écrire des mélodies sur les versets de *Savitri* de Sri Aurobindo. Elle voudrait, de tout son cœur, partager cette joie avec d'autres. Françoise Houle-Bégin nous livre ici quelques souvenirs de ses séjours auprès de Mère.

L.M.

Mère, je vous amène avec moi au Québec

«Quand j'ai entendu parler de Sri Aurobindo, j'avais déjà commencé à étudier le Hatha-Yoga. Pendant un cours, j'entendis le mot «yoga mental», et j'ai demandé au professeur ce que c'était, il m'a dit, c'est de Sri Aurobindo. J'ai alors lu les *Bases du Yoga* ou le *Guide du Yoga*, je ne me souviens plus; et puis j'ai découvert le Bulletin du Centre d'Éducation de l'Ashram. À partir de ce moment, j'ai senti que cela pouvait répondre à mon besoin le plus profond et que j'avais trouvé une clef pour toute ma vie. Je n'ai vécu ensuite que pour aller en Inde où j'ai fait deux voyages avant de décider d'y rester.

En arrivant à l'Ashram pour la première fois, je suis allée tout de suite au Samadhi (tombeau de Sri

Aurobindo) avec les trois roses que j'avais apportées du Québec, et je les ai déposées; quelle émotion quand je me suis vue au Samadhi! Trois jours après j'ai rencontré Mère. De cette première rencontre, les détails sont devenus vagues dans mon souvenir. C'est l'état que je retrouve, l'impression que la chambre était immense sous une lumière bleutée; je ne lui ai pas parlé... Mais je garde un souvenir surtout de la force de son regard, c'était comme deux villes qui me pénétraient... Elle m'a donné une fleur, un hibiscus blanc, et elle m'a dit: «*Ça mon petit c'est la grâce divine*». Je suis retournée à ma chambre, toute la journée j'ai été dans une immense joie avec mon hibiscus, une fleur que je ne connaissais pas. Cet hibiscus blanc changeait de couleur dans la journée, du blanc au rouge et j'ai compris par ce symbole que j'avais tout un cycle à vivre.

Je me souviens d'avoir écrit à Mère dans cette période pour lui demander la grâce qu'un jour je puisse mettre en musique les textes de Sri Aurobindo. Quand j'ai rencontré le musicien, Sunil, à l'Ashram, j'ai été inspirée par cette phrase de Sri Aurobindo: «*J'ai enjermé le vaste monde en mon plus vaste moi*». Par la suite, il m'est venu une mélodie pour ce texte.

La deuxième fois que j'ai vu Mère, n'écoulant que mon enthousiasme, je lui ai sauté au cou – ce qui était loin d'être habituel à l'Ashram – je l'ai embrassée sur la joue et je lui ai dit: «Mère je vous amène avec moi au Québec!»: je me souviens de son regard comme des yeux qui t'attirent.

Quand je suis revenue ici et que j'ai commencé à enseigner le Hatha-Yoga, il paraît que cette rencontre avec Mère transpirait en moi, tous les gens me disaient

que j'étais lumineuse; mais moi, je ne songeais qu'à une chose: retourner là-bas; je voulais retourner pour vivre auprès de Mère. J'ai écrit à Mère pour lui demander, mais à partir de ce moment là tout s'est mis à mal aller dans ma vie. Je n'ai reçu sa réponse que quatre mois plus tard, quatre longs mois de doutes et de difficultés.

J'ai été acceptée comme ashramite, cela veut dire que l'on est pris en charge. On m'avait demandé de m'occuper d'un «guest house» pour les occidentaux. C'était une belle maison face à la mer et j'avais une cuisinière indienne, Adolphine, une femme admirable. J'ai aussi enseigné le piano et le chant.

Pendant ces trois années à Pondichéry, j'ai vécu en pensant au Québec presque tout le temps, mon corps était en Inde, mais moi, j'étais au Québec. C'était très difficile, j'ai été très souvent malade, crispée, anxieuse; je me suis terriblement ennuyée, je me sentais prisonnière de ma décision. Dès le premier soir de mon arrivée, tout à coup c'était comme si je me réveillais d'un cauchemar, en me disant: «Qu'est ce que tu fais là?». Ce fut très difficile mais en même temps il m'arrivait des choses merveilleuses. Il a fallu trois ans pour que je commence à m'adapter. Mais alors, mon mari que j'avais quitté depuis plusieurs années, m'offrit un billet pour venir passer quatre mois au Québec. J'ai vécu deux belles semaines en rentrant, puis j'ai rencontré de grandes difficultés, je suis tombée dans un trou. Puisque je ne pouvais plus retourner en Inde, il me semblait que j'avais perdu l'occasion de ma vie. Alors je suis tombée très malade; l'enfer a commencé pour environ douze ans, avec de petites respirations de temps à autre.

Je me suis intéressée à toutes sortes de disciplines, de recherches pendant ces douze années. Mais je n'ai vraiment jamais abandonné Mère et Sri Aurobindo qui étaient toujours là comme des phares pour moi.

Maintenant, avec le recul je comprends pourquoi j'ai été forcée de rester au Québec. Mère m'a donné le nom de «Sangati» (1971) qui veut dire «harmonie» et quand j'ai reçu cette carte avec mon «nom», la première image qui m'est venue à l'esprit, c'était l'image de mon mari. Je me suis dit: «comment puis-je faire l'harmonie avec tous et ne pas la faire avec lui». Cela n'avait pas de sens, et c'est cela qui s'est fait.

En Inde, je me souviens qu'on parlait beaucoup de *Savitri* de Sri Aurobindo, il n'existait qu'en langue originale, c'est-à-dire en anglais. J'aurais donc voulu comprendre l'anglais. Grâce à la traduction de quelques extraits par Mère, j'ai pu commencer à le lire et à écrire des mélodies. À Pondichéry, j'avais déjà commencé à recevoir des mélodies sur des paroles de Mère; plus tard, j'ai mis en musique tout ce que Mère avait traduit de *Savitri*. Depuis qu'une amie, Claire Tourigny, fait la traduction de *Savitri*, je mets tout *Savitri* en musique, au rythme de sa traduction, c'est vraiment mon grand véhicule, ma joie.

Une belle image reste encore gravée en moi. À Auroville, lors de l'inauguration de l'emplacement du Matrimandir, on avait allumé un grand brasier à cet endroit et plusieurs flots de brasiers tout le long de la route d'Auroville à Pondichéry. C'était au lever du soleil; il me semblait avoir vécu ces mêmes moments dans une vie antérieure, en Égypte.

Et plus j'avance en âge, plus je sens au plus profond de mon âme, un immense amour et une gratitude sans limites pour ces grands êtres divins que sont Mère et Sri Aurobindo. En pensant à eux, il me vient à l'esprit ce vers de Savitri: «*Tout ce vaste Univers n'est rien que Lui et Elle.*».

Quand j'entends parler d'une juste fureur, je m'étonne du pouvoir qu'ont les hommes de se leurrer eux-mêmes.

C'est un miracle que les hommes puissent aimer Dieu tout en ne parvenant pas à aimer l'humanité. De qui sont-ils amoureux?
(Aphorismes 51 et 52)

Sri Aurobindo

essai

Les révolutions spirituelles sont les grandes semilles

Nicole Durand

Le monde connaît trois sortes de révolutions. Les révolutions matérielles ont de puissants résultats; les révolutions morales et intellectuelles sont infiniment plus vastes dans leurs horizons et plus riches dans leurs fruits; mais les révolutions spirituelles sont les grandes semilles. (Pensées et Aphorismes p. 20)

Sri Aurobindo

Toute la philosophie de Sri Aurobindo est fondée sur la notion d'évolution. Mais, d'une façon générale, lorsqu'on se retourne pour voir les progrès accomplis par l'humanité, et que l'on compare des périodes entre elles, on constate que le monde progresse par bonds, donc par révolutions. Pour Sri Aurobindo, celles-ci sont de trois ordres: matérielles, morales et intellectuelles et enfin spirituelles.

Il constate, dans «Aperçus et pensées», que les révolutions matérielles ont de puissants résultats. Certes, on ne peut pas nier que les progrès de la connaissance et de la technologie, pour ne prendre que ces deux-là, nous ont fait faire des pas de géant.