Apprendre à voir Dieu en toute chose

Partage international nº 125 – Février 1999

par Swami Nirliptananda

1. Dieu à l'intérieur et à l'extérieur de nous

Il n'existe rien de plus élevé que la Vérité, seule la vérité triomphe. Toutes les Ecritures reposent sur elle. La Vérité est le principe fondamental du dharma, de l'attitude juste, car lorsque nous regardons les choses de manière scientifique, nous découvrons qu'il n'existe aucun principe dans le monde qui ne repose sur elle.

De nombreuses personnes ne comprennent pas encore quelle est leur position dans le monde. D'une manière générale, nous pensons et nous croyons qu'en tant qu'êtres humains, nous occupons une position supérieure aux autres êtres et, en raison de cette position présumée supérieure, nous nous sentons autorisés à exploiter, tuer, massacrer. Les *Rishis,* les Sages et les *Munis,* les Silencieux, avaient eux aussi développé leur pouvoir, mais en plus de ce pouvoir ils avaient développé la connaissance et la sagesse. Ainsi, leur pouvoir était équilibré et il ne leur faisait pas perdre la raison ; il ne les poussait pas à la brutalité. Au contraire, ils utilisaient leur pouvoir pour aider au développement scientifique, au profit de l'humanité. Nous retrouvons cette influence, depuis les temps anciens jusqu'à nos jours, dans l'esprit des hommes du monde entier. Par exemple, de nombreuses personnes suivent actuellement la voie du yoga et de la méditation et sont devenues végétariennes. Cela montre que de nos jours ceux qui réfléchissent recherchent quelque chose qui puisse les aider dans ce monde de chaos.

Un professeur d'université, à Londres, avait l'habitude de conseiller à ses étudiants athés d'étudier les *Upanishads* et les autres Ecritures hindoues. Après cela, ils étaient convaincus de l'existence de Dieu, parce que les *Rishis* et les *Munis* avaient étudiés le sujet en détail. Ils ne s'étaient pas contentés d'accepter les choses mais, au contraire, ils avaient élaboré des systèmes philosophiques et sondés en profondeur les mystères de l'homme et, d'une manière très logique, ils étaient parvenus à certaines conclusions. Ceux qui réfléchissent ne peuvent ignorer leur découverte de la Vérité.

La perfection

Ce qui est Dieu est parfait, et de ce Dieu parfait est issu ce monde qui est lui aussi parfait. Même à une échelle réduite, la perfection reste toujours la perfection. Par une approche scientifique ou arithmétique, nous découvrons que Dieu existe et qu'il est parfait, et que le monde dans lequel nous vivons est également parfait. Mais le problème réside dans notre ignorance qui nous rend incapables de réaliser la perfection inhérente de ce monde ; seule l'imperfection est visible à nos yeux. Autrefois, les *Rishis* et les *Munis* ont sondés les profondeurs des mystères de la vie et, après avoir atteint la Vérité, ils nous ont transmis leur savoir : la certitude que nous sommes les Fils de l'immortalité, que Dieu existe en toute chose et que toute chose existe en Dieu. Celui qui est imprégné de cet esprit de yoga, de cette vision de l'Unité, voit la même chose partout.

Les *Rishis* et les *Munis* étaient des êtres si avancés qu'ils étaient capables de voir à l'intérieur de ce monde, à l'intérieur de toute chose, Dieu transcendant demeurant de façon immanente dans toute la création, dans tout ce qui existe. C'est pourquoi nous vénérons la plante tulsi, la vache, Hanuman qui a une tête de singe, Ganesh qui a une tête d'éléphant, le Gange (le fleuve sacré), la Terre, les collines et tout le reste. Nous devons apprendre à voir ce qu'il y a de bon en toute chose, la divinité qui existe en tout, car s'il n'existait rien de parfait en nous, logiquement, il nous serait impossible de progresser. C'est parce que la Perfection existe en nous que nous sommes capables de progresser. Et il n'existe pas de cime que nous ne puissions atteindre. Nous en sommes conscients. Nous sentons qu'il existe encore tout un potentiel en nous, que nous sommes capables d'accomplir tant de choses.

Les *Rishis* et les *Munis,* qui étaient des êtres humains très avancés, des âmes divines, pensaient que si nous regardions le monde en essayant de voir le bien, la perfection en chacun, notre attitude serait différente : nous aurions du respect pour toute chose et pour chacun, nous considérerions la vie comme sacrée. Si nous pouvions voir Dieu en tous, nous cesserions les massacres, les guerres et les destructions. Mais nous sommes ignorants de la divinité qui existe en toute chose. Nous voyons le mal partout. En raison de cela, l'ignorance s'empare de plus en plus de nos esprits, et là où existe l'ignorance, existe la souffrance car l'ignorance est la

cause de notre souffrance : la connaissance apporte le bonheur, l'harmonie, la paix. Là où existe l'ignorance règnent le conflit, la méfiance, la suspicion et la crainte.

La dévotion

Le but de la dévotion est de nous débarrasser de l'ignorance afin que la lumière de la connaissance puisse naître dans nos cœurs. Lorsque cela arrivera, nous ferons l'expérience de la paix et du bonheur, Faire preuve de dévotion, c'est essayer de voir Dieu en tous et en toute chose. Si nous réalisons que Dieu est dans les arbres, les rivières et le sol, nous manifesterons du respect à leur égard et nous cesserons d'abattre les arbres, de polluer les rivières et la Terre. Au fur et à mesure que la science progresse, elle réalise qu'une telle attitude à l'égard de la vie est aujourd'hui nécessaire si l'homme veut échapper à l'autodestruction. En raison du développement de la technologie et de ses méthodes de destruction à grande échelle, et de l'agressivité, de l'avidité de la nature humaine, l'alternative à l'autodestruction est de voir la Divinité, le caractère sacré de toute chose.

Notre monde est pollué, les déchets sont rejetés à la mer. Il est souvent question de la destruction de la couche d'ozone et de bien d'autres problèmes. Tout cela est le résultat de l'avidité et de la négligence des hommes et de leur exploitation brutale de la nature. L'homme a été incapable de voir Dieu en quoi que ce soit. Le développement de la science matérialiste n'a pas été accompagné d'un développement religieux et moral. En raison de ce déséquilibre, notre vie se trouve désormais menacée. C'est pourquoi nous devons apprendre à voir Dieu dans tous les êtres.

La *Bhagavad Gita* et d'autres Ecritures nous enseignent que si nous sommes incapables de voir Dieu tout près de nous, nous ne pouvons espérer le voir loin de nous. Dieu est partout, à l'intérieur et à l'extérieur de toute chose et non en une région lointaine du ciel. Il est répandu partout, il existe en toute chose. *Dieu est en nous-mêmes*. Et si nous en prenons conscience, nous nous inclinerons devant notre mère, notre père, nos maîtres, nos saints. Nous les vénérerons comme nous vénérons Dieu. Dans certaines religions, il est interdit de s'incliner devant quoi ou qui que ce soit, c'est considéré comme un sacrilège. Et en raison de cela, on massacre des animaux et l'on tue même des êtres humains.

Notre monde deviendra un paradis si…

Lors de rencontres interconfessionnelles, la question est souvent posée de savoir si les hommes sont oui ou non supposés manger de la viande. Il n'est pas normal que les êtres humains mangent de la viande car ils ne possèdent pas de crocs pour la déchiqueter comme le font les animaux, le lion et le tigre par exemple. La viande n'est pas une nourriture naturelle pour nous. Elle est malsaine. C'est un poison. En raison de cela, notre monde est de plus en plus pollué. Les *Rishis* et les *Munis* ont prescrit une manière d'agir différente : les ingrédients qui sont offerts dans une *yajna,* une purification par le feu, ont certaines propriétés anti-pollution : lorsque nous les brûlons, ils purifient l'air et la fumée s'élève et forme des nuages qui se transforment en pluie qui nourrit le sol et fait pousser les plantes, et les animaux aussi bien que les êtres humains s'en nourrissent. Ainsi toute créature vivante bénéficie du rituel du feu. Il apporte la paix et le monde entier en profite.

Nous pouvons constater que les *Rishis* et les *Munis* d'autrefois étaient des sages. Ils ont développé une certaine manière de vivre et si nous suivons leur exemple, le monde dans lequel nous vivons, *notre monde,* serait un paradis. Ils nous ont donnés le *dharma* et si nous suivons la voie du *dharma*, c'est-à-dire la voie de l'attitude juste, notre esprit sera purifié. Lorsque notre mental sera clair et notre nature équilibrée, nous serons capables de connaître la paix de l'esprit. Mais, tant que nous resteront incapables de connaître la paix intérieure, il ne nous servira à rien de signer des traités de paix.

La dévotion permet de clarifier le mental quand elle est pratiquée dans un état d'esprit concentré et méditatif, mais pas lorsque notre pensée est ailleurs. Si notre esprit est agité et instable, nous ne pouvons même pas dormir correctement. Le principal problème actuel est le stress : le mental travaille trop vite. C'est pourquoi bon nombre de personnes se tournent vers la méditation dont elles connaissent la valeur. Ce n'est que grâce à la méditation que l'esprit trouve la paix.

La croyance et la pratique

Nos anciens *Rishis* et *Munis* réalisaient la valeur du silence, de la quiétude, et suivaient l'exemple du Seigneur Shiva assis en posture de méditation, tranquille et paisible. Dans le temple, nous pouvons verser nos offrandes sur sa statue, mais il est possible que nous le fassions sans savoir pourquoi, ce qui signifie que nous sommes ignorants et l'ignorance nous empêche de voir Dieu. Si nous pratiquons la religion correctement, nous en obtiendrons les résultats ici et maintenant, pas après notre mort. Il ne s'agit pas seulement de croire à quelque chose, *il faut le pratiquer*. Le Seigneur

Krishna a affirmé que la pratique du *dharma* ne crée pas de résultats négatifs et ne demande guère d'efforts, et qu'un peu de pratique nous préservera, dans une large mesure, de la peur. Si nous pratiquons dans un esprit juste, avec une attitude et une compréhension justes, nous connaîtrons le bonheur au cours de cette pratique et après. Mais si nous ne pratiquons pas ou si nous ne le faisons pas avec un esprit juste, nous n'arriverons à rien.

Le but de la pratique est la réalisation. Nous devons tirer profit de ce que nous faisons et, si nous le faisons correctement, nous gagnerons à tous les niveaux. Nous nous rendrons compte que notre pratique devient partie intégrante de notre être, de notre vie, parce qu'elle nous apportera la paix et le bonheur ; elle nous fera voir les choses différemment ; elle changera toute notre attitude à l'égard de la vie.

2. Dieu dans le présent

Nous pouvons avoir un réfrigérateur rempli de denrées succulentes, mais en quoi cela peut-il être utile si notre système digestif est malade ? Sans le dharma, *c'est-à-dire l'attitude juste, tout se transforme en poison ; avec le* dharma *tout se transforme en nectar.*

Comment l'autodiscipline, par exemple le fait de jeûner, peut-elle contribuer à l'harmonie en nous-mêmes, dans nos maisons, dans notre société, dans notre pays et dans le monde entier ? Cette question est fondamentale pour les êtres humains. Chacun d'entre nous veut être heureux. Malheureusement, en dépit de tous nos efforts, nous rencontrons la frustration à chaque instant. Le but de tout ce que nous accomplissons dans la vie, que ce soit le travail social, la méditation, la dévotion, l'étude, le jeûne, a pour but de nous rendre plus sages : de développer notre connaissance, notre compréhension et notre sagesse.

Notre esprit est souillé par les influences qui nous conditionnent, celles de nos sens, c'est-à-dire que nous voyons, entendons, touchons et goûtons. En fait, ces impressions, qui pénètrent en nous par l'intermédiaire de nos sens, façonnent notre caractère. Lorsque nous essayons de nous concentrer, les images de ce que nous avons vu, entendu, etc., nous reviennent à l'esprit. En définitive, nous devons nous débarrasser de toute cette négativité accumulée au cours de bien des vies, y compris celle-ci.

Lorsqu'une habitude se transforme en mauvaise habitude, elle commence à nous façonner. Nous créons tout d'abord l'habitude, puis l'habitude s'empare de nous et commence à nous façonner. Par exemple, on commence un jour à fumer ou à boire de l'alcool et, finalement, on ne peut plus s'arrêter parce que c'est devenu une mauvaise habitude. Il existe bien d'autres habitudes ; toute notre vie est faite d'habitudes et nous n'en avons pas conscience ; nous ne nous demandons pas dans quelle direction elles nous conduisent parce que nous en sommes inconscients et c'est ainsi qu'elles deviennent partie intégrante de notre vie. Et même si, par exemple, nous pratiquons des rituels de dévotion de manière régulière, il est possible que nous continuions dans la même direction, en conservant les mêmes habitudes Mais la pratique spirituelle doit permettre de se débarrasser de ses habitudes, de devenir de plus en plus *soi-même* et de cesser d'être esclave de ses passions et de ses instincts. Nous devons apprendre à agir de *manière naturelle* et en accord avec nous-mêmes, et cela n'est possible que si nous agissons en parfaite conscience.

La maîtrise de soi

Dans la *Bhagavad Gita,* Krishna dit qu'il est préférable d'essayer de parvenir à la maîtrise de soi plutôt que de pratiquer des rituels. Sans la maîtrise de nos sens, de nos instincts et de nos passions, aucune vie spirituelle n'est possible parce que nous sommes esclaves de nos mauvaises habitudes. Faire preuve de maîtrise de soi signifie être capable de se détacher de toutes ses mauvaises habitudes.

Se maîtriser signifie être capable d'affirmer sa volonté, sa force intérieure, par exemple dans le jeûne. Le jeûne est un processus qui purifie notre nature de la négativité qui pénètre en nous par l'intermédiaire de nos sens. Il ne s'agit pas seulement de s'abstenir de nourriture, mais également de faire preuve de retenue dans nos paroles et de discernement dans ce que nous écoutons, ce que nous regardons, etc., car c'est seulement lorsque nous entendons et voyons des choses justes que nous recevons de bonnes impressions et de bonnes vibrations et que notre négativité peut disparaître. Cela signifie que nous devons regarder seulement ce qui peut nous apporter la paix, car ce que nous voyons, entendons et goûtons, pénètre en nous et y demeure sous forme de graine ; lorsque nous fermons les yeux, tout cela nous revient à l'esprit. C'est pourquoi il est bon d'avoir, par exemple, un bel autel qui nous apporte la paix lorsque nous le regardons. Mais si nous regardons des choses vulgaires, cela nous apporte de la laideur. Il en est de même avec ce que nous écoutons. Si nous écoutons, par exemple des chants à la gloire de Dieu, notre esprit est nourri, mais si nous

écoutons une musique inharmonieuse et forte, ses vibrations pénètrent également en nous. La musique peut nous apporter la paix et le bonheur ou, au contraire, la perturbation et l'agitation de l'esprit.

Le sentier de la paix

Il en est de même pour le jeûne et d'autres formes d'abstinence. Si nous les observons, notre instabilité mentale habituelle fera place à la volonté intérieure et à la stabilité, et ainsi des personnes qui sont dépendantes du tabac, par exemple, ou de l'alcool, deviendront capables de se débarrasser de leurs mauvaises habitudes. Mais si cette volonté intérieure nous fait défaut, nous courrons dans toutes les directions, espérant ainsi trouver le bonheur mais, finalement, nous ne connaîtrons que la frustration. Si, par contre, nous suivons la voie de la modération, nous avons peu de chance de nous tromper. En cultivant le Soi, grâce au jeûne ou à d'autres formes d'abstinence, nous cultiverons et purifierons notre nature ? Et grâce à cela, nous obtiendrons la paix, le bonheur et la liberté. Nous ne savons vraiment ce que sont la paix et le bonheur, actuellement. D'après les Ecritures, sans la paix, il nous est impossible de connaître le bonheur ? C'est pourquoi il est si important de suivre le sentier de la paix, de la sérénité intérieure et de l'équilibre de l'esprit.

Se tourner vers Dieu

Si nous souhaitons avoir l'Inde à la radio, nous commençons par essayer de régler notre radio très doucement et lorsque nous entendons un son qui semble venir de l'Inde, nous nous concentrons, totalement absorbés par ce que nous faisons et, soudain, nous obtenons « Radio Inde ». Il en est de même pour notre esprit. Nous devons apprendre à l'accorder. « Radio Inde est toujours là, mais nous ne pouvons l'obtenir que si nous nous branchons sur cette station. De la même manière, Dieu est toujours présent, mais nous ne pouvons en prendre conscience parce que notre esprit n'est pas en harmonie. Pour obtenir le contact, deux choses sont particulièrement importantes : l'autodiscipline et un mantra.

Le mantra est la forme de prière la plus importante dont nous disposions ; c'est en quelque sorte le bouton que nous utilisons pour accorder notre esprit. Lorsque intérieurement nous répétons lentement *« Om Namah Shivaya »,* par exemple, pendant trente minutes, et si, en même temps, nous écoutons ce mantra en nous-mêmes, notre esprit subira un changement, une transformation. En effet, l'esprit ne pouvant assimiler plus d'une chose à la fois, il est peu probable que des pensées négatives puissent y pénétrer. Nous commençons alors à trouver la paix et la stabilité mentale.

Chaque fois que nous voyons et entendons quelque chose qui perturbe notre esprit ou lorsque nous avons un problème dans notre vie, répétons notre mantra. C'est de l'autodiscipline. En agissant ainsi nous trouverons progressivement la paix car notre esprit commencera à devenir calme, tranquille et paisible. Si nous avons une tasse de poison et si nous y versons constamment de l'eau pure, il viendra un moment où il ne restera plus de poison dans la tasse, mais seulement de l'eau pure. Il en est de même pour nous. Si nous ne laissons venir que de bonnes pensées dans notre esprit, finalement, les pensées négatives disparaîtront et seules les pensées pures demeureront en nous. Lorsque notre nature sera purifiée, Dieu sera près de nous et nous en aurons la vision ; nous sentirons qu'il est toujours présent et nous ne connaîtrons plus la peur.

C'est dans cet esprit que nous devrions essayer de pratiquer et de réaliser Dieu. La réalisation vient lorsque nous pensons sans cesse à Dieu. Plus nous serons capables de penser à Dieu, plus il sera proche de nous. Créons donc de bonnes habitudes car elles nous mèneront à Dieu. Efforçons-nous, par exemple, de consommer une nourriture sattvique qui est bonne pour notre santé, et abstenons-nous d'alcool et de tabac. Commençons la journée par une méditation afin d'obtenir la paix de l'esprit, sinon toute la journée sera perturbée et cela aura également un effet négatif sur votre entourage. Lorsque nous accomplissons nos tâches quotidiennes dans la paix et la bonne humeur, ceux qui sont en contact avec nous font aussi l'expérience de cette paix et de cette bonne humeur. La méditation avant le coucher nous aidera à trouver un sommeil profond, tout notre être sera régénéré par les vibrations divines et lorsque nous nous réveillerons le matin, nous serons parfaitement dispos.

A chaque instant

Lorsque nous prenons pas le temps d'agir ainsi, lorsque nous oublions Dieu, les problèmes surgissent dans notre vie. Nous devons prendre le temps, *à chaque instant*. Si nous ne pensons pas au Seigneur, c'est comme s'il n'existait pas. En vénérant les vaches, les arbres, les rivières, la piété se développera dans notre cœur et nous verrons Dieu en toute chose. Si nous répétons notre mantra, il nous rappellera le Seigneur et nous ne cesserons de penser à lui. Alors notre esprit sera rempli de la conscience de Dieu et nous pourront faire l'expérience de Dieu. Généralement, notre esprit ne cesse de se déplacer comme un pendule, soit vers le

futur, soit vers le passé, mais il n'est jamais dans le présent. Le présent, *l'instant présent,* est le moment le plus précieux de notre vie, de *cette vie*. Si nous nous préoccupons du présent, tout le reste ira bien. En pratiquant l'autodiscipline et la méditation, nous nous rendrons compte que peu à peu l'esprit commencera à s'adapter, à se poser, ce qui le rend plus stable et de plus en plus centré sur le présent. C'est seulement lorsque l'esprit est dans l'instant présent que nous pouvons parvenir à la réalisation de Dieu, car Dieu n'existe que dans le présent.

Om Tat Sat Hari Om.

Auteur : Swami Nirliptananda, attaché à l'un des temples hindous de la communauté asiatique de Londres, est l'un des swamis les plus proches de Maitreya et de ses enseignements.
Thématiques : sagesse éternelle
Rubrique : Divers