

# Calme et tranquillité : un programme destiné aux enfants

## Partage international n° 51 - Novembre 1992

Interview de Swami Nirliptananda par James Brian

*« La famille et l'école sont les fondements de notre société. Nous consacrons des sommes considérables aux hôpitaux, aux prisons et à l'armement, alors que les valeurs que représentent le foyer et l'école se retrouvent économiquement exsangues.*

*« Pour créer une société saine, pacifique et humaine, il nous faudra raffermir les liens relationnels entre parents et enfants ainsi qu'entre enseignants et élèves. Lorsqu'il y a rupture de ces liens, la société tombe malade et dégénère moralement, entraînant une souffrance partout dans le monde. Si nous prenons soin de la famille et de l'école, tout le reste s'arrangera automatiquement. »*

[Extrait d'une allocution de Swami Nirliptananda lors d'un congrès organisé à Londres en mai dernier par la Fédération inter-religieuse pour la paix mondiale.]

Depuis cette déclaration, le swami et ses compagnons (dans leur temple londonien), ont présenté un programme simple destiné aux enfants, basé sur les enseignements hindous traditionnels, et dont toutes les écoles primaires pourraient bénéficier. Ce programme, auquel ils ont attribué le nom de « programme de connaissance du Soi », vise à rendre les jeunes enfants plus conscients d'eux-mêmes et de leur relation avec leur environnement.

Swami Nirliptananda a expliqué pourquoi il lui paraissait nécessaire de convaincre les autorités éducatives de l'urgence de l'introduction d'un tel programme : « L'éducation me semble trop coupée de l'expérience de la vie. J'ai la conviction que ce programme aidera les enfants à grandir en développant une attitude plus humaine et plus responsable vis-à-vis du monde et de leur entourage. »

Mais qu'ont donc à offrir les anciens philosophes hindous aux enfants de 5 à 11 ans d'une école occidentale ? « Les Hindous possèdent une religion très ancienne — moins dogmatique que les autres religions — à la recherche continue de la vérité en

vue de l'élévation de l'âme et de l'esprit. L'éducation et la vie coïncident.

« L'éducation ne s'acquiert pas dans les livres, mais vient de l'expérience grâce à la connaissance du Soi », a-t-il expliqué. « A quoi peut s'attendre la société si aucune discipline n'existe à la maison ou à l'école ? La dégénérescence morale, la violence, et le manque de discipline résultent directement de notre type erroné d'éducation, tant intellectuelle que religieuse.

« D'une manière générale, l'homme travaille pour combler ses seuls besoins. Il a perdu le contact avec lui-même et s'éloigne de la véritable source de paix et de bonheur, gouverné qu'il est par les dogmes, la contradiction et l'agitation. Il ne sait dans quelle direction il évolue. Seul le profit importe. L'esprit de domination règne. Le « Donnez-nous ! » est toujours souverain. » Malgré la technologie avancée et tous les avantages inhérents à une société développée, l'homme occidental vit encore dans l'insatisfaction. Il ne peut que persister dans sa cupidité, car il ne possède aucun sens de la direction à suivre et ne sait pas de quel côté se tourner pour remplir son vide intérieur. Il y a des milliers d'années, les penseurs hindous avaient réalisé qu'ils devaient avoir une compréhension plus large que celle limitée par leurs désirs immédiats et par ce qu'ils voyaient devant eux.

« La quête de l'homme doit se rationaliser et devenir plus philosophique, comme elle l'était chez les Hindous du temps passé. Ce sentier procurera à l'homme satisfaction et réalisation intérieures. C'est une recherche dans la méditation — un développement de la connaissance du Soi. Aujourd'hui, ni son corps, ni ses sens, ni son mental, ni son intellect ne subissent un quelconque entraînement. Il se révèle incapable de puiser dans ses ressources intérieures. L'esprit se tourne vers l'extérieur, recherchant continuellement la satisfaction physique et mentale. Mais le corps et les sens se transforment constamment et ne lui procurent pas l'information exacte. Nous devons davantage suivre les sentiers du passé, observer avec soin et analyser notre expérience en essayant d'en tirer le meilleur parti. L'analyse ne doit pas rester superficielle mais pénétrer profondément à l'intérieur des choses afin de percevoir plus clairement la réalité. »

Krishna a dit : « Plus subtils que le corps sont les sens, plus subtil que les sens est le mental, plus subtil que le mental est l'intellect, plus subtil que l'intellect est le Soi — Atma. »

Le swami a ajouté qu'il fallait faire deux remarques importantes, au sujet de la condition de l'homme d'aujourd'hui. Premièrement, il ne mène pas une vie morale ni éthique : « Actuellement, il ne fait qu'épuiser la Terre et jeter ce dont il n'a plus besoin dans la mer en la polluant. L'homme doit prendre soin de la Terre, apprendre à aimer ses compagnons, à nourrir la Terre et toutes ses créatures.

« En second lieu, il doit s'observer lui-même. Il doit s'interroger sur son comportement anormal et doit prendre conscience de ce qu'il fait. C'est le premier pas vers la prise de conscience du Soi. Pour l'instant, il agit comme une marionnette soutenue par des fils et qui danserait au rythme de quelqu'un d'autre.

« L'ignorant poursuit le plaisir ; l'homme sage choisit ce qui est bien en connaissance de cause. Au début, ce qui est plaisant a le goût du nectar mais finit par se changer en poison car cela détruit notre volonté. Il se peut que le bien ressemble tout d'abord à du poison, mais il s'avère finalement être du nectar. »

Notre société est issue de la famille et de l'école, a répété avec insistance le swami, et c'est précisément là que nous devons commencer, en donnant à nouveau le sens de la direction à suivre et du but conduisant à une vie équilibrée.

Quels conseils donnerait swami Nirliptananda au directeur d'une école primaire qui lui demanderait comment présenter ce programme de connaissance du Soi auprès des enfants ?

« Je lui expliquerais qu'il n'est pas nécessaire d'instaurer un cours spécial. Disons qu'après avoir fait l'appel, je demanderais aux enfants de s'asseoir et de rester calme pendant cinq minutes. Ce laps de temps écoulé, je leur demanderais de respirer profondément à deux ou trois reprises. Cela se ferait sans paroles, en silence. Il s'agit là d'une chose ordinaire, facile à réaliser et instaurant le calme. Le silence agit par delà toutes les barrières, les races et les cultures. Cela leur apporterait beaucoup plus que tout ce qui les excite, car ils ressentiraient le calme et en feraient l'expérience. »

Cet exercice tout simple serait une véritable expérience pour l'enfant habitué à l'agitation et au bruit qui l'entourent continuellement. « Et cet état de calme amènera tout naturellement le contrôle de la position du corps. Car le silence ne se résume pas

uniquement à ne pas faire de bruit mais également à rester calmement assis », a ajouté le swami. Cette habitude de calme se développerait à l'intérieur d'eux-mêmes, les mettant ainsi en contact avec leur propre Soi. Finalement cela les aidera à acquérir une auto-discipline. Cela constituerait la preuve évidente que leur nature a acquis une plus grande harmonie.

On demanderait également au corps enseignant de parler aux enfants de l'environnement et du caractère sacré de la vie. « Ils apprendront que l'environnement fait partie d'eux-mêmes et qu'ils ne vivent pas isolés. » Le swami et ses collègues ont également l'intention de définir des programmes de connaissance du Soi à l'attention des enfants plus âgés, et de les adapter aux besoins spécifiques des jeunes drogués et alcooliques.

« En général, ce sens de la vie nous fait défaut. Les créatures du monde vivent et ressentent les choses de la même façon que nous. Mais dans leur mental, les gens ont tellement rétréci le monde qui les entoure, que tout ce qu'ils désirent est de l'exploiter et de l'utiliser de manière agressive. C'est dangereux car il se crée un monde de négativité, dépourvu d'humanité. Ce manque de sensibilité envers les autres créatures constitue le problème majeur de l'homme. Les gens ne se comprennent pas eux-mêmes et, dès lors, n'ont pas conscience de l'impact provoqué sur eux-mêmes par les sensations qui s'enregistrent dans leur propre subconscient. Ces traces négatives se trouvent stockées profondément en eux et, un jour ou l'autre, doivent voler en éclats. »

La religion nous a légué quantité d'enseignements, mais bien peu pourtant permettent de comprendre le Soi. « La question n'est pas de savoir si ce que je fais plaît à Dieu, mais plutôt de savoir comment mon action a un effet sur moi-même et sur les autres. Faire le bien ou le mal influe non seulement sur les autres mais aussi sur vous-mêmes. Tout le monde pense en termes de « Moi » et l'« Autre ». L'éducation divise constamment. Il nous faut cependant prendre clairement conscience de l'unité de la vie, de l'harmonie et de l'interdépendance de toute vie. »

**Auteur :** James Brian,

**Sources :** Fédération inter-religieuse pour la paix mondiale

**Thématiques :** [sagesse éternelle](#), [éducation](#)

**Rubrique :** [Entretien](#) ()