

De la conscience du Soi à la culture du Soi et à la connaissance du Soi

REFLEXIONS SUR LA BHAGAVA GITA*

Partage international n° [137](#) - Février 2000

par Swami Nirliptananda

Londres,

Il est possible que nous nous demandions ce qu'est la prière, quel est son but et quels bénéfices nous en tirons. Le Seigneur Krishna affirme que prier, c'est comme de nettoyer l'abat-jour plein de suie d'une lampe et remonter la mèche très haut pour faire briller la lumière. Si nous ne nettoyons pas l'abat-jour, nous ne voyons pas la lumière même lorsque la mèche brûle. Il en est de même pour la lumière de la connaissance. Lorsque l'esprit est purifié, la connaissance se manifeste d'elle-même. Mais lorsque l'esprit est impur, toute notre nature est impure et la lumière intérieure est voilée. C'est l'ignorance qui nous prive de cette lumière.

Krishna affirme que le Seigneur ne tient pas compte de ce que nous faisons ; il ne se demande pas si nous agissons bien ou mal. Toute action positive purifie notre être, elle nettoie l'abat-jour de la lampe. Par contre, toute action négative le ternit. Krishna dit que Dieu n'est pour rien dans nos souffrances, qu'elles sont dues à nos propres actions, au fait que notre connaissance du Soi est voilée par l'ignorance. Même si nous savons faire la différence entre ce qui est juste et ce qui ne l'est pas, notre nature nous pousse dans la mauvaise direction. Tout le problème est là.

Le pouvoir latent qui existe en chacun de nous

Considérons le vaste panorama de la vie, la terre, les animaux, les plantes, etc. ; tout cela, en fait, suit une certaine progression et nous *savons* que nous pouvons progresser, que nous *pouvons* devenir meilleurs ; nous nous efforçons d'y parvenir et nous ne serons pas satisfaits tant que nous n'aurons pas atteint l'état de perfection recherché. Il existe quelque chose en nous qui nous pousse dans ce sens,

comme la vie dans une graine. Lorsque la graine se transforme en arbre, c'est la vie qui agit. Ce pouvoir latent existe en nous, mais comme nous n'en sommes pas conscients, nous agissons en aveugles. Le Seigneur Krishna affirme que le *tapasya* (l'austérité) de la prière nettoie l'abat-jour. Prier de manière régulière signifie nettoyer régulièrement l'abat-jour. Mais si nous nous contentons de prier une minute ou deux et si nous oublions de le faire le reste du temps, l'abat-jour se ternit. Lorsque nous recommençons à prier il ne se passe rien, mais si nous persévérons nous commençons à ressentir les choses différemment.

De mauvaises habitudes peuvent être un obstacle. J'ai eu l'occasion de rencontrer deux personnes qui venaient de faire une retraite de sept jours et qui, dès leur retour chez elles, avaient allumé la télévision ; leur main avait appuyé automatiquement sur le bouton et elles se sont demandées pourquoi elles avaient agi ainsi. Nous créons des habitudes négatives qui finissent par nous dominer. Il en est de même, affirme le Seigneur Krishna, de l'obscurité qui voile la connaissance du Soi, notre lumière : nos mauvaises habitudes nous empêchent de distinguer ce qui est juste pour nous. Lorsque nous rentrons chez nous le soir, la première chose que nous faisons, c'est chercher l'interrupteur pour allumer la lumière. Les objets mêmes qui sont supposés assurer notre confort : chaises, tables, etc., se révèlent être des obstacles dans l'obscurité. La lumière est donc importante, elle nous permet de voir ce qui se trouve devant nous et de ne pas trébucher. Il en est de même pour l'univers dans lequel nous vivons, qui est aussi notre demeure.

La lumière de la conscience

La connaissance du Soi est la lumière intérieure, la lumière de notre conscience qui nous guide. Quarante-vingt-dix-neuf pour cent des individus ne sont pas conscients du Soi. Nous sommes conscients de tout ce qui nous entoure, de nos amis, de notre travail, de notre maison, etc. Nous avons une conscience objective, mais pas de conscience subjective. Nous ne sommes pas conscients de ce qui nous arrive réellement, de ce qui se passe en nous. Par conséquent, le premier pas vers la connaissance du Soi est la conscience du Soi. Nous devons apprendre à devenir conscients du Soi. Cette conscience du Soi

se développe dans le silence et la prière. Si nous trouvons également un peu de temps pour répéter, en silence, un mantra sacré ou le nom de Dieu et si nous méditons, notre mental se calmera, car le mental n'est jamais silencieux, il est toujours occupé. Les médecins eux-mêmes n'y peuvent rien. S'ils nous donnent un médicament pour dormir, notre mental ne s'apaise pas pour autant. Les somnifères ne peuvent arrêter le mental, ils ne peuvent le contrôler.

La relaxation mentale

Comment relaxer le mental, c'est le grand problème des temps modernes. Tant que notre mental n'est pas relaxé, nous ne pouvons faire l'expérience de la paix. Seules la prière et la méditation nous permettent de parvenir à la relaxation mentale car c'est grâce à leur pratique (par le simple fait que nos pensées sont tournées vers Dieu) que le processus de purification se met en place. Nous nettoyons l'abat-jour de la lampe des souillures du péché en pensant au Seigneur, en nous abandonnant à lui, en lui offrant ce que nous possédons d'un cœur sincère, dans notre aspiration à la pureté. Ce sont la méditation et la pratique spirituelle qui purifieront notre nature et notre esprit. Et lorsque ceux-ci seront purifiés, nous ferons l'expérience de la paix et du bonheur.

La pureté intérieure

Le Seigneur ne se contente pas de nous bénir en nous accordant la richesse, la santé et des biens matériels, il prend également soin de ce qu'il nous a donné. Aussi, lorsque nous nous abandonnons totalement à lui, en prenant refuge en lui, il vit avec nous dans ce monde de péchés et de souffrance. Lorsque nous avons atteint la connaissance du Soi, nous réalisons que Dieu est près de nous, qu'il est si proche que nous ne pouvons nous en séparer. L'ignorance nous éloigne de lui. Plus nous sommes ignorants, plus nous pensons que Dieu est loin de nous, et certaines personnes totalement ignorantes pensent même que Dieu n'existe pas. Ainsi, la connaissance du Soi nous rapproche de Dieu et l'ignorance nous en éloigne.

La connaissance vient par la dévotion au Seigneur, la prière, la méditation ; telle est la voie. L'ignorance vient lorsque nous oublions Dieu et que nous nous perdons dans le monde matériel, lui consacrant toutes nos pensées. Notre esprit est alors si confus que même si Dieu venait à nous en personne nous ne le reconnâtrions pas.

Il est dit dans la *Bhagavad Gita* que ceux qui pensent au Seigneur, qui se fondent en lui, qui fixent leur attention sur lui et en font leur but suprême,

atteignent un point de non-retour, toutes les fautes qu'ils ont accumulées étant dispersées par la connaissance du Soi. Et lorsque ceci se produit, nous faisons l'expérience du bonheur en ce monde et dans l'autre. Nous n'avons alors plus de problèmes.

Telle est donc l'idée : penser d'abord à Dieu, nous en remettre à lui et le glorifier sans cesse. Nous ne devrions pas permettre à notre bouche d'exprimer n'importe quoi, mais nous dire en nous-mêmes : « *De notre bouche sort la prière de Dieu* » et ne jamais oublier que cette pureté existe en nous. Lorsque nous utiliserons notre bouche comme il convient, nous découvrirons qu'elle est un moyen qui nous permet d'accéder au plus profond de nous-mêmes et de développer la culture du Soi qui purifiera notre esprit. Si nous ne cessons de penser au Seigneur, si nous lui adressons nos prières et si nous nous en remettons entièrement à lui, nous parviendrons jusqu'à lui et nous quitterons à jamais ce monde impermanent où nous sommes condamnés à faire l'expérience de la naissance, de la maladie, de la souffrance, de la vieillesse et de la mort.

L'intrépidité

Lorsque notre Soi intérieur est purifié, notre compréhension de nous-mêmes s'éclaircit et nous cessons d'être aveugles. Avec la connaissance du Soi se développe la certitude. Et lorsque la certitude se développe en nous, notre mental s'affermite et l'anxiété et les tensions cessent d'exister. Toute inquiétude disparaît lorsque nous nous rapprochons de Dieu, car lui seul peut nous apporter la sécurité.

La chose importante est que cette pratique donne des résultats immédiats. Dès que nous commençons à pratiquer le *dharma*, nous constatons que nous sommes libérés de toutes nos craintes en ce qui concerne ce monde-ci et l'autre. La peur disparaît lorsque nous nous rapprochons de Dieu. Le *dharma* concerne la culture du Soi. Nous cultiver signifie absorber la nourriture qui convient, ne pas lire, regarder ou écouter n'importe quoi, et surveiller nos paroles, car les sens nous mènent à la connaissance du Soi ou au contraire à l'ignorance. Il nous faut donc être vigilants et veiller à ne laisser pénétrer en nous que des choses bonnes - *sattvic* -, ainsi il n'y aura pas de place pour les choses négatives. Tout comme la lumière et l'obscurité ne peuvent coexister dans une même demeure, le positif et le négatif ne peuvent se trouver au même endroit. Par conséquent, nous devons nous efforcer de ne laisser pénétrer en nous que des choses positives. Il arrive que nous n'ayons pas envie d'agir ainsi, mais si nous nous efforçons de le faire quand même, tout ce qui est négatif en nous disparaîtra peu à peu. Seule la

pratique de *tapasya* (l'austérité) libérera notre corps, notre esprit, notre nature de toute négativité.

Le Seigneur Krishna a affirmé que lorsque l'ignorance est détruite en nous, la lumière de la connaissance du Soi se révèle tel un soleil. De même qu'à la lumière du jour nous marchons sans crainte et n'avons nul besoin de nous éclairer, lorsque la connaissance du Soi se manifeste nous devenons intrépides. *Om Tat Sat Hari Om.*

***La Bhagavad Gita**, ou « Chant de Dieu », l'un des

textes sacrés hindous, rapporte les dialogues échangés entre Krishna, une incarnation de Vishnu, et Arjuna, son disciple.

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](#), [spiritualité](#)

Rubrique : [Divers](#) ()