La méditation

Partage international nº 148 – Décembre 2000

Interview de Swami Nirliptananda

par Linda Gumahin Devi

Devi Linda Gumahin : Swamiji, quel est l'objectif de la méditation ?
Swami Nirliptananda : La méditation est très importante. Elle a un objectif élevé : nous faire passer de ce monde de souffrance à un monde de bonheur, de joie, de félicité. C'est une méthode, une discipline, que nous devons pratiquer dans l'intimité, et si nous le faisons de manière correcte, nous réaliserons qu'elle nous aide à nous découvrir nous-mêmes, dans notre réalité profonde.
Nous pensons que nous sommes le corps physique, les sens, l'intellect, mais lorsque nous analysons tout ceci avec soin, nous découvrons que ces divers aspects de nous-mêmes ont leurs limites. Nous finissons par arriver à la conclusion qu'il existe en nous quelque chose de plus profond que nous ne connaissons pas et, au fur et à mesure que notre méditation s'approfondit, nous nous rapprochons de cette Source de notre Être.
La méditation est donc réellement ce qui nous conduit de ce monde de souffrance à un monde de joie. Les distractions que nous trouvons dans le monde reposent sur les sens ; nous pensons généralement qu'elles peuvent nous apporter le bonheur, mais, en fait, le plaisir que nous y trouvons est temporaire et il ne nous rend pas meilleurs. Au contraire, les petites satisfactions matérielles éloignent notre attention de la Source réelle du pur bonheur et de la joie. Ce n'est que par la pratique de la méditation que nous sommes capables de nous relier à cette Source intérieure.
Lorsque nous nous écartons de ces distractions, nous parvenons à la Source de la méditation. Dans la philosophie hindoue, cette Source est appelée Sat-Chit-Ananda, la Conscience absolue, l'Existence absolue, la Félicité absolue. Telles sont les trois caractéristiques de la Source du bonheur et de notre Etre intérieur. Mais lorsque nous sommes plongés dans le monde extérieur, notre esprit devient si obsédé par ce qui l'entoure et tellement conditionné par les vibrations matérielles, que nous pensons pouvoir analyser avec nos sens tout ce que nous voyons et entendons, et nous croyons qu'il s'agit de l'unique réalité.
Cependant nous nous apercevrons finalement que toutes les choses qui nous attirent changent, qu'elles sont impermanentes, et si nous les examinons avec soin, nous réaliserons qu'elles ne présentent nullement les caractéristiques du bonheur, car il ne s'agit que d'objets inanimés. C'est par une telle analyse que nous découvrirons finalement comment atteindre la Source de la méditation. Lorsque nous pratiquons la méditation pendant un certain temps, nous finissons par rejoindre, de manière très progressive, cette source, car notre mental, au lieu d'être attiré par le monde, s'en détache. Et grâce à ce détachement et à cet entraînement à la méditation, nous commençons à atteindre un état de conscience de plus en plus profond et de plus en plus pur. Et nous découvrons finalement la paix et le bonheur, et un sentiment de joie et de libération. Cette libération est ce que nous recherchons tous, ce bonheur et cette paix que le monde matériel ne peut nous apporter.
En pratiquant la méditation, tranquillement assis, nous découvrons progressivement que notre esprit se calme, et nous commençons à éprouver un sentiment de paix intérieure. En d'autres mots, il s'agit d'une découverte du Soi, la découverte de ce que nous sommes réellement, non pas le corps physique, mais Sat-Chit-Ananda.

DLG. Existe-t-il un moment particulièrement propice à la méditation ?
S N. Vous serez incapables de développer la discipline de la méditation si vous n'adoptez pas un horaire régulier. Méditer toujours à la même heure aide à entrer dans un état d'esprit différent. La méditation est particulièrement importante le matin. Nous n'imaginons pas combien l'esprit devient conditionné à partir de quatre heures du matin. C'est le moment de la nuit où nous ne sommes ni tout à fait éveillés ni tout à fait endormis et où l'esprit devient très vulnérable aux expériences faites le jour précédent, ou même à des expériences que nous n'avons jamais faites à l'état de veille. Mais ces vibrations négatives sont présentes et l'esprit a tendance à s'en saisir si bien qu'elles pénètrent dans nos rêves. Au moment où nous nous éveillons, notre esprit est déjà conditionné par ces vibrations négatives, et il devient très difficile de méditer, car, lorsque le mental est imprégné de telles vibrations, il est difficile de se concentrer sur quelque chose d'autre.
Se lever de bonne heure signifie se lever avec un

esprit dispos, clair, libre. Nous sommes alors capables de le remplir de vibrations et de pensées positives, et nous constaterons que, lorsque l'esprit est ainsi nourri, il s'en trouve renforcé et qu'il nous est alors plus facile de nous concentrer. Il est donc particulièrement important de pratiquer la méditation de bonne heure le matin. A quatre heures, avant de nous lever, nous pouvons nous asseoir et pratiquer une méditation d'une, deux ou trois heures.

DLG. Quelle est la durée minimum pour un débutant ?
SN. Les débutants peuvent méditer pendant trente minutes ; c'est suffisant. Mais méditer pendant seulement dix ou quinze minutes ne peut guère être utile car au moment où le mental commence à se calmer, nous sommes prêts à nous lever. Et lorsque nous ne laissons pas au mental suffisamment de temps pour s'apaiser, nous ne pouvons obtenir l'expérience nécessaire pour la méditation. Il est donc important de choisir un moment spécifique. Juste avant d'aller nous coucher nous devrions également méditer, rester assis calmement et paisiblement et nous laisser absorber en Dieu. En agissant ainsi, nous découvrirons que notre esprit se relaxe, et lorsque nous nous endormons dans un état de relaxation, chargés de vibrations positives, tout notre être demeure imprégné de ces vibrations pendant le sommeil. Lorsque nous nous lèverons le lendemain matin, nous aurons l'esprit pur et clair et nous serons capables de méditer plus facilement. Notre mental ne sera pas chargé de vibrations négatives et distrait par des tendances contre lesquelles il nous faudrait lutter.
En nous levant tôt le matin et en méditant le soir avant d'aller nous coucher, nous découvrirons que tout notre être s'imprègne progressivement des vibrations spirituelles de la méditation. Mais cela ne signifie pas que nous pouvons nous reposer pendant le reste de la journée ; nous devrions toujours demeurer auto-conscients, et percevoir la négativité qui pénètre dans notre esprit. Nous devrions toujours avoir des pensées positives et créatrices. Si nous y parvenons, notre esprit sera protégé. L'utilisation d'un mantra peut également nous aider. Si nous répétons un mantra et si nous nous concentrons sur le son et les vibrations, nous constatons que rien d'autre n'a alors la possibilité d'entrer dans notre esprit. Lorsque nous chantons le mantra OM, nous pouvons le faire résonner à haute voix lorsque nous sommes seuls, nous nous rendrons compte que c'est très efficace. Cependant, au bout d'un moment, cela doit devenir un processus mental. Alors le mantra commencera à venir du fond de nous-mêmes, de notre Soi intérieur. Notre mental méditera sur ce son et nous nous détacherons ainsi du monde. De cette manière l'esprit se purifie.
Donc le matin et le soir nous nous asseyons pour méditer à heure fixe, et nous nous efforçons de demeurer auto-conscients pendant le reste de la journée. Si, pendant notre méditation, nous gardons une montre ou un réveil à proximité et si nous nous habituons à méditer un peu plus longtemps, au lieu de nous lever dès que nous nous sentons un peu mal à l'aise, nous pourrons augmenter progressivement la durée de notre méditation et, peu à peu, nous serons capables de trouver une position plus confortable. Ceci nous aidera sans aucun doute, au fur et à mesure que nous progresserons. Lorsque nous nous sentons trop mal à l'aise, nous pouvons nous lever et marcher un peu, ou étirer les jambes. Puis nous pouvons nous asseoir à nouveau pour méditer et nous constaterons qu'ainsi notre période de méditation se prolongera ; nous serons capables de rester assis plus longtemps. Certaines personnes sont très occupées, mais, étant donné l'importance de la méditation, nous devrions trouver du temps à lui consacrer, car c'est seulement par la méditation que nous connaîtrons la joie. Nous rencontrons bien des tentations, mais elles ne peuvent nous apporter ni paix, ni bonheur ni joie. Il nous faut donc trouver du temps pour la méditation.

DLG. Pourriez-vous indiquer la méthode correcte ?
S N. Il est préférable de méditer assis dans une posture particulière, ce qui signifie être confortablement assis. On pourrait penser qu'un coussin serait confortable, mais parfois il pourra au contraire s'avérer très inconfortable, spécialement s'il est trop mou, car il aura tendance à nous faire pencher dans une certaine direction. Il est préférable de rester assis bien droit. On peut s'asseoir sur une couverture pliée. Il n'est pas nécessaire de croiser les jambes, mais il faut garder le dos bien droit. Il faut rester assis calmement, tranquillement, en gardant le corps parfaitement immobile, et nous assurer que nous conservons cette position pendant au moins un quart d'heure. Si nous sommes capables de le faire, tout en demeurant conscients d'être assis dans cette posture, nous réaliserons qu'une force intérieure, un pouvoir intérieur, se développe progressivement en nous. Car lorsque nous sommes assis pour méditer, avec détermination, le corps fixé dans une posture particulière, et que nous maintenons cette posture sans bouger, parfaitement conscients, la conscience que nous manifestons nous aide à développer cette force intérieure. Lorsque celle-ci sera développée en nous, nous serons capables de rester assis plus longtemps tout en demeurant relaxés.

Pranayam

Une fois que nous avons trouvé la bonne posture, il

est recommandé de pratiquer pranayam, le contrôle de la respiration, car il existe un lien entre le rythme de notre respiration et notre mental. Tout en restant assis bien droits, nous inspirons avec la narine gauche, en bouchant la narine droite avec un doigt, et nous expirons avec la narine droite, en bouchant la narine gauche. Puis nous inspirons avec la narine droite et nous expirons avec la narine gauche. Et nous continuons ainsi : inspiration à gauche, expiration à droite ; inspiration à droite, expiration à gauche. Puis nous faisons la même chose en comptant les secondes. Nous inspirons profondément, avec une narine, pendant quatre secondes, puis nous retenons la respiration pendant seize secondes en gardant les deux narines fermées, et nous expirons très lentement, avec l'autre narine, pendant huit secondes. Nous faisons cela à gauche, puis à droite, et nous recommençons l'ensemble du processus encore quatre fois supplémentaires, ce qui fait en tout cinq séries de respirations contrôlées. Par la suite, nous pouvons accroître la durée, mais nous devons veiller à ne pas exagérer. Si nous continuons ainsi, nous constaterons que peu à peu notre esprit s'harmonise.

Relaxation et répétition du mantra

Après le pranayam, nous attendons quelques minutes avant de commencer l'exercice de relaxation que voici. Tout d'abord, nous relaxons notre pied gauche en commençant par le gros orteil ; puis nous relaxons les autres orteils un par un, puis le dessus du pied, le dessous, la cheville, puis tous les muscles jusqu'au genou. Nous éliminons très lentement toutes les tensions présentes. Et nous continuons jusqu'à la hanche. Puis nous relaxons la jambe droite de la même façon, puis l'abdomen, le nombril, la poitrine, les épaules, le cou, la main gauche en commençant par les doigts, le dos de la main, le poignet, du poignet jusqu'à l'épaule, puis le bras droit de la même façon. Puis nous relaxons le corps entier jusqu'au cou, et ensuite le menton, les lèvres, le nez et son pourtour, les joues, le pourtour des yeux, le front, et le sommet de la tête. Ensuite, nous relaxons la partie inférieure de l'épine dorsale, puis progressivement tout le dos jusqu'à l'arrière du cou et de la tête, puis à nouveau le sommet de la tête. Nous relaxons l'ensemble du corps et nous le visualisons rayonnant de lumière, imprégné de vibrations très pures, sans cesser de maintenir la conscience, la concentration de la relaxation ; nous éliminons ainsi toutes les tensions qui peuvent être présentes. Puis en gardant conscience de la relaxation, sans bouger les membres, nous restons assis à méditer.
Ensuite, nous pouvons répéter notre mantra tout en essayant de maintenir l'état de relaxation. La combinaison des deux nous aidera à nous détacher du monde extérieur et, finalement, également de notre corps. Lorsque nous répétons notre mantra, la conscience se développe et de cette conscience naît la méditation. La méditation se produit lorsque nous ne sommes attachés ni au monde ni à notre corps. En effet, nous pouvons alors fixer notre esprit sur la méditation. L'esprit lui-même devient contemplatif. Il ne fonctionne plus au niveau physique mais à un niveau de conscience supérieure, un pur état de conscience, et nous commençons alors à sentir les vibrations pures de la joie, de la liberté et de la paix. Nous pouvons demeurer dans cet état pendant longtemps. Lorsque nous avons fini, nous restons assis encore cinq ou dix minutes, laissant la pure vibration imprégner tout notre être. Ensuite nous devrions garder le silence afin de demeurer dans cet état de méditation consciente, tout en travaillant ou en vaquant à nos occupations. De cette manière, nous verrons que la méditation devient quelque chose qui vit en nous, qui demeure en nous, et, lorsque nous sortirons, notre esprit ne sera pas distrait par le monde extérieur. Om Tat Sat Hari Om.

Swani Nirliptanandda, 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.

Auteur : Linda Gumahin Devi,
Thématiques : spiritualité
Rubrique : Entretien