L’actualité des valeurs hindoues face à une société marquée par le stress

Conférence donnée à Londres

Partage international nº 99 – Novembre 1996

par Swami Nirliptananda

Le stress est actuellement la chose la mieux partagée. Il ne s'agit pas là d'un thème philosophique très profond et pourtant, ses implications sont très profondes. Dans la société moderne, le stress affecte chacun d'entre nous, et c'est un mal qui menace notre vie à un stade très précoce. Il peut provoquer une forme de souffrance qui nous empêche de prendre conscience – à travers notre vécu – du sens et du but ultime de la vie. Dès l'instant où le stress s'empare de nous, un certain nombre de phénomènes se produisent dont le plus important est un changement du rythme de notre respiration, lequel provoque dans notre organisme un certain nombre de problèmes.

Dans les Upanishads, nos rishis ont su montrer le rôle déterminant de notre constitution physiologique dans l'équilibre global de l'être, décrivant comment notre corps physique, mental et spirituel, autrement dit comment nos différents sens sont reliés les uns aux autres et interdépendants. Ils ont montré aussi leurs différentes fonctions, et plus particulièrement leur capacité à coordonner notre conscience pour nous permettre de comprendre et de gérer les multiples conflits qui nous travaillent, afin que nous puissions connaître en ce monde une grande paix, une grande harmonie, un grand bonheur. Car au fond, ce monde est un lieu de bonheur, et il y a en nous un océan de félicité, de bonheur. Malheureusement, l'homme souffre parce qu'il ne parvient pas à comprendre et à gérer ses conflits intérieurs. Cette incapacité est en fait liée à un manque de maîtrise de soi.

L'importance de la respiration

Les Upanishads racontent qu'un jour, les sens se sont disputés, chacun prétendant être supérieur aux autres. Ainsi, la vue dit aux autres sens : « Je vais quitter ce corps, nous verrons bien ce qui se passera ! » Puis, de retour, elle s'enquit : « Comment vous en êtes-vous tirés ? » – « Tout s'est bien passé, sauf que nous étions plongés dans l'obscurité ; nous ne pouvions rien voir », répondirent-ils. Alors, les sens de l'ouïe, du goût, de l'odorat et du toucher firent de même. Lorsque le sens du goût s'en allait, la nourriture était fade ; le monde entier devenait silencieux quand l'ouïe n'était pas là et en l'absence d'odorat, point d'odeur. Ainsi, sans les sens, il semblait que le monde cessait d'exister et avec eux, il existait sous une forme ou sous une autre. Le souffle – prana – dit alors : « Maintenant, c'est moi qui m'en vais ! Voyons comment vous vous débrouillerez ! » A peine cette menace exprimée, les sens s'ingénièrent à l'en dissuader et le supplièrent : « Non ! Ne t'en vas pas ! » Car ils savaient bien que dès l'instant où le souffle quitterait le corps, ils cesseraient d'exister. Car tel est le pouvoir de la respiration – pranayama – comme le soulignent nos écritures. Elle est le fondement de notre être, l'élément central de notre existence physique et mentale. Elle nourrit aussi notre vie spirituelle.

Le stress agit sur notre respiration

Lorsque le stress s'empare de nous, il crée dans notre corps une tension qui réduit notre respiration. Le corps a alors un besoin accru d'oxygène pour se rétablir. S'il ne peut obtenir ce surplus d'oxygène, il s'ensuit une détérioration qui se traduit par des troubles tels que des maux de tête ou des migraines. Le stress peut aussi être à l'origine de troubles cardiaques. Tout ceci résulte donc d'une perturbation du souffle causée par le stress.

Dans une étude sur les maladies cardio-vasculaires publiée à New-York, il y a deux ou trois ans, intitulée « Combattre les maladies cardio-vasculaires » *(Reversing heart diseases)*, l'accent a été mis sur le rôle vital de pranayama ou contrôle du souffle. Ainsi la respiration joue-t-elle dans notre vie un rôle central.

Lequel d'entre nous sait vraiment respirer ? Chacun croit savoir respirer correctement et pourtant, beaucoup n'ont même pas conscience du gonflement de leur ventre à l'inspir et de sa contraction à l'expir. Car notre respiration est souvent trop superficielle. Nous parlons de manque de sommeil, mais c'est plutôt de relaxation dont nous avons besoin. Si nous

sommes trop tendus, nous ne pouvons nous relaxer et nous nous endormons dans cet état ; c'est alors que les problèmes cardio-vasculaires ou autres commencent. Tels sont les efforts directs d'une nature, d'une vie ou d'un esprit stressé.

La recherche de biens matériels

Le stress affecte aussi des gens qui vont bien et à qui rien ne manque. Lorsqu'il s'installe, cela ne signifie pas nécessairement qu'il y ait un manque spécifique. On s'accorde pourtant à penser que dans la plupart des cas, le stress est engendré par un problème spécifique. Toute la problématique de notre société moderne et matérialiste tourne autour du stress. Dans une vie essentiellement matérialiste, c'est-à-dire tournée vers la recherche de biens matériels, il est normal que le stress se développe, car les satisfactions que nous procurent les biens matériels ne sauraient répondre à notre besoin profond d'harmonie et de paix intérieur. Bien au contraire, plus nous sommes tournés vers la recherche de biens matériels, plus des désirs multiples et contradictoires s'imposent à nous. Nous ne savons plus réfléchir de manière calme et raisonnée à ce que sont nos véritables besoins. Bien souvent, nous ne savons pas ce qui est bon pour nous, et même lorsque nous le savons, nous continuons à rechercher des choses vaines.

Dans la Bhagavad Gîtâ, Arjuna demande à Krishna : « Krishna, même lorsque nous distinguons ce qui est bien de ce qui est mal, nous continuons à faire le mal, comme poussés par une force extérieure. Pourquoi, est-ce ainsi ? Qu'est-ce qui nous pousse ainsi ? » Krishna répond que c'est notre attachement aux plaisirs sensuels qui engendre la passion, la colère et la cupidité. Cet attachement obscurcit notre esprit et fausse notre raisonnement. C'est pourquoi nous ne pouvons distinguer ce qui est bon pour nous, et même quand nous y parvenons, nous continuons nos vaines actions car nous y sommes poussés par notre propre nature. Ainsi, nous n'agissons pas pour satisfaire notre nature physique, la nature en nous, car chacun réagit en fonction de sa propre nature.

C'est là par excellence le champ d'investigation de nos rishis : « Qu'est-ce que l'homme et pourquoi agit-il comme il le fait, comment notre nature évolue-t-elle et dans quelle direction ? » Comment l'homme réagit-il ? Les vibrations de ce que nous entendons, voyons, goûtons, touchons et sentons nous pénètrent et forgent notre nature. De cette nature émerge ce que nous appelons notre caractère, lequel à son tour détermine la qualité de nos affinités et de nos choix qui influencent nos comportements dans un sens rajasique (l'agressivité), tamasique (l'inertie) ou sattvique (l'harmonie).

Notre nature est notre double

Notre nature est ce que nous sommes. Elle est notre double comme le dit Krishna dans la Bhagavad Gîtâ. C'est pourquoi il est essentiel de la comprendre et de la purifier. Lorsque nous nous purifions et que nos passions et nos attachements disparaissent, nous vivons dans la paix, et le stress que nous avions en nous disparaît également.

Ainsi le stress ne vient-il pas nécessairement du monde extérieur, mais se développe en nous parce que nous ne nous connaissons pas nous mêmes. Nous sommes alors incapables de maîtriser les forces naturelles qui nous pénètrent et conditionnent notre comportement et notre caractère.

Prenons l'exemple d'une tasse de poison dans laquelle on verserait une eau pure. Au bout d'un certain temps tout le poison aura débordé et il ne restera dans la tasse qu'une eau pure.

Ainsi en va-t-il de notre nature et de toutes ses négativités accumulées depuis notre naissance ou au cours de vies antérieures. Toutes ces choses accumulées vie après vie constituent notre nature et nous poussent dans une certaine direction. Ne sachant pas comment maîtriser nos forces intérieures, nous restons tributaires de notre nature. Nous allons où elle nous mène, ne sachant que faire.

Pourtant nos rishis l'affirment : « Ce n'est pas une fatalité, nous pouvons maîtriser nos problèmes. » Lorsque ces tensions se développent en nous, nous avons la capacité de les surmonter : par la répétition d'un mantra, nous pouvons empêcher les négativités de s'emparer de nous. Car par nature, l'esprit ne peut s'intéresser qu'à une chose à la fois. Le mantra est une protection de l'esprit et grâce à lui, nous pouvons nous protéger des négativités. Ainsi protégé des influences extérieures, l'esprit commence à se régénérer et avec le temps, notre nature même se régénère. Cette régénération éveille en nous un sentiment de liberté qui fera disparaître les tensions intérieures.

Ainsi lorsque Valmiki – un filou très peu enclin à une vie spirituelle – se mit à répéter en permanence le mantra qu'il avait reçu, son être entier se transforma et de l'homme ordinaire qu'il était, il devint un rishi, par simple répétition du mantra. De même, Siddharta – un homme frustré, stressé et plein d'illusion – s'assit avec détermination sous l'arbre de sagesse, bien résolu à « connaître la vérité ». Après être resté assis immobile aussi longtemps qu'il le fallait, toutes les négativités finirent par disparaître et il émergea

de cette épreuve comme le Bouddha, c'est-à-dire éveillé. Et que signifie être « Eveillé » ? Cela signifie homme de connaissance, de sagesse.

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 : Sciences et santé, spiritualité
Rubrique : Divers