

# Notre sécurité ne peut venir que de Dieu

## L'ACTUALITÉ DES VALEURS HINDOUS

Partage international n° [107](#) - Juillet 1997

par Swami Nirliptananda

### **Conférence donnée à Londres par Swami Nirliptananda**

L'ignorance est à l'origine de nos problèmes, c'est elle qui génère nos souffrances. Le stress est donc un produit de l'ignorance. A mesure que notre connaissance de nous-même et du monde augmente, nos problèmes diminuent et le stress tend à disparaître. Grâce à la foi, la maîtrise de soi et plus particulièrement la maîtrise des sens, nous accédons à la connaissance, laquelle nous permet ensuite d'accéder à la paix suprême. La paix ne connaît pas le stress. L'état de paix fait disparaître les tensions du corps. D'où l'importance de cultiver en nous cette qualité qui concerne la totalité de l'être dans sa dimension physique, mentale et spirituelle.

La discipline physique s'appelle « asana », terme qui signifie « tenir une posture ». Dans *la Bhagavad Gita*, le dieu Krishna nous dit que les sens sont plus subtils que le corps, le mental plus subtil que les sens, et l'esprit plus subtil que le mental. Si nous ne maîtrisons pas notre corps, comment saurions-nous contrôler notre mental ?

### **L'attachement**

Il est bon de rester assis en posture dans la paix et le calme en étant conscient de la posture. Cette conscience qui croît fait naître quelque chose en nous. Si nous essayons de nous concentrer sur un objet précis, notre esprit va vagabonder, mais si nous nous efforçons de tenir une posture en restant conscient de cette posture, nous constaterons qu'insensiblement notre esprit se détache des choses, se détache du monde. Car nos problèmes résident dans ce monde, ou plutôt dans la manière dont nous nous attachons aux choses de ce monde. Cet attachement sape notre être profond, notre volonté profonde et engendre ainsi une faiblesse qui est la cause de nos problèmes.

Lorsque le stress s'installe en nous et que notre volonté s'affaiblit, nous perdons toute capacité de résistance et devenons désespérés, impuissants à inverser le processus. D'où la nécessité de se centrer dans une posture spécifique et de la maintenir sans faiblir le plus longtemps possible, car lorsque les sens se détachent du monde, la concentration redevient possible et la volonté profonde peut de nouveau s'affirmer.

Le corps a des enveloppes subtiles, il existe dans plusieurs dimensions. Lorsque le stress s'installe en nous, notre conscience ne fonctionne plus qu'à un niveau très superficiel. Il en résulte que notre mental fonctionne à ce même niveau superficiel et crée un cloisonnement entre ces différents états de l'être, le subtil et le causal. Les différents aspects de l'être sont déconnectés les uns des autres et il s'ensuit toutes sortes de problèmes. A l'inverse, la guérison intérieure exige que nous descendions au centre de nous-même et que nous établissions notre conscience à ce niveau de profondeur, à la source de notre être. Nous engendrons le stress lorsque nous nous coupons de cette source.

Lorsque nous libérons l'être intérieur, que nous lui donnons la possibilité de s'affirmer, nous avons alors un sentiment de liberté. Ce sentiment est très important car, sans lui, nous ne pouvons connaître une véritable détente. Lorsque notre mental fonctionne à un niveau de conscience suffisamment pur, cela déclenche quelque chose en nous. Il est donc important d'acquérir une certaine connaissance de soi qui nous aidera beaucoup à surmonter les épreuves de la vie. Une vie guidée par une perspective spirituelle doit être libre de tout stress. Dans l'ancienne culture védique, l'enfant se rendait chez un gourou afin d'apprendre à maîtriser son mental ; cet apprentissage, appelé « brahmacharya », consistait en une harmonisation de tout l'être. L'enfant était alors bien armé pour progresser dans la vie et dans la société, son intelligence des choses et de lui-même ayant fait de lui un être mature. Mais si l'enfant grandit dans une société dépourvue de telles valeurs spirituelles, sa vie sera dominée par des préoccupations matérielles, lesquelles seront une cause de stress, car le plan matériel, constamment changeant, n'offre aucune stabilité. Nous vivons donc dans un monde d'incertitude et d'insécurité, qui est source d'anxiété et cause de stress. La seule façon d'éradiquer ce stress est de nous tourner vers Dieu, vers la religion, car notre sécurité ne peut venir que

de Dieu. Prenez l'exemple d'une compagnie d'assurance qui se réassure auprès d'une autre compagnie qui, à son tour, se réassure auprès d'une autre... ou l'exemple d'un pays riche et puissant comme les Etats-Unis qui, encore et toujours, invente de nouvelles armes. Tout cela n'est-il pas motivé par un sentiment d'insécurité ? Ce sentiment d'insécurité, on le voit bien, est le lot de toute société matérialiste.

Dans *La Bhagavad Gita*, le Seigneur Krishna déclare que Lui et Lui seul donne la sécurité, car il procure non seulement la sécurité matérielle mais également la sérénité. Ainsi, notre quête, tout notre dharma ou chemin de vie, est inspiré par le divin. Et cette inspiration confère à l'être une intégrité, une harmonie intérieure qui le rapproche de Dieu. Pour nous, Dieu est immuable, Dieu est vérité, Dieu est la source du bonheur, Sat-Chit-Ananda. C'est en Dieu et non dans le monde que nous trouvons le bonheur, car dans le monde nous expérimentons des moments de plaisir puis des moments de souffrance, et cette instabilité est source d'anxiété. C'est pourquoi les rishis nous conseillent de méditer le matin, afin d'évacuer les négativités accumulées durant la nuit, et le soir, afin d'évacuer celles accumulées durant la journée. Cela permet de s'établir dans une vie pacifiée, toujours renouvelée, sublime. Et lorsque nous nous endormons, nous entrons dans le sommeil avec une sensation de légèreté et de fraîcheur, l'esprit et le corps détendus. Dans cet état de détente, tout l'être peut se régénérer ; s'il y a des tensions en nous, nous ne pouvons dormir vraiment.

### **Drogues et médicaments nous privent de notre force intérieure**

Dans la société moderne, nous prenons un médicament contre le sommeil, au autre pour nous endormir et d'autres encore contre tous nos maux, car c'est une société matérialiste où l'homme cherche son équilibre à travers des drogues. Pourtant, l'homme qui vit et se nourrit sainement n'a besoin de rien d'autre. Son organisme est à même de réagir et de l'aider. S'il consomme des produits nocifs pour son organisme, celui-ci réagit contre

cette agression spécifique et génère du stress. Le bon et l'agréable sont deux choses très différentes. L'homme avisé choisit, après mûre réflexion, ce qui est bon, alors que l'ignorant s'attache à ce qui est plaisant. Dans *La Bhagavad Gita*, le Seigneur Krishna parle des choses plaisantes en déclarant qu'au début, elles sont comme un nectar, une joie ineffable, puis cela devient un poison qui finalement nous détruit. A l'inverse, il nous dit que ce qui est bon a, au début, le goût du poison, puis à la fin celui d'un nectar. Nous devons, par conséquent, savoir observer les choses et les analyser, savoir accepter ce qui est bon pour nous et rejeter ce qui nous est nocif. Si nous nous levons tôt et gardons notre première pensée pour Dieu, notre journée commencera magnifiquement et sera une journée heureuse. Si notre journée commence par un affrontement, elle en sera marquée jusqu'à notre coucher.

La méditation nous sature de bonnes vibrations dont nous sous-estimons l'influence, car lorsque ces vibrations nous pénètrent, elles écartent de nous toutes les influences négatives. Après notre travail, après toute activité mentale, remettons notre esprit à Dieu, remettons tout cela à ses pieds de Lotus. Si nous faisons cela, toute tension disparaît. Mais si nous espérons venir à bout de notre stress grâce aux drogues, nous perdons notre temps car elles créent plus de problèmes qu'elles n'en résolvent. Elles nous coupent de notre force intérieure et rendent l'organisme incapable de réagir par lui-même. Il nous faut donc avoir foi dans le dharma, foi en Dieu, foi en la prière et la méditation. C'est cette foi qui nous permettra d'apporter bonheur et beauté dans notre vie.

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](#), [spiritualité](#)

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