

Révéler l'aspect naturel de l'être (deuxième partie)

Partage international n° [194](#) - Octobre 2004

Interview de Swami Nirliptananda par Felicity Eliot

Swami Nirliptananda, attaché à l'un des temples hindous de la communauté asiatique de Londres, possède une connaissance approfondie des enseignements de Maitreya.

Dans la première partie de cette interview (voir Partage international, septembre 2004) swami Nirliptananda explique l'importance de la méditation en tant que moyen de parvenir au détachement et à une plus grande conscience de soi et donne une idée de l'effet d'unification du mantra OM lorsqu'il est utilisé de manière correcte. Dans cette deuxième partie, il développe cette idée et rassemble en un tout les nombreux aspects apparemment disparates de nos vies, dans une vaste synthèse.

Swami Nirliptananda : Lorsque nous chantons le mantra OM, nous pouvons le faire de deux façons : tout d'abord nous pouvons le chanter à haute voix, mais si nous le faisons correctement, c'est-à-dire en *écoutant* le son - en nous concentrant simplement sur le son OM - nous ne pouvons le répéter constamment. On le répète pendant un moment, puis il s'arrête automatiquement - extérieurement, mais intérieurement il ne cesse de résonner. Lorsque ceci se produit et que vous en prenez conscience, même si vous êtes en train de travailler ou de faire quelque chose de particulier, vous continuez à entendre le son OM - vous en demeurez conscient. En d'autres termes, votre mental est alors relié à ce son. Il en est nourri et imprégné et rien d'autre ne peut avoir d'effet sur lui.

Notre problème fondamental est de ne pas être conscients de nous-mêmes ; nous sommes conscients de tout sauf de nous-mêmes. Nous devons donc essayer de développer cette conscience de nous-mêmes et ressentir nos vibrations intérieures - des vibrations divines qui agissent en nous en permanence. Le mantra OM nous aide à devenir plus conscients et à mesure que cette conscience se développe, le mantra résonne en nous en permanence ; dans le monde intérieur le mental est

connecté.

Partage international : *Vous dites que nous avons perdu le sens de nous-mêmes - que nous ne sommes pas conscients du soi. Voulez-vous dire le « soi » ordinaire, celui de tous les jours ? Je pense que peut-être vous voulez parler du soi supérieur, l'âme.*

SN. Non, pas vraiment ; pas du « soi supérieur ». Ce dont je parle c'est de la manière ou du moyen de progresser vers la réalisation du soi supérieur. L'idée est de s'efforcer d'accéder à la connaissance de soi. La connaissance de soi vient à travers la conscience de soi, la perception de l'impact que le monde exerce sur nous. Généralement, les gens n'en ont pas conscience car le mental est seulement attaché au monde. Mais, à mesure que notre mental, grâce au mantra, se détache du monde, nous prenons davantage conscience de ce qui nous arrive - et de nous-mêmes.

Lorsque nous parlons de connaissance et de connaissance de soi, cela n'a pas une signification occulte, cela signifie simplement que nous prenons davantage conscience de l'impact du monde sur nous. Nous voyons les transformations qui se produisent à l'intérieur de nous-mêmes.

PI. *Quelle sorte de transformations ?*

SN. Avec une conscience et un détachement accrus, nous devenons plus relaxés, nous nous sentons plus libres, plus heureux, plus joyeux - tels sont les changements qui se produisent, les qualités qui se développent. C'est à partir de ce niveau de conscience que nous progressons vers ce que l'on appelle la réalisation du soi.

PI. *Voyons si j'ai bien compris : lorsque nous prenons conscience de l'impact de la vie sur nous, nous pouvons nous diriger vers la réalisation du soi ?*

SN. Oui, cela nous fait avancer dans ce sens bien plus que l'étude des livres. Tout ce que nous étudions peut avoir une influence directe sur nous et nous aider à commencer le voyage de manière correcte, mais c'est finalement nous qui aurons à fouler le sentier. La carte est là, elle est à notre disposition. Certains ont atteint cet état de réalisation du soi avant nous et ils nous parlent - non seulement de leur expérience supérieure, mais de la manière dont ils ont commencé et sont parvenus à ce stade. L'impact du monde sur nous est grand et nos responsabilités ainsi que nos soucis occupent

tellement notre attention que nous avons à peine le temps de nous asseoir calmement, paisiblement, pendant une minute ou deux ; en fait, l'expérience vient dans le silence. Même si nous commençons par chanter un mantra à voix haute, l'objectif réel est de détacher l'esprit du monde. Le mantra nous transporte dans un état particulier et il s'arrête là. *Voyant que ce point nécessitait davantage d'explication, swami Nirliptananda utilisa la métaphore de l'homme ayant une jambe malade. Celui-ci se rend chez le médecin qui lui donne les soins médicaux et l'attention nécessaires, puis lui procure une béquille. Mais il vient un moment où l'homme va mieux. « Mais s'il continue à porter une béquille alors qu'il n'en a plus besoin [...] A un certain moment la béquille le portait, maintenant c'est lui qui porte la béquille. » Il a ajouté que nous devons savoir, nous tenir en alerte, sentir le moment où ceci se produit.*

SN. Nous devons savoir et comprendre que c'est une chose qui se produit si nous prononçons le mantra correctement. Cela arrive à un stade particulier. Certains jours vous prononcez le mantra une seule fois et vous ne pouvez plus le prononcer - vous entrez directement dans l'état de méditation. D'ordinaire, le mental fonctionne à un niveau de conscience très superficiel et à ce niveau des changements se produisent sans cesse. Nous voulons avoir des expériences variées, nous recherchons le plaisir ou le bonheur et nous pensons que ceci ou cela va nous rendre heureux. Nous ne savons pas réellement ce qu'est le bonheur. Nous nous accrochons à différentes choses, comme une personne qui boit et devient alcoolique. C'est ce qui peut arriver avec la poursuite du plaisir - nous en devenons esclaves. L'objectif de la méditation est de libérer notre soi naturel, car c'est seulement dans notre état naturel que nous pouvons être heureux. Les plaisirs nous détournent de cet état naturel. Dans la *Bhagavad Gita* il est dit qu'au commencement la poursuite du plaisir est comme un nectar et à la fin comme un poison. Pourquoi ? Parce que ce qui se passe réellement, c'est que nous devenons esclaves. Nous sommes asservis aux biens matériels car nos sens en sont constamment nourris et nous en développons l'habitude. En agissant ainsi nous devenons un ensemble d'habitudes. Nous devenons esclaves.

PI. *Et pour rompre ces habitudes il y a la méditation ? et d'autres pratiques spirituelles ?*

SN. Oui, la méditation bien sûr. Nous sommes composés d'un mental, d'un corps et d'un esprit, et notre corps, nos sens, nous disent que nous aimons telle ou telle chose - une habitude ou une autre. Ce que nous pouvons utiliser, à part la méditation, est ce

que l'on appelle *samyam* (le contrôle des sens). *Samyam* est le moyen de casser une habitude. En fait *samyam* est à la base de l'équilibre spirituel. Par exemple, jeûner est *samyam*. Mettons que nous ayons l'habitude de manger trop d'un certain type de nourriture. Dans ce cas nous pouvons utiliser *samyam* pour vaincre cette habitude. Un autre exemple pourrait être que nous avons l'habitude de dormir à une certaine heure. Dans ce cas, nous pouvons nous dire : « *Je ne vais pas dormir à cette heure-là, je vais dormir à une heure différente ou pas du tout.* » En agissant ainsi, nous allons à l'encontre de l'habitude ou de la tendance en question.

PI. *Samyam est-il le remplacement d'une habitude par son contraire ou s'agit-il de se discipliner soi-même ?*

SN. Il ne s'agit pas de remplacer une habitude par une autre. Pratiquer *samyam*, c'est se déconditionner de ses tendances ou de ses habitudes. Ce qui nous permet de nous libérer. Tel est le but. Nous ne recherchons pas ce que nos sens réclament, mais ce que nous dicte notre intelligence. Celle-ci nous aide à discerner ce qui est bon pour nous de ce qui ne l'est pas. Cependant en dépit de ce que l'intelligence nous dicte, nous gardons nos habitudes. Ceci à cause de notre nature - notre nature a été conditionnée.

Nous devons nous débarrasser de ce conditionnement, de ces habitudes acquises. *Samyam* est le moyen. Pour l'appliquer, nous avons besoin, tout d'abord, de savoir *pourquoi* nous nous conduisons de telle ou telle façon ; si nous ne le savons pas, nous sommes pris au piège. Ces habitudes font partie de ce que nous croyons être nous-mêmes. Nous les considérons comme naturelles. Mais progressivement elles commencent à nous rendre malheureux et nous commençons à voir la nécessité de changer. Nous savons qu'il existe un moyen, mais nous devons l'appliquer et il n'est pas facile de contrôler les sens ou le mental. Cependant en mettant peu à peu en place quelque chose d'autre, un contrôle peut être acquis sur les sens et le mental.

Les sens sont plus subtils que le corps et le mental plus subtil que les sens, mais l'intelligence est plus subtile encore. Nous ne pouvons contrôler le mental si nous sommes incapables de contrôler le corps. Dans la mesure où nous ne pouvons pas contrôler le corps nous ne pouvons contrôler les sens. Les deux sont liés. Méditer, tranquillement assis, conscient, le corps immobile, constitue le premier pas. Vous découvrirez progressivement que vous exercez un contrôle un peu plus grand sur les décisions que vous prenez.

PI. *L'état d'esprit dans lequel nous commençons la méditation est-il important ?*

SN. Il est important dans la méditation d'avoir l'esprit serein et d'éprouver une certaine joie intérieure. Ne pas commencer à méditer avec des pensées déprimantes. Penser à quelque chose de positif. Si vous vous asseyez pour méditer, l'esprit joyeux, calme et tranquille, vous découvrirez que le corps répondra à cette attitude - la conscience intérieure y répondra et cette joie intérieure va se développer d'elle-même.

Au début vous pouvez rester assis pendant vingt minutes, puis si tout se passe bien vous serez capables de rester assis pendant des heures et des heures, vous n'aurez pas envie de vous lever car vous *prendrez plaisir* à la méditation, non pas au sens physique ou ordinaire, mais d'une façon *extraordinaire* car vous participerez pleinement.

Lorsque vous êtes dans cet état de méditation, vous comprenez ce qui se passe réellement ; il ne s'agit pas de quelque chose d'ennuyeux ni de fatigant.

C'est un processus par lequel tout votre système est énergétisé, alimenté. L'homme ordinaire ne bénéficie pas d'un afflux d'énergie correct. Sa conscience étant fragmentée, il n'existe pas de connexion adéquate entre une partie du corps et une autre et cela crée de nombreux problèmes. Mais grâce à la méditation, une conscience totale se développe et tout le corps est aligné. Si alors une partie du corps est défectueuse, elle est énergétisée par le reste du corps. Dans un état d'être subtil, l'énergie subtile peut s'écouler dans toutes les parties du corps.

PI. *En cas de douleur que se produit-il ?*

SN. En fait, vous ressentez la douleur parce que vos sens ne peuvent s'en détacher. Mais dans l'état de méditation dont nous venons de parler, la douleur et la souffrance sont dépassées ; l'énergie positive, spirituelle, s'écoule à travers le corps entier, en commençant par le cerveau. Vous êtes plongé dans un bain spirituel, et vous en sortez différent.

Ce que swami Nirliptananda dit ensuite rappelait les enseignements de Maitreya sur le détachement. Il évoqua également, de manière directe, le précepte biblique recommandant « d'être dans le monde, mais pas du monde ». Il parla des résultats du « bain spirituel » : tout en étant dans le monde, y travaillant et y participant, on n'est pas affecté par lui. « Vous n'êtes pas comme une éponge, qui absorbe tout. Vous restez vous-même. »

Il fit ensuite la déclaration suivante très proche d'un thème souvent abordé par Benjamin Creme et son Maître - celui de la peur, de la manière de la surmonter, et de l'innocuité :

SN. C'est la raison pour laquelle la méditation, la

religion, une vie spirituelle, sont nécessaires, car une vie spirituelle transforme l'individu de manière telle qu'il ne fait peur à personne et n'a peur de personne. La véritable nature spirituelle de l'individu se manifeste et lorsque ceci se produit, le désir avide des choses matérielles disparaît.

C'est l'envie des choses matérielles qui est la cause de nos problèmes. Lorsque l'esprit est libéré de tout désir de ce genre et imprégné de conscience spirituelle, il existe un état de satisfaction totale. A ce stade la personne crée l'harmonie dans le monde. Il est important de savoir que nous nous sommes éloignés de cette conscience et que c'est la raison pour laquelle il existe tant de conflits dans le monde. Nous pensons constamment aux « autres » ou à « un autre » - « l'autre » ceci, « l'autre » cela...

PI. *Lorsque vous employez le mot « autre », voulez-vous dire que nous ne voyons pas que nous sommes reliés, que nous sommes Un ?*

SN. Oui, c'est exact, si bien que nous nous haïssons ou nous nous volons mutuellement.

PI. *Nous créons une séparation, nous nous focalisons sur autrui en tant que séparé de nous-mêmes.*

SN. Oui. Je vous dérobe quelque chose, mais je ne vois pas le lien entre vous et moi. L'idée d'interdépendance fait défaut ; le résultat de cette ignorance est la « possessivité » (l'avidité et le matérialisme). Les gens ne sont pas satisfaits de ce qu'ils ont, ils éprouvent un sentiment de vide et l'avidité grandit. Cette ignorance d'un lien avec autrui et ce sentiment de vide sont le fondement de la menace que nous présentons les uns pour les autres.

Ce que nous constatons de nos jours, c'est que, précisément à cause de cette « possessivité », personne ne fait confiance à personne. Nous atteignons un stade, dans notre « civilisation », où nous vivons non pas dans l'amour mais dans la haine. Chacun hait l'autre car il n'existe aucune confiance, et c'est la raison pour laquelle il y a tant de dépression, de peur et d'anxiété. Nous vivons dans un monde où l'homme a peur de l'homme - en d'autres termes, nous avons peur de nous-mêmes. Nous nous détruisons les uns les autres, ce qui signifie que nous nous détruisons nous-mêmes. C'est de l'insanité. Cela montre combien nous nous sommes écartés de notre soi véritable. Cela donne une idée de toute l'éducation qui est nécessaire, de tout le travail à faire pour rendre l'homme conscient de son véritable soi.

Swami a parlé de la nécessité d'éduquer les enfants aux valeurs spirituelles. L'argent dépensé à l'éducation des enfants l'est à bon escient.

SN. Notre enseignement est différent : nous disons que plus une personne est sage, plus ses besoins sont limités. L'ignorance vous fait croire que vous désirez ou avez besoin de ceci ou cela ; mais lorsque vous serez capable de parvenir à suffisamment de sagesse et de connaissance pour comprendre que vous n'avez nul besoin de ces objets, vous ne recherchez plus que ce qui est bon pour vous - et alors les grosses sociétés seront obligées de fermer. Ce n'est pas à leur avantage. Leur but est de s'efforcer d'accroître sans cesse les désirs des gens.

Ce que nous prônons est une manière de vivre simple. N'est-ce pas Diogène, le gourou d'Alexandre le Grand, qui marchait dans la journée avec sa lampe allumée ? Lorsqu'on lui demandait pourquoi, il répondait qu'il cherchait un honnête homme, un homme simple. L'honnêteté fait défaut. Dans la religion hindoue, nous avons un dicton : « *La vérité triomphe.* »

La vérité est le fondement de la vie, le fondement de la connaissance, ce qui apporte la stabilité. Là où règne la vérité, règnent également la loi, l'ordre et l'harmonie. Sans vérité, il n'y a pas de justice - comme dans une cour pénale. La vérité est la base de la stabilité.

Nous divisons l'histoire du monde en quatre périodes : *sathyam, tretha, dwapara, kali yuga*. *Sathya yuga* - l'âge de la vérité - fut une époque de vérité absolue - où comme nous disons « la vache se tenait sur quatre pattes » ; à l'ère suivante ce fut sur trois pattes, en d'autres termes la vérité avait diminué de 25 % ; à la troisième période ce fut de 50 % et aujourd'hui, à l'époque du *kali yuga* « la vache se tient sur une patte - il y a 75 % de mensonge.* C'est une image pour montrer la condition du monde à l'heure actuelle. Nous devons essayer de retourner à l'état de vérité ou *sathyam*. Ce n'est que lorsque la vérité existe que nous pouvons avoir confiance. Sans elle il ne peut exister de confiance.

Ce n'est que grâce à la vérité et à l'esprit de partage, et à des pratiques spirituelles, que l'homme pourra être ramené à lui-même, devenir plus sain. Sinon nous permettrons à nos désirs de nous rendre de plus en plus fous et pour finir l'homme deviendra son propre ennemi et nous nous détruirons nous-mêmes.

Nous devons retrouver une manière de vivre plus simple et suivre à nouveau les enseignements ancestraux afin de découvrir la vérité. Dans les enseignements ancestraux on apprend à se sacrifier pour répandre la connaissance et la sagesse dans le monde au profit de l'humanité tout entière. On apprend à vivre non pas en voisins mais en frères,

sachant que le monde est un, que nous sommes une seule famille. Nous devons voir la sainteté de la vie, le caractère sacré des choses qui existent dans ce monde, respecter les caractéristiques des autres et réfléchir au rôle de toute chose dans la vie ; être tolérant, considérer les choses sous différents angles. Nous devons apprécier les diversités qui existent, les respecter et créer l'harmonie de manière à ce que l'humanité puisse faire l'expérience de la paix et du bonheur. Dans quel but ? Dans la *Bhagavad Gita* il y a un verset qui dit : « *Sans la paix le bonheur peut-il exister ?* »

Nous avons besoin de davantage d'organismes travaillant ensemble dans le but de rétablir la valeur de la vérité, la valeur de la coexistence et de la coopération, de la vie en commun, le respect de la vie, le partage de ce que nous possédons, avec une autre personne, une famille - telles sont les choses qui préserveront le monde.

Tout comme le corps a besoin d'être baigné, le détachement est le « bain » du mental et la conscience le « bain » de l'esprit. Lorsque vous errez dans le mental, dans l'esprit et dans le corps, rappelez-vous que votre espace de repos se trouve dans la conscience du Soi. Quand vous dormez, si vous dormez « dans le mental » vous vous réveillez épuisé. Si vous dormez « dans l'esprit » il se peut que vous expérimentiez des choses extraordinaires. Mais si vous dormez dans la conscience du Soi, alors vous dormez d'un bon sommeil. Maitreya a déclaré : « Je ne vous abandonne jamais. » [un collaborateur de Maitreya, PI, déc. 1989]

* *Sathya Yuga : l'âge de la vérité ; Tretha Yuga : l'ère où les éléments divins se trouvent d'un côté et les éléments démoniaques de l'autre ; Dwapara Yuga : l'ère où les éléments divins et démoniaques sont dans le même royaume ; Kali Yuga : l'âge de fer, l'âge où la morale décline partout, où les forces divines et démoniaques se battent en chaque être humain. [Source : Sanskrit-English Dictionary, (compilation à partir des discours de Saï Baba), Prasanthi Nilayam, Inde, 2000]*

Auteur : Felicity Eliot, rédactrice en chef de Share International, basée à Amsterdam (Pays-Bas).

Thématiques : [sagesse éternelle](#), [spiritualité](#)

Rubrique : [Entretien](#) ()