

Entretien avec sœur Stéfany

20 février 2013-05-30 Kulitalai, Tamil Nadu

Qu'est-ce que Dieu ? Le but de l'être humain. L'effort et la grâce

Sœur Stefany est une religieuse catholique (congrégation de St Anne) qui a quitté son couvent du temps de Bede Griffiths, très fortement attirée par une vie d'ermite. Elle a séjourné plusieurs années à Rishikesh où l'appel du grand Silence lui a été confirmé. Initiée au Sannyas (vie monastique dans la tradition hindoue), elle a fait vœu de silence et a vécu en solitaire durant 8 ans aux abords de Shantivanam. Elle enseigne désormais la méditation et reçoit des retraitants dans la maison qui lui a été donnée... Malheureusement, sa propriété a été amputée d'une bonne part, et détruite par la construction de l'autoroute qui traverse maintenant son jardin. A cause de cette route imposée, sa chapelle de prière a été rasée et le jardin de cocotier qui la faisait subsister a été entièrement déraciné. Dans son parcours étonnant, cette religieuse, ermite, a accueilli et éduqué une petite fille Jai Shree abandonnée tout bébé, qui a maintenant une douzaine d'années. Sœur Stefany travaille dure pour tout replanter, faire face aux travaux domestiques, s'occuper de l'éducation de la petite, mais elle reste sereine, sa paix intérieure n'a pas été entamée.



Sœur Stefany : Vous êtes ici en tant que chercheurs, aspirants : vous espérez quelque chose, vous avez soif, vous sentez un appel puissant. Vous êtes venus en Inde avec un but.

J'ai reçu un groupe de personnes âgées d'Australie, avec la même soif. Ils ont fait une sadhana¹. Quand on a un désir profond, on fait une sadhana ; pour obtenir ce que l'on veut, il faut agir. La question est de savoir ce qu'il faut faire pour atteindre cette union avec Dieu. Nous sommes fait par le pouvoir créateur de Dieu et l'effort que l'on va faire nous est donné par Dieu. Nous pouvons utiliser des noms différents mais il s'agit du même pouvoir. Il y a tant de religions différentes, de noms différents pour désigner Dieu. Dans le passé, quand nous appartenions à une religion, il était donné, dans cette tradition, un nom pour accéder à Dieu. De nos jours, les traditions se rapprochent et on peut entrer en relation avec beaucoup d'autres traditions ; c'est comme une communion. Et dans cette communion, Dieu se révèle lui-même. Il n'y a qu'un seul pouvoir qui est Dieu. Nous sommes tous les enfants de ce Divin, nous

¹ Pratique spirituelle

sommes une partie du Divin, voilà la définition de l'être humain. Chacun ici est créé par le même pouvoir. Nous faisons partie des êtres humains pourquoi pas des animaux, des plantes, des pierres... ? C'est la question des sages, l'Aspiration qui consiste à chercher le sens de sa propre vie.

La première grande question est : pourquoi je suis un être humain ? Qu'elle est la valeur d'être un être humain ? **Qui suis-je ?** Qui êtes-vous ?

Lorsque j'ai la croyance d'être créé, la question suivante est : qu'elle est cette puissance qui m'a créé ? **Qu'est-ce-que Dieu ?** Cette puissance n'a pas seulement créé l'être humain mais tout ce qui vit dans le cosmos : les insectes, les oiseaux... tout le monde animé.

Les sages et tous les mystiques qui ont eu l'expérience de Dieu savent que seule la condition d'être humain permet de répondre à cette question « qui suis-je ? ». Ceux qui ont trouvé la réponse, comment ont-ils fait ?... **par la méditation.**

A Shantivanam on prie, on chante, on loue Dieu... Pour les sages, ce n'est pas suffisant. Leur expérience, ils l'ont partagée. L'être humain est capable de reconnaître la présence immanente de Dieu ; les autres créatures ne le peuvent pas. Voilà pourquoi nous nous installons dans un endroit tranquille pour méditer, pour sentir la présence de Dieu qui est un grand mystère : on ne peut pas le toucher, il n'a pas de nom... Mais par contre, on peut voir son pouvoir.

Prenons l'exemple de l'électricité : on peut voir sa manifestation. Quand la lumière est éteinte, on ne peut pas savoir s'il y a du courant, quand on allume, on le sait.

La première chose à faire, c'est de contempler la création, tout ce qui est créé ; sans Dieu, il n'y aurait rien. C'est voir comment Dieu prend forme, c'est l'homme ensuite qui donne le nom. C'est par sa puissance créatrice, la shakti², que Dieu prend les innombrables formes. Tout ça, c'est la manifestation de la puissance de Dieu. Pour commencer, on accède à Dieu par la contemplation de la création.

Pendant très longtemps, la contemplation de la création était la voie d'accès ; on pouvait aller jusqu'à l'atome ; mais maintenant, les scientifiques ont réussi à fragmenter l'atome et à révéler les pouvoirs qu'il contenait. La physique quantique cherche à percer les secrets de la matière.

La connaissance des physiciens a été éprouvée dans l'expérience par les grands sages, il y a plus de 3000 ans. Les expériences sont consignées dans les livres saints, les Védas, dans les Upanishads ... C'est l'essence de toutes les écritures du monde entier un peu comme un fruit que l'on va presser et qui donne son jus... Si on lit les écritures sacrées du monde entier, on revient toujours au même jus.



Avez-vous des questions ?

Vous nous avez parlé de la fragmentation de l'atome dans la physique quantique, pouvez-vous nous en dire un peu plus sur le rapport entre les découvertes des scientifiques et la spiritualité ?

² Puissance créatrice, force, énergie

S : Chaque année, on va plus loin dans la connaissance ; en quoi consiste le travail des scientifiques ? C'est de dire : il y a une vérité dans le monde que nous allons découvrir et que nous allons vérifier par des preuves. C'est pourquoi les scientifiques cherchent avec intensité la cause de tous les phénomènes. A l'époque de Galilée, on croyait que le monde était plat ; Galilée pensait que la terre était ronde. Les scientifiques de l'époque ne l'ont pas cru ; il a été condamné. Socrate s'est promené dans le monde entier avec une lampe en disant je cherche un vrai homme.

En Inde, la science, la philosophie, la théologie sont Un. A l'Ouest, on étudie morceau par morceau. En Inde, l'approche scientifique est globale. Moi, j'inclus toujours Jésus Christ ; on ne peut pas séparer Dieu du monde créé. Toute la création vient du même pouvoir.

Dans cette transformation perpétuelle des éléments, rien ne manque, tout est là. Si vous vous promenez en Inde, vous verrez beaucoup de formes et de noms qui désignent Dieu. Chacune de ces représentations exprime une des qualités de Dieu. Les gens s'approprient une représentation personnelle pour faire le chemin vers Dieu. Toutes ces divinités sont représentées par des symboles comme par exemple le paon qui représente Murga, le frère de Ganesh. A travers le nom et la forme, les hindous vénèrent une qualité de Dieu et font leur chemin spirituel. Ils savent pourtant que Dieu est le sans nom, le sans forme.

Les sages ont fait toutes ces expériences mais n'étaient pas satisfaits et continuaient à s'interroger : **où est Dieu ? Comment voir Dieu ?**

Des gens de toutes conditions avaient ces questions si présentes en eux qu'ils ont tout quitté pour chercher une réponse. Ils se sont retirés du monde, dans la forêt. Certains avaient reçu l'enseignement d'un maître et le suivaient ; d'autre, comme le Bouddha n'avait rien reçu ; ils s'installaient, fermaient les yeux pour s'intérioriser ; ils mangeaient ou pas et sont allés profondément dans l'expérience de la méditation.

Prenons l'exemple de Ramana Maharshi ; c'était un élève, il finissait sa scolarité.

Il a commencé à se désintéresser de ce qui l'entourait et à s'intérioriser ; chaque fois il était puni par ses enseignants parce qu'il décrochait.

Un jour, à 16 ans il s'est allongé par terre et il a fait l'expérience d'une mort imminente. Il est parti vers Arunachala (*la montagne sacrée de Tiruvannamalai*), s'est assis dans la crypte du temple, les yeux fermés, absorbés. Les employés du temple l'ont chassé. Il est allé se réfugier dans une grotte de la montagne où il s'est assis pendant 39 ans, sans bouger.

Qu'est ce qui l'a poussé à faire ça ? C'est l'appel des sages.

Dieu cherche à se révéler et là, ce fut à travers ce jeune homme. Des gens ont commencé à venir le nourrir et ont afflué de partout.

Faire l'expérience de Dieu comme la mort s'appelle le samadhi³ ; toutes les choses temporelles perdent de leur intérêt. Quand il est sorti de son samadhi, son message a été « Dieu est Un ». Les sages depuis la nuit des temps ont fait cette expérience.

³ Réalité ultime

Est-ce-que vous trouver que c'est en rapport avec le Christ qui nous appelle à la Vie que de se mettre dans la mort, isolé de tout le monde ?

Qu'est-ce-que la Vie ? Rappelez-vous dans l'évangile de Jean, la discussion avec la samaritaine. Jésus christ est le plus grand sage ; qu'est-ce-que la Vie ? Il lui demande de l'eau ; qu'est-ce-que cela signifie ? Il lui dit « tu auras la Vie » ; de quelle vie parle-t-il ? Je vais te donner l'eau vive, celle avec laquelle tu n'auras plus jamais soif.



Oui mais il demande à la samaritaine d'aller puiser de l'eau, il demande un échange.

Tout le monde n'est pas appelé à vivre dans une grotte. Dieu nous appelle de manières très différentes. Dieu a un projet pour chacun : si vous voulez être une mère de famille, un ingénieur, soyez-le. Après 39 ans, Ramana est sorti de sa grotte. Il a partagé son expérience ; les gens ont commencé à le servir mais lui aussi servait, il avait une vie très simple : il jouait avec les enfants, il avait le minimum d'habit, juste un petit pagne. Il ne voulait pas devenir un maître ; ce sont les gens qui sont venus, qui l'ont supplié pour recevoir son darshan⁴. Ils ont construit son ashram, lui n'avait rien demandé.

On a tous des chemins différents, on n'est pas tous destiné à la même chose, comment on peut être sûr d'être au bon endroit ?

Le point commun dans toutes les situations où nous sommes, c'est que nous rendons un service, que l'on soit rémunéré ou pas. Toutes les situations de la Vie sont un service que l'on rend.

En dehors du corps et du mental, il existe dans l'être humain une autre zone qui est notre nature divine, c'est l'Esprit. Ici en Inde on l'appelle Atman⁵, l'esprit, l'âme individuelle. L'être humain est constitué de trois niveaux : le corps, le mental et l'esprit.

Nous sommes appelé à rendre service.

Quel est le but de l'être humain ? C'est de savoir qui il est. Les sages dans leur méditation ont découvert qu'il n'était pas ce corps, pas ce mental, qu'ils n'étaient pas la forme ni le nom et ils ont découvert cette zone intérieur de l'esprit. Et l'esprit ne peut jamais mourir. Je suis éternel. Je ne suis pas simplement un français, un suisse, je suis universel. Mon esprit est universel. Mon corps, mon mental vont disparaître ; la valeur intrinsèque de l'être humain c'est l'esprit, c'est sa part divine.

Dans le premier livre de la genèse, Dieu a créée l'homme a son image. Qu'est-ce-que c'est que la ressemblance de Dieu ? C'est l'esprit qui imprègne tout. Voilà ce que nous sommes. On peut faire beaucoup d'erreur dans sa vie, mais on les fait par ignorance, parce que nous ne savons pas qui nous sommes, à partir du moment où

⁴ Sa vision (le contact spirituel se fait par le regard)

⁵ L'âme individuelle

nous le savons, on ne peut plus agir de la même façon. Dieu a partagé sa divine nature avec les hommes ; c'est le désir de Dieu que nous découvrons cette vérité.

C'est pourquoi nous ne sommes jamais satisfaits ; si nous nous contentons des choses de l'extérieur, manger, nous reproduire... Ça ne répond pas au besoin profond de l'homme. C'est ce qui nous met en mouvement pour chercher. **Qu'est-ce-qu'il me faudrait pour être heureux ?** Voilà la recherche qui commence et cela nous conduit à rencontrer les gens qui vont nous guider jusqu'à trouver la Paix. Notre nature est de nature divine. Toutes les religions l'ont compris et c'est pour cela que nous méditons. C'est très scientifique, quand on médite il faut se tenir droit, parce que Dieu se manifeste dans l'expérience intérieure au travers des centres d'énergie, les sept principaux ; celui qui part d'en haut, au dessus du cerveau et qui descend jusqu'à la dernière vertèbre de la colonne vertébrale. Tout le long de cette épine dorsale, il y a les centres d'énergie et quand on médite on fait résonner ces centres et la présence de Dieu se manifeste. Il faut méditer avec le dos droit, assis par terre ou sur une chaise. C'est une science, c'est très précis, c'est l'expérience des sages. Quand on se met en position verticale, les courants d'énergie sont fluides.

Au cœur des matières intérieures, la matière grise ou la moelle épinière par exemple, circule une matière plus subtile. Les médecins ont besoin de couper le corps en morceaux pour voir tous ces liquides : c'est la partie matérielle que l'on peut observer. Mais, connecté à ce corps physique, il existe un autre corps, notre corps astral ; on ne peut pas le voir avec nos yeux. Les sages ont fait l'expérience de ce corps subtil. Ils le connaissent depuis longtemps.

Nous avons un autre corps ; il est tellement subtil que les sens grossiers ne peuvent le percevoir. Il est rempli de lumière ; le corps humain est constitué de cette particule primordiale dont Einstein a cherché à s'approcher, et au-delà de laquelle nous ne pouvons pas aller. Le corps subtil a des canaux, des conduits, les yogis parlent de 72000 canaux qui correspondent aux méridiens. Nous avons les correspondances physiques des 72000 nerfs du système nerveux que l'on peut voir et toucher ; par contre, on ne peut pas voir les nadis⁶.

Sans le corps subtil, le système nerveux ne peut être soutenu.

Au moment de la mort, le corps subtil se sépare du corps physique. Quand on se demande **où est la vie en nous**, elle est dans le corps subtil. Quand on meurt, le corps subtil se sépare du corps grossier. Les sages qui ont la maîtrise de ce corps subtil savent comment procéder pour faire la séparation de leur vivant et atteindre la libération complète qu'on appelle mukti⁷, libération totale. Le but de la méditation est de trouver comment être uni à Dieu et comment se libérer complètement.

Comment vous voyez la grâce de Dieu qui est gratuite et abondante et cet exercice pour atteindre la libération ?

Mukti c'est l'Union, être libéré de nos limitations. **Qu'est ce que la grâce ?** C'est l'amour de Dieu.

⁶ Canal subtil

⁷ Libération, Salut

Saint Jean de La Croix, Thérèse d'Avila, étaient des contemplatifs, qu'ont-ils expérimenté d'autre ?

Il y a plusieurs chemins pour réaliser l'union avec Dieu. Les mystiques font une expérience que l'on ne peut ni voir ni toucher, mais c'est la même chose au bout du compte, **c'est l'union, qui peut être réalisée par l'effort de la méditation ou par l'acceptation de la grâce.**

C'est un voyage avec différentes étapes, il y a différents pays à visiter. La vie spirituelle est un grand voyage avec des zones à explorer. Si on est sincère, simplement, toutes ces choses arrivent sur notre chemin et l'expérience arrive si on pratique sincèrement. Si on a des doutes, c'est la qualité de la foi qui compte, les doutes vont créer des situations particulières. Personne ne peut vous contraindre à méditer, ça vient de l'intérieur, quelque chose qui vous pousse de l'intérieur. Et Dieu nous révèle au fur et à mesure ce dont nous avons besoin à travers les personnes que nous rencontrons, les situations, les livres, les Upanishads... Tous les personnages sont contenus en nous, ce sont les différentes facettes du Divin.

Pour faire l'expérience de cette qualité divine en nous, il y a plusieurs chemins : la méditation et le service qui est la voie du karma yoga,

Les karma yogis, comme mère Teresa, n'agissent non pas pour eux-mêmes mais pour le Seigneur en servant l'autre, c'est ce qu'a enseigné Jésus.

Chacun a sa façon particulière d'accomplir sa sadhana, sa pratique spirituelle. Quelle que soit notre approche, on arrive à découvrir notre nature divine, l'esprit en nous, si on est sincère.

Une autre manière de méditer, c'est **la répétition du nom de Dieu** comme avec le rosaire. Il existe aussi la méditation sur les centres d'énergie par laquelle on peut arriver à l'union. Quand on est bien droit, ces centres sont alignés et les courants subtils sont activés. L'énergie de la conscience se trouve dans le centre du cœur. Quand on agit bien, le cœur est en paix ; si on fait une erreur, on va sentir quelque chose de désagréable à cet endroit, de la tristesse ou de la gêne. L'esprit réside dans le cœur de l'homme ; il ne s'agit pas du cœur physique, il n'a pas de forme.

Fréquenter cette vie divine, nous conduit étape par étape à des transformations.

C'est pour cela que l'on médite, pour se familiariser avec ce lieu du cœur. Quand on a le dos bien droit, les canaux subtils vont puiser l'énergie à la source, dans le cœur, et vont irriguer par l'intermédiaire des canaux moins subtils tous les organes et tout notre corps.

Pouvez-vous nous parler de la respiration ?

Le pranayama⁸ a pour but de purifier le corps physique et le corps subtil. Nous possédons 72 000 canaux, une vraie industrie ! Le souffle est directement relié aux extrémités des deux canaux les plus importants, ida et pingala qui sont parallèles au canal central : la Sushumna. Quand on respire, le souffle est en connexion avec tous les organes. Pour certains, suivre la respiration est une pratique de méditation en soi. Par exemple, dans la méditation vipassana, qui est une méditation bouddhiste, on

⁸ Le contrôle de la respiration

s'assied et on observe le souffle. Quand on est conscient de sa respiration, un équilibre se fait : les deux canaux, l'un solaire, l'autre lunaire s'équilibrent et l'on peut faire alors l'expérience de la paix intérieure.

La centrale d'énergie, c'est le centre du cœur ; par les 72000 canaux, l'énergie va partout. Avec la pratique du pranayama, avec une guidance, les yogis arrivent à unifier les canaux et à faire remonter le courant en sens inverse, comme une rivière. Tout le courant est rassemblé et **c'est l'expérience mystique**. Il y a plusieurs façons de faire remonter le courant, c'en est une.

Ramana Maharshi, le Bouddha... ont été illuminés parce que, spontanément, ils ont fait l'expérience de faire remonter ce courant. Après cette illumination, cette expérience mystique, il n'y a plus aucun doute sur ce que nous sommes. On peut être malade, bien portant, commettre des erreurs ou être parfait, plus rien ne peut vous atteindre parce que vous savez qui vous êtes et ce que vous êtes...

Vous êtes Félicité absolue ! Le chemin pour y accéder est personnel. On est guidé si on a une recherche sincère. Ça peut arriver en lisant la Bible. Les différentes énergies sont harmonisées et l'expérience mystique arrive. Saint Paul, par exemple, avait une grande envie de servir son Dieu. Cette ardeur, cette énergie lui a permis une expérience mystique. Il voulait avant tout être fidèle à son Dieu. Il le vénérat ; le Dieu unique lui a été révélé.



L'entretien a été traduit par Claire, transcrit par Martine Reverchon Billot. Les photos sont du groupe.