

## Comment faire face avec courage et enthousiasme

Conférence donnée par Swami Atmarupananda  
à l'Institut de recherche et de pratique de yoga védique  
le 14 juillet 2022



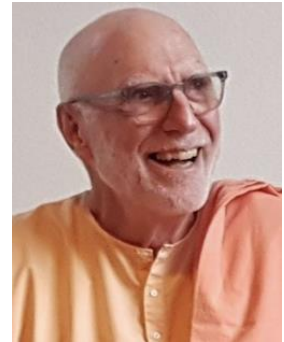
*Nous qui cherchons la libération, nous nous réfugions dans la  
lumière infinie.*

*Cette lumière infinie qui illumine le cœur de tous,  
qui est la source du créateur lui-même,  
qui est le dépositaire de la connaissance infinie,  
connue sous le nom de veda.*

*Om Shantih, Shantih, Shantih, Hari Om Tat Sat*

### Vivre avec enthousiasme

L'un des plus grands problèmes dans la vie spirituelle comme dans la vie ordinaire est de maintenir l'enthousiasme, et il est difficile de toujours avoir le même niveau d'enthousiasme. Tout dans la vie a des hauts et des bas, comme une vague en mouvement, et nous devons nous y habituer. Mais au milieu de tout cela, nous voulons maintenir un certain niveau d'enthousiasme afin d'évoluer dans notre vie. Swami Vivekananda a dit que l'un des plus grands obstacles à la vie spirituelle est la mélancolie. Pourquoi ? Parce que la mélancolie enlève tout enthousiasme pour le changement, laissant la personne déprimée complètement vidée de son énergie, incapable de s'en sortir. Ça c'est l'absence extrême d'enthousiasme, mais nous souffrons tous d'un manque d'enthousiasme par moment, et jusqu'à un certain degré. Alors pourquoi cela ?



Sri Ramakrishna disait que si un voleur dormant dans une pièce savait que dans la pièce voisine il y avait un gros trésor, il ne pourrait pas s'endormir tant qu'il n'aurait pas découvert un moyen d'accéder à ce trésor. C'est cela la source de l'enthousiasme : savoir qu'il y a quelque chose de réel que nous pouvons obtenir. Donc, dans la vie spirituelle aussi bien que dans la vie quotidienne, nous devons croire en ce que nous recherchons. Pourquoi investir de l'énergie dans la vie spirituelle si nous ne croyons pas qu'un développement personnel soit possible pour nous ? Pourquoi nous donner la peine de monter une affaire si nous ne croyons pas réellement que cela peut fonctionner ?

Il faut se souvenir que les principes qui guident la vie spirituelle sont aussi ceux qui guident la vie quotidienne. La vie spirituelle est la vie même, c'est juste un changement de perspective. Les actions que nous devons faire pour arriver à quelque chose dans le monde sont exactement les mêmes que celles que nous devons faire dans la vie spirituelle. C'est seulement le but et la motivation pour lesquels nous les faisons qui sont différents.

Si vous désirez créer une affaire pour devenir riche et célèbre, vous devez faire un certain nombre de choses pour accomplir votre désir. Vous devez être concentré(e), motivé(e), vous devez avoir une idée de comment faire cette affaire, vous devez avoir du courage et de l'enthousiasme et aussi être prêt(e) à sacrifier beaucoup d'autres choses au passage. C'est la même chose dans la vie spirituelle, à la différence près que dans la vie spirituelle vous ne le faites pas pour devenir riche et célèbre, mais pour apporter une solution aux problèmes de l'existence elle-même.

### Comprendre réellement la vie pour réaliser ce que nous pensons être possible pour nous

La vie spirituelle est la seule voie possible pour résoudre nos problèmes existentiels. Et je parle ici en France, où justement tout le monde connaît l'existentialisme. Le Védanta n'est pas l'existentialisme ; il

est d'accord avec l'analyse des problèmes de l'humanité, mais pas d'accord avec la solution à ces problèmes. Donc, la vie spirituelle est la réponse à nos problèmes existentiels. Nous voulons l'amour mais ne savons pas comment le trouver, nous voulons être, mais nous réalisons à quel point notre vie est fragile, nous voulons savoir mais il y a tellement d'ombre dans notre mental, nous voulons être de bonnes personnes, mais nous trouvons que c'est tellement plus facile d'être une mauvaise personne, et en plus tellement plus amusant. C'est dans la vie spirituelle que nous trouvons l'éternité, l'infinité, c'est-à-dire la suppression de toutes les limitations. C'est à travers la vie spirituelle que l'on fait la connaissance des secrets de l'existence et que nous trouvons la joie sans limite. La vie spirituelle c'est la façon d'aller au-delà de tous nos problèmes existentiels.

Pour la plupart des existentialistes, la solution était juste d'être fort et indépendant. Mais fort dans quel sens ? Pour eux il s'agissait de regarder le monde en face et d'être fort pour soi-même. Combien de temps peut-on faire cela ? Pas très longtemps, mais cela peut être réalisé à travers le développement spirituel. C'est pourquoi Swami Vivekananda insistait encore et encore sur la force ; il disait que tout mal, tout péché vient de la faiblesse. C'est par le développement spirituel que l'on peut découvrir que l'on est bon par notre propre nature. Nous ne sommes pas nés dans le péché, mais dans la divinité. Cela ne veut pas dire pour autant que l'on ne fait pas d'erreur, ni qu'il n'y a pas de mauvaises personnes. Oui nous commettons des erreurs, et oui il y a des mauvaises personnes, mais c'est une chose de commettre une erreur et c'est une autre de penser que nous sommes des pécheurs par nature.

Swami Vivekananda disait que traiter quelqu'un de pécheur constitue un crime contre l'humanité, c'est un péché contre la divinité de l'être humain. Si nous commettons des erreurs c'est parce que nous ne « savons » pas suffisamment. Même les meurtriers commettent leurs crimes en pensant qu'ils seront heureux en tuant quelqu'un. Ils ont besoin de mettre cette personne hors de leur chemin parce qu'elle nuit à leur propre bonheur. Cela ne veut pas dire que ce soit bien de tuer quelqu'un, mais cela vient d'une compréhension erronée. Si toutes nos erreurs et nos soi-disant péchés sont causés par notre pauvre compréhension de la vie, alors avec une compréhension juste de qui nous sommes et de ce qu'est le monde, nous pourrions les surmonter.

Pour être capable de faire face à la vie avec enthousiasme et courage, nous devons comprendre réellement ce qu'est la vie. Comme le voleur dans l'histoire de Sri Ramakrishna, nous devons avoir devant nous un objectif réaliste auquel nous croyons profondément. Et cela est vrai aussi même pour les gens qui n'ont aucun intérêt pour la vie spirituelle. J'ai connu quelqu'un qui pendant des années a voulu être chanteur d'opéra, mais il n'avait pas la voix qui convenait pour réaliser ce rêve. Nous devons chercher à réaliser ce que nous pensons être possible pour nous. Et dans la vie spirituelle, il nous faut croire qu'un développement spirituel est possible pour avoir l'enthousiasme nécessaire pour avancer.

### **Fréquenter la société de gens spirituels**

Comment obtenir cet enthousiasme ? Si vous lisez les enseignements de Sri Ramakrishna, ou même d'autres textes de la tradition védique, vous voyez qu'il est recommandé encore et encore de fréquenter la société de gens spirituels. C'est pourquoi vous venez dans un endroit comme cet Institut, parce que c'est cela qui vous intéresse ici. C'est ce que vous recherchez ici. Si vous êtes constamment seul dans votre quête de la vie spirituelle, il est alors facile de penser que tout le monde est occupé à autre chose et que vous, vous devez être un(e) imbécile de vouloir développer votre spiritualité. Mais si

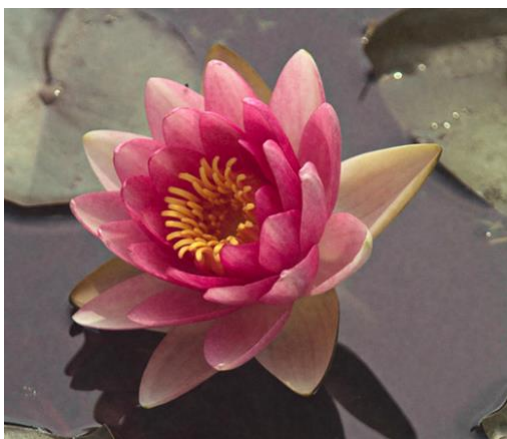


vous vous associez à d'autres chercheurs spirituels, comme vous le faites ici, alors soit vous réalisez que vous n'êtes pas un(e) imbécile, ou bien alors c'est qu'il y en a plusieurs autres. D'une manière ou d'une autre, en fréquentant des gens spirituels vous commencez à croire que c'est possible pour vous aussi. Si

vous voulez monter une société, en vous associant avec des gens qui ont fait cela avant vous, votre enthousiasme se développe et voyant leur succès vous commencez à croire que vous aussi pouvez y arriver. Et ces gens deviennent une source d'apprentissage et de soutien pour vous. Donc, que ce soit dans la vie spirituelle ou dans la vie quotidienne, c'est la même chose, le mieux est de fréquenter des gens qui vont dans la même direction que vous.

Maintenant laissez-moi aborder un des problèmes que vous pouvez rencontrer sur le chemin spirituel en ce qui concerne l'enthousiasme. Vous venez à un groupe spirituel comme celui-ci à Gretz, vous assistez à des cours et à des séminaires, vous lisez les textes et peut-être même que vous recevez l'initiation, et pendant un an vous dites que c'est super, que vous avancez bien. La deuxième année vous vous dites que vous n'avancez pas aussi vite que ça après tout. La troisième année vous commencez à vous dire que peut-être vous allez nulle part. Et la quatrième année, vous pensez que vous êtes pire que quand vous avez commencé. Mais cela n'est pas vrai ! C'est parce que lorsque l'on grandit, on commence à comprendre un petit peu plus l'idéal et on prend conscience de la distance entre là où on est et cet idéal. Quand on commence, on pense que l'idéal est très près, on a lu les textes, il suffit de s'asseoir en lotus et d'attendre le Samadhi. Maintenant, même après plusieurs années, on s'assoit en méditation et toujours le mental commence à faire des siennes.

Il y a deux choses à se souvenir en ce qui concerne ce problème. Il y a d'abord ce que la Sainte Mère a répondu à un de ses disciples qui lui disait que malgré sa pratique intense il ne sentait pas de changement en lui : elle lui a dit « Votre situation est comme celle d'une personne qui se met dans son lit le soir et qu'après s'être endormie quatre personnes arrivent, soulèvent le lit et le transportent sur plusieurs kilomètres pendant la nuit. Quand elle se réveille le lendemain matin, avant d'ouvrir les yeux elle pense qu'elle est chez elle, dans son lit, après il lui faut quelques minutes pour se rendre compte de là où elle se trouve. » Cela ressemble à notre situation. Au cours de notre pratique spirituelle, des changements s'opèrent chaque fois que nous pratiquons la méditation et la répétition de mantras, mais dans notre mental. Souvenez-vous que le Védanta, en harmonie avec la psychologie moderne, dit que notre mental n'est pas seulement la couche superficielle de l'esprit, qu'il a trois niveaux de conscience : le conscient, l'inconscient et le subconscient. Et le Védanta dit aussi que dans notre inconscient se trouve non seulement la mémoire de l'humanité, mais aussi la mémoire des vies passées. Donc, lorsque vous pratiquez la méditation vous travaillez non seulement l'histoire de l'humanité de votre inconscient, mais vous êtes aussi en train de travailler vos vies passées. Alors, ça prend du temps ! La vie spirituelle est la réponse finale aux problèmes de la vie, et c'est pour cela que ça prend du temps.



### **Développer la patience et la persévérance**

Swami Vivekananda disait qu'il est important de développer la patience et la persévérance. La patience parce que vous devez faire face à de multiples obstacles sur votre chemin et qu'à terme vous découvrirez que ces obstacles ne sont pas vraiment en face de vous, mais à l'intérieur de vous. Cela prend du temps et vous devez avoir de la patience, mais vous devez aussi avoir de la persévérance. Parce que la patience sans la persévérance vous fera relâcher vos efforts. Persévérance veut dire que vous continuez à essayer encore et encore afin d'arriver à un résultat. Dans la *Gita*, Sri Krishna dit que vous avez le droit à l'action, mais pas au fruit de l'action, ce qui veut dire que l'on ne peut pas contrôler les fruits de l'action.

Vous pouvez faire quelque chose, parce que c'est à faire, devant vous, mais vous devez abandonner l'attachement aux fruits de l'action. Ceci est en soi un sujet important et je ne vais pas m'attarder trop longtemps dessus pour le moment, mais je le soulève ici parce qu'il faut que vous le pratiquiez dans la méditation et dans la vie spirituelle aussi. Vous devez pratiquer la méditation sans frustration malgré les difficultés, il faut continuer à pratiquer même si vous avez parfois l'impression d'aller nulle part. Et il faut avoir une pratique régulière jour après jour, avec patience et persévérance.

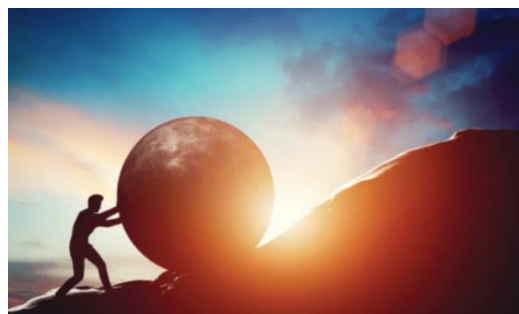
### **Foi en un idéal qui peut être atteint**

Maintenant pour revenir sur un autre thème que j'ai soulevé un peu plus tôt, l'importance de maintenir des relations avec des gens spirituels. Si vous vous associez avec le groupe de dévots de Gretz pendant un certain nombre d'années, sans doute que vous commencerez à voir des changements chez certains d'entre ceux qui pratiquent depuis longtemps. Alors vous commencerez à avoir foi que oui, ça semble marcher, il suffit de regarder telle ou telle personne. Souvent on ne remarque pas les changements avant que la personne ait un certain âge. Certes, l'évolution se produisait tout au long des années, mais les changements deviennent vraiment perceptibles quand la personne a atteint un âge mature. Oui, quand on voit cela on se dit que ça marche, et que oui, ça vaut la peine de rester sur ce chemin. Quand on vient pour la première fois dans un endroit comme ici, ou dans un temple, ou dans une synagogue, on a parfois un idéal très élevé de ce que la vie spirituelle devrait être. On regarde les autres et on se dit qu'ils n'ont rien atteint – on ne pense pas que c'est aussi notre cas – on regarde les autres et on se dit qu'ils ne sont pas des saints. Lorsque j'ai intégré le monastère, un moine plus âgé que moi m'a dit que nous jugeons toujours le comportement des autres en fonction de notre idéal, pas notre comportement avec l'idéal des autres, et cela nous fait dire que ces gens ne sont pas à la hauteur de notre idéal – alors qu'il se trouve que nous-mêmes nous ne correspondons pas à notre propre idéal.

Quand on débute, on a tendance à être assez critique des autres, mais au fur et à mesure que l'on grandit spirituellement, on comprend mieux la vie spirituelle et on commence à reconnaître les signes de son développement. Au début on s'attend à voir des gens en Samadhi, dans un état de conscience secondaire, mais avec le temps on comprend que les changements sont plus subtils. On commence à saisir les qualités de caractères développés sur le chemin spirituel ; on voit des gens qui démontrent une grande patience, une grande persévérance, faisant jour après jour un service et du travail qui ne leur apportent aucune renommée ou gloire, des gens qui ont une grande dévotion à la vie spirituelle et qui prient tous les jours à la chapelle. On voit apparaître une certaine douceur chez les gens qui ont pratiqué pendant longtemps, leurs gestes quotidiens sont dénués d'un certain égoïsme. Mais même ces personnes manifestent parfois de la colère, cependant cela disparaît très rapidement. C'est vrai qu'une personne qui a atteint la perfection est au-delà de cela, mais une personne en-dessous de l'idéal peut devenir très spirituelle, sans être complètement illuminée, et tout de même avoir des moments d'énervement, de colère ou d'excitation. Donc, avec le temps on comprend qu'il ne faut pas juger la personne pour cela, qu'il ne faut pas s'en faire, que c'est juste la nature humaine, que la colère qui était là chez cette personne pendant un moment, est maintenant passée. Et ces changements subtils que nous voyons nous encouragent à poursuivre notre chemin.

### **Confiance en soi**

Pour avoir l'enthousiasme et le courage pour faire face à la vie, il faut avoir un idéal dans lequel vous pouvez graduellement croire. Swami Vivekananda a toujours insisté en disant que la force et la puissance sont à l'intérieur de nous. Il faut internaliser cette idée. Mon guru au moment de l'initiation m'a dit d'avoir une grande confiance en moi, parce que sans confiance en moi, je n'aurais pas la motivation ni l'enthousiasme, ni le courage pour avancer. Swami Vivekananda disait inlassablement foi en soi et foi en les autres. Et cela est très important, avoir foi non seulement en soi-même mais aussi en les autres, autrement la foi devient de l'égoïsme – je peux le faire, mais personne d'autre ne peut – il faut croire en soi pour se développer spirituellement et également croire que les autres aussi le peuvent. Vivekananda a dit que l'ancienne religion enseignait qu'il fallait avoir foi en Dieu, mais la nouvelle religion dit qu'il faut d'abord avoir confiance en soi. Une des disciplines du Védanta est de s'appliquer à changer la façon dont nous nous percevons. Il est important de faire très attention aux pensées qui peuvent vous affaiblir et Swami Vivekananda disait de ne pas toucher à une chose qui risque de vous affaiblir ; toute pensée, toute idée qui pourrait affaiblir votre esprit doit être repoussée.



### **Contrôler ses propres humeurs**

Enfin, pour résumer, quatre choses sont essentielles pour maintenir un niveau d'enthousiasme constant sur votre chemin spirituel. Il faut développer la confiance en soi, développer la foi en un Idéal qui peut être atteint, fréquenter des gens spirituels qui vous donneront la confiance que vous aussi vous pouvez le faire, et apprendre qu'il vous est possible de contrôler vos propres humeurs. Ce dernier point est difficile, mais faisable par tous et c'est extrêmement important dans la vie spirituelle de maîtriser ses humeurs. Comment faire cela ? Beaucoup de choses peuvent être dites à ce sujet, mais je vais vous donner l'essentiel : réaliser, comme le Védanta l'enseigne, que vous n'êtes ni vos pensées, ni vos émotions, que vous êtes la lumière qui illumine vos pensées et vos émotions. Vous pouvez voir vos pensées et vos émotions et le fait que vous pouvez les percevoir comme des objets signifie qu'elles ne sont pas vous. Vous regardez vos pensées, vous regardez vos humeurs, et quand une humeur de dépression se présente, ne vous dites pas que vous êtes déprimé, mais pensez simplement qu'une humeur vient d'entrer dans le cerveau et qu'elle s'est assise là. Vous êtes l'observateur de cette humeur qui vient de s'installer. Swami Nihshreyasananda, le guru de Swami Purnanandaji, avait l'habitude de dire que quand une humeur arrive dans le mental sans avoir été invitée, il faut lui parler comme à un hôte, lui souhaiter la bienvenue, lui proposer une tasse de thé et lui dire que vous êtes occupé(e), que vous avez des choses à faire, donc, que vous devez la laisser seule, et juste attendre qu'elle disparaisse. Ne vous laissez pas distraire par elle, apprenez à mettre de la distance entre vos humeurs, vos pensées et vous-mêmes. Et apprenez à penser que vous êtes la lumière lumineuse de la conscience.

Tout en Védanta nous amène vers cela, incluant les *asanas* et les *prayanamas*. Les *asanas* sont excellentes pour le corps – mais ce n'est pas tout ce qu'elles font et ce n'est même pas leur but principal qui est de réguler le flux de *prana* dans le corps – car elles font que l'énergie vitale qui coule d'une façon harmonieuse dans le corps donne force, enthousiasme et persévérance.

**Et souvenez-vous que toutes les disciplines du yoga ont pour but essentiel la purification du mental et du corps afin que votre lumière naturelle intérieure puisse venir briller vers l'extérieur.**