

Dix conseils pour vous transformer **Swami Tejomayananda**

© **Chinmaya Mission France**

J'ai lu un jour cette citation : "Si vous refaites chaque jour ce que vous avez toujours fait, vous obtiendrez toujours ce que vous avez déjà obtenu". Un homme ouvrait quotidiennement, à son bureau, son panier-repas et maugréait en y voyant le même sandwich chaque jour. Un ami lui suggéra une fois de dire à sa femme qu'elle pourrait lui préparer autre chose. Il répondit : "C'est moi qui prépare le panier-repas tous les jours!". La plupart d'entre nous agissent ainsi. Nous vivons nos vies de la même façon chaque jour et nous plaignons que rien n'a changé et que les choses ne s'améliorent pas. Nous continuons à entretenir agitations, ressentiments, chagrins et espérons avoir la paix et le bonheur ! Un homme qui était vraiment obèse se plaignait de ne pas arriver à perdre de poids. Mais il ne faisait aucun effort pour changer de régime ou faire du sport. En fait, le seul exercice qu'il pratiquait était de monter sur la balance et d'en descendre chaque jour. Comment un changement pourrait-il se produire si nous ne changeons pas notre façon de vivre ?

Changer la vie quotidienne

Si nous voulons vraiment changer nos vies, nous devons faire quelque chose pour y parvenir. Nous ne vivons pas notre vie par années ou par mois. Nous ne vivons qu'un seul jour à la fois. Nous pouvons faire des projets pour une année ou même une vie entière, mais nous ne pouvons vivre qu'un jour à la fois. C'est notre vie quotidienne qui doit être transformée si nous voulons changer nos vies. En fait, nous ne vivons qu'un instant à la fois. C'est pourquoi nos souvenirs se composent de moments de notre vie - instants de douleur ou de joie extrême, ou moments qui transforment la vie. Si nous perdons l'un de ces instants précieux, il ne revient pas. Une occasion ne se présente pas deux fois. Si vous voulez changer nos vies, nous devons commencer par transformer ce jour, cet instant. Dans le Srimad Bhagavatam (1) se trouve un beau śloka (verset) qui nous dit comment améliorer nos vies :

"Les Veda (2), l'eau, les gens, le lieu, le temps, les actions, la naissance, la méditation, le mantra (3) et le samskāra(4) sont les dix facteurs qui déterminent notre personnalité."

On nous donne ici dix facteurs à étudier. J'en donnerai simplement les significations pouvant être aisément mises en pratique dans nos vies. Dans le contexte du Bhagavatam, ils ont un sens beaucoup plus profond.

1 - les Ecritures (Agama)

C'est le premier facteur : āgama, ce qui signifie les Veda. Dans le contexte qui nous intéresse on peut l'appeler la littérature. Le genre de livres que nous lisons et le genre de programmes que nous regardons à la télévision vont déterminer la structure de nos vies. Dans la génération des anciens, nous connaissons des gens qui ne pouvaient ni lire ni écrire, mais connaissaient par coeur les versets du Rāmāyana (5). Ils mettaient en pratique la sagesse que recèlent ces versets dans leur vie quotidienne. Quant ils étaient confrontés à l'adversité, ils considéraient que cela résultait de leurs karma (actions) antérieures et essayaient de corriger leurs propres erreurs. Ils ne sombraient pas dans la dépression et ne se précipitaient pas chez un psychiatre. Ce n'étaient pas des gens instruits, mais ils étaient allés à des satsang (6) et avaient appris de bonnes choses. Les Veda nous disent : "Puissent de bonnes pensées nous viennent de tous les côtés". Ce que nous lisons ou entendons a un effet majeur sur notre mental. Si vous lisez des

potins dans des magazines ou des livres qui encouragent à vivre de façon matérialiste et sensuelle, si vous regardez des films illustrant la violence et le crime, cela aura véritablement un effet nocif et laissera des impressions toxiques sur votre mental. Nous devons veiller à ce que nos yeux et nos oreilles reçoivent de bonnes choses.

2 - l'eau (Apah)

Apah signifie eau. Certains boivent de l'eau minérale, d'autres des boissons non alcoolisées ; il en est qui prennent de la bière pour étancher leur soif. Ce que nous mangeons et buvons a un effet manifeste sur notre corps et notre mental. Nous devons réguler notre consommation très soigneusement. Nous le savons tous, mais ne le mettons pas en pratique. Nous devons nous rappeler régulièrement ces choses fondamentales, que nous oublions très facilement. Un patient dit un jour à un médecin en consultation : "Docteur, il y a deux choses qui ne vont pas : d'abord, j'oublie tout, je n'arrive pas à me rappeler quoi que ce soit." Le médecin demande : « Et quelle est la deuxième chose ? ». Le patient, interloqué, demande : "De quelle seconde chose parlez-vous ?"...

3 - les gens (Prajā)

Nous devons ensuite considérer quels sont les gens (prajā) qui nous entourent. On dit que nos fréquentations révèlent qui nous sommes. Notre famille, nos amis et nos collègues exercent une grande influence sur nous. Si nous fréquentons des joueurs, des gourmands ou des êtres matérialistes, nous deviendrons comme eux. Le mouvement pour l'indépendance de l'Inde a fait surgir de grands leaders, et sous leur influence et leur inspiration, la ferveur patriotique s'est largement développée. De même, la compagnie des saints et des sages nous fait grandir. Même dans les affaires de ce monde, par exemple la location d'une maison, nous essayons de choisir un bon environnement et évitons un voisinage bruyant ou sale. Ne devrions-nous pas faire particulièrement attention aux amis que nous choisissons ?

Les saints et les sages ont ceci de particulier : en leur compagnie, même les gens qui ont de mauvaises tendances deviennent bons ; et aussi les êtres saints ne perdent jamais leurs qualités positives, même s'il leur arrive d'être en relation avec des éléments négatifs. Tant que nous ne serons pas inébranlables comme eux, que nos qualités positives ne seront pas bien ancrées en nous, nous devons faire attention à nos fréquentations.

4 - le lieu (Deśah)

Deśah signifie le lieu où nous sommes. Vous êtes tous venus à cet ashram (7). Si vous vous rencontrez dans un hôtel, l'atmosphère sera différente. Chaque lieu a son ambiance propre, unique : une gare ferroviaire, un hôpital ou une salle de cinéma, évoquent pour nous des choses différentes. Nous avons la liberté de choisir les lieux où nous allons. Nous devons prendre soin de choisir des lieux favorables aux qualités que nous voulons développer.

5 - le temps (Kālah)

Le temps (kālah) est un facteur très important dans nos vies. En général, les gens ne semblent pas connaître l'art de gérer le temps. La façon dont nous utilisons notre temps peut transformer nos vies. La plupart d'entre nous passe son temps à essayer de rattraper son retard en accomplissant ce qui aurait dû être fait hier ! Le secret, c'est de commencer tôt. L'aube, brahma muhūrta(8), est très propice. Plus tard dans la journée, nous nous livrons à des activités multiples ; c'est le temps de rajo-guna(9). Le soir, nous nous sentons fatigués et tamo-guna (9) prédomine. La nuit est faite pour le repos paisible, mais nous réagissons en fonction de nos samskāra. Le temps du matin peut être consacré à la méditation, aux exercices et à l'étude. De nos jours, la façon de vivre en vogue est de s'engager dans des activités trépidantes la nuit et de se lever bien après onze heures. En fait, les gens en sont fiers.

Quelqu'un a dit qu'il était un sūryavamśī (adorateur du soleil) et qu'il avait l'habitude de se lever dès que les rayons du soleil touchaient son visage. Il s'agissait d'autre chose : la fenêtre de sa chambre était orientée à l'ouest et il ne recevait que les rayons du soir avant le coucher du soleil !

6 - les actions (Karma)

Le genre d'actions que nous accomplissons, va en fin de compte façonner nos vies. Même les animaux et les oiseaux travaillent pour apaiser leur faim. Le fait de travailler pour soi n'a rien de remarquable. Les êtres humains ont une autre qualité particulière : la capacité de travailler pour d'autres. Ils peuvent consacrer leur vie aux plantes et à l'environnement, aux animaux en danger. Sans l'homme, le règne végétal peut être prospère, mais l'homme ne peut survivre sans les végétaux. Et pourtant nous continuons à les détruire systématiquement. Si nous avons à couper un arbre, nous devrions en planter dix autres. Nous ne pouvons vivre sans eau, mais nous la gaspillons sans discernement. Un peu de réflexion peut changer nos vies. Nous pouvons faire le peu qui est en notre pouvoir pour aider les autres êtres humains. Si nous dépassons notre ego et nos motifs égoïstes et travaillons pour le bien du monde, pour un idéal plus élevé, nos vies seront transformées.

7 - la naissance (Janma)

Janma - notre naissance - ne dépend pas de nous, disons-nous. En fait, elle résulte de nos actions au cours de vies précédentes. Maintenant que nous sommes nés en tant qu'être humain, nous devrions nous améliorer. A chaque instant, nous naissons à nouveau. Quand nous nous mettons en colère, un être coléreux est né. Quand nous sommes en paix, c'est un être paisible qui voit le jour. Quand nous nous sentons plein d'amour, un être aimant apparaît. Avec chaque pensée - de jalousie, d'avidité, de haine - un nouvel être naît. Si nous gardons cela en mémoire, nous ferons attention à la qualité de nos pensées. Chaque émotion peut être divinisée. Si vous devez vous mettre en colère, dit-on, que ce soit comme Lakshmana (10), dont la colère montait chaque fois que Rama était insulté. Ce n'est pas la peine de vous mettre en colère pour des motifs égoïstes, insignifiants.

8 - la méditation (Dhyāna)

Quand le mot dhyāna est utilisé, nous pensons généralement à la méditation. Mais ce mot indique aussi l'orientation de nos pensées, qui détermine notre personnalité. Des pensées orientées continuellement et régulièrement dans une direction donnée façonneront notre vie. On devient médecin, ingénieur, leader politique ou artiste, parce que l'on maintient ce but dans l'esprit. Si nous voulons améliorer la qualité de nos vies, nous devrions avoir un idéal plus élevé et travailler à l'atteindre. Il nous faut apprendre à choisir des valeurs au lieu d'objets de valeur, à maintenir fermement et courageusement nos principes. Si nous nous abaissons à faire des compromis, nous continuerons à tomber de plus en plus bas. Si vous ne vous tenez pas à quelque chose, n'importe quoi vous fera chuter. Nous devrions toujours nous souvenir de notre idéal, alors même que nous nous livrons à nos activités quotidiennes.

9 - mot-symbole (Mantra)

Le **mantra**, ce n'est pas seulement "**Om Namah Shivāya**" que nous chantons. C'est aussi notre slogan, notre devise dans la vie. Quand nous sommes confrontés à des situations difficiles ou à une crise, cette devise, à elle seule, peut nous aider.

Avec une conviction inébranlable, **Lokamanya Tilak** (11) a dit : "L'indépendance est mon droit absolu". "Libérez l'Inde" : ce slogan a eu le pouvoir de motiver des milliers de gens. Swami Vivekananda disait "Eveillez-vous, élevez-vous, ne cessez pas vos efforts tant que le but n'est pas atteint".

"Nous pouvons le faire, nous le devons" disait Swami Chinmayananda. Cette devise nous permet de rester inspirés.

10 - Impressions, traces (Samskāra)

J'ai lu quelque part qu'il est facile de trouver des gens ayant une voiture (a car), mais qu'il est difficile d'en trouver sans "**samskār**" ! Les **samskāra** accumulées dans nos vies antérieures et les **samskāra** que nous avons développées dans notre vie présente font de nous ce que nous sommes. Les impressions et tendances dont nous avons hérité s'associent avec la culture, l'éducation et la formation que nous recevons dans cette vie pour façonner notre personnalité. Ces dix facteurs ont la capacité de changer nos vies. Si nous les gardons à l'esprit et réglons nos vies avec vigilance, nous pouvons nous changer de façon à être en accord avec nos aspirations.

- 1 - **Srimad Bhagavatam** : Un des **Pûrana**, attribué à **Veda Vyâsa**, qui est à la gloire du Seigneur **Krishna**, un des avatâr de **Vishnu**, et raconte tous les événements de sa vie
- 2 - **Veda** : Ecritures sacrées de l'Inde, fondées sur les expériences directes des sages et sur la révélation
- 3 - **Mantra** : mot-symbole, phrase invoquant le Seigneur et exprimant Sa nature suprême.
- 4 - **Samskāra** : impression, trace, influence laissée dans la matière subtile de l'esprit par une pensée, une action
- 5 - **Rāmāyana** : épopée de l'Inde qui raconte la légende de **Rāma** et exalte ses qualités
- 6 - **Satsang** : compagnie des sages, des saints, entretien spirituel ; pratique de la Présence de Dieu.
- 7 - **Ashram** : lieu où vit un sage
- 8 - **Brahma muhūrta**: période d'une heure et demie avant le lever du soleil
- 9 - **guna** : littéralement, "corde" ; les trois modalités ou composantes de la matière constituant aussi la substance des **vāsanā** (impressions mentales, tendances profondes) de l'individu, et donc les tempéraments : **tamas** : principe d'obscurité, d'ignorance ; **rajas** : principe de passion, d'activité ; **sattva** : principe de luminosité, de connaissance
- 10 - **Lakshmana** : personnage du **Rāmāyana**, frère de **Rāma**
- 11 - **Lokamaya Tilak** : **Bal Ganghadar Tilak** (1920) était un leader populaire (**lokmana** veut dire "accepté par tous comme leader") qui a été un réformateur social et un combattant populaire pour l'indépendance de l'Inde