

## SWAMI CHINMAYANANDA

### Un défi : la construction de la personnalité Extrait d'une conférence de Swami Chinmayananda

#### © Chinmaya Mission France

Dans la vie, outre la compétence, nous devons avoir une personnalité, un regard aiguisé sur la vie, une vivacité face aux problèmes et aux défis rencontrés. Alors seulement les autres seront attirés vers nous. Si je développe ce dynamisme dans mes actions, si je deviens capable de désintéressement, d'offrir de l'amour, si je peux apporter ces idées dans l'esprit d'autres hommes, alors les autres seront attirés vers moi.

#### Qualités négatives...

Comment dois-je agir ? Comment atteindre l'accomplissement dans le monde extérieur ? Comment améliorer mon comportement, ma conduite quotidienne dans la vie ? Qui, parmi nous, ne souhaite devenir meilleur qu'il n'est ?

Chacun d'entre-nous le sait : même s'il veut s'améliorer, cela lui est très difficile. Nous perdons notre sang-froid, parfois même avec nos parents. Non que nous manquions de loyauté envers eux. Mais, il se peut qu'à la maison, personne ne semble nous écouter. Nous ne sommes pas heureux : des centaines de choses nous dérangent, les émotions bouillonnent en nous, nous faisons un gâchis de notre vie, nous nous enlaidissons. Les autres nous prennent en grippe et s'éloignent de nous. Personne ne vient vers nous. Nous sommes impatientes, irritables. Qu'est-ce qui décourage les autres en nous ?

Tout comme il existe des courants électriques négatif et positif, il existe également des idées négatives et positives. Quand, dans ma personnalité, les idées négatives s'expriment, les autres s'éloignent de moi. Si je peux amener dans l'expression de ma vie l'arôme de mes qualités positives, alors les gens se tourneront vers moi.

#### Le pouvoir des pensées positives

Partout dans le monde - en Afrique du Sud ou à New York - les gens, dans n'importe quelle société ou classe sociale, de toute croyance ou couleur, sont attirés de façon magnétique par certaines qualités. Ces qualités qui attirent les autres, on les appelle qualités positives. Quand je suis avec les autres, si je fais preuve de la douceur de ces qualités en moi, je trouve que de plus en plus de gens m'entourent, m'aiment et sont prêts à me rendre service. Ces qualités positives sont là en nous, mais il n'est pas suffisant de connaître leur existence. Chacun d'entre nous *sait* ce qu'est l'amour, la compassion, la prévenance, la gentillesse, la joie et le courage de ses convictions. Nous savons que toutes sont des vertus nobles, nous les reconnaissons comme des qualités, nous les admirons chez les autres. Nous *savons* cela, mais quand nous agissons, nous faisons juste le contraire.

Nous voulons que nos idées, nos vies, soient appréciées par les autres. Presque tout le monde veut attirer les autres. Cependant, bien que nous connaissions ce qui fait « l'honnête homme », nous ne pouvons pas l'exprimer. Pourquoi ? Parce qu'il nous manque l'équipement nécessaire.

Un artiste, reconnu du monde entier comme un peintre talentueux tombe malade. Il a exposé en de nombreux lieux ; partout, il est honoré et respecté. Nombre de ses toiles sont au musée et dans les collections particulières. Alors qu'il est alité, un thème artistique commence à naître dans son esprit. Ce thème devient si lumineux qu'il peut le voir dans le moindre détail. La création le transporte. Sautant du lit, il prend ses pinceaux et ses couleurs. Chaque détail est là, le tableau complet et le matériau exact, mais le pauvre homme ne peut rien peindre.

Son bras s'est paralysé pendant la maladie. Il *connaît* l'idée - mais ô tragédie - il n'a plus d'outil pour tenir ses pinceaux. Même si ses doigts les tiennent, il ne peut plus les bouger.

Nous aussi, avons des idées merveilleuses. Nous voulons être de grands hommes, mais si nous essayons, c'est le contraire qui arrive. L'outil est dans notre main, mais au moment d'agir, la main est paralysée, et retombe.

Nous agissons dans le monde avec nos mains et nos jambes. Ces instruments physiques agissent selon les idées (niveau intellectuel), et l'exécutant est l'esprit (le mental).

### **Maîtrisez votre esprit**

Nous avons des idées merveilleuses, mais l'instrument qu'est l'esprit n'est pas disponible pour nous à ce moment précis. Selon les sages de l'Inde et les prophètes - les anciens et très profonds psychologues - à moins de pouvoir maîtriser l'esprit, à moins de régler les instruments d'expérience, nous ne pouvons traduire les idées en action. L'échec en ce monde n'est jamais dû à un manque d'idées. Une petite minorité de gens est pourvue de grandes idées et de la capacité à les traduire dans la réalité. La grande majorité des êtres humains s'enlisent dans les discours, et les occasions sont perdues. Par exemple, beaucoup peuvent juger de la musique d'une façon critique et écrire de magnifiques commentaires sur des compositions. Mais si on leur demande : « Venez par ici, mon cher, vous avez certainement raison, mais maintenant chantez ! », il ne pourra pas. S'il le pouvait, qu'arriverait-il ? Il a le savoir, il a l'oreille, il a les cordes vocales. Mais si on lui demande de chanter, il ne le peut pas. Ou il chantera horriblement faux !

L'esprit (mental) est l'instrument qui traduit en action les idées et les convictions qui sont déjà présentes dans l'intellect.

Pendant l'enfance, nous avons appris de nos parents. A l'université ou au lycée, nous avons appris de nos professeurs et dans nos livres. De tout cela, nous avons amassé une somme d'idées. Nous les comprenons et les analysons dans nos têtes. Mais, quelle que soit la masse du savoir acquis, nous pouvons parfaitement échouer dans nos vies si nous ne savons appliquer ce savoir dans le monde extérieur. Je dois diriger la connaissance à travers mon esprit afin de la traduire dans le monde. Donc, l'harmonisation du mental, le développement du mental comme disent les éducateurs modernes, est très important. L'étudiant qui développe la maîtrise du mental apparaîtra comme ayant le plus grand succès dans la vie. Cette idée, développée par l'Hindouisme est appelée Yoga. Discipliner le mental s'appelle le Yoga - mais non celui qu'on appelle populairement le Yoga ; s'asseoir les jambes croisées, le nez entre deux doigts...

### **Comment discipliner l'esprit.**

Afin de discipliner l'esprit, de l'éduquer, nous devons, d'abord, connaître ce qu'est l'esprit.

Qu'est-ce que l'esprit ? Personne n'est « sans esprit ». Vous êtes assis là à écouter ces causeries. De la naissance à la mort, vous percevez le monde par les oreilles. "Pur chacun d'entre-nous, toute doit seulement satisfaire l'esprit. L'esprit est le capitaine, l'esprit est le roi. Mais qu'est-ce que l'esprit exactement ? Réfléchissez. S'ils ne réfléchissent pas, les gens répondent : « L'esprit est quelque chose à l'intérieur de nous ». A l'intérieur de quoi ? Est-ce le foie, les reins, le cœur ? « Non, non pas ça, c'est à l'intérieur ». Alors qu'est-ce que c'est ? Nous avons grandi, nous avons été éduqués et entraînés. Nous avons été instruits de toutes sortes de choses, mais nous ne savons toujours pas ce qu'est l'esprit, comment l'embellir ou le développer.

Si l'esprit est malheureux, je suis malheureux. Si l'esprit est heureux, je suis heureux. Ma vie entière dépend de mon esprit. Mais combien peu le savent.

Quand nous posons cette question - qu'est-ce que l'esprit - un homme intelligent répond nécessairement « L'esprit est pensée ». Oui, l'esprit est la pensée. Mais ce n'est pas une

définition suffisante. La présence des pensées est la preuve de l'esprit. Quand aucune pensée ne se manifeste, il n'y a pas d'esprit. Dans le sommeil profond, vous n'avez pas de pensée, l'esprit n'étant pas disponible.

Sans exception, les pensées et l'esprit sont profondément entrelacés. Si les pensées sont calmes, l'esprit est calme. Si les pensées sont agitées,- à mesure qu'on s'approche des examens par exemple,- l'esprit s'agite. Si les pensées sont empreintes de désespoir, l'esprit est désespéré. L'esprit est exactement ce que sont les pensées. Donc, qui essaie de comprendre l'esprit arrivera à cette conclusion : l'esprit est pensée.

Quand je regarde mon esprit, je découvre qu'il est un mouvement de changement d'humeur constant. La semaine dernière j'étais heureux, ce qui signifie que mon esprit était heureux. Mon esprit était heureux, ce qui signifie que mes pensées étaient heureuses, jusqu'à ce que je reçoive une lettre me disant que mon père est très malade. Pendant trois jours, j'ai été tendu. Un esprit tendu signifie que des pensées tendues sont dans mon esprit. Cela arrive à nous tous - à un moment nous sommes heureux, à un autre nous sommes tendus. Les pensées changent. Quand les pensées changent, l'esprit change également. Mais l'esprit lui-même est un et identique.

Quand on verse du lait dans un récipient, on l'appelle pot à lait. Quand on verse du miel, on l'appelle pot de miel. Quand on verse de l'encre, on l'appelle encrier. Le récipient reste un et identique. De même, l'esprit est un et identique, quelles que soient les pensées qui jouent à l'intérieur. C'est un esprit heureux quand les pensées qu'il conserve sont heureuses. C'est un esprit tendu quand ses pensées sont tournées vers quelque chose qui provoque la tension. C'est un esprit au désespoir quand ses pensées sont de la nature du désespoir.

Il y a donc une relation entre la pensée et le mental : le mental est ce que sont les pensées. Si les pensées sont bonnes, le mental est bon. Si les pensées sont négatives, l'esprit est négatif. Un homme peut avoir une belle voiture, un beau visage, et des millions de dollars, si son mental est vulgaire, il sera vulgaire.

Regardez au cours de l'Histoire la vie des grands hommes, qui sont admirés et respectés par tous les générations. Ils possédaient un mental digne d'admiration. Ce ne sont pas ceux qui ont de somptueuses voitures et des grandes maisons qui attirent ce type d'admiration. Quel que soit le travail que vous faites, votre domaine d'activité, la grandeur de votre contribution à la société, au monde dépend de la qualité de votre mental.

Voyez la vie de Bouddha : de prince élevé dans le luxe, il est devenu sage. Il n'a pas changé sa peau, n'a pas teint ses cheveux ! Son mental a changé. Prenez l'exemple de Mahatma Gandhi : c'était un homme ordinaire, avocat, marié avec des enfants. Il a été choqué de la condition faite aux indiens en Afrique du Sud et ses pensées ont commencé à changer jusqu'à se dévouer totalement à son pays. Son mental a changé, et de Mr Gandhi il est devenu le Mahatma Gandhi. Ce n'est pas un accident.

Certains disent que ces phénomènes se passent du fait des circonstances historiques. C'est vrai que certaines conditions historiques sont nécessaires. Mais dire qu'un homme devient grand à cause des conditions historiques, c'est une excuse. Pourquoi Gandhi plutôt qu'un autre ? Il devait y avoir en lui des grandes qualités capables d'attirer les bénédictions de tout un peuple, d'un pays. Ces qualités n'étaient pas en lui à la naissance : de nouvelles qualités sont nées en lui. En changeant ses pensées, il a changé son esprit, il est devenu un autre homme.

Par conséquent, pour créer une personnalité attractive, il doit y avoir de la beauté dans nos actions. La beauté sera absente dans nos actions si notre esprit n'est pas sous notre contrôle. Nous connaissons les idéaux, mais nous sommes incapables de les exprimer. Il a été mentionné précédemment que le mental est un flot de pensées. Le mental est constitué de pensées : si je peux amener une révolution dans mes pensées, je vais sortir de ma personnalité limitée et créer pour moi-même un plus grand destin.

Tout ce que je vous dis, ce ne sont pas *mes* idées : ce sont les vérités contenues dans les Upanishads, déclarées par les Maîtres qui le sont enseignées au monde. Ce sont des idées révélées par le Christ, par Mahomet, par Krishna, par les Rishis, par les grands maîtres.

Une nation n'est pas grande à cause du pays, de sa géographie ou de sa prospérité ou de ses rivières, de ses champs... Un pays est grand à cause des êtres nobles qui y vivent : les grands scientifiques, les grands philosophes, les grands écrivains, artistes...

Pourquoi aujourd'hui de grands hommes n'apparaissent-ils pas ? Nous sommes plus intelligents que les générations précédentes. Mais qu'en est-il de notre mental ? Nous n'avons pas la maîtrise du mental.

Quelles sont les méthodes pour cette maîtrise ? Elles sont décrites dans les grandes religions, elles varient selon les religions, comme les symboles. Peu importe. Ce qui compte, c'est l'essence : la méthode permettant de changer le mental. Une fois la qualité des pensées modifiée, le mental va changer. Quand le mental est modifié, l'homme a changé. Par conséquent, nous devons savoir comment modifier la qualité de nos pensées.