



Message pour la nouvelle année.
Par Shri SWAMI CHINMAYANANDA
(Chinmaya Mission)

Bonne année! Vous devez avoir entendu cela ces derniers temps au moins mille fois et au moins une centaine de fois vous devez l'avoir dit. "Bonne année! Bonne année!" ("Happy New Year": "Bonne *Nouvelle* Année"). En fait, il n'y a pas de « nouvelle » année. « L'année » est une mesure du temps que nous avons créé par commodité. Le temps est le même : qualifié de passé, de présent ou de futur – c'est un concept. Par commodité, nous avons créé des divisions: les jours, les semaines, les mois, les années, les siècles et les millénaires. Que ce soit dans le 1er ou le IIe siècle, le 20e ou même le 21e siècle, le « temps » a toujours été le même. Mais tout ce qui flotte dans le temps et tout ce qui nous arrive est en constant changement.

Aujourd'hui, en Inde, il y a eu déjà beaucoup d'argent dépensé et d'efforts faits pour nettoyer et purifier le Gange. Ce fleuve n'est pas impur, mais des personnes comme vous et moi, vivant sur ses berges, tout le long de notre pèlerinage, sur des centaines de kilomètres, nous jetons nos saletés, nos déchets dans le fleuve et le rendons sale. Pour purifier le Gange, vous et moi, nous n'avons en fait, rien d'autres à faire que d'arrêter de le polluer !
Les gallons d'eau fraîche s'écoulant en aval depuis les sommets enneigés de l'Himalaya évacueront les eaux polluées et le fleuve sera à nouveau pur et immaculé!

Renouvelez vous-même.

De la même façon, le temps en tant que tel est toujours pur, toujours nouveau - Nava, nava – toujours nouveau, jamais ancien. Il ne suffit pas de changer les chiffres du calendrier : de remplacer 1992 par 1993 (ou 2012 par 2013) – c'est **vous** et **moi** qui devons changer. Nous devons arrêter d'empoisonner le temps avec nos envies basiques de luxure, d'avidité, de colère, etc.. Nous pourrissions le temps, puis nous disons que les temps sont mauvais. Le temps n'est jamais mauvais, le temps est toujours bon. De nos jours la tendance consiste à dire : "Je ne sais pas dans quel genre de temps nous vivons aujourd'hui, mais c'est un temps très triste. Partout dans le monde, il y a des guerres, des destructions et des vies volées..." Mais examinons soigneusement la situation et questionnons-nous : Qui au juste a commis ces atrocités?. Qui est à blâmer ? Est-ce le temps ? Le temps a-t-il déjà tué quelqu'un ? Le temps ne l'a jamais fait ! Vous et moi, poussés par nos fausses valeurs de haine, de jalousie, de cupidité, de passions et de luxure, nous agissons dans le monde extérieur. La qualité de nos actions est notre contribution au temps, faisant de lui une réussite ou un échec; tout comme le Gange est rendu impur par notre propre action de déverser des ordures en lui.

Donc le souhait "Bonne Année" est en fait un vœu pour que tout un chacun puisse découvrir plus

de bonheur pour lui-même dans l'année qui arrive, non pas en renouvelant l'année, mais en renouvelant soi-même. L'année ne peut pas être changée! Pourtant, c'est le moment du désir de renouvellement. Et c'est pourquoi beaucoup de gens prennent des nouvelles résolutions au moment du Nouvel An. Année après année, ils le font. "Je vais me lever tôt le matin." "Je dois méditer régulièrement." « Lire la Gita tous les jours...". Ils tiennent leurs promesses même pas trois jours .

Oser le changement

Si on n'a pas le courage de changer, aucun progrès n'est possible. Bouddha connut véritablement une « Bonne Année » lorsqu'il devint Bouddha. Un jour il a décidé qu'il voulait vivre quelque chose d'autre et ayant décidé cela, il a œuvré vers ce but avec persistance. Ainsi Siddhartha s'épanouit pour devenir Sri Bouddha.

Même deux communautés ou des Nations Unies peuvent améliorer leur relation s'ils décident de le faire. Même si la plupart des politiciens parlent de changement, ils ne le veulent pas vraiment. Ce qui est voulu c'est un changement d'attitude.

Ce courage de vouloir changer est essentiel pour un étudiant spirituel. Une personne peut exposer la spiritualité et se pavaner en faisant semblant d'avoir changé, mais à moins qu'on ne change vraiment, on ne pourra pas expérimenter ses bienfaits. Les gens se plaignent : "Swamiji, j'ai été dans votre Ashram ces quatre dernières années ; J'ai nettoyé l'endroit, cuit la nourriture et lavé vos vêtements, mais... Swamiji, aucun changement!" Nous n'avons jamais promis que l'Ashram ferait le changement à votre place ! Ce n'est pas l'Ashram, ni le gourou – **Vous** devez changer ! Vous pouvez certainement obtenir de l'aide avec le Gourou et à l'ashram où règne la tranquillité, et où on peut rencontrer des gens doté d'un bel esprit. En bonne compagnie, vous ne vous sentez pas l'envie de céder. Vous n'entrez pas dans la mauvaise voie. Vous mettez un terme à toutes ces indulgences, apportant ainsi du changement en vous.

Changer à trois niveaux

Les grands Rishis d'antan avaient analysé et avaient conclu que pour s'améliorer, il fallait changer l'état de son esprit. Si cela est changé, alors il y aura du changement dans le mode de vie, dans l'attitude vis-à-vis des choses, dans le comportement et la qualité des pensées suivra aussi. Ce changement doit se faire à trois niveaux : la **qualité** des pensées, la **quantité** des pensées et la **direction** des pensées. Après tout, l'esprit n'est qu'un flot de pensées. Une fois que les pensées changent, nous pouvons en toute confiance dire que l'esprit a changé.

Les techniques de **bhakti**, **karma** et **jnana** sont prescrits pour répondre à ces trois types de changements.

- Par le biais de **bhakti yoga**, la dévotion au Seigneur, la qualité des pensées va changer.
- Par le biais de **karma yoga**, la quantité des pensées est réduite. Les pensées anxieuses et l'inquiétude concernant l'avenir, concernant les résultats de ses actions etc. sont réduites au minimum.
- Enfin, la direction des pensées – habituellement les pensées sont tournées vers l'extérieur, mais avec la connaissance (**jnana yoga**), on essaie d'orienter ses pensées, à la recherche de la source de la Conscience au sein de soi-même.

Lorsque ces trois techniques sont menées simultanément, on peut maîtriser l'esprit trois fois plus vite!

Changez- vous et le monde changera

Quand l'esprit est changé, vous êtes changé. Lorsque vous changez, l'année devient nouvelle ! Vous n'avez pas à attendre le premier janvier ! Le jour où vous changez, c'est le « nouvel an » pour vous. Vous êtes le maître de votre vie. Une simple répétition de « Bonne Nouvelle Année » ou d'envoi de cartes de nouvel an ne vous change pas... Pensez... Le souhait qui est sous-jacent est que l'ami ou le parent change d'attitude dans vie grâce à un processus de contrôle, de régulation et de purification des pensées. Ainsi l'individu change et quand les changements arrivent, le monde extérieur est effectivement changé. Nouveaux temps, nouvelles pensées sont créés. C'est l'aube d'une Nouvelle année !

Ainsi donc, la spiritualité a pour programme ce genre d'approche du monde. Ne nous refusons pas cette bénédiction en disant: « quelle est l'utilité de devenir bon? Mon le mari est mauvais, mon

beau-père est mauvais, ma belle-mère est terrible... " Ne vous inquiétez pas pour les autres – vous n'êtes pas venus au monde pour les autres. Votre devoir consiste à vous occuper de vous-même! Changez et ensuite vous verrez votre environnement changer. Le monde changera, votre vie familiale, votre vie économique, votre propre bonheur et vos succès – tout changera! Tout! Juste en changeant vous-même ! Mais les gens disent: "Swamiji, je ne peux pas changer ! Comment puis-je changer ? Changeons le monde. » Ainsi vous avez été en attente pendant des siècles et des millénaires – des millions d'années sont passés, dans l'attente que l'évolution se produise. Les plantes et les animaux peuvent attendre qu'une créature plus évoluée vienne à leur aide, mais l'Homme n'a pas à attendre parce qu'il a été créé pour maîtriser son propre esprit. Lui seul a la liberté de faire de sa vie un échec ou une réussite.

Ainsi les Rishis ont été bons non seulement pour avoir déclaré cette vérité, mais aussi pour nous avoir donné des techniques pratiques et intelligentes grâce auxquelles chacun d'entre nous peut commencer un programme de cinq ans à dix ans pour permettre notre évolution, en commençant exactement là où nous sommes. Si tout le monde devaient se rendre dans l'Himalaya, la population augmenterait là-bas,... tout comme la pollution !

Le conseil des Sages est que les changements doivent se faire en soi, dans la vie quotidienne, et là où on se trouve. C'est dans ce contexte qu'ils ont également insisté pour que l'on renonce au faux espoir de trouver du bonheur dans les plaisirs des sens.

Les Rishis ont compris et reconnu que lorsque les instruments des sens viennent en contact avec les objets des sens, on expérimente le plaisir. Mais cette expérience est-elle sous notre contrôle ? Ou la personne se laisse-t-elle emporter ? On ne peut pas prendre le contrôle de manière soudaine. C'est pour cela que des codes moraux, des lois et des règles éthiques ont été fixés pour permettre notre croissance personnelle. Dans les temps modernes, on ne comprend pas ces nécessités. Les gens les rejettent comme si c'étaient des infractions sur leur liberté personnelle. Mais les sages, les Rishis ont beaucoup insisté sur la nécessité de la maîtrise de soi et l'abandon des fausses attentes de vouloir trouver du bonheur durable par les plaisirs des sens.

Agitations dans l'esprit

Il y a une logique profonde derrière cette affirmation des Rishis. Lorsqu'il n'y a pas de contact avec les objets, alors il n'y a aucune pensée. Dans le sommeil profond, il n'y a aucune perception des objets, et c'est pourquoi il n'y a aucune pensée. Pensez ! L'esprit devient totalement éteint, calmé, incapable de fonctionner, neutralisé – c'est l'état qu'on appelle sommeil profond. Quand nous devenons conscients des objets des sens ou du stimuli de sens, il y a une « pensée ». Sans objets, il ne peut y avoir de pensée. La Conscience + un objet = une pensée.

Autrement dit, lorsqu'un objet est perçu par les organes des sens, une perturbation est créée dans l'esprit sous la forme d'une perception; Cette perception rayonne dans la Conscience qui est omniprésente, et qui est notre propre Soi et nous disons qu'il y a une pensée dans mon esprit. « Je suis heureux, je ne suis pas satisfait, je veux ceci, je veux cela... » des bonnes pensées, des pensées mauvaises – toutes les pensées ne sont que des perturbations, des agitations dans notre esprit.

Fait intéressant, l'agitation dans mon esprit cessera d'être une pensée lorsque je deviens conscient de cela.

L'essuie-glace de Vairagya

En outre, si le nombre de pensées (c'est-à-dire le nombre de perceptions) est réduit, alors l'esprit devient relativement calme et un esprit tranquille perçoit ce qui se trouve au-delà de l'esprit. C'est l'esprit avec son flot constant de pensées qui constitue un obstacle à la clarté de la perception. Si les essuie-glaces ne fonctionnent pas, une personne qui conduit lors d'une grosse averse n'aura pas une vision claire de la route, même si les phares de sa voiture sont puissants. L'essuie-glace qui nettoie l'esprit est appelé **vairagya**. Plus vous êtes entouré d'objets des sens, plus vite l'essuie-glace doit fonctionner. Il est dit que seul *vairagyameva abhayam* –, seul *vairagya* supprime la peur. La seule protection dans la vie est *vairagya*, mais les gens vont justement vers le contraire -*raga*, la luxure, le désir et la passion.

Dans la folle frénésie pour atteindre nos buts dans la vie, on va à la poursuite de nos désirs sans faire de discrimination et puis on ressent la fatigue. Si seulement on faisait une pause et si on

réfléchissait: « Pourquoi je dépense autant d'énergie? Cette folle poursuite me donnera t-elle vraiment tout ce que je veux dans la vie – la paix, la satisfaction, la joie, le bonheur? »

Le Vedanta met de l'ordre dans vos pensées – et fait de vous une meilleure personne, une personne plus heureuse. Et alors vous pouvez certainement saluer les uns les autres : "Bonne ^{nouvelle} Année!" L'année n'est pas nouvelle – Vous vous êtes renouvelé vous-même. Et maintenant vous êtes heureux.

Eh bien, Bonne Année à tout le monde ! L'espoir est la dernière chose qui meurt dans l'esprit humain et donc dans le mien aussi. J'ai l'espoir que chacun d'entre vous a compris le message et le fera vivre.

Bonne année! Happy New Year!