

## Qu'est-ce que *Shradda*, la foi ?

Conférence donnée par Swami Atmarupananda  
à l'Institut de recherche et de pratique de yoga védique  
le 15 juillet 2022



*Pour nous qui cherchons la vérité :  
Que le vent souffle avec douceur  
que les rivières coulent avec douceur  
que la terre et les plantes captent la douceur  
que la nuit et le lever du jour nous soient doux  
que la poussière de la terre nous soit douce  
que les arbres, rois de la forêt, nous accordent leur  
douceur  
que le ciel déverse sa douceur sur nous  
que le soleil diffuse sa douceur sur nous  
que la douceur nous parvienne de toutes les directions  
Om douceur, douceur, douceur.*

Cette douceur dont nous parlons dans ce chant, c'est la douceur de la présence divine. La félicité de Brahman. Mais aujourd'hui nous ne parlerons pas de la douceur, mais de la foi. Avec le temps la foi elle-même devient une douceur.

### **Nos difficultés face à la foi**

De nos jours les gens pensent que la foi c'est quelque chose de difficile. Pourquoi difficile ? Parce que la pensée et la culture modernes nous ont appris à douter de tout, et que la pensée moderne et la pensée scientifique moderne nous ont appris que les mythes de la plupart des religions ne sont pas historiques, que l'univers n'a pas été créé en six jours, que la terre n'est pas le centre de l'univers, et que le premier cosmonaute russe qui est revenu de l'espace a déclaré qu'il n'avait vu Dieu nulle part là-haut. Ainsi, à l'époque moderne notre façon de penser nous a amenés à croire cela, ou nous a amenés à nous méfier de la foi, mais en réalité nous utilisons la foi tout le temps, tous les jours. Comment se fait-il que nous soyons assis dans cette pièce sans crainte ? C'est parce que nous avons la foi que les gens qui s'y trouvent ne vont pas nous faire de mal. Nous avons la foi qu'en nous asseyant ici, la terre va être stable et qu'elle va nous soutenir. Nous avons foi que la gravitation nous empêchera de flotter dans les airs. Nous pratiquons donc la foi en permanence, sinon nous ne pourrions pas vivre. Le problème dans la vie spirituelle est d'apprendre ce en quoi il faut avoir foi, et ce en quoi il ne faut pas croire.

Les enfants ont une foi naturelle en tout chose. Lorsque j'étais enfant ma mère avait l'habitude de me lire des contes de fées, et l'une de ces histoires, en tant qu'enfant je n'arrivais pas à la comprendre. C'était l'histoire d'une princesse – comme la plupart des contes de fées – qui croyait tout ce que chacun lui disait, et son père le roi était extrêmement inquiet car il savait que c'était dangereux pour elle. Il essayait donc de la convaincre qu'il ne fallait pas croire tout le monde, mais elle ne comprenait pas pourquoi. Elle continuait à croire tout ce qu'on lui disait. Alors le roi étant très soucieux a lancé un avis à tout le royaume : « Je donnerai une grande partie de mon royaume à quiconque pourra convaincre ma fille qu'il ne faut pas croire tout le monde. » Naturellement, de nombreuses personnes se sont présentées dans l'espoir d'obtenir la récompense, mais personne n'a pu convaincre la princesse, et finalement le roi a abandonné. Et puis un jour un sage qui voyageait dans le pays a vu l'avis, est allé voir le roi et lui a dit qu'il pensait pouvoir aider sa fille. Le roi a répondu que déjà beaucoup avaient essayé, mais que tous avaient échoué et qu'il avait perdu tout espoir, il ne pensait pas que lui non plus

puisse arriver à convaincre sa fille. Mais le Sage lui a dit : « Eh bien, laissez-moi essayer. » Il s'est assis avec la princesse pendant deux jours, essayant de la convaincre de diverses raisons pour lesquelles elle ne pouvait pas croire tout le monde, mais elle ne comprenait toujours pas. Le Sage frustré et irrité finit par lui dire « Tu es une folle et ton père est encore plus fou. » Alors la princesse a dit : « Non, c'est faux, mon père est un homme bon, il n'est pas un imbécile. » Et c'est ainsi qu'il l'a convaincue de ne pas croire en tout le monde.

Quand ma mère m'a lu ça, je n'ai pas du tout compris. Je me disais mais pourquoi ne peut-on pas croire tout le monde ? Parce que bien sûr, ma mère et mon père eux ne m'avaient jamais trahi, et je ne savais pas alors qu'il pourrait y avoir des gens qui peut-être allaient essayer de me faire du mal et me tromper. Mais en grandissant, nous découvrons tous qu'il y a des choses auxquelles nous ne pouvons pas croire,



et en Amérique la première de ces choses c'est le Père Noël. Ma première expérience de trahison a eu lieu lorsque j'avais cinq ans ; j'ai attrapé une abeille dans un bocal, fait un trou sur le dessus pour que l'abeille puisse respirer et j'ai cueilli quelques fleurs sauvages et de l'herbe que j'ai mises à l'intérieur du bocal avec précaution. Pendant toute la journée, je tenais le bocal et je parlais à l'abeille. À la fin de la journée, je me suis dit que maintenant l'abeille était mon amie, que c'était mon animal de compagnie. Et donc, j'ai ouvert le bocal et je l'ai mise dans ma main et immédiatement elle m'a piqué. Toute la journée j'ai pensé « j'ai été si gentil avec l'abeille et en retour elle me pique ! » Pour un petit enfant, la piqûre faisait très mal, mais le fait que l'abeille m'ait fait mal alors que j'avais été si gentil avec elle était bien plus douloureux. Bien sûr, plus tard en grandissant j'ai

compris que je n'avais pas été gentil avec l'abeille, mais en tant qu'enfant je pensais que j'avais été gentil et aimant avec elle. Et de voir que je l'avais traitée avec tant d'amour et qu'elle ne me rende pas cet amour a été ma première expérience de trahison.

En grandissant, nous vivons beaucoup d'autres trahisons. Nous en vivons avec les amis, à l'école, dans la famille, donc nous apprenons à ne pas toujours faire confiance aux gens et aux choses. Et ensuite à l'école, l'éducation moderne nous a appris à douter de tout. Je ne dis pas que c'est mauvais, cela a un certain intérêt car le doute a aussi sa raison d'être, en tant qu'adultes matures nous ne pouvons pas croire quelque chose à moins de l'avoir remis en question. Le problème est que nous perdons souvent la capacité de croire en quelque chose. Et surtout quand on parle avec des universitaires, des universitaires professionnels, on constate qu'ils ont été formés à ne rien accepter, à douter de tout. Le doute est un outil très utile et nécessaire dans la recherche de la connaissance, le doute au service de la découverte de la vérité est bon. Mais le fait de douter juste parce que je ne peux rien faire d'autre devient une maladie. Donc, à nouveau la vie spirituelle consiste à apprendre ce en quoi il faut avoir foi et ce en quoi il faut douter.

### **Le doute d'après le Védanta : apprendre où placer sa foi**

Le Védanta nous apprend à douter de nombreuses choses que nous considérons comme acquises et en lesquelles nous avons foi. Nous pensons que le plaisir est le but de la vie, que la jouissance des sens est le plus grand plaisir de la vie. Le Védanta nous dit que ce n'est pas le cas, ça ne veut pas dire que le plaisir des sens est mauvais. Oui, vous pouvez les avoir, le Védanta dit seulement qu'au final vous découvrirez que ce n'est pas suffisant. Nous pensons que le bonheur consiste à posséder de plus en plus de choses. Mais le Védanta nous dit le contraire. Vous pouvez posséder des choses, c'est légitime, c'est bien même pour une personne spirituelle, mais ne pensez pas que c'est là que réside le bonheur. Sans possessions vous ne pouvez pas élever une famille, vous ne pouvez pas subvenir à vos besoins, vous ne pouvez même pas venir à l'ashram parce que vous n'avez aucun moyen de vous y rendre, faute d'argent et de voiture. Donc, puisque le plaisir et la possession sont nécessaires, ils ne sont pas

mauvais, mais le Vedanta dit de ne pas croire que cela vous rendra heureux, c'est nécessaire mais ce n'est pas le but de la vie.

Nous avons tous la foi que nous sommes un corps physique et un esprit. Le Vedanta dit non, nous ne sommes pas le corps. Peut-être que le « Je » est l'esprit ? Non, nous ne sommes pas l'esprit non plus. Nous avons foi en l'univers physique, je peux toucher une table, elle est solide, elle est réelle. Non, ça ne l'est pas, le Vedanta dit que l'univers n'est pas réel. Nous le voyons, donc nous devons l'accepter, mais il y a une réalité qui apparaît comme l'univers, mais l'univers est une fausse apparence de la réalité. Nous pensons que l'univers est là dehors. Non, l'univers est à l'intérieur de votre propre esprit. Vous ne pouvez rien voir en dehors de votre propre esprit. L'univers entier est un univers de perception. Et le Vedanta va plus loin que la science moderne et que les philosophes académiques en doutant encore plus qu'eux. Le Vedanta ne fait pas cela dans le seul but de détruire notre foi, il le fait pour nous apprendre où placer notre foi et où placer notre espoir, notre aspiration.

### **La foi, une saisie intuitive de la réalité**

Alors, maintenant, laissez-moi revenir un peu en arrière et parler de la foi elle-même et je lierai les choses ensemble plus tard. Qu'est-ce que la foi elle-même ? Il y a un type de foi qui m'est propre, mes parents et grands-parents et leurs parents, ont cru en ma religion et aux textes sacrés et donc je crois comme eux, mais je n'y pense pas beaucoup. J'ai accepté parce qu'on me l'a dit et c'est là que ça s'arrête, mais cela ne mérite pas le nom de foi. Selon Swami Vivekananda la foi est une saisie intuitive de la réalité, c'est une façon très intéressante de voir ce qu'est la foi. Alors, qu'est-ce que cela signifie ? Rabindranath Tagore, le grand poète bengali, a dit que la foi est l'oiseau du petit matin qui commence à chanter avant le lever du soleil. L'oiseau du petit matin sait que le soleil va se lever, il n'a aucun doute, il sait qu'il va se lever alors il commence à chanter. Et c'est ça la foi, reconnaître que c'est vrai, je ne le vois pas encore, mais je sais que c'est vrai. Cette foi ne peut pas être juste de l'imagination, j'imagine quelque chose et maintenant je me convaincs que c'est vrai, donc je le crois, non. J'ai vu quelque chose sur YouTube et maintenant je sais que c'est vrai. Non, ce n'est pas de la foi, c'est de la bêtise. Donc encore une fois, c'est une saisie intuitive de la réalité de quelque chose de vrai, comme l'oiseau du petit matin, il n'a pas encore vu le soleil, mais il sait que le soleil va se lever maintenant.



Après avoir réfléchi à une vérité spirituelle pendant longtemps, après l'avoir entendue, disons, de notre maître spirituel – si nous avons un maître spirituel comme gourou – et après avoir vu la valeur de l'idée, en y réfléchissant sous différents angles, alors progressivement la foi surgit : je sais que c'est vrai. Je ne l'ai pas encore vu, mais je n'ai aucun doute que c'est vrai. C'est donc très différent de dire simplement mes parents y croyaient, mes grands-parents y croyaient et donc je le crois, mais je n'y pense pas vraiment. La véritable foi est quelque chose qui est interne et basée sur une compréhension intuitive. Alors comment est-il possible d'avoir cette intuition d'une réalité spirituelle que nous n'avons pas vue ? C'est possible parce que nous n'avons jamais complètement oublié la vérité spirituelle. La vérité est dans le cœur de chacun d'entre nous et, lorsque nous pensons à une vérité spirituelle, nous commençons progressivement à obtenir une réponse ici dans le cœur.

Un soufi pakistanais qui était un de mes amis m'a raconté qu'il avait un enseignant qui ne savait ni lire ni écrire ; c'était un homme très pauvre et comme travail il réparait les chaussures des gens, un statut social très bas, mais un homme merveilleux de grande réalisation. Alors, cet ami lui a demandé comment il avait obtenu tant de sagesse, parce qu'il n'avait pas étudié les livres et pourtant il semblait connaître tous les secrets de la vie spirituelle. Et son maître lui a répondu « dans le cœur de chacun il

y a le Coran non écrit, le Coran intuitif » c'est-à-dire en langage Védantique, la vérité est dans le cœur de chacun. Et donc, lorsque nous commençons à penser à la vérité spirituelle, nous commençons à obtenir une réponse ici dans le cœur, et c'est le début de la foi. Ainsi, la foi commence par la conviction que, oui, cela doit être vrai parce que j'y ai pensé, et non seulement j'y ai pensé mais j'en ai entendu parler par de grands maîtres. J'ai entendu parler des grands saints de différentes traditions qui l'ont expérimenté, et j'ai vu que ces grands saints de différentes traditions, sont les personnes les plus dignes de confiance, les plus vraies, les plus désintéressées. Enfin, j'ai aussi cette conviction, cette foi parce que je sens à l'intérieur, dans mon cœur, que cela doit être vrai. C'est très différent de croire en une théorie du complot trouvée sur Internet, ou bien encore si quelqu'un me dit que la lune est faite de camembert ; cela je sais que non, c'est de la bêtise, je n'ai pas foi en cela. Donc, encore une fois, la foi c'est une saisie intuitive de la réalité et c'est l'oiseau du petit matin qui chante avant le lever du soleil.

On a demandé un jour à Sri M, l'auteur de *l'Évangile de Ramakrishna*, quelle était la chose la plus importante qu'il avait reçue de Sri Ramakrishna et il a répondu : la foi. Comme c'est étrange ! Pourquoi n'a-t-il pas dit la réalisation ? Pourquoi n'a-t-il pas dit la vision de Dieu ? Parce que la foi que Sri Ramakrishna lui a donnée était une foi vivante qui lui a permis de voir Dieu ; ainsi, la foi est le fil qui nous relie à la réalité. Elle nous relie à la réalité, donc nous commençons avec la conviction que oui, nous savons que c'est vrai. Et cela nous conduit directement à la perception de la vérité. Swami Turiyananda, un disciple de Sri Ramakrishna, a dit que l'imagination d'aujourd'hui est la réalisation de demain, faisant ici référence à une imagination basée sur la réalité spirituelle. Encore une fois, il ne s'agit pas d'imaginer que la lune est peut-être faite de camembert. Le pouvoir imaginatif dirigé vers la réalité spirituelle, c'est la réalisation de demain, nous commençons par l'imagination et elle mène à la réalisation. Donc, tout cela ensemble constitue la foi et plus on avance sur le chemin spirituel, plus la foi devient forte.

#### **Alors comment obtenir la foi au début ?**

D'abord, ne croyez en rien à moins d'avoir une bonne raison de le faire, ne croyez pas quelque chose simplement parce que quelqu'un le dit. Ne croyez pas que quelqu'un est un être spirituel simplement parce qu'il a mis un panneau sur la porte de son bureau qui dit « Enseignant spirituel. » Encore une fois, le doute a son utilité dans la vie spirituelle pour se débarrasser des superstitions et des pensées erronées, mais son but est de se débarrasser de ce qui n'est pas vrai afin de pouvoir trouver la vérité. Vous connaissez tous le chant *Astato ma sad gamaya* « Conduis-moi de l'irréel au réel », donc, conduisez-moi de l'irréel, c'est-à-dire débarrassez-moi de l'irréel pour que je puisse voir le réel. Et il y a une belle prière dans *l'Isha Upanishad*, dans cette prière, la personne qui meurt invoque le soleil comme symbole de la réalité, la réalité de Brahman et dit « Oh fils, enlève le disque d'or afin que je puisse voir le visage de la vérité. » Comme le soleil, l'univers entier est comme un disque d'or, il semble si attrayant nous pensons qu'il est si merveilleux, et nous mettons toute notre attention sur lui que nous pouvons voir. Cette réalité, qui est en toi, dit la prière, est la même réalité en moi, alors révèle-la moi, s'il te plaît. Dans ce contexte de doute et de foi la prière demande que la non-réalité soit retirée pour que la réalité puisse être révélée.

Ainsi, nous commençons à obtenir la foi en apprenant à penser aux choses spirituelles, en nous associant à des personnes spirituelles, comme nous le faisons ici entre nous. Lorsque nous voyons d'autres personnes qui sont en quête spirituelle, nous commençons à nous sentir encouragés de voir que nous ne sommes pas seuls. Nous commençons à comparer nos notes et nos idées, puis nous étudions les écritures, qui dans la tradition hindoue en particulier sont les comptes rendus des expériences spirituelles des grands sages. Dans les écritures des religions du monde, vous constatez que les enseignements spirituels sont très peu nombreux et qu'il s'agit surtout d'histoire, de récits, d'enseignements éthiques, comment être une bonne personne, etc. Je ne dis pas que c'est mauvais, mais c'est ce que l'on voit le plus dans la plupart des écritures des autres religions. Les écritures du Védanta elles traitent directement des



expériences des grands sages, des expériences de la vérité spirituelle, donc vous n'avez pas besoin de passer par des tas d'histoires et de mythologie et ainsi de suite. Après avoir parcouru les différentes écritures du monde, lorsqu'on arrive aux écritures du Védanta, on sent que la vérité est exprimée de façon directe, claire et évidente. Donc, encore une fois, en s'associant avec d'autres aspirants spirituels, en étudiant les idées spirituelles, en lisant les écritures, et si nous avons la chance de nous associer avec une personne de très haute spiritualité – ceux parmi vous ici qui ont eu la bénédiction de s'associer avec Swami Veetamohananda, vous avez pu voir comment il était une personne à part – toutes ces choses, plus la vérité dans notre propre cœur commencent à

développer la foi.

### Trois types de foi dont nous avons besoin

Donc maintenant, pour les quelques minutes qui restent, laissez-moi parler de trois types de foi dont nous avons besoin. Chacun d'entre nous a besoin de trois types de foi. Premièrement, comme je l'ai dit hier, vous devez avoir foi en vous-mêmes. Apprenez à ne pas vous dévaloriser par des pensées négatives à votre égard. Nous faisons tous des choses bien, bonnes et mauvaises, nous avons des réussites et des échecs, mais nous devons avoir la foi qu'en nous se trouve le pouvoir d'un Bouddha, que nous pouvons devenir spirituel parce que beaucoup de gens dans le passé sont devenus spirituels, et peu importe si nous avons fait de bonnes et de mauvaises choses, ce qui compte c'est que nous avons en nous ce pouvoir de réaliser la vérité. Donc, apprenez à ne pas vous rabaisser, ayez foi en vous, et cette foi est également basée sur un fait car vous avez ce pouvoir en vous.

Comme je l'ai dit hier, Swami Vivekananda a dit que la foi en soi, c'est la première foi dont nous avons besoin, parce que si nous n'avons pas cette foi alors nous n'avons pas l'idée que oui, nous pouvons le faire. Donc, d'abord la foi en vous-mêmes, ensuite la foi en l'univers. C'est un type de foi qui nécessite une petite explication parce que j'ai dit il y a quelques minutes que le Védanta dit de ne pas avoir foi en l'univers parce qu'il est seulement dans notre esprit. Donc avoir la foi en l'univers signifie avoir la foi que notre relation avec l'univers est une relation intime. Ne pensez donc pas, comme on le pense souvent dans la pensée scientifique moderne, que nous ne sommes qu'une boule de matière flottant, perdue dans un univers aléatoire, et que les lois de l'univers ne se soucient pas de nous. La loi du *karma* et le principe du *dharma* dont j'ai parlé hier indiquent que notre relation avec l'univers est une relation intime.

Chaque expérience qui nous arrive, bonne ou mauvaise, vient parce que nous en avons besoin, même les expériences douloureuses, il y a quelque chose à cause de notre *karma*, quelque chose à cause de notre nature qui a besoin de cette expérience pour grandir. Donc, comprendre que les expériences qui nous viennent ne sont pas aléatoires. Lorsque nous faisons face à une mauvaise situation, nous pensons que nous sommes les seuls à faire face à des situations difficiles. Tout le monde fait face à des situations difficiles de temps en temps. Et la difficulté particulière qui nous arrive nous vient pour une raison liée à nous-même. L'univers que nous voyons est un reflet de nous-même.

C'est vrai pour chacun d'entre nous, nous voyons chacun un univers qui est notre propre reflet. Nous ne voyons pas le même univers, c'est pourquoi une personne dit je déteste tout le monde, tout le monde est menteur, tout le monde est tricheur et voleur, le monde entier en a après mon argent. Une autre personne dit j'aime les gens, je regarde dehors et je vois des gens et j'aime ces gens. Ils regardent le même monde, mais ne voient pas la même chose. Ainsi, le monde que nous voyons est le reflet de nous-mêmes. Donc, développez la foi par l'expérience, par l'enquête et par l'observation de votre propre expérience et l'attention à ce qui vous arrive. Développez la foi que l'univers vous donne ce



dont vous avez besoin pour grandir. Beaucoup de gens pensent – en fait presque tout le monde, pendant longtemps – qu'ils ont du mal avec la méditation. Ils voient tous les autres assis là, immobiles et calmes semblant apprécier leur méditation et eux ils n'y arrivent pas. Mais en réalité ce qu'ils voient, ce ne sont que les corps, ils ne voient pas la difficulté que les autres ont eux aussi à méditer. Tout le monde trouve la méditation difficile, et ainsi avec notre expérience générale du monde, tout le monde trouve la vie difficile. Mais nous avons le pouvoir à l'intérieur de nous-mêmes d'affronter chaque difficulté, car chaque difficulté se présente à nous parce que nous en avons besoin. Ainsi la connexion entre la foi en soi et la foi en l'univers se fait.

Et la troisième foi, c'est la foi en Dieu ou la foi en la réalité spirituelle. La foi dans la réalité spirituelle signifie la foi qu'il existe cette grande réalité infinie, qui est la réalité. Et la foi en Dieu est aussi la foi en la réalité, mais lorsque nous parlons en termes de foi en Dieu, nous reconnaissons le fait que cette réalité infinie a un cœur. C'est-à-dire qu'au cœur de cet univers il y a un cœur aimant, comme le cœur d'une mère aimante qui aime chaque être parce que c'est son être même. Et donc, je dis elle parce que d'habitude nous parlons de Dieu comme d'un lui, mais Dieu est au-delà du lui et du elle, Dieu se manifeste comme lui et elle. Il y a au centre de l'univers un cœur aimant qui accepte tout. Parce que ce cœur est l'existence même et toute existence est ce cœur. Qu'est-ce que l'amour ? L'amour est la recherche de l'unité. Et au plus haut niveau, l'amour est l'expérience de l'unité. Et donc l'amour au cœur de l'univers est l'amour qui est l'expérience de l'unité avec chacun de nous.



Ainsi, la foi en soi, la foi en l'univers et la foi en la réalité divine, qui est Dieu, sont les trois fois essentielles sur le chemin de la spiritualité.

Om Shanti, shanti, shanti