

# FAITES DE VOTRE VIE UNE AVENTURE DIVINE



La vie est la plus grande aventure que l'on puisse imaginer. Bien que certaines vies soient sans grand intérêt et pas très palpitantes, d'autres sont remplies d'expériences extraordinaires... Et pourtant, la plus grande aventure dans cet univers est d'explorer la nature de l'Esprit...

## *Soyez votre propre ami en affirmant votre nature divine*

Un safari en Afrique du Sud avec des animaux sauvages n'est rien comparé à l'aventure de la vie en tant que telle. Rien n'est aussi intéressant que la vie et la réalité dépassera toujours la fiction. Grâce à son intelligence, l'homme sait comment se protéger des animaux, mais il ne sait pas comment se protéger contre ses mauvaises habitudes et ses choix malsains. Le plus grand ennemi

---

Les passages traduits sont extraits de «Man's Greatest Adventure», un discours tenu au siège international de la Self-Realization Fellowship à Los Angeles. Ce discours est publié en intégralité dans *Man's Eternal Quest (Collected Talks and Essays, Volume I, de Paramahansa Yogananda)*.

*Vivre sans peur*

de l'homme, c'est lui-même. Plus que de ses ennemis personnels ou nationaux, plus que des microbes, des bombes ou de toute autre menace, l'homme devrait se méfier de lui-même et de ses erreurs. Rester dans l'ignorance de sa nature divine en étant dominé par ses mauvaises habitudes, c'est devenir l'ennemi de soi. Le meilleur moyen d'être victorieux dans cette aventure qu'est la vie, est d'être son propre ami. Krishna ne disait-il pas : « Le Soi est l'ami du soi (transformé), mais l'ennemi du soi non régénéré<sup>1</sup>. »

*Les ennemis subtils*

Prenons un exemple facile et imaginons que nous partions à la découverte de contrées sauvages et inconnues. Si nous devons voyager par bateau, nous veillerons à nous équiper d'un canot de sauvetage, car il sera le garant de notre vie en cas de naufrage. Cependant, dans de nombreuses situations de la vie, il semble que notre canot prenne l'eau et ce, malgré toutes les précautions dont nous nous soyons entourés.

Dans une jungle infestée d'animaux sauvages, vous savez quelles sont les mesures logiques qui s'imposent pour

I Bhagavad Gita VI: 6.

*Faites de votre vie une aventure divine*

vosre protection, mais contre des dangers subtils, il est bien plus difficile de se prémunir. Comment se protéger contre une attaque de microbes ? Des millions de germes de maladie flottent en permanence autour de nous... La nature forme une muraille de cellules autour d'eux pour les contenir, mais ce mur n'est efficace que tant que notre organisme conserve sa résistance. La lutte pour la survie se déroule en permanence dans une jungle invisible à l'intérieur de nous-mêmes!...

Pour pouvoir traverser en toute sécurité la jungle de cette vie, il faut s'équiper des armes adéquates... L'homme sage qui se sera armé pour la guerre sous toutes ses formes – contre les maladies, contre le destin et le karma, contre toutes les mauvaises pensées et habitudes – sortira victorieux de cette aventure. Cela exige d'être vigilant et, de surcroît, d'adopter certaines méthodes précises pour vaincre l'ennemi...

Dieu nous a donné un instrument de protection redoutable, plus puissant que les mitrailleuses, l'électricité, les gaz toxiques ou n'importe quel remède, à savoir l'esprit. C'est l'esprit qu'il faut aguerir... L'aventure de la vie consiste en grande partie à devenir maître de son esprit et, une fois qu'il est dominé, à le maintenir en harmonie

*Vivre sans peur*

constante avec le Seigneur. C'est là le secret d'une existence heureuse, couronnée de succès... Vous y parviendrez en exerçant le pouvoir de votre esprit et en l'accordant avec Dieu par la méditation... Le meilleur moyen pour surmonter la maladie, les déceptions et les malheurs est d'être en harmonie constante avec Dieu.

*L'aide suprême vient lorsque vous vous harmonisez avec l'Esprit*

Nous traversons la forêt de la vie comme des bambins, obligés d'apprendre par l'expérience en nous cognant sur nos problèmes, trébuchant et tombant dans les pièges de la maladie et des mauvaises habitudes. Continuellement, nous devons faire entendre nos voix pour demander de l'aide. Mais l'Aide suprême vient lorsqu'on s'harmonise avec l'Esprit.

Chaque fois que vous êtes en difficulté, priez: «Seigneur, Tu es en moi et tout autour de moi. Je vis dans la forteresse de Ta présence. Je me suis déjà battu dans la vie, assailli par toutes sortes d'ennemis mortels. Mais je vois maintenant qu'ils n'étaient pas vraiment des agents de destruction. Tu m'as placé sur terre pour mettre mes capacités à l'épreuve. Je ne subis ces épreuves que pour montrer ce dont je suis capable. Je suis prêt à combattre les démons

*Faites de votre vie une aventure divine*

qui m'entourent et je les vaincrai par la toute-puissance de Ta présence. Et quand j'aurai traversé l'aventure de cette vie, je pourrai dire: "Seigneur, cela n'a pas été facile d'être courageux et de combattre; mais plus ma terreur était grande, plus Tu m'as donné de force intérieure pour remporter la victoire et me rendre compte que j'étais fait à Ton image. Tu es le Roi de cet univers et je suis Ton enfant, un prince de l'univers. Qu'ai-je donc à craindre?" »

Dès que vous réalisez que vous êtes né sous la forme d'un être humain, vous avez tout à craindre. La situation paraît sans issue. Quelles que soient les précautions que vous preniez, il y a toujours une faille quelque part. Votre seul refuge est en Dieu. Que vous soyez au fin fond de la jungle d'Afrique, en pleine guerre ou livré aux tourments de la maladie et de la pauvreté, adressez-vous au Seigneur avec foi: «Je suis dans la voiture blindée de Ta présence, avançant sur le champ de bataille de la vie. Je suis protégé.»

Il n'existe aucun autre moyen de se mettre en sécurité, sinon de faire preuve de bon sens et de s'en remettre entièrement à Dieu. Ce que je vous suggère là n'a rien d'excentrique; je vous exhorte à affirmer et à croire en cette vérité, quoi qu'il arrive: «Seigneur, Toi seul peut m'aider.» Tant

## TABLE DES MATIÈRES

Faites de votre vie une aventure divine	I
Pensées pour l'âme sans peur	9
Antidotes pratiques contre la peur et l'anxiété	12
Éliminez les parasites de la peur de votre radio mentale	17
Un esprit fort dans un corps sain	25
Puissé-je surmonter la peur	27
Dégager sa conscience de toute inquiétude	28
Le lion qui devint un mouton	37
L'invincible lion du Soi	42
Le chemin vers l'intrépidité permanente : Vivez votre immortalité grâce à la méditation	43
Trouver la certitude intérieure que Dieu est avec vous	52
L'absence de peur, c'est la foi en Dieu	58
Épilogue: «Restez inébranlables dans le fracas des mondes qui s'écroulent»	66