

Sélection de textes sacrés (16)

*sur le thème :*

# **DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET CROISSANCE SPIRITUELLE**



**DIALOGUE & ALLIANCE**



Ces pages sont extraites de la traduction française  
de *World Scripture, A Comparative Anthology of Sacred Texts*  
(éditions Paragon House, New York, USA, 1991, 914 p.)  
« Textes sacrés du monde – I », une anthologie comparative  
réalisée grâce à la coopération de nombreux érudits  
et penseurs religieux de différentes traditions.

Édité par  
Andrew Wilson

Avant-propos par  
Ninian Smart

Comité de rédaction :

Savas C. Agourides • Bhagchandra Jain Bhaskar • Chu-hsien Chen  
Bernard Rex Davis • Fung Hu-hsiang • Emanuel S. Goldsmith  
Raymond Hammer • Frederick Jelly, O.P. • Inamullah Khan  
Maulana Wahiduddin Khan • Ahmad Kuftaro • Byong Joo Lee  
H. K. Mirza • Hajime Nakamura • Kofi Asare Opoku  
Yasur Nuri Ozturk • Jordan Paper • Pahalawattage Don Premasiri  
K. B. Ramakrishna Rao • K. L. Seshagiri Rao • Samdhong L. Tenzin Rinpoche  
Losang Norbu Shastri • Shivamurthy Shivacharya Mahaswami • Antonio Silvestrelli  
Avtar Singh • Giani Naranjan Singh • Huston Smith

*Couverture* : photo : Sergey Nivens, 123RF.

– *Prépublication numérique non commerciale* –

© 2022 pour cette traduction en français : UPF-France, Espace Barrault, 98 rue Barrault, 75013 Paris, France.  
La Fédération pour la paix universelle (UPF) est une organisation non-gouvernementale (ONG)  
dotée du statut consultatif général auprès du Conseil économique et social des Nations Unies (ECOSOC).

# *DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET CROISSANCE SPIRITUELLE*

**M**ENER UNE EXISTENCE RESPONSABLE n'est pas l'affaire d'un instant. C'est durant la vie tout entière qu'il est essentiel de faire des efforts pour grandir spirituellement et se développer. Une personnalité qui grandit et qui est fragile, comme tout ce qui grandit, a besoin d'être cultivée. Un bon caractère se forge en pratiquant constamment le bien. Pour atteindre un jour la maturité, il faut spécialement développer la sincérité, la pureté du cœur et une certaine maîtrise de soi. Voici quelques atouts indispensables pour réussir notre développement personnel : prendre un bon départ, prudence et vigilance en chemin, et acquérir la persévérance nécessaire pour atteindre le but.



(Photo : Romolo Tavani, Adobe Stock)

## 1. Croissance spirituelle

LA VIE COMME PROCESSUS DE CROISSANCE comporte une double dimension : spirituelle et physique. Elle passe par différentes phases, qu'on peut définir de bien des manières, mais qui incluent essentiellement un stade de formation, au cours duquel on prend connaissance de la vérité ou on reçoit le don du salut ; un stade de croissance, qui permet de pratiquer la vérité et de développer la vertu, la maîtrise de soi, la réflexion et la confiance en soi ; et, enfin, un stade de maturité, où la perfection de la personnalité atteint toute sa plénitude : c'est le stade de l'arahant, du Bodhisattva ou de l'union avec le Christ. On illustre parfois ce processus de croissance par l'image du grain qui germe.

Alors toi, l'homme qui te tournes vers ton Seigneur, tu le rencontreras. [...] vous subirez certainement des transformations successives.

*Islam. Coran LXXXIV.6, 19<sup>1</sup>*

Le disciple qui s'exerce,  
qui suit le droit chemin,  
en mettant fin à ses péchés,  
trouve d'abord la connaissance.  
Tout de suite après  
vient la clairvoyance ;  
libéré par cette clairvoyance,  
il connaît la vraie vérité :

---

<sup>1</sup> **Coran LXXXIV.6, 19** : cf. Coran XCI.7-10 ; Chun Boo Kyung.

ma liberté est assurée  
si j'use les chaînes du devenir.

*Bouddhisme.* Itivuttaka 53

Le Maître dit : « À quinze ans, je m'appliquais à l'étude. À trente ans, mon opinion était faite. À quarante ans, j'ai surmonté mes incertitudes. À cinquante ans, j'ai découvert la volonté du Ciel. À soixante ans, nul propos ne pouvait plus me troubler. Maintenant, à soixante-dix ans, je peux suivre tous les élans de mon cœur sans jamais sortir du droit chemin. »

*Confucianisme.* Entretiens 2.4

Or, le yogin qui fait effort de toute son énergie, purifié de toute souillure, arrivé à la perfection, au terme d'une pluralité de naissances, il accède enfin à la destinée suprême.

*Hindouisme.* Bhagavad-Gîtâ 6.45<sup>2</sup>

Par degrés, petit à petit, de moment en moment, un homme sage (*medhavi*) doit enlever ses propres impuretés, comme un orfèvre enlève (les scories) de l'argent.

*Bouddhisme.* Dhammapada 239

Bien plus, nous mettons notre orgueil dans nos détresses mêmes, sachant que la détresse produit la persévérance, la persévérance la fidélité éprouvée, la fidélité éprouvée l'espérance ; et l'espé-

---

<sup>2</sup> **Bhagavad Gîtâ 6.45** : si selon certaines doctrines religieuses, il faut plusieurs existences pour parvenir à cette « destinée suprême », d'autres affirment qu'une seule vie suffit, avec l'aide de la grâce divine. Celui qui a réussi songera toutefois avec reconnaissance aux efforts de ses ancêtres ou à ses propres vies antérieures, qui ont permis de créer le fondement de foi et de bonnes œuvres dont il a finalement pu tirer parti.

rance ne trompe pas, car l'amour de Dieu a été répandu dans nos cœurs.

*Christianisme.* Romains 5.3-5

L'étude de la Torah conduit à l'exactitude, l'exactitude au zèle, le zèle à la propreté, la propreté à la retenue, la retenue à la pureté, la pureté à une vie sainte, une vie sainte à l'humilité, l'humilité à la peur du péché, la peur du péché à la sainteté, la sainteté à l'esprit saint, et l'esprit saint à la vie éternelle.

*Judaïsme.* Talmud, Aboda Zara 20b

Il en est du Royaume de Dieu comme d'un homme qui jette la semence en terre : qu'il dorme ou qu'il soit debout, la nuit et le jour, la semence germe et grandit, il ne sait comment. D'elle-même la terre produit d'abord l'herbe, puis l'épi, enfin du blé plein l'épi. Et dès que le blé est mûr, on y met la faucille, car c'est le temps de la moisson.

*Christianisme.* Marc 4.26-29<sup>3</sup>

Muhammad est le Prophète de Dieu. Ses compagnons sont violents envers les impies, bons et compatissants entre eux. [...]

Et la parabole qui les concerne dans l'Évangile : ils sont semblables au grain qui fait sortir sa pousse, puis il devient

---

<sup>3</sup> **Marc 4.26-29** : cette parabole décrit la croissance du Royaume des Cieux – réalité collective ou présence de la foi dans le cœur de chaque croyant, selon l'interprétation qu'on préfère – comme un processus naturel, mais qui se déroule de manière mystérieuse et graduelle. La grâce de Dieu stimule cette croissance comme un engrais. Elle est comparée à une graine, qui se développe en trois stades : formation – c'est « l'herbe » ; croissance – « l'épi » ; et maturité – le « blé », suivi d'un quatrième stade – « la moisson » – qui est le retour à Dieu.

robuste, il grossit, il se dresse sur sa tige.  
Le semeur est saisi d'admiration...

*Islam. Coran XLVIII.29*<sup>4</sup>

À chacun de nous cependant la grâce a été donnée selon la mesure du don du Christ... afin de mettre les saints en état d'accomplir le ministère pour bâtir le corps du Christ, jusqu'à ce que nous parvenions tous ensemble à l'unité dans la foi et dans la connaissance du Fils de Dieu, à l'état d'adultes, à la taille du Christ dans sa plénitude.

Ainsi, nous ne serons plus des enfants, ballottés, menés à la dérive à tout vent de

doctrine, joués par les hommes et leur astuce à fourvoyer dans l'erreur. Mais, confessant la vérité dans l'amour, nous grandirons à tous égards vers celui qui est la tête, Christ. Et c'est de lui que le corps tout entier, coordonné et bien uni grâce à toutes les articulations qui le desservent, selon une activité répartie à la mesure de chacun, réalise sa propre croissance pour se construire lui-même dans l'amour.

*Christianisme. Éphésiens 4.7-16*<sup>5</sup>



---

<sup>4</sup> **Coran XLVIII.29** : la « parabole dans l'Évangile » est le passage de Marc 4.26-29, qui précède.

---

<sup>5</sup> **Éphésiens 4.7-16** : le don du salut n'est que le début de la croissance spirituelle du « saint » vers « l'état d'adulte », qui est d'être uni au Christ.



« Le semeur », huile sur toile peinte par Vincent van Gogh, à Arles en 1888 (Kröller-Müller Museum, Otterlo, Pays-Bas).

## 2. Cultiver le bien

SI UNE PERSONNE FAIT LE BIEN constamment et durant une longue période, elle contractera de bonnes habitudes. De bonnes habitudes longtemps cultivées finissent par former un bon caractère. La parabole du semeur nous enseigne que l'esprit humain est comme un champ qui doit être semé, cultivé et désherbé, si on veut qu'il produise une bonne récolte. Les gens ne peuvent prendre de bonnes habitudes que s'ils font de constants efforts ; sinon, de mauvaises habitudes se développeront, et il deviendra de plus en plus difficile de s'en débarrasser avec le temps. Le bien engendre donc le bien, alors que le mal engendre le mal. Nous incluons également plusieurs passages qui suggèrent que même le fait de bien agir pour de mauvaises raisons, ou pour des raisons peu recommandables, peut être profitable, car les bonnes habitudes sont ainsi encouragées.

S'abstenir de tout mal, cultiver le bien, purifier son cœur, voici l'enseignement des Bouddhas.

*Bouddhisme.* Dhammapada 183<sup>6</sup>

Au pied de la montagne  
jaillit une source :  
image de la jeunesse.

Ainsi l'homme noble  
cultive son caractère  
en étant profond dans tous ses actes.

*Confucianisme.* Yi King 4 :  
la Folie juvénile

Par une âme ! – Comme il l'a bien  
modélée

en lui inspirant son libertinage et sa  
piété ! –

Heureux celui qui la purifie !  
Mais celui qui la corrompt est perdu !  
*Islam.* Coran XCI.7-10

Par l'effort, l'ardeur, la discipline et le  
contrôle, que le sage (*medhavi*) fasse pour  
lui-même une île qu'aucun flot ne pourra  
submerger.

*Bouddhisme.* Dhammapada 25

Exerce-toi plutôt à la piété. L'exercice  
corporel, en effet, est utile à peu de  
choses, tandis que la piété, elle, est utile à  
tout. Ne possède-t-elle pas la promesse  
de la vie, de la vie présente comme de la  
vie future ?

*Christianisme.* 1<sup>er</sup> Timothée 4.7-8<sup>7</sup>

Cet *âtman* se laisse appréhender par la  
vérité, par l'austérité, par la connaissance

correcte, par une constante discipline  
Brahmanique. Il est à l'intérieur du corps,  
fait de lumière, pur. C'est lui que voient  
les ascètes quand leurs fautes sont  
épuisées.

*Hindouisme.*

Mundaka Upanishad 3.1.5<sup>8</sup>

Ce n'est pas la naissance qui mène un  
homme à la grandeur ; mais le fait de  
cultiver de nombreuses vertus. C'est la  
perle qui possède la grandeur véritable, et  
non les deux coquilles dans laquelle elle  
est produite.

*Jainisme.* Vajjalagam 687

Il en est ainsi de l'homme noble :  
s'il voit le bien,  
il l'imité,  
s'il a des défauts, il s'en défait.

*Confucianisme.* Yi King 42 :  
l'Augmentation<sup>9</sup>

Cours au-devant du moindre  
commandement comme vers un  
commandement grave et fuis la  
transgression, car l'accomplissement d'un  
commandement en entraîne un autre et  
la transgression en entraîne une autre, la  
rétribution du commandement est un  
autre commandement et celle de la  
transgression une autre transgression.

*Judaïsme.* Michna, Pirké Avot 4.2

Hâtez-vous de faire des actions  
bénéfiques, empêchez votre cœur de  
faire le mal ; car le mental de celui qui est  
lent à faire des actions méritoires se  
réjouit dans le mal.

<sup>6</sup> **Dhammapada 183** : c'est sans doute le plus célèbre aphorisme du Bouddha.

<sup>7</sup> **1<sup>er</sup> Timothée 4.7-8** : Paul compare souvent la discipline intérieure à l'entraînement physique d'un athlète : voir 1 Corinthiens 9.24-27. Cf. Dhammapada 80 ; Tchouang-tseu 19.

<sup>8</sup> **Mundaka Upanishad 3.1.5** : cf. Bhagavad Gîtâ 5.24.

<sup>9</sup> **Yi King 42** : cf. Entretiens 7.3, 7.22.



Si une personne fait le mal, elle ne doit pas le faire de nouveau, elle n'y doit pas trouver plaisir. Douloureuse est l'accumulation du mal.

Si une personne accomplit des actions méritoires, elle doit le faire de nouveau, elle doit y trouver du plaisir. Bienheureuse est l'accumulation du mérite.

*Bouddhisme.* Dhammapada 116-118

Ne négligez pas le mal, disant : « Il ne m'atteindra pas. » Même par des gouttes qui tombent une jarre est remplie. De même le fou, amassant peu à peu, se remplit de mal.

Ne négligez pas le bien, disant : « Il ne m'atteindra pas. » Même par des gouttes qui tombent, une jarre est remplie. De même le sage (*dhira*), amassant peu à peu, se remplit de bien.

*Bouddhisme.* Dhammapada 121-122

Les chèvres noires doivent être attrapées tôt, avant qu'il ne fasse noir.

*Religions traditionnelles africaines.*

Proverbe igala (Nigeria)<sup>10</sup>

Si tu as négligé la Torah, tu as en face de toi beaucoup d'éléments négateurs.

*Judaïsme.* Michna, Pirké Avot 4.10

Meng-tzeu dit à Kao-tzeu : « Sur les montagnes, dès que le milieu des sentiers a été un peu battu, c'est un vrai chemin. S'il reste quelque temps sans être fréquenté, il est obstrué par les herbes. À présent, les mauvaises herbes (les passions) obstruent votre cœur. »

*Confucianisme.* Mencius 7.2.21

Le Saint, béni soit-Il, ne donne la sagesse qu'à celui qui a de la sagesse.

*Judaïsme.* Talmud, Bérakhoth 55a

Si l'on se garde deux ou trois fois du péché, désormais Dieu vous garde.

*Judaïsme.* Talmud de Jérusalem, Qiddouchin 1.10

Un homme doit toujours s'attacher à l'étude de la Torah et à l'observance des commandements, même s'il ne le fait pas de façon désintéressée, parce que de cette action qui n'est pas désintéressée peut surgir une action désintéressée.

*Judaïsme.* Talmud, Pessahim 50b

Le Maître dit : « L'homme vulgaire n'a pas honte de la dureté de cœur et n'éprouve pas de crainte devant l'injustice. Si aucun avantage ne lui fait signe, il ne fait pas d'effort. S'il n'est pas intimidé, il ne s'améliore pas. Toutefois s'il est corrigé dans les petites choses, il fait attention dans les grandes. C'est là un bonheur pour l'homme inférieur. C'est ce que veut dire le *Livre des Transformations* par ces mots : "Attaché par les pieds dans les fers, de sorte que ses orteils disparaissent. Pas de blâme."

Si le bien ne s'accumule pas, il ne parvient pas à faire un nom à l'homme. Si le mal ne s'accumule pas, il n'est pas suffisamment fort pour détruire l'homme. Le vulgaire pense pour cette raison : "Le bien dans les petites choses est sans valeur", et par suite il le néglige. Il pense : "Les petits péchés ne causent pas de dommage", et par suite il n'en perd pas l'habitude. Ainsi ses péchés s'accumulent jusqu'à ce qu'ils ne puissent plus être recouverts, et sa culpabilité devient si grande qu'elle ne peut plus être

---

<sup>10</sup> **Proverbe igala** : autrement dit, étouffez les problèmes dans l'œuf avant qu'ils ne s'aggravent.

effacée. Il est dit dans le *Livre des Transformations* : “Attaché par le cou dans la cangue de bois, si bien que les oreilles disparaissent. Infortune”. »

*Confucianisme*. Yi King ,  
Grand Commentaire 2.5.7-8

Car à celui qui a, il sera donné, et il sera dans la surabondance ; mais à celui qui n’a pas, même ce qu’il a lui sera retiré.

*Christianisme*. Matthieu 13.12<sup>11</sup>

Le Tao ne se fixe pas chez celui qui ne possède aucun principe intérieur ; il ne se développe pas chez celui qui n’accepte aucune règle extérieure. Quiconque ne suit que son principe intérieur et n’accepte aucune règle extérieure ne peut pas actualiser sa sainteté innée. Quiconque se conforme à toute règle extérieure mais ne possède aucun principe intérieur ne peut faire sienne la sainteté.

*Taoïsme*. Tchouang-tseu 14<sup>12</sup>

« Écoutez. Voici que le semeur est sorti pour semer. Or, comme il semait, du grain est tombé au bord du chemin ; les oiseaux sont venus et ont tout mangé. Il en est aussi tombé dans un endroit pierreux, où il n’y avait pas beaucoup de terre ; il a aussitôt levé parce qu’il n’avait pas de terre en profondeur ; quand le soleil fut monté, il a été brûlé et, faute de racines, il a séché. Il en est aussi tombé dans les épines ; les épines ont monté,

elles l’ont étouffé, et il n’a pas donné de fruit. D’autres grains sont tombés dans la bonne terre et, montant et se développant, ils donnaient du fruit, et ils ont rapporté trente pour un, soixante pour un, cent pour un. » [...]

« Vous ne comprenez pas cette parabole ! ». « “Le semeur” sème la Parole. Voilà ceux qui sont “au bord du chemin” où la Parole est semée : quand ils ont entendu, Satan vient aussitôt et il enlève la Parole qui a été semée en eux. De même, voilà ceux qui sont ensemencés “dans des endroits pierreux” : ceux-là, quand ils entendent la Parole, la reçoivent aussitôt avec joie ; mais ils n’ont pas en eux de racines, ils sont les hommes d’un moment ; et dès que vient la détresse ou la persécution à cause de la Parole, ils tombent. D’autres sont ensemencés “dans les épines” : ce sont ceux qui ont entendu la Parole, mais les soucis du monde, la séduction des richesses et les autres convoitises s’introduisent et étouffent la Parole, qui reste sans fruit. Et voici ceux qui ont été ensemencés “dans la bonne terre” : ceux-là entendent la Parole, ils l’accueillent et portent du fruit, “trente pour un, soixante pour un, cent pour un”. »

*Christianisme*. Marc 4.3-20<sup>13</sup>



---

<sup>11</sup> **Matthieu 13.12** : cf. Parabole des talents, Matthieu 25.14-30.

<sup>12</sup> **Tchouang-tseu 14** : cf. Tao-tê-king 41.

---

<sup>13</sup> **Marc 4.3-20** : la capacité individuelle de comprendre la vérité détermine dans quelle mesure on l’acceptera. Mais cette capacité doit elle-même être cultivée, en éliminant les épines et en arrachant les mauvaises herbes, afin que la Parole de Dieu puisse porter du fruit. Cf. Tao-tê-king 41.



(Photo : Prostock-studio, Adobe Stock)

### 3. Sincérité

POUR PRATIQUER UNE DISCIPLINE spirituelle et mener une vie morale, il faut au préalable posséder la sincérité du cœur. La motivation intérieure d'une personne détermine en grande partie dans quelle mesure un acte particulier est bon ou mauvais ; voir *Bien et mal*. Pour les traditions théistes, Dieu voit dans le cœur et il rétribue chaque personne en fonction de sa réalité la plus profonde. Dans le shintoïsme, la sincérité (*makoto*) désigne la cohérence intérieure harmonieuse de la pensée et de l'action, de la volonté de l'individu et de la volonté des kami. Et pour le bouddhisme, comme le Dhammapada l'affirme avec insistance, l'action part de l'esprit ; elle est créée par l'esprit ; elle se développe en fonction de l'état intérieur de l'esprit. Dans certains des passages réunis ici, la sincérité désigne le mouvement naturel et spontané de l'âme, dépouillée de tout artifice et de toute avidité égoïste. D'autres passages envisagent la question sous un angle différent : ils nous invitent à faire notre examen de conscience et à cultiver notre caractère, pour pouvoir faire preuve d'une vraie sincérité.

Même quand un acte exprime extérieurement l'obéissance et la fidélité, ce sont les intentions intérieures de la personne qui finiront par se manifester. Les derniers passages montrent que, si ceux qui mènent une vie religieuse progressent à des rythmes différents, c'est parce qu'ils abordent les mêmes tâches avec des attitudes différentes.

Seule la vertu de sincérité est capable  
d'unir la divinité et l'homme.

*Shintoïsme.* Takatomi Senge

L'un fait beaucoup, l'autre peu, il  
n'importe : le Ciel ne tiendra compte que  
du cœur.

*Judaïsme.* Talmud, Bérakhoth 17a<sup>14</sup>

Par la grâce de la connaissance, l'être  
purifié, en se livrant à la contemplation,  
le voit, indivisé.

*Hindouïsme.* Mundaka Upanishad 3.1.8

« Apprends-moi ce qu'est la sincérité  
parfaite. » – « C'est, reprit le prophète, de  
servir Allah comme si tu le voyais, car lui  
te voit, si toi ne peux le voir. »

*Islam.* Quarante hâdiths  
d'an-Nawawi 2<sup>15</sup>

La sincérité (*makoto*) est l'esprit des kami.  
Si donc, au moment de les vénérer, on  
les sert en toute sincérité d'esprit, les  
kami seront sûrement réceptifs.

*Shintoïsme.* Kaibara Ekken,  
Injonctions divines<sup>16</sup>

Dieu ne regarde pas votre apparence, ni  
vos actions, mais Il regarde vos cœurs.

*Islam.* Hadith de Muslim

Par la meilleure justice  
Par la suprême justice,  
Ô très bon Asha, ô très bel Asha,  
puissions-nous te voir, puissions-nous

<sup>14</sup> **Bérakhoth 17a** : Baraitha Kallah, p. 620 ;  
Psaume 145 (144).18.

<sup>15</sup> **Quarante hadiths d'an-Nawawi 2** :  
comparez avec Entretiens 3.12.

<sup>16</sup> **Injonctions divines** : cf. Chroniques de  
l'Enchâssement de Deux Divinités Impériales à  
Ise ; Cent poèmes sur la Lance Ornée de Joyaux ;  
également Prière boran ; Tchouang-tseu 23.

t'aborder, puissions-nous être en ta  
compagnie !

*Zoroastrisme.* Yasna 60.11-12<sup>17</sup>

Adorer sans amour  
et agir avec indifférence,  
voyez, mes frères,  
c'est un charme contrefait –  
pas de joie dans son étreinte ;  
une canne à sucre peinte –  
son goût est insipide.  
Ô Seigneur, sans sincérité  
pas de piété.

*Hindouïsme.* Basava (j), Vacana 126

Peu importe combien il fait sombre, la  
main trouve toujours le chemin de la  
bouche.

*Religions traditionnelles africaines.*  
Proverbe idoma (Nigeria)<sup>18</sup>

Le mental est l'avant-coureur des  
conditions, le mental est le chef, et les  
conditions sont façonnées par le mental.  
Si, avec un mental impur, quelqu'un parle  
ou agit, alors la douleur le suit comme la  
roue suit le sabot du bœuf.

Le mental est l'avant-coureur des  
conditions, le mental en est le chef, et les  
conditions sont façonnées par le mental.  
Si, avec un mental pur, quelqu'un parle  
ou agit, alors le bonheur le suit comme  
l'ombre qui jamais ne le quitte.

*Bouddhisme.* Dhammapada 1-2<sup>19</sup>

<sup>17</sup> **Yasna 60.11-12** : l'entité (ou esprit) Asha est la  
Justice, qui s'oppose à la druij, le mensonge ou la  
tromperie.

<sup>18</sup> **Proverbe idoma** : cela veut dire qu'en toutes  
circonstances, vous pouvez toujours vous  
connaître vous-mêmes.

<sup>19</sup> **Dhammapada 1-2** : ce sont les premiers  
versets, justement célèbres, du Dhammapada. Cf.  
Lankāvatāra sūtra 64 ; Matthieu 15.11-20 ;  
Sarvarthasiddhi 6.3.

En vérité, il faut, avec zèle, purifier cette pensée qui est le cycle même des renaissances ; on devient identique à ce que l'on pense : voilà l'éternel mystère.

En vérité, par la sérénité de la pensée, on détruit les actions bonnes et mauvaises ; s'étant tenu à l'intérieur de l'Âme sereine, on jouit d'un bonheur inaltérable.

Si la pensée d'un être humain était fixée sur le Brahman comme elle est fixée sur les objets matériels, qui ne serait délivré du lien ?

L'esprit, dit-on, est de deux sortes : pur et impur ; l'impur provient du contact avec le désir ; le pur provient de l'absence de désirs.

Quand, ayant libéré l'esprit de la somnolence et de la distraction le laissant sans mouvement, on arrive à cet état dépourvu de perceptions, c'est là la demeure suprême.

*Hindouisme.* Maitry Upanishad 6.34

Vous devez exprimer votre âme – votre personnalité la plus profonde. Si elle est bien disposée envers les autres, vous pouvez communier avec Dieu et connaître automatiquement la vérité de l'univers.

*Unificationnisme.*

Sun Myung Moon, 19-11-78

Tu aimeras l'Éternel, ton Dieu, de tout ton cœur, de toute ton âme et de tout ton pouvoir.

*Judaïsme et christianisme.*

Deutéronome 6.5<sup>20</sup>

Mais parce que tu es tiède, et non froid ou bouillant, je vais te vomir de ma bouche.

*Christianisme.* Apocalypse 3.16<sup>21</sup>

Nous devrions nous examiner pour apprendre quelles sont les affections et les intentions du cœur, car c'est ainsi seulement que nous pouvons apprendre ce que nous sommes réellement.

*Science chrétienne.* Science et santé, 8

Voici en quel sens on parle d'avérer ses jugements. Ne triche pas avec toi-même. Qu'il en soit comme lorsque tu détestes une odeur détestable, ou que tu t'attaches à une attachante beauté. Et cela, cela s'appelle être humblement soi-même.

Voilà pourquoi le seigneur doit être vigilant dans son intimité.

L'homme de peu, livré à lui-même, fait ce qui n'est pas bien : il n'est aucun excès auquel il n'en arrive. Et en présence d'un seigneur, après coup, hypocritement, il masque ce qui en lui n'est pas bien pour mettre en évidence ce qui est bien.

Mais lorsque les gens te regardent, c'est comme s'ils te voyaient les poumons et le foie : alors à quoi bon ?

Comme on dit : la vérité du dedans est visible au-dehors.

Voilà pourquoi le seigneur doit être vigilant dans son intimité.

Ce que regardent dix yeux, dit Tseng-tseu, ce que montrent dix mains, est-ce là ce qui est grave ?

---

<sup>20</sup> **Deutéronome 6.5** : ce texte est tiré de la Shema, Deutéronome 6.4-9.

---

<sup>21</sup> **Apocalypse 3.16** : cette lettre, adressée à la riche église de Laodicée, déplore la tiédeur de sa foi et son caractère écœurant. Quel contraste avec l'exigence de sincérité absolue du passage précédent !

La richesse fait l'ornement de la maison, le rayonnement fait l'ornement de la personne. À l'esprit large, corps épanoui.

Voilà pourquoi le seigneur doit avérer ses jugements.

*Confucianisme.* La Grande Étude 6.1-4<sup>22</sup>

Si, frères, une femme ou un homme ou un jeune garçon qui aime se parer, en examinant le reflet de son propre visage dans un miroir propre et clair ou dans une cuvette d'eau claire, y voit une souillure ou un grain de poussière, il s'efforcera de l'éliminer ; et s'il ne la voit plus, il en est heureux et satisfait, car il se dit : « Être propre est un avantage pour moi. »

De la même manière, l'introspection d'un moine a les meilleurs résultats dans de bonnes conditions, ainsi : « Suis-je généralement avide ou non, dans ma vie ? Ai-je généralement un cœur malveillant dans ma vie, ou non ? Suis-je généralement sous l'emprise de la paresse et de la torpeur dans ma vie, ou non ?

Ai-je généralement l'esprit excité, ou non ? Suis-je généralement plongé dans le doute et les hésitations au cours de mon existence, ou ai-je franchi ce stade ?

Est-ce que je vis généralement en étant rempli de colère ? Les pensées que j'ai généralement sont-elles souillées ou propres ? Mon corps est-il généralement rempli de passions, ou non ?

Suis-je généralement mou ou plein d'énergie ? Est-ce que je vis générale-

ment sans maîtrise de moi-même, ou ai-je un bon contrôle de moi-même ? »

*Bouddhisme.* Anguttara Nikāya v.66

La Torah, les Prophètes et les Hagiographes nous montrent que le Ciel conduit un homme là où il veut aller.

*Judaïsme.* Talmud, Makkoth 10b

Comme un clair miroir  
reflète les images  
selon les formes qu'elles ont,  
les récompenses sont reçues  
du champ de bénédictions  
du Bouddha selon le cœur qu'on a.

*Bouddhisme.*

Sūtra de la guirlande fleurie 10

Tout est pur pour ceux qui sont purs. Mais pour ceux qui sont souillés et qui refusent de croire, rien n'est pur ; au contraire, leur intelligence et leur conscience sont souillées.

*Christianisme.* Tite 1.15

Les actions procèdent uniquement des intentions qui les commandent, et il n'est pour quiconque d'acquis valable que ce vers quoi il tend par ses actes. Ainsi tel émigrant que ses pas ont porté vers Dieu et Son Messager, aura effectivement émigré pour servir l'un et l'autre. Mais tel autre émigrant, convoitant des biens éphémères ou une femme à épouser, n'aura effectivement émigré que vers un tel but exclusivement.

*Islam.* Quarante hâdiths  
d'an-Nawawi <sup>123</sup>

---

<sup>22</sup> **Grande Étude 6.1-4 :** ce passage confucéen décrit un type de sincérité plus actif et plus attentif, qui exige un constant effort de discipline et d'examen personnel. Voir Invariable milieu 33 ; Mencius 2.1.2.

---

<sup>23</sup> **Quarante hadiths d'an-Nawawi 1 :** « l'émigration » dont il est question ici est celle de Muhammad et de ses Compagnons, qui quittèrent la Mecque pour se rendre à Yathrib

Selon la manifestation du divin que tel ou tel adorateur souhaite vénérer avec foi, je rends, quant à moi, cette foi de chacun inébranlable.

Doué d'une telle foi, celui qui aspire à se rendre cette divinité favorable en obtient l'objet de ses désirs, car j'en ai moi-même disposé en sa faveur.

Mais pour les hommes de peu d'intelligence ce fruit est limité. Ceux qui sacrifient aux dieux vont aux dieux et, de même, mes adorateurs viennent à moi.

*Hindouisme.* Bhagavad-Gîtâ 7.21-23<sup>24</sup>

La loi est exempte de souillure et libre de souillure. Donc ceux qui s'attachent à n'importe quel dharma, y compris le nirvāna, ne cherchent pas la loi, mais cherchent la souillure du désir... La loi n'est pas un objet. Donc ceux qui poursuivent les objets ne cherchent pas la loi, mais cherchent les objets... La loi n'est pas un refuge. Donc ceux qui aiment le refuge ne cherchent pas la loi,

mais cherchent le refuge. ... La loi n'est pas une cohabitation. Donc ceux qui veulent cohabiter avec la loi ne cherchent pas la loi, mais cherchent la cohabitation.

*Bouddhisme.*

L'Enseignement de Vimalakīrti ch.5

Un moine vient avant son déjeuner pour interroger le grand Fa-yen de Ts'ing-liang. Yen montre avec la main les stores. Les deux moines sortent alors en même temps et lèvent les stores. Yen dit : « L'un gagne et l'autre perd. »

Réflexions badines de Wou-men : Alors dites-moi qui gagne et qui perd. Si vous pouvez avoir un œil incisif sur ce sujet, vous comprendrez comment le maître national Ts'ing-liang fait erreur. Cependant, bien qu'il en soit ainsi, vous devez absolument éviter de faire des conjectures sur le gain et la perte.

*Bouddhisme.* La passe sans porte, Règle 26



---

(Médine). Mais le principe énoncé dans ce texte est bien sûr toujours valable. Cf. Entretiens 7.30.

<sup>24</sup> **Bhagavad Gîtâ 7.21-23** : cf. Bhagavad Gîtâ 7.3, 17, 28 ; Tao-tê-king 23 ; Entretiens 7.30.



*Jeune moine bouddhiste thaïlandais (photo Sasin Tipchai, Pixabay).*

## 4. Pureté

LA PURETÉ EST LE COMPLÉMENT de la sincérité. Toutes les religions la louent et la recherchent, car c'est la pureté qui permet d'agir correctement. Les religions de la Chine et du Japon insistent sur le fait qu'avant d'accomplir un effort, on doit purifier son cœur. Les passages de cette section utilisent les images du miroir immaculé et de l'acte de se laver avec de l'eau pour suggérer l'idée de la pureté intérieure de l'esprit. L'idée de pureté se trouve partout, mais elle est d'une importance particulière pour le shintoïsme, qui est représenté dans cette section par un des principaux chapitres du Kojiki ; les dieux eux-mêmes y sont créés à travers la purification.

Heureux les cœurs purs : ils verront Dieu.  
*Christianisme.* Matthieu 5.8<sup>25</sup>

C'est par la seule pureté du cœur que le saint Éternel est atteint.

*Sikhisme.* Adi Granth, Asa-ki-Var, M.1

Il y a une manière appropriée de polir chaque chose ; polir le cœur, c'est se souvenir de Dieu.

*Islam.* Hadith d'al-Tirmidhi<sup>26</sup>

De même qu'un miroir terni par l'argile brille à nouveau de tout son éclat quand il est bien nettoyé, de même l'être

---

<sup>25</sup> **Matthieu 5.8** : cf. Psaume 24 (23).3-6 ; Dhammapada 183.

---

<sup>26</sup> **Hadith d'al-Tirmidhi** : cf. Coran II.222.



incarné lorsqu'il a contemplé la vraie nature du Soi recouvre l'unité, atteint son but, est libéré de la douleur.

*Hindouïsme.*

Svetāsvatara Upanisad 2.14<sup>27</sup>

Vous tous qui vous présentez devant moi dans l'espoir que vos désirs seront exaucés, vos cœurs doivent être dénués de fausseté quand vous priez, ils doivent être propres au-dedans et au-dehors, et refléter la vérité comme un miroir.

*Shintoïsme.* Oracle de Temmangu<sup>28</sup>

Qui pénètre l'infini, rejoint l'invisible, perfectionne les dons qu'il a reçus du ciel, délaisse tout préjugé, celui-là saisit l'humilité de l'homme parfait, se sert de son esprit comme d'un miroir : il ne rejoint ni n'accueille personne ; il répond aux autres sans rien cacher ; il triomphe des êtres sans en être blessé.

*Taoïsme.* T'chouang-tseu 7<sup>29</sup>

Celui qui se purifie de ces souillures, sera un vase noble, sanctifié, utile au Maître, propre à toute œuvre bonne. Fuis les passions de la jeunesse, recherche la justice, la foi, l'amour, la paix avec ceux qui, d'un cœur pur, invoquent le Seigneur.

*Christianisme.* 2 Timothée 2.21-22<sup>30</sup>

Même si je n'avais rien d'autre à manger qu'une boule de fer brûlante, jamais je n'accepterais la nourriture la plus succulente offerte par une personne à l'esprit impur.

Même si j'étais assis sur un feu ardent assez chaud pour faire fondre le cuivre, je n'irais jamais visiter le lieu habité par une personne à l'esprit souillé.

*Shintoïsme.* Oracle de Hachiman<sup>31</sup>

Les membres sont purifiés par l'eau, l'esprit par la vérité, l'âme individuelle par la science sacrée et les austérités, l'intelligence par le savoir.

*Hindouïsme.* Lois de Manou 5.109<sup>32</sup>

Or, toi tu exigés la vérité dans le secret des cœurs, dans mon for intime tu m'enseignes la sagesse. Puisses-tu me purifier avec l'hysope, pour que je sois pur ! Puisses-tu me laver, pour que je sois plus blanc que neige ! Puisses-tu me faire entendre des accents d'allégresse et de joie, afin que ces membres que tu as broyés retrouvent leur joyeux entrain ! Détourne ton visage de mes péchés, efface toutes mes iniquités. Ô Dieu, crée en moi un cœur pur, et fais renaître dans mon sein un esprit droit.

*Judaïsme et christianisme.*

Psaume 51 (50) 8-12

---

<sup>27</sup> **Svetāsvatara Upanishad 2.14** : le miroir de l'âme est « nettoyé » par la méditation.

<sup>28</sup> **Oracle de Temmangu** : bien que *makoto* soit traduit ici par « vérité », ce terme inclut aussi les notions de sincérité et d'harmonie intérieure. Voir Injonctions divines.

<sup>29</sup> **T'chouang-tseu 7** : cf. Dhammapada 95 ; sūtra de la Guirlande 10. Ce passage évoque aussi une attitude de détachement ; voir perfection de sagesse du diamant coupeur 10.

<sup>30</sup> **2 Timothée 2.21-22** : cf. Hébreux 9.11-14 ; Tite 1.15 ; Entretiens 2.2.

---

<sup>31</sup> **Oracle de Hachiman** : Hachiman, la divinité tutélaire des guerriers, est un des dieux shintoïstes les plus populaires du Japon ; près de la moitié des sanctuaires shintoïstes recensés lui sont consacrés. Il est aussi considéré comme un bodhisattva bouddhiste, Hachiman Daibosatsu. Ce texte est un des Oracles des Trois Sanctuaires. Imprimé sur des rouleaux de papier qu'on suspend, on le trouve dans les foyers de toutes les régions du Japon.

<sup>32</sup> **Lois de Manou 5.109** : cf. Bhagavad Gîtâ 4.37-38 ; Udāna 6.

En conséquence le grand kami Izanaki-no-Mikoto pensa : « Je suis allé dans un pays sale, répugnant et détestable. Je vais donc procéder à des ablutions. » Il alla donc à Ahakibara, sur la rive du petit détroit Tachibana dans la province Himuka de Tsukushi et y fit ses ablutions...

Alors il s'écria : « Dans le cours supérieur de la rivière, le fond du courant est rapide ; moins rapide dans le courant inférieur. » Il descendit d'abord vers le cours moyen et tandis qu'il faisait ses ablutions, les kami qui naquirent sont : Kami-Esprit-des-Quatre-Vingts-Malheurs et Kami-Esprit-du-Grand-Malheur. Ces deux kami naquirent des souillures qui l'avaient atteint au Pays-Sale. Les kami qui naquirent ensuite dans le but de corriger ces malheurs sont : Kami-de-la-Correction-Merveilleuse ; Kami-de-la-Grande-Correction et Kami-Féminine-Solennelle. Les kami qui

naquirent au moment où il fit ses ablutions au fond de l'eau sont : Kami-du-Fond-de-la-Mer ; Majesté-Masculin-Étoile-du-Fond-de-la-Mer. Les kami nés au moment où il fit ses ablutions entre deux eaux sont : Kami-Entre-Deux-Eaux ; Majesté-Masculin-Étoile-Entre-Deux-Eaux. Les kami nés au moment où il fit ses ablutions à la surface des eaux sont : Kami-de-la-Surface-de-la-Mer ; Majesté-Masculin-Étoile-de-la-Surface-de-la-Mer...

Alors le kami né lorsqu'il lava son œil gauche est : Grande-Auguste-Kami-Illuminant-du-Ciel (*Amaterasu*). Le kami né lorsqu'il lava son œil droit est : Majesté-Comptable-des-Lunes (*dieu de la Lune*). Le kami né lorsqu'il lava son nez est : Majesté-Masculin-Puissant-Rapide-Impétueux (*Susano*).

*Shintoïsme*. Kojiki 7<sup>33</sup>



---

<sup>33</sup> **Kojiki 7** : Izanaki doit se purifier après avoir visité le pays des morts. Les premiers fruits de sa purification sont les divinités du malheur, qui représentent les souillures dont il se débarrasse ; les trois divinités suivantes sont les grands dieux de la purification qui sont implorés dans le rite shintō du *shubatsu* (purification) jusqu'à nos jours. Les trois paires suivantes de kami sont les divinités ancestrales de différents clans du Japon, et les derniers fruits de la purification sont les grandes divinités : Amaterasu, la Déesse du Soleil qui est la principale divinité shintoïste et Susano-wo, dieu de l'Orage et rival d'Amaterasu. Le souci de la pureté physique et mentale, si omniprésent dans le shintoïsme, est inspiré par des textes comme celui-ci. Cf. Engishiki 8.



*Les écuyers du Cadre noir de Saumur contribuent activement au maintien et au rayonnement de l'équitation française (Photo : Goodpics, Adobe Stock).*

## *5. Maîtrise de soi*

LA MAÎTRISE DE SOI EST INDISPENSABLE pour progresser sur le plan spirituel. Les pensées désordonnées, l'attrait des sens, les désirs charnels, la colère, la convoitise et l'avarice assaillent constamment l'esprit de celui qui ne possède pas de discipline mentale et l'incitent à faire le mal. S'il n'est pas capable d'imposer sa volonté à ses pensées, ses désirs et ses actes, comment le croyant pourrait-il tourner son âme vers Dieu et maintenir sa vie sur la bonne voie ? Si la dimension supérieure de l'âme n'est pas fortifiée et si elle n'acquiert pas la force de volonté nécessaire pour maîtriser les impulsions de l'âme « charnelle », où Dieu pourra-t-il habiter ? La maîtrise de soi est donc un élément essentiel de la vie religieuse.

Les passages de cette section utilisent deux images qui sont très souvent associées à l'idée de la maîtrise de soi : celle de la conquête militaire et celle du cavalier avec son cheval.

Même si un homme vainc des milliers et des milliers de vaillants ennemis, sa victoire sera plus grande encore si c'est de lui-même qu'il triomphe, et de nul autre.

Lutte contre toi-même ; pourquoi combattre des ennemis extérieurs ? Celui qui se vainc lui-même par lui-même obtiendra le bonheur...

Il est difficile de se vaincre soi-même ;  
mais quand cela est vaincu, tout est  
vaincu.

*Jainisme.*

Uttaradhyayana sūtra 9.34-36<sup>34</sup>

Les irrigateurs conduisent les eaux,  
Les faiseurs de flèches  
façonnent les flèches,  
Les charpentiers courbent le bois,  
Les sages (*pandito*)  
se contrôlent eux-mêmes.

*Bouddhisme.* Dhammapada 80 et 145<sup>35</sup>

Conquerrait-il mille fois mille hommes  
sur le champ de bataille, vraiment, le plus  
noble vainqueur est celui qui se  
conquiert lui-même.

*Bouddhisme.* Dhammapada 103<sup>36</sup>

Avant de vouloir contrôler l'univers,  
vous devez d'abord être capables de vous  
contrôler complètement vous-mêmes.

*Unificationnisme.*

Sun Myung Moon, 22-11-70<sup>37</sup>

---

<sup>34</sup> **Uttaradhyayana sūtra 9.34-36** : cf. Acaranga sūtra 2.78.

<sup>35</sup> **Dhammapada 80** : la maîtrise de soi est aussi indispensable à la vie intérieure, que les compétences nécessaires pour façonner le bois, le métal ou pour conduire les eaux. La discipline spirituelle est comparable à l'apprentissage d'un métier profane ; cf. Vivre en héros pour l'Éveil 4.40. Voir aussi 1 Timothée 4.7-8 et 1 Corinthiens 9.24-27, où Saint Paul compare le contrôle de soi à l'entraînement physique d'un athlète.

<sup>36</sup> **Dhammapada 103** : cf. Dhammapada 42.

<sup>37</sup> **Sun Myung Moon, 22-11-70** : « Contrôler l'univers », c'est-à-dire pour exercer une quelconque bonne influence sur les affaires du monde, il faut d'abord posséder une parfaite maîtrise de soi.

Qui résiste à la colère l'emporte sur le  
héros ; qui domine ses passions sur un  
preneur de villes.

*Judaïsme et christianisme.*

Proverbes 16.32<sup>38</sup>

Qui est fort ?

– Celui qui domine son penchant.

*Judaïsme.* Michna, Pirké Avot 4.1<sup>39</sup>

D'après Abou-Horeïra, l'envoyé de Dieu  
a dit : « L'homme énergique n'est pas  
celui qui emploie la force, c'est  
seulement celui qui est maître de lui au  
moment de la colère. »

*Islam.* Hadith d'al-Boukhârî et Muslim

Celui qui est capable ici-bas, lors même  
qu'il n'est pas encore délivré de son  
corps, de résister au désir véhément et à  
la colère est un homme unifié, un  
homme heureux.

*Hindouisme.* Bhagavad-Gîtâ 5.23<sup>40</sup>

Le Prophète déclara : « Nous sommes  
revenus de la plus petite guerre sainte (*al  
jihad al-asghar*) à la plus grande guerre  
sainte (*al jihad al-akbar*). » Ils  
demandèrent : « Ô Prophète de Dieu,  
qu'est-ce que le plus grand *djihad* ? ». Il  
répondit : « C'est la guerre que le croyant  
livre en lui-même à sa propre âme. »

*Islam.* Hadith<sup>41</sup>

---

<sup>38</sup> **Proverbes 16.32** : cf. 1 Pierre 2.11.

<sup>39</sup> **Pirké Avot 4.1** : le texte cite ensuite Proverbes 16.32, ci-dessus. Cf. Bérakhoth 5a.

<sup>40</sup> **Bhagavad Gîtâ 5.23** : cf. Bhagavad Gîtâ 3.41 ; 6.5-6.

<sup>41</sup> **Hadith** : cette tradition est particulièrement appréciée du soufisme. La « plus petite guerre sainte » est le *djihad* au sens ordinaire : la guerre contre les ennemis extérieurs. Le « plus grand *djihad* » est le combat spirituel, dont le champ de bataille est l'âme humaine.

Qui connaît les autres est avisé  
Qui se connaît lui-même est éclairé  
Qui triomphe des autres est robuste  
Qui triomphe de soi est puissant.

*Taoïsme.* Tao-tê-king 33

Sans nul doute, guerrier aux grands bras, l'organe mental est difficile à dominer, fluctuant ; mais on s'en rend maître, ô fils de Kuntî, par la pratique assidue et le détachement.

Je suis d'avis que le yoga est difficilement mené à bien par qui ne se maîtrise pas soi-même. Il peut néanmoins (s'obtenir), avec les moyens spirituels appropriés, par qui se soumet à une discipline et fait l'effort convenable.

*Hindouïsme.* Bhagavad-Gîtâ 6.35-36

Si l'homme met un frein à sa vache (pour régler sa marche), à plus forte raison doit-il en mettre un à son mauvais penchant (à sa passion) qui le détourne de la vie en ce monde et du monde futur.

*Judaïsme.* Talmud de Jérusalem, Sanhédrin 10.1

Ne soyez pas comme le cheval, comme le mulet, auxquels manque l'intelligence, qu'il faut retenir par les rênes et le mors, – leur parure qu'ils rongent – pour qu'ils ne s'approchent pas de toi.

*Judaïsme et christianisme.*  
Psaume 32 (31).9

Excellentes sont les mules dressées, ainsi sont les mules du Sindh, complètement entraînées, et les nobles éléphants porteurs de défenses ; mais de loin, le plus excellent est celui qui s'entraîne lui-même.

Précédemment, ce cœur allait errant comme il voulait, où il désirait, comme il lui plaisait. Aujourd'hui, avec la Connaissance, je le maintiendrai complètement comme un Mahout, avec son croc, l'éléphant en rut.

*Bouddhisme.* Dhammapada 322 et 326<sup>42</sup>

Sache que l'*âtman* est le maître du char, que le corps est le char lui-même, que la raison, sache-le, est le cocher et que la pensée, ce sont les rênes.

Les sens sont les chevaux, dit-on, les objets des sens, c'est leur carrière. Les experts appellent agent de jouissance ce qui est muni d'âme, de sens et de pensée.

Celui qui est sans connaissance, avec une pensée jamais attelée, les sens ne lui sont pas soumis : ce sont comme de mauvais chevaux pour le cocher.

Celui qui a la connaissance, avec une pensée toujours attelée, les sens lui sont soumis : ce sont comme de bons chevaux pour le cocher.

*Hindouïsme.* Katha Upanishad 3.3-6<sup>43</sup>



---

<sup>42</sup> **Dhammapada 322, 326** : cf. Dhammapada 94.

<sup>43</sup> **Katha Upanishad 3.3-6** : cf. Svetâsvatara Upanishad 2.9.



(Photo : Moodboard, Adobe Stock)

## 6. *Se préparer pour prendre un bon départ*

LE SUCCÈS D'UNE ENTREPRISE dépend d'un bon départ. Le proverbe oriental : « Ce qui est bien commencé est à moitié fait », illustre bien cette vérité. Un bon départ exige tout d'abord une préparation intérieure. Avant de se lancer dans une entreprise quelle qu'elle soit, il est essentiel de purifier son cœur ; on doit aussi affermir sa résolution et accumuler assez de ressources intérieures pour pouvoir affronter toutes les difficultés qui se présenteront en chemin. Ce conseil est d'ordre pratique, mais il s'applique tout particulièrement aux activités de nature spirituelle. On ne doit pas se lancer dans ce genre d'activités à la légère et sans raison sérieuse, car les problèmes qu'on rencontrera risquent alors d'être encore pires que les difficultés initiales.

Ainsi l'homme noble,  
dans toutes les affaires qu'il traite,  
considère le commencement.

*Confucianisme. Yi King 6 : le Conflit*<sup>44</sup>

Celui qui veut étendre la sphère du  
bonheur, qu'il en pose le fondement au  
fond de son cœur.

*Taoïsme.*

Petit traité de la Voie tranquille

Qui n'agit pas selon sa sincérité  
intérieure agit toujours mal à propos. Ses  
actes ne se fixent pas dans son âme parce

---

<sup>44</sup> **Yi King 6** : cf. Grande Étude.

que chacun d'eux représente un échec intérieur.

*Taoïsme.* Tchouang-tseu 23<sup>45</sup>

On n'a le droit de se lever pour prier qu'après s'être empreint de sérieux. Jadis les hommes pieux atTendaient une heure avant de se mettre à prier, afin de diriger d'abord leur cœur vers Dieu.

*Judaïsme.* Michna, Bérakhoth 5.1<sup>46</sup>

Pour grimper dans un arbre,  
tu dois partir d'en-bas.

*Religions traditionnelles africaines.*  
Proverbe buji (Nigeria)

Vérifie le tranchant de la hache  
avant de fendre du bois.

*Religions traditionnelles africaines.*  
Proverbe njak (Nigeria)

Ainsi l'homme noble renouvelle ses  
armes pour rencontrer l'imprévu.

*Confucianisme.* Yi King 45 :  
le Rassemblement

En effet, lequel d'entre vous, quand il veut bâtir une tour, ne commence par s'asseoir pour calculer la dépense et juger s'il a de quoi aller jusqu'au bout ? Autrement, s'il pose les fondations sans pouvoir terminer, tous ceux qui le verront se mettront à se moquer de lui et diront : « Voilà un homme qui a commencé à bâtir et qui n'a pas pu terminer ! »

---

<sup>45</sup> **Tchouang-tseu 23** : cf. Chandogya Upanishad 7.22 ; Sutta Nipāta 506.

<sup>46</sup> **Bérakhoth 5.1** : la prière dont il est question ici est la Tephila, qui est également connue sous le nom d'Amida ou des Dix-Huit Bénédiction ; c'est une des principales prières quotidiennes du judaïsme. Cf. Bérakhoth 31a.

Ou quel roi, quand il part faire la guerre à un autre roi, ne commence par s'asseoir pour considérer s'il est capable, avec dix mille hommes, d'affronter celui qui marche contre lui avec vingt mille ?

*Christianisme.* Luc 14.28-31

Un navire voguant sur l'océan, qui n'est pas bien préparé, ira à sa destruction, avec ses marchandises et ses marchands.

Mais quand il est bien préparé et que ses jointures sont bien faites, il ne se disjoint pas, et toutes ses marchandises arrivent à bon port.

Exactement de la même manière, un Bodhisattva exalté dans sa foi, mais dont la sagesse est déficiente, manquera promptement l'éveil.

Mais s'il est bien uni à la sagesse, la première des perfections, il connaîtra, sain et sauf et indemne, l'éveil des Jinas.

*Bouddhisme.* Vers sur la perfection de sagesse qui est l'entrepôt des précieuses vertus 14.7-8

Le menuisier K'ing fit, pour une batterie de cloches un support qui frappa les yeux de tous les visiteurs comme s'il avait été l'œuvre d'un dieu. Le Seigneur de Lou l'ayant vu lui demanda quelle était sa méthode.

« Je suis un simple artisan, répondit K'ing, comment pourrais-je avoir une méthode ? Et pourtant j'en ai une. Avant de travailler à mon support, je me gardai de dissiper mon énergie ; j'ai gardé l'ascèse afin de calmer mon esprit. Après trois jours d'ascèse, je ne songeais plus aux félicitations ni aux récompenses, ni aux titres, ni aux salaires. Après cinq jours, je ne songeais plus aux critiques ni aux éloges, à l'adresse ni à la maladresse. Après sept jours, j'oubliai brusquement

que j'avais quatre membres et un corps. À ce moment, la cour de votre Altesse n'existait plus pour moi. L'art m'absorbait si profondément que tout tracé du monde extérieur disparut. J'allai alors dans une forêt de la montagne et me mis à observer la nature des arbres. Ce ne fut que lorsque mes regards tombèrent sur des formes parfaites que la vision de mon support surgit en moi et

que je commençai à y mettre la main. Sans cela c'en aurait été fait de mon travail. C'est sans doute grâce à la conformité parfaite entre ma nature et celle de l'arbre que mon œuvre paraît être celle d'un dieu. »

*Taoïsme. Tchouang-tseu 19*







(Photo Samuel Francis Johnson, Pixabay)

## 7. *Vigilance*

LA VIGILANCE ET LES ATTITUDES MENTALES similaires de la circonspection et de la concentration sont nécessaires pour progresser sur la voie de la spiritualité. La prudence est nécessaire, parce que la vie ne s'arrête jamais : chaque instant est l'occasion de penser, de vouloir et d'agir selon les exigences de la vie religieuse, ou de transgresser ses préceptes. Malgré la flambée initiale d'enthousiasme pour la Voie, il n'est que trop facile de retomber dans des habitudes déchuées, qui sont celles du monde. Seule une vigilance de chaque instant peut préserver notre vie spirituelle.

Dans les religions orientales, cette vigilance consiste souvent à contrôler ses pensées au moyen de la *Méditation*. Cela exige une intense concentration, car il faut être attentif à l'état de ses pensées et être maître de ses actes. Dans les religions occidentales, la vigilance consiste généralement à tenir compte de la présence de Dieu, qui est constamment à nos côtés. En gardant ainsi l'esprit en alerte, on se prémunit contre tous les péchés et on s'abstient de tout ce qui n'est pas conforme à la volonté de Dieu. L'islam exhorte le croyant à se souvenir (*dhikr*) constamment de Dieu, de ses commandements et de ses bienfaits, comme la prière quotidienne obligatoire le lui rappelle. Les Écritures chrétiennes nous avertissent que le Seigneur viendra « comme un voleur dans la nuit » et des textes comme la parabole des dix vierges (Mt 25.1-13) nous exhortent à une constante vigilance. Même l'homme instruit peut être la victime d'une chute morale, s'il n'est pas vigilant !

Plus que tout trésor garde ton cœur, car de là jaillissent des flots de vie.

*Judaïsme et christianisme.*  
Proverbes 4.23<sup>47</sup>

Pour ceux qui sont doués d'intelligence, pour ceux qui pensent à Dieu, debout, assis ou couchés et qui méditent sur la création des cieux et de la terre.

*Islam.* Coran III.190-191<sup>48</sup>

Celui qui marche, qui se tient debout, qui est assis, qui dort, qui mange, et qui parle avec une esprit vigilant, n'accumule pas de péchés.

*Jainisme.* Dashavaikalika sūtra 4.8<sup>49</sup>

On la comprend sous le nom de yoga, cette ferme emprise sur les sens. On devient alors concentré, car le yoga est production et résorption.

*Hindouisme.* Katha Upanishad 6.11<sup>50</sup>

La vigilance est le sentier vers le sans-mort, la négligence est le sentier vers la mort. Le vigilant ne mourra pas, le négligent est comme s'il était déjà mort.

Comprenant cela distinctement, le sage (*pandito*) est vigilant, il se réjouit dans la vigilance, se délectant dans le champ des Aryas.

Les sages (*dhira*) qui méditent constamment, les sages qui toujours

s'efforcent ardemment, accèdent au Nibbana, libre de liens, l'Incomparable.

Par degrés s'accroît la gloire de celui qui est énergique, attentif, pur en actions, qui discrimine, contrôle, qui est de vie droite, et vigilant.

*Bouddhisme.* Dhammapada 21-25

Moi [*Mahāvira*] je dis : « En quoi la conduite du moine se distingue-t-elle de celle de l'homme qui vit dans le monde ? Est moine celui dont la conduite est sincère, celui qui s'est voué à son salut et qui ne se laisse jamais aller à l'hypocrisie. On doit conserver sans la moindre diminution la foi qu'on avait quand on a renoncé au monde. On ne doit pas se laisser emporter par les remous d'un esprit inconstant. »

*Jainisme.* Acaranga sūtra 1.35-37<sup>51</sup>

Si tandis qu'il marche, qu'il se tient debout, qu'il est assis ou couché éveillé, une pensée de sensualité, de haine ou d'agressivité surgit dans l'esprit d'un moine et qu'il la tolère, qu'il ne la repousse pas, qu'il ne s'en débarrasse pas et qu'il ne l'élimine pas, qu'il n'y met pas fin, ce moine, qui s'abstient ainsi constamment à nouveau de faire un effort sérieux et qui est dépourvu de pudeur morale, on le dit indolent et dénué d'énergie.

Si tandis qu'il marche, qu'il se tient debout, qu'il est assis ou couché éveillé, une pensée de sensualité, de haine ou d'agressivité surgit dans l'esprit d'un moine, et qu'il ne la tolère pas, mais qu'il la repousse, qu'il s'en débarrasse et qu'il l'élimine, qu'il y met fin, ce moine, qui

<sup>47</sup> **Proverbes 4.23** : cf. 1 Thessaloniens 5.17.

<sup>48</sup> **Coran III.190-191** : cf. Coran XI.114 ; 18.23-24 ; 29.45 ; Hadith de Darimi.

<sup>49</sup> **Dashavaikalika sūtra 4.8** : cf. l'exemple de Mahāvira dans l'Acaranga sūtra 9.

<sup>50</sup> **Katha Upanishad 6.11** : « production » d'un monde intérieur et « résorption » des perceptions extérieures.

<sup>51</sup> **Acaranga sūtra 1.35-37** : mais ces règles de vie sont valables aussi pour les chefs de famille ! Voir Tattvarthasūtra 6.18-24.

montre ainsi constamment à nouveau qu'il fait un sérieux effort et qu'il a de la pudeur morale, on le dit énergique et résolu.

*Bouddhisme.* Itivuttaka 110<sup>52</sup>

Maître, dit Koung suenn Tch'eu, permettez-moi de vous demander en quoi vous surpassez Kao-tzeu. Meng-tzeu répondit : « Moi, je comprends les paroles que j'entends dire ; j'entretiens, je cultive et règle parfaitement la sensibilité qui est largement répandue en moi. » Permettez-moi de vous demander, dit Koung suenn Tch'eu, ce que vous appelez « sensibilité largement répandue ».

« Il est difficile de l'expliquer, répondit Meng-tzeu. Son action est très puissante, et s'étend fort loin. Si elle est cultivée comme le demande sa nature, si elle n'est pas lésée, elle étend son action partout sous le ciel. Elle prête secours à la justice et à la raison. Sans elle le corps serait languissant. Il faut qu'elle soit cultivée par des actes de vertu très fréquents ; ce n'est pas une aide que la vertu puisse enlacer et saisir comme une proie par un acte isolé. Elle est sans force, lorsqu'un homme, en faisant une action, sent qu'il agit mal et n'est pas content de lui-même. Aussi je dis que Kao-tzeu n'a pas connu la vertu, lui qui prétend qu'elle ne réside pas dans l'âme.

Celui qui désire cultiver et régler sa sensibilité, doit faire des actes de vertu, et ne pas prétendre arriver au terme de ses désirs dans un temps déterminé. Qu'il ne néglige jamais la pratique de la vertu, et ne tente pas de hâter son œuvre par des moyens peu sages. »

*Confucianisme.* Mencius 2.1.2<sup>53</sup>

<sup>52</sup> **Itivuttaka 110** : cf. *Dīgha Nikāya* ii.100-101.

Veillez donc ; je veille avec vous.

*Islam.* Coran XI.93<sup>54</sup>

Je dors, mais mon cœur est éveillé : c'est la voix de mon bien-aimé ! Il frappe.

*Judaïsme et christianisme.*

Cantique des Cantiques 5.2<sup>55</sup>

Sois attentif quand tu es seul,  
dans l'ombre de ton couvre-lit.

*Taoïsme.*

Petit traité de la Voie tranquille<sup>56</sup>

Si l'on sait que le moi est cher (à soi-même), l'on doit bien protéger le moi. Pendant chacune des trois veilles, le sage (*pandito*) doit rester vigilant.

*Bouddhisme.* Dhammapada 157<sup>57</sup>

Même si les autres dorment, toi, sois en éveil ! En homme sage, ne fais confiance à personne, mais sois au contraire constamment sur le qui-vive ; car les temps sont dangereux et le corps est

---

<sup>53</sup> **Mencius 2.1.2** : « la sensibilité largement répandue » est ce que, dans la pensée chinoise, on appelle le *qi* (en *py.*) ; c'est le souffle de vie ou l'énergie vitale. Cette énergie est indispensable à la santé, et on peut la renforcer et l'augmenter par des disciplines comme le Taiji (en *py.*), le Qi Gong et le Kung Fu (*py.* : Gong Fu). Le *qi* a des aspects à la fois physiques et spirituels, il unit esprit et corps. Pour Mencius, la force du *qi* est affaire de vérité et de vertu. Voir Tchouang-tseu 15 ; cf. Grande Étude 6.1-4 ; Entretiens 6.7.

<sup>54</sup> **Coran XI.93** : Muhammad priait fréquemment toute la nuit, jusqu'aux premières heures du matin, Coran LXXIII.1-8. Cf. Hadith.

<sup>55</sup> **Cantique des Cantiques 5.2** : cf. Apocalypse 3.20 ; Psaume 42 (41).1-3.

<sup>56</sup> **Petit traité de la Voie tranquille** : cf. Grande Étude 6.1-4 ; Invariable milieu 33.

<sup>57</sup> **Dhammapada 157** : les « trois veilles » peuvent être comprises comme les trois périodes de l'existence humaine.

faible. Sois aussi vigilant que l'oiseau à deux têtes !

Un moine doit suivre son chemin avec précautions, avec la pensée que tout peut être un piège pour lui. D'abord, il doit prendre soin de sa vie, jusqu'à ce qu'il ait remporté l'Enjeu, et ensuite il doit la mépriser, en annihilant ses péchés.

*Jainisme.* Uttaradhyayana sūtra 4.6-7<sup>58</sup>

Vous-mêmes le savez parfaitement : le Jour du Seigneur vient comme un voleur dans la nuit. Quand les gens diront : « Quelle paix, quelle sécurité ! », c'est alors que soudain la ruine fondra sur eux comme les douleurs sur la femme enceinte, et ils ne pourront y échapper. Mais vous, frères, vous n'êtes pas dans les ténèbres, pour que ce jour vous surprenne comme un voleur. Tous, en effet, vous êtes fils de la lumière, fils du jour : nous ne sommes ni de la nuit, ni des ténèbres. Donc ne dormons pas comme les autres, mais soyons vigilants et sobres.

*Christianisme.* 1 Thessaloniens 5.2-6<sup>59</sup>

Même les hommes instruits,  
Ayant foi et de pratique assidue,  
Seront souillés par les chutes morales  
En raison de l'erreur  
du manque de vigilance.

---

<sup>58</sup> **Uttaradhyayana sūtra 4.6-7** : le premier passage exhorte à rester vigilant face aux tentations du monde. Le second explique qu'il faut prendre soin de son corps : on doit prendre bien soin de sa vie, jusqu'au moment où l'on a atteint l'Éveil. Puis on méprise le corps pour parvenir jusqu'au point de la Sainte Mort (*Sallekhana*) – cf. *Acaranga sūtra* 7.

<sup>59</sup> **1 Thessaloniens 5.2-6** : de nombreux exégètes pensent que ce passage se réfère à l'attente du second avènement du Christ ; voir 2 Pierre 3.3-10 ; aussi Luc 21.34-36.

Dépouillé des mérites accumulés  
Par l'absence de vigilance,  
Ce voleur  
qui suit le déclin de l'attention,  
J'irai vers les mauvaises destinées.

*Bouddhisme.* Shāntideva,

Vivre en héros pour l'Éveil 5.26-27

Alors il en sera du Royaume des cieux comme de dix jeunes filles qui prirent leurs lampes et sortirent à la rencontre de l'époux.

Cinq d'entre elles étaient insensées et cinq étaient avisées. En prenant leurs lampes, les filles insensées n'avaient pas emporté d'huile ; les filles avisées, elles, avaient pris, avec leurs lampes, de l'huile dans des fioles. Comme l'époux tardait, elles s'assoupirent toutes et s'endormirent. Au milieu de la nuit, un cri retentit : « Voici l'époux ! Sortez à sa rencontre. »

Alors toutes ces jeunes filles se réveillèrent et apprêtèrent leurs lampes. Les insensées dirent aux avisées : « Donnez-nous de votre huile, car nos lampes s'éteignent. » Les avisées répondirent : « Certes pas, il n'y en aurait pas assez pour nous et pour vous ! Allez plutôt chez les marchands et achetez-en pour vous. »

Pendant qu'elles allaient en acheter, l'époux arriva ; celles qui étaient prêtes entrèrent avec lui dans la salle des noces, et l'on ferma la porte. Finalement, arrivent à leur tour les autres jeunes filles, qui disent : « Seigneur, seigneur, ouvre-nous ! » Mais il répondit : « En vérité, je vous le déclare, je ne vous connais pas. » Veillez donc, car vous ne savez ni le jour ni l'heure.

*Christianisme.* Matthieu 25.1-13





*L'escargot n'a pas de mains, l'escargot n'a pas de pieds, doucement, il grimpe...  
(Religions traditionnelles africaines. Illustration : d.r.)*

## *8. Persévérance et patience*

LA CROISSANCE SPIRITUELLE est un long processus qui exige de la persévérance et de la patience. Une fois la résolution prise et le voyage entrepris, il ne faut pas renoncer, car c'est souvent au tout dernier moment seulement que le résultat se manifeste. La patience ne consiste pas seulement à attendre que le destin intervienne ; elle signifie plutôt qu'il faut continuer à pratiquer la discipline avec persévérance jusqu'à ce que le but soit atteint. Les Écritures saintes utilisent différentes images pour illustrer la vertu de persévérance : faire une course à pied, grimper dans un arbre, creuser un puits ou percer un arbre jusqu'à la sève.

Pour conclure cette section, nous avons choisi un passage qui évoque un cas de grande patience. Tiré du Coran, il raconte le voyage mystique de Moïse ; l'homme patient, tel qu'il est décrit dans ce récit, peut accepter les vicissitudes de la vie, aussi invraisemblables soient-elles, sans mettre en doute que la main invisible, mais toujours présente, de Dieu est là pour le guider.

Faisons le bien sans défaillance ; car au temps voulu, nous récolterons si nous ne nous relâchons pas.

*Christianisme. Galates 6.9*

Le Maître était au bord d'une rivière. Il dit : « Oh, aller ainsi de l'avant, sans trêve, jour et nuit ! »

*Confucianisme. Entretiens 9.17*

Sois constant ! La promesse de Dieu est vraie. Demande pardon pour ton péché. Célèbre, soir et matin, les louanges de ton Seigneur !

*Islam. Coran XL.55*

Bien que fatigué, il doit recommencer plusieurs fois ses entreprises, car la fortune récompense l'homme persévérant dans ses desseins.

*Hindouisme. Lois de Manou 9.300*

Combien de temps pouvez-vous continuer à vous sacrifier avec un cœur d'amour ? C'est cela qui détermine si vous remportez la victoire ou si vous êtes vaincus.

*Unificationnisme.*

Sun Myung Moon, 11-9-72

L'escargot n'a pas de mains,  
l'escargot n'a pas de pieds,  
doucement,  
l'escargot grimpe dans l'arbre.

*Religions traditionnelles africaines.*

Proverbe yorouba (Nigeria)

Si les pêcheurs, chasseurs et fermiers,  
uniquement concernés  
par leurs moyens d'existence,  
endurent le chaud et le froid,  
pourquoi ne les supporterai-je pas pour  
le bonheur du monde ?

*Bouddhisme. Shāntideva,*

Vivre en héros pour l'Éveil, 4.40<sup>60</sup>

Mais celui qui tiendra jusqu'à la fin,  
celui-là sera sauvé.

*Christianisme. Marc 13.13*

---

<sup>60</sup> **Vivre en héros pour l'Éveil 4.40** : cf. Dhammapada 80, qui compare également l'activité spirituelle aux travaux de ce monde.

Le jour où le soleil se couche  
et ne se lève pas à nouveau  
est vraiment un mauvais jour.

*Religions traditionnelles africaines.*

Proverbe igala (Nigeria)<sup>61</sup>

La persévérance prévaut  
même contre le Ciel.

*Judaïsme. Talmud, Sanhédrin 105a*<sup>62</sup>

Maître zeng dit : « Un clerc doit être robuste et résolu, car sa mission est lourde, et sa route est longue. Sa mission, c'est l'humanité : n'est-elle pas assez lourde ? Sa route ne s'achève qu'avec la mort : n'est-elle pas assez longue ? »

*Confucianisme. Entretiens 8.7*<sup>63</sup>

Ô vous qui croyez ! Demandez l'aide de la patience et de la prière. Dieu est avec ceux qui sont patients. [...]

Nous vous éprouvons par un peu de crainte, de faim ; par des pertes légères de biens, d'honneurs ou de récoltes. Annonce la bonne nouvelle à ceux qui sont patients,

à ceux qui disent, lorsqu'un malheur les atteint : « Nous sommes à Dieu et nous retournons à lui. »

Voilà ceux sur lesquels descendent des bénédictions et une miséricorde de leur Seigneur. Ils sont bien dirigés.

*Islam. Coran II.153-157*<sup>64</sup>

---

<sup>61</sup> **Proverbe igala** : même les pires problèmes ont une solution, pour peu qu'on persévère.

<sup>62</sup> **Sanhédrin 105a** : le « Ciel » signifie sans doute ici la destinée que Dieu a pré-déterminée pour l'homme. Cf. Matsya Purāna 180.5-7.

<sup>63</sup> **Entretiens 8.7** : cf. Yi King 58 ; lotus de la bonne loi 12.

<sup>64</sup> **Coran II.153-157** : cf. Coran II.177.

La vie est comme une colline.  
Mawu le Créateur l'a faite  
escarpée et glissante,  
à droite et à gauche,  
elle est environnée d'eaux profondes,  
vous ne pouvez pas revenir en arrière  
une fois que vous avez commencé  
à grimper.  
Vous devez grimper  
avec un chargement sur la tête.  
Les bras d'un homme ne l'aideront pas,  
car il s'agit d'une épreuve,  
Le monde est un lieu d'épreuves.

*Religions traditionnelles africaines.*  
Chant fon (Bénin)

Élancez-vous vers le pardon de votre  
Seigneur, et vers un Jardin large comme  
le ciel et la terre.

*Islam. Coran LVII.21*

Vigilant parmi les négligents, bien éveillé  
parmi les dormeurs, le sage (*sumedbo*)  
avance comme un cheval rapide, laissant  
derrière lui une faible haridelle.

*Bouddhisme. Dhammapada 29*

Ne savez-vous pas que les coureurs dans  
le stade courent tous, mais qu'un seul  
gagne le prix ? Courez donc de manière à  
le remporter. Tous les athlètes  
s'imposent une ascèse rigoureuse ; eux,  
c'est pour une couronne périssable, nous,  
pour une couronne impérissable. Moi  
donc, je cours ainsi : je ne vais pas à  
l'aveuglette ; et je boxe ainsi : je ne  
frappe pas dans le vide. Mais je traite  
durement mon corps et le tiens assujéti,  
de peur qu'après avoir proclamé le  
message aux autres, je ne sois moi-même  
éliminé.

*Christianisme. 1 Corinthiens 9.24-27*<sup>65</sup>

<sup>65</sup> 1 Corinthiens 9.24-27 : cf. 1 Timothée

Tu courras  
aux quatre coins de l'univers :  
là où la terre rencontre la grande eau ;  
là où le ciel rencontre la terre ;  
là où se trouve la demeure de l'hiver ;  
jusqu'au pays de la pluie.  
Parcours cela ! Cours !  
Sois forte !  
Car tu es la mère d'un peuple.

*Religions américaines indigènes.*  
Chant apache<sup>66</sup>

Meng-tzeu dit : « Celui qui s'adonne à la  
pratique de la vertu peut être comparé à  
un homme qui creuse un puits. Cet  
homme eût-il creusé à une profondeur  
de neuf fois huit pieds, s'il ne va pas  
jusqu'à la source, il est vrai de dire qu'il  
abandonne son puits. »

*Confucianisme. Mencius 7.1.29*<sup>67</sup>

Tu as franchi le grand océan ; pourquoi  
t'arrêtes-tu si près de la rive ? Hâte-toi  
d'atteindre l'autre côté, Gautama ; fais  
constamment attention !

*Jainisme. Uttaradhyayana sūtra 10.34*

Quels furent les débuts de rabbi Akiva ?  
On dit qu'à l'âge de quarante ans, il  
n'avait encore rien étudié. Une fois, alors  
qu'il se tenait près de la bouche d'une  
source, il demanda : Qui creusa ainsi  
cette roche ? On lui répondit : C'est l'eau  
car elle tombe dessus chaque jour,  
continuellement. On l'interpella : Akiva,  
n'as-tu pas lu : « La pierre est broyée par  
les eaux » (Job 14.19) ? Akiva en conclut  
aussitôt que ce devait être encore plus

4.7-8 ; Hébreux 12.1-2.

<sup>66</sup> **Chant apache** : ce chant est destiné à  
l'initiation des filles à l'âge adulte, au moment de  
la puberté.

<sup>67</sup> **Mencius 7.1.29** : cf. Luc 14.28-31.

vrai à son sujet : Si ce qui est doux écrase ce qui est dur, songea-t-il, c'est donc encore plus vrai des paroles de la Torah qui sont aussi dures que le fer et qui creusent mon cœur de chair et de sang. Il se tourna sans attendre vers l'étude de la Torah.

*Judaïsme.* Talmud,  
Avot de Rabbi Nathan 6

Supposons qu'un homme aille dans la forêt pour récolter une certaine sève qui croît à l'intérieur d'un arbre et qu'il s'en retourne avec un paquet de branches et de feuilles, croyant s'être emparé de ce qu'il est venu chercher. N'est-il pas stupide, s'il se contente d'écorce, d'aubier ou de bois à la place de la sève qu'il est venu chercher ? C'est pourtant ce que font beaucoup de gens !

Voici un homme qui cherche un chemin pour échapper à la naissance, à la vieillesse, à la maladie, à la mort, au chagrin, à la tristesse, à la souffrance et à la peine ; cependant, cet homme suit le chemin jusqu'à un certain point et dès qu'il a pris une certaine avance, il devient aussitôt orgueilleux, vaniteux, dominateur. Il ressemble à celui qui cherche de la sève et se contente d'un paquet de branches et de feuilles.

En voici un autre qui se contente du progrès qu'il a pu réaliser avec un petit effort ; bientôt, il se relâche dans son effort et devient orgueilleux et vaniteux ; c'est comme s'il s'en allait avec une charge de branches au lieu de la sève qu'il est venu chercher.

En voici un troisième qui, constatant que son esprit est devenu plus calme et que ses pensées sont plus claires, relâche son effort et devient orgueilleux et

vaniteux. Il possède un paquet d'écorce au lieu de la sève qu'il recherchait.

Voici encore un autre homme qui devient orgueilleux et vaniteux, parce qu'il remarque qu'il a obtenu une certaine vision intérieure : c'est comme s'il emportait une charge de fibres de bois au lieu de la sève. Tous ces chercheurs qui se contentent d'un effort insuffisant et deviennent orgueilleux et arrogants, relâchent leur effort et tombent facilement dans l'oisiveté. Tous ceux-là se retrouvent inévitablement en face de la souffrance.

*Bouddhisme.* Majjhima Nikāya i.192-195 :  
Comparaison de la Sève<sup>68</sup>

Ils trouvèrent un de nos serviteurs à qui nous avons accordé une miséricorde venue de nous et à qui nous avons conféré une Science émanant de nous.

Moïse lui dit : « Puis-je te suivre pour que tu m'enseignes ce qu'on t'a appris concernant une voie droite ? »

Il dit : « Tu ne saurais être patient avec moi.

Comment serais-tu patient, alors que tu ne comprends pas ? »

Moïse dit : « Tu me trouveras patient, si Dieu le veut, et je ne désobéirai à aucun de tes ordres. »

Le Serviteur dit : « Si tu m'accompagnes, ne m'interroge sur rien avant que je t'en donne l'explication. »

Ils partirent tous deux et ils montèrent sur le bateau. Le Serviteur y fit une brèche. Moïse lui dit : « As-tu pratiqué une brèche dans ce bateau pour englotir ceux qui s'y trouvent ? Tu as commis une action détestable ! »

---

<sup>68</sup> *Majjhima Nikāya i.192-195* : cf. Parabole du semeur, Marc 4.3-20.



Il répondit : « Ne t'avais-je pas dit que tu ne saurais être patient avec moi ? »

Moïse dit : « Ne me reproche pas mon oubli ; ne m'impose pas une chose trop difficile ! »

Ils repartirent tous deux et ils rencontrèrent un jeune homme. Le Serviteur le tua. Moïse lui dit : « N'as-tu pas tué un homme qui n'est pas un meurtrier ? Tu as commis une action blâmable ! »

Le Serviteur dit : « Ne t'avais-je pas dit que tu ne saurais être patient avec moi ? »

Moïse dit : « Si désormais je t'interroge sur quoi que ce soit, ne me considère plus comme ton compagnon ; reçois mes excuses. »

Ils repartirent tous deux et ils arrivèrent auprès des habitants d'une cité auxquels ils demandèrent à manger ; mais ceux-ci leur refusèrent l'hospitalité. Tous deux trouvèrent ensuite un mur qui menaçait de s'écrouler. Le Serviteur le releva. Moïse lui dit : « Tu pourrais, si tu le voulais, réclamer un salaire pour cela. »

Le Serviteur dit : « Voilà venu le moment de notre séparation ; je vais te donner l'explication que tu n'as pas eu la patience d'attendre. »

Le bateau appartenait à de pauvres gens qui travaillaient sur la mer. J'ai voulu l'endommager, parce que, derrière eux, venait un roi qui s'emparait de tous les bateaux.

Le jeune homme avait pour parents deux croyants : nous avons craint qu'il ne leur imposât la rébellion et l'incrédulité et nous avons voulu que leur Seigneur leur donne en échange un fils meilleur que celui-ci, plus pur et plus digne d'affection.

Quant au mur : il appartenait à deux garçons orphelins, originaires de cette ville. Un trésor qui leur est destiné se trouve dessous. Leur père était un homme juste et ton Seigneur a voulu qu'ils découvrent leur trésor à leur majorité, comme une miséricorde de ton Seigneur. Je n'ai pas fait tout cela de ma propre initiative : Voici l'explication que tu n'as pas eu la patience d'attendre ! »

*Islam. Coran XVIII.65-82*<sup>69</sup>



---

<sup>69</sup>**Coran XVIII.65-82** : le Moïse de la Bible n'était pas sans faiblesses : il était enclin à la colère et à l'impatience. Ayant un jour tué un Égyptien, il dut fuir l'Égypte et vivre en exil au pays de Madiân, cf. Nombres 20.2-13. Cette parabole au sujet de Moïse n'a pas de parallèle biblique. Moïse cherche un maître pour l'enseigner, ce qui montre qu'en dépit de sa grande foi et de sa grande sagesse, il restait humble devant la vérité et il était désireux d'en apprendre davantage. Le maître anonyme qu'il rencontre est profondément familier des secrets de la vie ; la tradition lui donne le nom de Al-Khidr. La clairvoyance spirituelle de ce personnage est si grande qu'il peut discerner la réalité derrière les apparences. Pour Moïse, et nous tous qui ne possédons pas ce don rare de la clairvoyance, la vérité est cachée et nous nous trompons quand nous nous fions à des jugements hâtifs. Seules la patience et la confiance en Dieu permettent de découvrir la vérité. Cf. Proverbes 3.5-6.

## *Conseillers et contributeurs*

- Savas C. Agourides  
Professeur du Nouveau Testament  
École de Théologie  
Université d'Athènes, Grèce  
(Christianisme, orthodoxie)
- Bhagchandra Jain Bhaskar  
Professeur et directeur  
du département de Pali et Prakrit  
Université de Nagpur, Inde  
(Jainisme)
- Sœur Maura Campbell  
Professeure d'études religieuses  
Collège de Caldwell, New Jersey, USA  
(Christianisme, catholicisme romain)
- D<sup>r</sup> Chu-hsien Chen  
Hamburg, Allemagne  
(Religions chinoises)
- Chanoine Bernard Rex Davis  
Sous-doyen, cathédrale de Lincoln,  
Royaume Uni  
(Christianisme, protestantisme)
- D<sup>r</sup> Homi B. Dhalla  
Conférencier, Institut B.J.P.C.  
Institute Bombay, Inde  
(Zoroastrisme)
- D<sup>r</sup> Paul B. Fenton  
Université de Lyon, France  
(Judaïsme)
- D<sup>r</sup> Betty J. Fisher  
Rédactrice en chef  
Baha'i Publishing Trust  
Wilmette, Illinois, USA  
(Foi bahá'íe)
- Fung Hu-hsiang  
Professeur de philosophie  
et doyen du Collège des arts libéraux  
Université centrale nationale  
Taiwan, République de Chine  
(Confucianisme)
- Rabbin D<sup>r</sup> Emanuel S. Goldsmith  
Professeur associé d'études juives  
Queens College de l'Université  
de New York Flushing, New York, USA  
(Judaïsme)
- Rév. Chanoine D<sup>r</sup> Raymond J. Hammer  
Anglican Interfaith Consultants,  
Londres, Royaume Uni,  
Ancien chanoine de la cathédrale de Kobe,  
Japon  
(Religions japonaises)
- Institut pour les sermons et discours  
du révérend Sun Myung Moon  
Université Sung Hwa  
Chonan, Corée du Sud  
(Unificationnisme)
- Rév. D<sup>r</sup> Frederick Jelly, O.P.  
Doyen des études,  
Séminaire du mont Sainte-Marie  
Emmitsburg, Maryland, USA  
(Christianisme, catholicisme romain)
- Jay E. Jensen  
Directeur, Coordination des Écritures  
Église de Jésus-Christ  
des Saints des Derniers Jours  
Salt Lake City, Utah, USA  
(Église de Jésus-Christ  
des Saints des Derniers Jours)
- D<sup>r</sup> Inamullah Khan  
Secrétaire général,  
Congrès du monde musulman  
Karachi, Pakistan  
(Islam)
- D<sup>r</sup> Maulana Wahiduddin Khan  
Président du centre islamique  
New Dehli, Inde  
(Islam)
- Sheikh D<sup>r</sup> Ahmad Kuftaro  
Grand Mufti de Syrie  
Damas, Syrie  
(Islam)
- D<sup>r</sup> Byong Joo Lee  
Président, Chung Hyun Seo Wun  
membre du comité des anciens  
Université nationale confucéenne  
Sung Kyun  
Séoul, Corée du Sud  
(Confucianisme)
- Prof. Gobind Singh Mansukhani  
Conseil sikh pour les relations interconfessionnelles  
Londres, Grande-Bretagne  
(Sikhisme)
- H. K. Mirza  
Grand-prêtre des Parsis  
Professeur émérite d'études zoroastriennes  
Bombay, Inde  
(Zoroastrisme)
- Hajime Nakamura  
Professeur émérite de religion  
Université de Tokyo  
Fondateur-directeur de l'Institut de l'Est  
Tokyo, Japon  
(Bouddhisme)

- Prof. Kofi Asare Opoku  
Institut d'études africaines  
Université du Ghana  
Legon, Ghana  
(Religions traditionnelles africaines)
- D<sup>r</sup> Yasur Nuri Ozturk  
Faculté de théologie  
Université de Marmara  
Commentateur religieux  
Journal Hurriyet  
Istanbul, Turquie  
(Islam)
- D<sup>r</sup> Ryszard Pachocinski  
Directeur du Département  
d'éducation comparée  
Institut de recherche pour l'éducation  
Varsovie, Pologne  
(Religions traditionnelles africaines)
- Jordan Paper  
Professeur associé d'études religieuses  
Université de York  
North York, Ontario, Canada  
(Religions amérindiennes)
- D<sup>r</sup> Pahalawattage Don Premasiri  
Département de philosophie  
Université de Peradeniya  
Peradeniya, Sri Lanka  
(Bouddhisme Theravada)
- K. B. Ramakrishna Rao  
Professeur et directeur,  
Département de philosophie  
Université de Mysore  
Mysore, Inde  
(Hindouisme)
- K. L. Seshagiri Rao  
Professeur d'études religieuses  
Université de Virginie  
Charlottesville, Virginie, USA  
(Hindouisme)
- Gene Reeves  
Professeur de théologie  
École théologique Meadville/Lombard  
Chicago, Illinois, USA  
(Nouvelles religions japonaises)
- Vén. Prof. Samdhong L. Tenzin, Rinpoche  
Directeur, Institut central Sarnath  
de hautes études tibétaines,  
Varanasi, Inde  
(Bouddhisme tibétain)
- Rév. Losang Norbu Shastri  
Institut central de hautes études tibétaines Sarnath,  
Varanasi, Inde  
(Bouddhisme tibétain)
- D<sup>r</sup> Shivamurthy Shivacharya  
Mahaswamiji Sri Taralabalu Jagadguru Brihanmath  
Sirigere, Inde  
(Hindouisme Lingayat)
- Monseigneur Antonio Silvestrelli  
Congrégation pour la doctrine de la foi,  
Cité du Vatican  
(Christianisme, catholicisme romain)
- D<sup>r</sup> Avtar Singh  
Doyen, Faculté des sciences humaines  
et des études religieuses  
Université de Punjabi  
Patiala, Inde  
(Sikhisme)
- Sant Giani Naranjan Singh  
Ashram du Gurū Nānak  
Patiala, Inde  
(Sikhisme)
- Ninian Smart  
J. F. Rowney professeur  
de religions comparées  
Université de Californie Santa Barbara  
Santa Barbara, Californie, USA  
(Consultant général)
- Huston Smith  
Thomas J. Watson professeur émérite  
de religion  
Université de Syracuse  
Berkeley, Californie, USA  
(Consultant général)
- Rév. Takahide Takahashi  
Institut de l'Est  
Tokyo, Japon  
(Bouddhisme)
- Kapil Tiwari  
Professeur des religions mondiales  
Université Victoria  
Wellington, Nouvelle-Zélande
- D<sup>r</sup> David Manning White  
Président, Marlborough Publishing House  
Richmond, Virginie, USA  
(Spiritualité mondiale)
- Ont contribué bénévolement à l'élaboration de cette  
édition en français :
- Luc Perrottet  
(traduction et recherche des textes en français)
- Jean-François Moulinet  
(coordination du projet et mise en page)
- Khoudir Bélaïd, Jean-Paul Jager,  
Jean-Pierre Nadal et Marie-Christine Odent  
(relecture)
- Akio Friesacher et Suzanne Yuen  
(iconographie)
- Luc André et Axel Huard  
(site web <https://textes-sacres-du-monde.fr/>)

## **Titres**

### **dans la collection :**

1. *Les religions du monde et leurs Écritures*
2. *Les plus belles prières des religions du monde*
3. *De multiples voies... une seule et même vérité*
4. *Dieu : la Réalité ultime*
5. *Loi divine, vérité et Principe cosmique*
6. *Quel est le but de notre existence ?*
7. *Quel est le but de notre vie en famille et société ?*
8. *Quel est le but de notre vie dans le monde naturel ?*
9. *La vie après la mort et le monde spirituel*
10. *La condition humaine*
11. *Chute et déviation*
12. *Les péchés principaux*
13. *Salut – Délivrance – Éveil*
14. *Le fondateur*
15. *Responsabilité et prédestination*
16. *Développement personnel et croissance spirituelle*
17. *La foi*
18. *La sagesse*
19. *Rendre un culte à Dieu*
20. *Offrande et sacrifice*
21. *Abnégation et renoncement*
22. *Vivre pour les autres*
23. *L'art de bien gouverner – Comment créer une société heureuse et prospère*
24. *Eschatologie et espérance messianique*

## **Ce livret est une initiative de la Fédération pour la paix universelle**

([www.france.upf.org](http://www.france.upf.org))

qui soutient les cinq principes :

1. **FRATERNITÉ** : L'humanité forme une seule et même communauté, créée par Dieu, notre Origine commune.
2. **SPIRITUALITÉ** : La nature des êtres humains est avant tout d'ordre spirituel et moral.
3. **FAMILLE** : La famille est la première école de l'amour et de la paix.
4. **ALTRUISME** : Vivre les uns pour les autres est le meilleur moyen de réconcilier la famille humaine divisée.
5. **COOPÉRATION** : La paix naît en œuvrant ensemble au-delà des barrières ethniques, religieuses ou nationales.

\*\*\*

Les **24 volumes** de cette collection, abordant **165 thèmes différents**, ont été conçus pour vous encourager à :

- **approfondir votre vie de foi personnelle** tout en vous permettant d'aller à la rencontre des diverses spiritualités ;
- **organiser facilement des rencontres amicales** entre personnes de convictions spirituelles différentes ;
- utiliser ces références pour **faire progresser le dialogue interreligieux**.

\*\*\*

Si vous souhaitez nous contacter :  
**[dialoguetalliance@gmail.com](mailto:dialoguetalliance@gmail.com)**  
[www.facebook.com/DialogueEtAlliance](https://www.facebook.com/DialogueEtAlliance)

Pour télécharger l'ensemble des livrets :  
**<https://textes-sacres-du-monde.fr/>**

## *Table des matières*

1. Croissance spirituelle.....	4
2. Cultiver le bien.....	7
3. Sincérité.....	11
4. Pureté.....	16
5. Maîtrise de soi.....	19
6. Se préparer pour prendre un bon départ.....	22
7. Vigilance.....	25
8. Persévérance et patience.....	29

En général, les versets de la Bible hébraïque sont tirés de la Bible du Rabbinate, avec l'aimable autorisation de <http://sefarim.fr> ; ceux du Nouveau Testament, de la Traduction œcuménique de la Bible (TOB) avec l'aimable autorisation de la Société biblique française – Bibli'O et Éditions du Cerf, 2010 ; les versets du Coran de la traduction française par D. Masson, revue par Dr. Mouslim Fidahoussen, éditions Tahrike Tarsile Qur'an, Inc., New York, USA ; les citations des autres traditions proviennent d'ouvrages de référence en français ou ont été traduites par nos soins directement de l'anglais.  
La responsabilité des différents éditeurs est engagée uniquement sur la partie de leurs textes reproduits.