

L'importance de l'effort personnel

par Swami Kripananda

Venant d'une famille qui valorisait à la fois l'autodiscipline et la spontanéité, je me suis sentie complètement chez moi en arrivant sur la voie du Siddha Yoga. Après avoir reçu l'initiation *shaktipat* de Baba Muktananda, ce que j'ai appris de lui était la progression naturelle de l'éducation reçue en grandissant. Quand j'ai continué à suivre la *sadhana* du Siddha Yoga, une des Écritures indiennes que Baba m'a demandé de lire était le *Yoga Vasishtha*. La traduction de cette Écriture à partir de l'original en sanskrit est une œuvre longue de sept volumes.

L'importance de l'effort personnel, de l'action appropriée, dans la *sadhana* est un des thèmes centraux du *Yoga Vasishtha*. Dans cette Écriture, le sage Vasishtha utilise des images frappantes pour enseigner à son disciple, le jeune **Seigneur Rama**, la valeur de l'action appropriée dans l'instant présent. Une des images qui s'est enracinée dans mon esprit est celle de deux béliers en train de se battre. Naturellement, le plus fort vaincra le plus faible. Le sage Vasishtha explique qu'il en est de même avec l'effort personnel que nous faisons contre ce qui semble être notre destin, c'est-à-dire les empreintes laissées par nos karmas passés. Lequel des deux vaincra ? Cela dépend entièrement de nous. Auquel allons-nous consacrer notre énergie ? Si nous restons assis à ne rien faire, estimant que nous sommes victimes du passé, nous ne faisons, en réalité, que soutenir le bélier qui représente nos tendances les moins désirables, et il sera le vainqueur. En revanche, si nous décidons de nous engager dans la *sadhana* et d'accomplir l'effort personnel approprié à l'instant présent, nous soutenons le bélier qui représente l'énergie la plus bénéfique et la plus constructive, et c'est celui-là qui sera le vainqueur.

L'effort personnel juste est décrit dans les *Shiva Sutra* par l'aphorisme suivant : *prayatnah-sadhakah*, « Le chercheur est celui qui fait un effort ¹ ». Ici, *prayatna*, « l'effort », désigne les actions qui, accomplies avec application et persévérance, conduisent à la connaissance de notre Soi divin. Quand nous faisons ce genre d'effort, il nous libère de nos limites et nous procure l'expérience de la Vérité.

Ayant grandi à Albuquerque, au Nouveau-Mexique, je me suis familiarisée avec plusieurs cultures amérindiennes. Une fois on m'a raconté l'histoire suivante, qui est une antique parabole de la tradition Cherokee :

Un soir, un vieux guerrier Cherokee parlait à son petit-fils d'une bataille qui a lieu à l'intérieur de chaque personne. L'ancien a dit : « Mon fils, la bataille se joue entre deux loups qui vivent en chacun de nous. Le premier, ce sont les tendances négatives – colère, envie, jalousie, avidité, arrogance, apitoiement sur soi, culpabilité, ressentiment, mensonges, orgueil mal placé et ego. L'autre loup, ce sont les tendances positives – joie, paix, amour, espoir, sérénité, humilité, bonté, bienveillance, empathie, générosité, vérité, compassion et foi. »

Le petit-fils y a réfléchi une minute, puis il a demandé à son grand-père : « Lequel des loups va gagner ? »

Le vieil homme a répondu simplement : « Celui que tu nourris ».

Les deux loups qui se battent en nous – comme les deux béliers du *Yoga Vasishtha* – sont une métaphore pour notre sentiment de conflit intérieur. Le loup des tendances négatives lutte à mort contre le loup des tendances positives. Cette bataille fait rage en chacun de nous. Ces deux paraboles sont un puissant rappel du combat que chaque être humain doit affronter. Que notre bataille soit entre la colère et la paix ou entre le ressentiment et le pardon, il est important d'alimenter délibérément les valeurs qui comptent le plus pour nous.

En effectuant les pratiques du Siddha Yoga, par exemple, nous nourrissons l'effort personnel approprié. Les pratiques du Siddha Yoga débordent de l'énergie de la *shakti* divine. Une fois que la Kundalini Shakti a été éveillée par la grâce du Guru, quand nous méditons, cette énergie entraîne notre conscience vers l'intérieur, jusqu'à des niveaux plus profonds et plus subtils de notre être. C'est là que nous percevons la présence et le mouvement impressionnants de l'énergie divine en nous. C'est là que nous découvrons le grand amour, la paix et la sagesse que nous avons toujours recherchés. C'est le Soi dont nous aspirons à garder constamment conscience. Nous voulons que la splendeur de cet état se reflète dans toutes nos actions. Et le but de la *sadhana* du Siddha Yoga est précisément de nous permettre de le faire.

Je voudrais souligner que l'effort personnel dans la *sadhana* n'est pas éprouvant ; au contraire, il est naturel à notre être et il est profondément gratifiant. En fait, Gurumayi Chidvilasananda encourage souvent les siddha yogis à choisir une pratique dans laquelle ils se plongeront pendant un certain temps afin d'en éprouver pleinement le *rasa*. J'aime *toutes* les pratiques du Siddha Yoga, et à diverses périodes de ma vie, je me suis concentrée sur des pratiques différentes. Ma pratique favorite, cependant, a toujours été la méditation, et j'ai été assidue dans ma pratique quotidienne de méditation au cours des cinquante dernières années. Par exemple, j'ai toujours fait l'effort de me coucher tôt pour pouvoir me lever tôt et méditer pendant le *brahma-muhurta*, « le temps dédié à l'Absolu », entre trois et six heures du matin. C'est un moment où la nature est calme, silencieuse. Dans cette atmosphère tranquille, je trouve très facile de glisser en méditation et de percevoir la paix et le silence profonds qui sont en moi.

Une des leçons sur l'effort personnel que j'ai apprises très tôt dans ma *sadhana*, c'est la nécessité d'être souple. Particulièrement quand je voyageais pour des tournées d'enseignement du Siddha Yoga, mes horaires de méditation fluctuaient en fonction de mon emploi du temps. Mais quoi qu'il arrive, je continuais à faire l'effort de réserver du temps pour la méditation parce que je chéris cette pratique, et j'ai constaté que cela m'aidait à être bien ancrée en moi-même.

J'ai vu la différence considérable entre la *seva* que j'offrais après la méditation et la *seva* que j'offrais sans avoir médité auparavant. Quand je prolongeais les effets de la méditation dans mes activités quotidiennes, mes relations avec les autres étaient bien plus harmonieuses et faciles. Les poussées d'agacement et d'attachement à mon point de vue personnel étaient en quelque sorte aplanies.

« Le chercheur est celui qui fait un effort. » N'aimez-vous pas ce *sutra* ?



© 2022 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

¹ *Shiva Sutra 2.2* ; Jaidev Singh, *Shiva Sutras : The Yoga of Supreme Identity* (Delhi : Motilal Banarsidass, 1979) p. 86.