

L'Équilibre

Une vertu choisie par Gurumayi Chidvilasananda
pour la *Félicité de l'anniversaire*

Commentaire de Oliver Hill, enseignant de méditation Siddha Yoga

Sur la voie du Siddha Yoga, la divine vertu de l'*équilibre* est associée à l'état intérieur d'équanimité ou égalité d'esprit. En sanskrit, le mot équilibre correspond à *samatva* ou *samatā* – un « état d'équilibre de l'esprit ».

L'équilibre représente à la fois l'état intérieur qui est le fruit de la *sadhana* et l'effort auquel nous pouvons nous exercer pour atteindre cet état intérieur.

Dans la grande écriture de l'Inde, *Shri Bhagavad Gita*, le Seigneur Krishna explique à son disciple Arjuna :

योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनंजय ।

सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते ॥ २.४८ ॥

yogasthaḥ kuru karmāṇi saṅgaṁ tyaktvā dhanamjaya,
siddhyasiddhyoḥ samo bhūtvā samatvaṁ yoga ucyate.

Établi en yoga, accomplis tes actions, en ayant abandonné tout

attachement, Arjuna, et en restant indifférent au succès comme à l'échec. Il est dit que l'égalité d'esprit est yoga.¹

Ici, le Seigneur Krishna enseigne que l'égalité d'esprit – que nous pouvons aussi appeler équilibre – est l'essence du yoga. Et il donne une méthode pour atteindre cet état : accomplir nos actions tout en maintenant la conscience de notre identité avec le Soi et renoncer aux fruits de ces actions. Cela signifie que, dans chaque situation, nous faisons ce qui doit être fait – nous accomplissons notre devoir d'une façon qui bénéficie à tous – sans aucun intérêt égoïste. Nous pouvons nous exercer à lâcher prise sur les désirs afin d'acquérir l'équilibre de l'esprit. Cette pratique pourrait inclure le fait de considérer les résultats de nos actions comme des offrandes à Dieu, ou un effort pour servir les besoins de chaque instant, plutôt que nos propres désirs.

Dans son livre *Le Yoga de la Discipline*, Gurumayi décrit l'attitude d'un chercheur sincère. Les paroles de Gurumayi nous donnent une instruction pratique sur la façon d'être « établi en yoga ».

Un chercheur sincère considère le monde avec la vision d'égalité,
avec une conscience d'égalité. Un chercheur sincère voit l'Un

¹ *Bhagavad Gita*, 2.48; Swami Kripananda, ed., *Jnaneshwar's Gita: A Rendering of the Jnaneshwari* (Albany, NY: SUNY Press, 1989) p. 27.

partout ; il voit le monde à travers le regard de Dieu. Un chercheur sincère maintient *samatā*, cet état d'équilibre dans lequel l'attention de l'esprit repose sur le suprême. Voilà comment celui dont la quête est sincère envisage le monde. Et le seul moyen de parvenir à cette conscience d'égalité, c'est, inlassablement, de concentrer votre esprit sur la Vérité, sur Dieu.²

Gurumayi nous dit que nous pouvons cultiver un état d'équilibre en concentrant notre esprit sur la Vérité – en regardant au-delà des circonstances toujours changeantes de notre vie et en ancrant notre esprit sur l'expérience du Soi immuable ; en reconnaissant la conscience divine qui sous-tend toute expérience ; en ramenant constamment notre attention sur cette Vérité.

Lorsque nous faisons des efforts pour parvenir à *samatā*, cet état d'équilibre de l'esprit, nous développons également les compétences nécessaires pour gérer les hauts et les bas de la vie quotidienne. Bien que parfois nous nous sentions vaciller sur la corde raide de la vie, grâce aux efforts continus que nous faisons pour créer la stabilité en nous-mêmes

² Swami Chidvilasananda, *The Yoga of Discipline* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1996) p. 191.

Le Yoga de la Discipline (© 1997 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.) p.203 – 204

nous avons la capacité de nous relever encore et toujours, afin de rester en équilibre.

Affirmation pour Équilibre

Je considère le monde avec l'esprit en état d'équilibre.

© 2017 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.