

Le Courage

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

Commentaire d'Eric Baylin, enseignant de méditation Siddha Yoga

Dhairya est l'un des termes, parmi d'autres, utilisé dans la langue sanskrite pour désigner « le courage ». *Dhairya* comporte de nombreuses nuances de sens, signifiant notamment *constance*, *sagesse*, *équanimité*, *état sans peur*. Chacune désigne une facette différente du courage dans la *sadhana*.

Le courage est fondé sur la compréhension de la Vérité, qui est immuable.

Le courage émane de la sagesse du Soi Suprême.

Le courage est le fruit de l'équanimité.

Le courage fait la distinction entre les dangers réels et les craintes imaginaires, et nous conduit à porter notre attention sur le réservoir de puissance en nous.

L'étymologie du mot anglais *courage*, qui vient du français *cœur*, donne une dimension supplémentaire à notre compréhension. On s'efforce parfois de « donner du cœur » à quelqu'un, ce qui signifie faire appel à la force innée que nous possédons pour affronter ce qui doit l'être. Dans le contexte de la *sadhana*, le *cœur* prend un autre sens, encore plus profond, celui de noyau central de notre être : le Cœur est un autre nom pour le Soi. En ce sens, le courage émane du Cœur.

Voici comment Gurumayi définit cette qualité stimulante dans son livre *Courage et Contentement* :

Le courage implique de faire face aux nécessités de chaque instant avec une joie sans réserve, en sachant que vous êtes à la hauteur de la situation. Le courage consiste à avoir foi dans la présence en vous d'une force innée dont l'essence ne se laisse jamais affaiblir par les circonstances extérieures.¹

Gurumayi enseigne que le courage, qui évoque souvent pour nous des défis de grande envergure, est en fait nécessaire pour répondre aux *exigences de chaque instant*. En d'autres termes, il nous faut faire appel à notre courage au jour le jour, dans des domaines familiers et à chaque moment de la journée – en famille, au travail ou dans la solitude de notre pratique spirituelle.

Le courage opère l'acte subtil intérieur qui consiste à nous détourner des pensées qui nous limitent pour nous tourner vers l'état d'expansion du Cœur. Grâce au courage, nous laissons tomber des pensées qui nous sapent le moral, telles que « je ne suis pas digne de cela, je n'en suis pas capable » et nous autorisons le Cœur à dire « *je suis ce que je suis* ». Le courage nous donne l'audace d'échapper aux contraintes de l'orgueil et d'agir avec humilité. Le courage nous incite, dans le silence de la méditation, à délivrer toutes les fibres de notre être de tout ce qui nous retient et à être à l'aise dans notre peau.

Dans les moments où nous avons accès à la force et à l'élan d'expansion du Cœur, notre courage devient évident. De tels instants nous rendent complètement vivants. Nous n'éprouvons pas seulement de la force, mais de la joie et de l'enthousiasme, qui sont également des qualités du Cœur.

Il apparaît qu'en agissant avec courage, nous exprimons notre foi dans le Soi. Cette foi s'enracine avec le temps en pratiquant régulièrement et en se rappelant les expériences révélatrices qui se produisent chaque fois que le voile de l'esprit ordinaire se lève. En de tels instants, nous reconnaissons notre divinité intérieure.

Grâce à nos propres efforts et à l'infaillible don de la grâce, nous acquérons la conviction que le Cœur est une source inépuisable et qu'il nous soutiendra quels que soient les événements qui se présentent.

Le *Kularnava Tantra* décrit ce processus dans les termes suivants :

असाध्यसाधकं शूरमुत्साहबलसंयुतम् ।

अनुकूलं क्रियायुक्तमप्रमत्तं विचक्षणम् ॥ १३.२८॥

asādhyasādhakaṁ śūram utsāhabala-saṁyutam,
anukūlaṁ kriyāyuktam apramattaṁ vicakṣaṇam.

Sage est celui qui, grâce à la *sadhana* et à la force de son enthousiasme, rend l'impossible possible. Jamais il n'esquive la pratique des austérités et le travail qui lui échoit. Il fait preuve de courage.ⁱⁱ

Un chercheur sage et courageux est persévérant dans sa *sadhana* et alimente ses pratiques spirituelles par son enthousiasme – mot qui signifie littéralement « inspiration divine ». Grâce à sa constance, sa sagesse, son équanimité, son absence de peur, le chercheur progresse constamment vers une ferme compréhension qu'à l'intérieur de sa forme humaine demeure le Divin.

Les enseignements du Siddha Yoga nous habilitent, nous « *en-couragent* », à être de tels chercheurs. En n'importe quelle circonstance, nous pouvons choisir de prendre courage et nous montrer à la hauteur de la situation avec confiance et joie. Quand nous affrontons un défi, nous avons la capacité de faire ce qui est juste et nécessaire parce qu'il y a en nous une force de niveau égal à tout ce que la vie est susceptible de nous présenter. A chaque instant — en cet instant même — nous pouvons être notre soi le plus fort, le plus joyeux et le plus courageux.

Affirmation pour Courage

Je tire mon courage du réservoir de puissance qui est en moi.

ⁱ Gurumayi Chidvilasananda, *Courage and Contentment: A Collection of Talks on Spiritual Life* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1999) p. 7.

Courage et Contentement (© 2002 SYDA Foundation® Tous droits réservés) p. 7.

ⁱⁱ *Kularnava Tantra* 13.28. English translation by Swami Muktananda, *The Perfect Relationship* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1999), p. 38.

La Relation parfaite (© 1988 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.) p. 33-34