

# L'Aisance

Une vertu choisie par Gurumayi Chidvilasananda

pour la *Félicité de l'anniversaire*

Commentaire de Gita Haddad, enseignante de méditation Siddha Yoga

L'aisance est définie dans le dictionnaire comme un état de bien-être et de tranquillité, un état paisible de l'esprit. En sanskrit, une traduction pour l'aise est *sukham*, qui signifie aussi bien « confort » que « aisance ».

L'aisance véritable résulte d'une connexion constante à l'état extatique de silence qui réside à l'intérieur de notre être. Une vie aisée est souvent associée au fait de ne pas avoir à travailler dur ou à la possession de richesses matérielles. Mais une apparence extérieure d'aisance ne garantit pas un état intérieur correspondant – après tout, on peut être dans un état de grande agitation mentale tout en se prélassant dans un hamac par une journée splendide.

Insuffler de l'aisance dans nos activités au sein d'un monde perpétuellement changeant est un talent que nous pouvons acquérir. Quand nous nous embarquons dans cette entreprise, nous devons faire des efforts et l'un des efforts les plus efficaces que nous puissions faire est de cultiver l'aisance dans la pratique de la méditation.

Dans les *Yoga Sutras*, le sage Patanjali utilise le terme *sukham* pour décrire la posture parfaite de méditation :

स्थिरसुखमासनम् || ३.४६ ||

*sthirasukham āsanam.*

L'*asana* est à la fois stable et aisé.<sup>1</sup>

Cela ne décrit pas seulement l'idéal à atteindre pour la posture physique (*asana*) de méditation mais reflète aussi la corrélation entre effort et aisance qui est au cœur de la pratique spirituelle elle-même.

Quand nous nous asseyons pour méditer, aligner notre posture et la maintenir stable implique un effort. Cette stabilité de la posture nous aide à nous intérioriser et à glisser — aisément — en méditation. Quand nous faisons l'effort régulier de méditer jour après jour, le silence que nous ressentons en méditation commence à devenir la base de chaque action que nous accomplissons. Nous découvrons que, tout comme nous choisissons de détourner notre attention des pensées pour la porter sur le Soi quand nous méditons, nous pouvons à tout moment choisir de marquer un temps d'arrêt et de penser à nous reliair à nouveau à l'espace vaste et détendu d'aisance parfaite avant de parler ou d'agir.

Gurumayi explique comment en apprenant à nous concentrer sur les activités que nous menons nous sommes conduits à un état de silence intérieur total, l'état d'où émane l'aisance. Gurumayi dit :

Au sein même de vos actions, règne une quiétude totale. Vous n'agissez plus sous l'effet de l'agitation mais du silence intérieur. Lorsque vos actions prennent leur source dans ce silence intérieur, vous éprouvez une extase, une béatitude infinie. Alors, où que vous alliez, vous vous sentez bien, parfaitement à l'aise.<sup>ii</sup>

Avec la pratique, nous entrons en contact avec l'aisance naturelle de notre être, même au beau milieu d'une vie active. Nous savourons le silence intérieur et nous communiquons avec le monde depuis cet espace intime de stabilité et de tranquillité – avec aisance.

## Affirmation pour Aisance

J'accomplis chaque pas avec aisance.

© 2016 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

---

<sup>i</sup> *Yoga Sutra* 3.46, *Patanjali*

<sup>ii</sup> Gurumayi Chidvilasananda, "Look at This World and See God Everywhere," *Darshan* magazine, no. 32, *Honoring Work*, p. 70.

« Regardez ce monde et voyez Dieu partout », *Darshan* n° 32, *Honorez le travail*, p.37.