

La Résilience

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

Commentaire de Mehul Joshi, enseignant de méditation Siddha Yoga

La contemplation de la nature suscite une profonde compréhension de la vertu de résilience. Considérez, par exemple, des tiges de bambou qui sont prises dans la tempête. Les tiges de bambou sont suffisamment flexibles pour se courber avec chaque rafale de vent et lorsque le vent se calme, elles reprennent doucement leur forme originelle. Une personne résiliente est capable de traverser les épreuves de la même façon que les tiges de bambou réagissent à l'épreuve du vent ; elles restent adaptables et peuvent donc se redresser et revenir à leur état naturel, l'équilibre.

Le mot résilience, dont la racine dans le mot latin *resilire*, signifie récupérer, rebondir ou être flexible. La résilience est la capacité de quelque chose à revenir à sa forme originelle après avoir été tiré, étiré, mis sous presse ou courbé. Elle implique une idée de vigueur, de vitalité et d'endurance. Du point de vue de la *sadhana*, la résilience implique une flexibilité dans la façon de réagir aux défis extérieurs tout en maintenant intérieurement l'attention sur ce qui est immuable – le Soi.

Gurumayi parle de l'importance de la flexibilité dans le livre *Résonance au cœur du silence*. Elle dit :

Il faut être très souple pour suivre la volonté de Dieu. La grandeur implique une complète flexibilité.ⁱ

Céder est en réalité une preuve de grande force. Dans l'ancien art martial du judo, par exemple, on apprend à céder habilement au mouvement opposé et à ensuite rediriger cette force à son propre avantage. De même,

un esprit résilient a suffisamment de flexibilité pour percevoir le positif et le bénéfique dans une situation difficile et pour le transformer en opportunité de progrès sur la voie spirituelle. Cette flexibilité mentale est une caractéristique principale de la résilience.

La résilience est une vertu qui soutient notre *sadhana* car elle insuffle en nous une puissante résolution et une persévérance constante. Nous apprenons à revenir constamment à notre vraie nature. Nous développons une plus grande flexibilité mentale en prenant conscience des vents fluctuants de la distraction et en amenant sans cesse notre esprit à revenir à sa source – l'espace de quiétude intérieure. Un tel esprit s'établit dans le contentement et la stabilité du Soi.

Nous pouvons alors transposer dans la vie quotidienne la sérénité imprimée en nous par cette expérience.

Comme le Seigneur Krishna l'enseigne dans *Shri Bhagavad Gita* :

यत्रोपरमते चित्तं निरुद्धं योगसेवया ।

यत्र चैवात्मनाऽत्मानं पश्यन् आत्मनि तुष्यति ॥६.२०॥

सुखम् आत्यन्तिकं यत् तद् बुद्धिग्राह्यम् अतीन्द्रियम् ।

वेत्ति यत्र न चैवायं स्थितश्चलति तत्त्वतः ॥६.२१॥

yatroparamate cittam niruddham yogasevayā,
yatra caivātmānātmānam paśyannātmani tuṣyati.

sukhamātyantikaṁ yattad buddhigrāhyamatīndriyam,
vetti yatra na caivāyaṁ sthitaścalati tattvataḥ.

Quand l'esprit finit par s'apaiser, maîtrisé par la pratique du yoga, et que, percevant le Soi par le soi individuel, il se réjouit dans le Soi, il connaît ce bonheur infini qui est appréhendé par l'intellect et qui transcende les sens et, une fois établi là, il ne dévie jamais de cette vérité.ⁱⁱ

En amenant l'esprit à se tourner vers l'intérieur, nous lui apprenons progressivement à se reposer dans la nature constante, calme et sereine de notre Soi profond. Quand nous laissons l'esprit se reposer régulièrement dans le Soi, nous conservons un état de conscience stable, et pourtant flexible. La résilience provient de cette conscience intérieure et, quand nous avons besoin de contacter cette vertu dans nos activités quotidiennes, elle est là pour nous.

Affirmation pour Résilience

Je découvre ma force intérieure dans ma résilience.

ⁱ Swami Muktananda and Swami Chidvilasananda, *Resonate with Stillness: Daily Contemplations* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1995), September 24.

Swami Muktananda et Swami Chidvilasananda, *Résonances au Cœur du silence : Contemplations quotidiennes* (© 1996 SYDA Foundation®. Tous droits réservés), 24 septembre.

ⁱⁱ *Bhagavad Gita*, 6.20–21.