

A propos de perfectionnement

Ayez comme but de vous perfectionner, mais contentez-vous d'un petit progrès quotidien. C'est ce rêve qui nous donne l'inspiration de nous améliorer. C'est ce rêve qui enflamme l'effort nécessaire à la transformation.

Il arrive parfois que notre corps soit prêt mais que notre esprit soit faible et dise : « je n'ai pas le temps » ou « oublions tout cela, cela ne vaut pas tous ces efforts ». D'autres fois, c'est notre esprit qui est disposé, mais notre corps est faible et dit : « je suis vraiment trop fatigué pour tout ce dérangement ». Un pratiquant doit fixer son attention entre l'esprit et le corps, écouter le conseil des deux, mais laisser l'intelligence et l'âme prendre la décision, car c'est là que résident la vraie volonté et le vrai dévouement.

Faites en fonction de votre capacité, en vous efforçant toujours de l'étendre. Dix minutes aujourd'hui. Après quelques jours, douze minutes. Maîtrisez cela, puis accroissez à nouveau. Mieux vaut tenir une bonne posture pendant en temps restreint qu'une mauvaise posture pendant longtemps.

Ne dites pas que vous êtes déçus de vous-mêmes. Trouvez chaque jour le temps de faire quelque chose pour maintenir la pratique d'asana. Parfois le corps et l'esprit cèdent devant la volonté, parfois ils se rebellent. Une partie de votre corps vous rend-elle la pratique difficile ? Un genou blessé ? Un dos raide ? C'est votre « problème-enfant ». Apprenez à le gérer et à vous occuper de lui, comme vous le feriez d'un enfant dont les problèmes nécessitent plus d'amour et d'attention. Ne vous préoccupez pas non plus des échecs. Dans la vie, les échecs nous guident vers la détermination et vers une approche philosophique adéquate. Soyez détaché.

Une pratique longue et ininterrompue des asanas et du pranayama, accomplie avec une attention aiguë, rend les fondations fermes et conduit au succès. Que l'on soit jeune, vieux, extrêmement âgé ou même malade et infirme, une pratique constante nous permet d'atteindre la perfection dans le yoga. Le succès vient à celui qui pratique.

Quand un jardinier plante un pépin de pomme, s'attend-il à voir apparaître des pommes sur le champ ? Bien sûr que non. Le jardinier arrose la graine, vient regarder tous les jours et se sent heureux de la voir pousser. Traitez le corps de la même façon. Nous arrosons notre pratique d'asana et de pranayama avec amour et éprouvons de la joie en voyant de petits progrès.

En utilisant votre intelligence et votre volonté, vous devez vous demander : « puis-je faire un petit peu mieux que ce que je suis en train de faire ? » La lumière vient à celui qui étend son éveil un peu au-delà de ce qui semble possible. Nous nous limitons nous-mêmes quand nous nous posons. Nous disons : « Oh, je n'ai pas envie d'aller plus loin que ça, parce que je sais qu'ici, c'est bien ». C'est vivre dans notre vieil état d'esprit. Demandez-vous si vous pouvez faire un peu plus. Alors immédiatement, vous sentez que le mouvement vient. Si vous êtes consciencieux, votre conscience vous souffle « Essaie d'aller un peu plus loin ».

Réjouissez-vous toujours des plus infimes progrès