

L'effort juste est une des étapes du Noble Chemin Octuple, essentiel en toutes circonstances tant dans les entreprises mondaines que dans la pratique spirituelle. L'effort juste est nécessaire mais ayant quelques difficultés à comprendre ce dont il s'agit, nous commettons beaucoup d'erreurs. La plupart du temps nous péchons par manque d'effort mais comment nous en rendre compte ?

Établissons une ligne de conduite...

Le soir, au moment du coucher, nous pouvons récapituler les évènements de notre journée et nous poser la question:

« Ai-je vraiment fait un effort aujourd'hui ? Suis-je allé jusqu'à ma limite personnelle (quelle qu'elle soit), ou me suis-je arrangé pour en faire le moins possible ? »

Nul besoin de s'adresser à une tierce personne, qui d'autre que moi pourrait donner la réponse ? Pourquoi en parler aux autres, le constater personnellement suffit.

L'effort juste consiste à s'efforcer de réaliser quelque chose avec toutes nos capacités physiques et mentales. Pour chacun, elles sont différentes et chacun doit savoir quelle est sa limite. Il est loisible d'en juger communément ainsi:

« Ai-je essayé d'aller juste un tout petit peu plus loin qu'hier ? Ai-je essayé de me lever cinq minutes plus tôt ? De me souvenir de deux mots supplémentaires du texte psalmodié ? »

Il ne s'agit pas d'efforts minuscules mais d'efforts justes.

« Suis-je parvenu à rester assis plus longtemps dans la même position ? Deux secondes ou cinq minutes de plus ? Ai-je essayé de rester concentré un petit peu plus longtemps, d'avoir moins de pensées négatives aujourd'hui ? », ne serait-ce qu'une de moins ?

Le chemin est constitué de très petits pas. Il faut beaucoup de gouttes d'eau pour remplir un seau
Le chemin spirituel n'est pas un arc-en-ciel multicolore qui apparaît au moment idoine. La voie est constituée de très petits pas, comme la vie est constituée de très petits incidents.

Normalement, l'existence n'est pas formée de quelques grands événements qui ne se présentent qu'une, deux, trois, ou quatre fois dans une vie.

Chaque jour est tissé de très petits événements renouvelés du matin jusqu'au soir, pendant cinquante, soixante, soixante-dix ou quatre-vingts ans. Notre effort devrait être similaire, infime peut-être, mais juste un petit peu plus grand que la veille.

Il est certain que, continuant ainsi pendant un certain temps, le seau finira par se remplir.

Un jour nous aurons à fournir le dernier effort, dernier effort qui éliminera totalement l'illusion, l'illusion de l'ego.

Mais, à moins de s'efforcer chaque jour, aussi petites que soient ces tentatives, cela ne se produira pas parce que nous rétrograderons.

Notre intérêt se porte vers les sensations agréables. Nous désirons une vie exquise et confortable, c'est pourquoi l'effort - juste ce petit plus - s'avère inconfortable. En fait, confort et inconfort n'ont pas vraiment d'importance car ils ne produiront rien de notable. Mais si l'on s'en préoccupe notre capacité pour l'effort diminuera.

Nous devons apprendre à ignorer notre confort personnel.

Si nous restons incapables d'ignorer un moment notre confort personnel, nous nous retrouverons sans stimulation ni motivation. Et finalement, si nous ne fournissons jamais ce genre d'effort, nous ne saurons plus du tout pourquoi nous agissons, et, nous ne rechercherons qu'une vie douillette.

Dévaler la pente est beaucoup plus facile que de la grimper, quelle que soit la manière !

Le corps obéit à la loi de la gravité, l'esprit aussi. Il est tellement plus aisé de se laisser glisser.

Ce petit mouvement supplémentaire de l'esprit au profit d'un sur-effort supplémentaire procure beaucoup de satisfaction. Il devient loisible de récapituler sa journée avec un esprit satisfait.

Il n'est pas conseillé de laisser passer un jour sans souvenir.

Comment pourrions-nous apprendre ce qui est important et ce qui ne l'est pas si nous ne passons pas nos actions au crible ?

Lors de cette révision nous voyons que le petit effort supplémentaire donne un sentiment de contentement: « J'ai essayé. J'ai essayé et j'ai réussi à vaincre encore une petite résistance. »

Un seul moment est là : le présent. Le futur n'existe pas. C'est une création de notre imagination.

Lorsque finalement le futur survient, c'est le présent. Rien ne peut être produit dans le futur. Tout ce que nous imaginons concernant le futur ne se passera jamais comme imaginé parce que la personne qui imagine n'est pas celle qui fera l'expérience d'une production future. Donc, se soucier du futur est une perte de temps.

Fouiller le passé est certainement aussi une complète perte de temps. Il est irrémédiablement enfui. Il ne reviendra jamais. Il ne peut pas être ressuscité. Nos souvenirs sont défailants, c'est pourquoi nous ne pouvons pas nous remémorer avec précision les évènements anciens.

La seule chose utile à savoir à propos du passé est de reconnaître que telle action fut une erreur. Ce serait bien d'être capable de tirer la leçon de cet évènement particulier afin de ne pas répéter la même méprise.

Voilà un sujet vivement réglé, nous avons d'ailleurs tout avantage à laisser de côté tout autre aspect du passé.

Ce moment spécifique, présent, est le seul que nous ayons (...)

Source : "Être une Ile" de Ayya Khema (éditions dharma)