

La légende des deux oiseaux



Sur le même arbre se trouvent deux oiseaux, l'un perché tout en haut, l'autre en bas dans les branches. Celui qui est en haut est calme et silencieux, resplendissant d'un merveilleux plumage aux reflets d'or.

Celui d'en bas mange tour à tour les fruits aux brillantes couleurs, soit amers, soit sucrés. Il saute de branche en branche, tantôt heureux, tantôt malheureux.

Lorsqu'il goûte un fruit particulièrement amer, il est très déçu et inconsciemment son regard s'élève vers le faîte de l'arbre où l'éblouissant oiseau ne bouge ni ne mange.

L'oiseau du bas envie cette paix, mais se remet à manger des fruits et oublie l'oiseau du sommet, jusqu'au jour où un fruit vraiment trop amer le fait sombrer dans le désespoir.

Alors de nouveau il lève les yeux, et dans un effort il parvient tout près de l'oiseau magnifique.

Les reflets dorés de son plumage l'enveloppe lui-même dans un flot de lumière, le pénètrent et le dissolvent en une brume diaphane.

Il se sent fondre et disparaître.....

En fait, il n'y a toujours eu qu'un seul oiseau, celui du bas n'était que le reflet, le rêve de celui du haut.

Les fruits doux et amers qu'il mangeait, ces joies et ces peines qu'il a vécues tour à tour, n'étaient que vaines chimères. Le seul oiseau véritable est toujours là, au faîte de l'arbre de la Vie, calme et silencieux.

Il est l'Âme humaine au-delà des bonheurs et des peines.

Légende tirée de la "Mundaka Upanishad", racontée par Vivekananda

D'après les UPANISHADS (texte de base de l'hindouisme), on peut comparer l'homme à ces deux oiseaux : l'un des oiseaux, celui qui mange les fruits, c'est le « moi » ou l'Ego. L'autre oiseau, qui le regarde manger, c'est le « soi » et il regarde comme un témoin.

Dans notre quotidien, c'est la même chose : c'est « notre égo » qui mange, qui bouge, qui travaille, qui s'amuse, qui stresse, qui déprime....

Le « soi » n'a pas besoin de tout cela pour exister : il est juste le témoin qui observe.

Alors, posons-nous la question : qui est déprimé ? qui rumine ? qui stresse ? c'est « le moi » car le « soi » est détaché de tout cela. Mais lorsque notre oiseau « moi » prend trop d'importance, alors notre oiseau « soi » est caché.

Nos pratiques lors d'une séance de yoga permettent de calmer notre « égo », notre « moi » et devenir simplement celui qui observe.

Dans la vie, même si cela semble difficile, il est toujours préférable lorsque l'on ne va pas bien, de s'identifier plus au « soi » qu'au « moi » qui souffre. Ce n'est pas fuir et éviter les difficultés mais faire en sorte que nos difficultés nous atteignent moins et ainsi faire face.

Essayez, tout simplement et voyez comment vous vous sentez.....