

# Suivre la voie du milieu

## Une histoire racontée par Gurumayi Chidvilasananda

Un beau jour, Siddhartha Gautama était assis sous un arbre et il se demandait pourquoi il n'avait toujours pas récolté les fruits de toutes ses rigoureuses austérités. Plus il y réfléchissait, plus sa frustration grandissait. Pourquoi n'avait-il encore rien atteint ? Quand *allait-il* enfin arriver au but ? Ses efforts ne semblaient mener nulle part. Au comble de sa perplexité, il entendit une voix éclatante venant de la forêt. Il s'assit le dos tout droit, son être entier en état d'alerte, toute son attention dirigée vers les paroles qui résonnaient.

Il regarda autour de lui et aperçut au loin une troupe de musiciens assis dans un bosquet. Le maître, assis sur un grand rocher, enseignait à ses jeunes élèves comment accorder leurs instruments de musique. Tandis que Siddhartha Gautama écoutait, il entendit les instructions du maître : « Ne tendez pas trop la corde, elle pourrait se rompre. Ne la laissez pas non plus trop lâche, elle ne produirait aucun son. »

Lorsque Siddhartha Gautama entendit cela, il réalisa immédiatement que ces paroles lui étaient destinées. Elles mirent en pleine lumière le caractère excessif de ses austérités. Il avait torturé son corps, sans respecter ses limites. Pas étonnant qu'il n'ait encore rien réalisé !

Siddhartha Gautama recueillit la sagesse des instructions du maître de musique et adapta sa sadhana. Il comprit que le corps est un instrument pour atteindre le nirvana. Dans la pratique spirituelle, comme pour accorder une tamboura, il faut suivre la voie du milieu - ni trop tendue, ni trop lâche, ni trop rigoureuse, ni trop complaisante. Cette sagesse fut l'un des bijoux qui firent de Siddhartha Gautama le Seigneur Bouddha.