

Le bonheur

Ma Atmajyoti-Ananda

Les gens se plaignent souvent de ce que le bonheur devient progressivement une attitude convenue dans le monde. De plus en plus de gens deviennent malheureux et cherchent le bonheur. Quelle est votre opinion du "degré de bonheur" du monde? Qu'est-ce qui rend les gens "heureux" ou "malheureux"?

La question porte sur le "niveau de bonheur dans le monde". C'est vrai, le bonheur fait partie du monde, il a une existence matérielle. L'opposé du bonheur est la tristesse. *"Aujourd'hui je suis heureux, j'ai un bon travail, une belle maison, des amis que j'aime"*, pourrait-on dire. Mais que se passera-t-il si je perds mon emploi, si je perds ma maison et mes amis? Qu'en sera-t-il de mon "degré de bonheur dans le monde"? Le degré de bonheur terrestre varie constamment selon le niveau de satisfaction des besoins sur terre. Ce qui rend les gens heureux ou malheureux est étroitement lié aux désirs et à l'identification au statut et aux avoirs.

Comment définissez-vous "La joie de vivre"? Etes-vous heureuse?

La joie de vivre n'est qu'un état dans lequel les désirs de chacun sont satisfaits. On peut sans doute trouver le bonheur "dans le monde", mais comme toute chose de ce monde, il est périssable. Nous gagnons notre vie, nous achetons et obtenons un bonheur momentané; mais il nous faut alors continuer à engranger des succès, comme si une drogue. Une telle satisfaction ne dure guère. Le monde ne saurait fournir ni le sens ultime ni une paix durable. Plus que le bonheur terrestre, il importe de trouver la paix profonde et constante, et la joie que nulle tempête ne pourra détruire. La félicité divine est le bonheur véritable, *ananda*, et vaut bien mieux que le bonheur terrestre. Dans la vie spirituelle, on doit être prêt à renoncer à tout, même à son propre bonheur terrestre. La vie spirituelle est une vie de renoncement, qui implique souvent l'abrogation de ses désirs égoïstes. Apparemment je ne suis pas toujours heureuse, parce que les choses ne vont peut-être pas comme je le voudrais; mais on peut toujours, sans être spécialement heureuse dans ces circonstances, avoir en soi un océan de paix et de joie qui transcende toutes les réactions émotionnelles aux stimuli extérieurs.

Quelles sont les attitudes à adopter pour rester heureux? Pouvez-vous les préciser?

On peut s'attacher à cette sensation de bonheur terrestre, et il est loisible de chercher les moyens de la garder. Quelles attitudes permettent de garder le bonheur? Je penserai d'abord aux attitudes centrées sur la préservation de son état de bonheur, mais il y a le risque que ces attitudes soient égoïstes. Je suis heureux d'avoir une voiture de luxe, mais qu'est-ce que cela coûte aux autres? Irais-je jusqu'à sacrifier ce symbole de statut social jusqu'à acheter un véhicule à moitié prix qui ait les mêmes fonctionnalités, et d'utiliser l'argent économisé pour aider les autres? Les attitudes qui développent la paix et la joie en soi-même, chez autrui et dans le monde sont essentielles: chercher le bien d'autrui, développer la compassion et s'engager dans des actions humanitaires bienveillantes, surtout en faveur des pauvres qui ne peuvent pas rendre de compensation matérielle. Le désir de bonheur, ou le souhait d'être toujours heureux, peut constituer un obstacle sérieux à une riche et pleine vie en Esprit, orientée vers le bien-être de tous.

Faut-il avoir des dispositions spécifiques pour partager ce bonheur sans discontinuer, et garder sans cesse cet état d'esprit ?

Une personne sans complications particulières dans sa vie peut ressentir une sorte d'état

continuel de bonheur, mais est aussi très probable que cette personne ne contribue guère au monde. Regardez tous ceux qui ont créé un changement significatif dans le monde: ils ont encouru maints risques, subi maintes menaces et complications. Une vie terrestre compliquée n'implique pas de vivre un bonheur perpétuel. Mais on doit être prêt à subir des complications et parfois la colère du monde, et à sacrifier son bonheur propre pour permettre à l'humanité entière de s'élever. Mère Teresa était-elle toujours heureuse? Elle ne l'était pas, nous le savons bien, mais au fond de son âme il y avait la conviction profonde de la vie de l'Esprit, et cette connaissance transparaissait dans ses yeux et lui permettait d'écarter son ego pour pouvoir tendre la main à ses frères et sœurs. De même, la vie du Mahatma Gandhi était-elle un état permanent de bonheur, quand il voyait ses frères et sœurs blessés et lui même emprisonné? Bien sûr que non, mais il avait découvert au fond de lui un réservoir surnaturel de paix qui lui permettait d'affronter les nombreuses difficultés de la vie et de devenir un champion de la liberté.

Peut-on se former au bonheur? Quelles procédures et quels exercices préconiserez-vous pour ce faire? Comment se former systématiquement au bonheur?

Il y a 12 ans (2003) en Australie, je travaillais chez un cabinet de consultants en gestion qui employait beaucoup de psychologues et s'intéressait beaucoup au mental et à l'autonomisation de la personne. Il y avait au bureau un monsieur qui, dès que je lui parlais de son bien-être, et d'une voix forte et avec un visage grimaçant, utilisait pléthore d'adjectifs positifs pour exprimer qu'il était en super forme. Cependant, très souvent il ne l'était pas mais, par le puissant truchement des mots, il tentait de s'exercer à se sentir heureux et à agir comme tel, et aussi à se convaincre, lui et les autres, qu'il était l'homme le plus heureux sur terre, ou du moins au bureau. C'était une sorte de stratégie d'évitement. Il faut être honnête avec soi-même et les autres et nous donner mutuellement la permission d'exprimer sincèrement notre état de bien-être. Ce n'est qu'ainsi que nous nous rendrons disponibles aux autres et que nous pourrons remédier aux problèmes qui entravent notre bien-être et celui des autres.

On pourra utilement réciter chaque jour ces beaux versets du Sukla Yajur Veda:
"Que mon esprit soit bien intentionné, dans l'éveil ou le sommeil. Que cette merveille contenue dans les êtres et qui permet aux actifs et aux sages d'exécuter leurs tâches et leurs activités intellectuelles, soit parfaitement bien intentionnée. Que l'esprit indispensable à toute action soit résolument propice."

Les gens ordinaires, voulant s'engager au profit des autres et du monde, peuvent-ils être heureux sans cesse? Pourriez-vous nous suggérer des astuces pour rester heureux dans les corvées de la vie quotidienne?

Ce n'est ni possible ni désirable de rester constamment heureux. Pour croître, chacun de nous doit passer par des périodes d'obscurité et de lutte. Cela nous est enseigné par la nature et les cycles des jours et des saisons. On peut accueillir l'obscurité, la nuit et l'hiver tout en maintenant la foi dans ces merveilles que sont la lumière, le jour et la saison d'été qui vont poindre.

Dans les corvées quotidiennes de la vie, si chacun de nos actes, quelle que soit sa banalité, - comme prendre le bus, s'habiller, faire la vaisselle - est accompli en pleine conscience du moment présent et en pensant au Divin, il deviendra une danse joyeuse et sacrée. Quand on subit l'obscurité en sachant qu'elle nous apprend quelque chose, on devient capable de continuer à rayonner, même dans les plus dures épreuves.

Quelles sont les attitudes qui minent notre bonheur? Comment contrôler ces attitudes négatives?

Toute attitude est bonne lorsqu'elle est porteuse de vie, d'amour et d'intériorité, et elle se manifestera par des actes vertueux, car émanant de la Source pure de l'Etre. Toute attitude qui empêche ce don de Soi est mesquine et peut être qualifiée de "négative". On peut

surveiller les attitudes négatives en surveillant son esprit et en identifiant chaque pensée: est-elle fonctionnelle (par exemple la programmation d'un évènement nécessaire); est-elle non constructive (comme une intention mauvaise ou liée à un centrage sur l'ego); ou est-elle une pensée inspirée par l'amour, une intuition jaillie de l'Esprit qui procure la plénitude de vie? En favorisant et en répondant aux pensées salutaires, en choisissant de ne pas entretenir les pensées non constructives, on dissipe la probabilité d'une "prise de contrôle" par des attitudes, des émotions et conduites négatives.

La colère est l'un des principaux destructeurs du bonheur. Comment contrôler sa colère et la sublimer vers quelque chose d'utile?

La colère, comme le bonheur, est complètement reliée au désir. On pourrait aussi bien demander "*comment contrôler ses désirs de résultats agréables (bonheur)...*" Dans les deux cas la réponse est la même: accroître la conscience de ses désirs, puis devenir indifférent à ce qui n'est pas "réel". Je désire la richesse, le statut social, le succès - si j'obtiens ce que je veux ou garde ce que j'ai, je serai heureux; sinon, je serai alors malheureux. La richesse, le statut social, le succès ne sont pas réels, ils passent, ils ont un début et une fin. Le Réel lui n'a ni début ni fin, il est éternel et divin. Le désir - à la base du bonheur et de la colère éphémères - peut être canalisé en une force positive de vie. Puissè-je diriger ces désirs naturels vers la paix et le bien-être d'autrui et du monde.

Pensez-vous qu'il faille une vie vertueuse pour rester heureux? Comment mieux apprécier les vertus dans la vie?

Jésus a dit: "*Cherchez le royaume de Dieu et sa justice.*" Nous devons rechercher la Vérité intérieure, par la pratique spirituelle de la *sadhana* (pratique spirituelle), et aussi, par dessus tout, vivre une vie de vertu. Notre spiritualité doit être mise en pratique.

Patanjali, sage indien du début du cinquième siècle, énumérant les sept branches du yoga, plaçait en tête le *yama* et le *ni yama* qui traitent de principes moraux comme l'honnêteté, la non-agression et la non-avidité, qualités essentielles pour le chercheur d'union avec Dieu, bien avant d'aborder des pratiques comme l'*asana* ou le *pranayama*.

J'ai récemment rencontré une personne qui venait de terminer un cours intensif de 21 jours de *sadhana*, centré sur la méditation et le *pranayama* (contrôle du souffle). Elle semblait euphorique, et même apaisée, à ses dires. Nous sommes allés à un simple restaurant de bord de route, où elle commanda un *aloo-palak* (épinards et pommes de terre); mais au lieu du plat commandé le serveur apporta de l'*aloo-mutter* (petits pois et pommes de terre). Elle se mit dans une vive colère parce qu'elle n'avait pas eu ce qu'elle voulait. Elle souleva son assiette en disant: "Je vais la rendre-ce n'est pas ce que j'ai commandé!" Son bonheur tout neuf était mort-né. Si l'on ne s'engage pas résolument dans la pratique des vertus à tout instant (comme tolérer une simple erreur du serveur), le champ de nos pratiques religieuses sera restreint et ne révélera pas la paix profonde et respectueuse d'autrui. Au mieux, de telles pratiques pourraient apporter une espèce de "bonheur" psychologique temporaire. J'ai donné l'exemple d'une personne étrangère, mais je me souviens aussi des trop fréquentes occasions où j'ai fait la même chose. La pratique spirituelle est nécessaire, mais en fin de compte on vit notre *sadhana* dans le monde extérieur. C'est dans le monde que nous mettons en pratique nos efforts spirituels.

On peut augmenter notre perception des vertus en voyant le bien-être qui s'accroît par l'exercice des vertus, et en prenant conscience de la disharmonie qui apparaît en l'absence de vertus. Saint Paul a écrit: "*Voici le fruit de l'Esprit: amour, joie, paix, patience, bonté, bienveillance, foi, douceur, maîtrise de soi.*" Les valeurs sont durables, elles jaillissent de l'Esprit et font naître de la sainteté dans le monde.

Le "bonheur" est souvent associé à la "spiritualité". Quelles sont les attitudes spirituelles aptes à préserver et à améliorer la joie de vivre? Comment les développer?

L'Esprit n'a pas d'attitude, il se contente d'être. On peut trouver la paix intérieure, profonde et durable, résistant à tous les malheurs terrestres, en se procurant des instants de silence, de solitude, de simplicité et de calme. De ce divin repos émergeront naturellement les dispositions et les actes qui apporteront la paix, non seulement à soi, mais aux autres et au monde.

Selon les mots de Swami Abhishiktânanda, ermite de Saccidânanda: "*...Il n'y a qu'une chose essentielle à considérer: Dieu...Nous faisons tout notre possible. Puis nous nous en remettons à la discrétion de Dieu. Nous nous convainquons de l'existence de Dieu. Un point c'est tout. C'est le secret du bonheur.*" C'est le secret du véritable Bonheur durable, *ananda!*

Profil de Ma Atmajyoti-Ananda

Ma Atmajyoti-Ananda est une sannyasini de la tradition des ermites de Saccidânanda. Elle naquit en Australie en 1969 (sous le nom de Carrie Lock) et vit au Sri Lanka et en Inde depuis janvier 2006. Elle est la fondatrice de l'ashram d'Aranya Kutir (<http://www.aranyakutir.org>) à Rishikesh, en Inde. Elle écrit beaucoup sur des sujets relatifs au dialogue des spiritualités et à la méditation (<http://www.ctlock.org>), propose des retraites spirituelles et accompagne et enseigne aux chercheurs spirituels.

Cet article a initialement été publié en anglais en 2013 dans la revue indienne Pallikutam, sous le titre: "Leçons de bonheur de l'Himalaya".