



Joies multiples - pure joie

La vie est ainsi faite, oscillation entre moments agréables, plaisirs éphémères et instants de tristesse ou de doute. Qui n'a pas un jour rétorqué le subjectif "Oui, mais..." prompt à relativiser les joies traversées alors que notre balance objective penche clairement sur le positif ?

La pure joie est, quant à elle, d'une toute autre énergie. Il s'agit, à mon sens, d'un état de calme intérieur à nul autre pareil, d'un plaisir hors des sens alors que sa source vibratoire est perceptible au niveau du cœur. Elle est confiance absolue en la vie, rare instant de joie-félicité *ananta*, sans limite ni calcul, sans équivoque, de l'ordre du bonheur. Furtive, une telle joie se cultive pourtant jusqu'à notre transformation en profondeur. L'écrivain-voyageur Nicolas Bouvier, interprétant cette « *précieuse connivence avec les choses* »¹ ressentie parfois lors de ses pérégrinations, la décrivait en ces termes extraits de son "Usage du monde"¹ :

« Adossé à une colline, on regarde les étoiles, les mouvements vagues de la terre qui s'en va vers le Caucase, les yeux phosphorescents des renards. Le temps passe [...] On s'étire, on fait quelques pas, pesant moins d'un kilo, et le mot "bonheur" paraît bien maigre et particulier pour décrire ce qui vous arrive. [...] Finalement, ce qui constitue l'ossature de l'existence, ce n'est ni la famille, ni la carrière, ni ce que d'autres diront ou penseront de vous, mais quelques instants de cette nature, soulevés par une lévitation plus sereine encore que celle de l'amour, et que la vie nous distribue avec une parcimonie à la mesure de notre faible cœur. » (Page 123)

« Comme une eau, le monde vous traverse et pour un temps vous donne ses couleurs. Puis se retire, et vous replace devant ce vide qu'on porte en soi, devant cette espèce d'insuffisance centrale de l'âme qu'il faut bien apprendre à côtoyer, à combattre, et qui, paradoxalement, est peut-être le moteur le plus sûr. » (Page 418)

Comment goûter à ce temps suspendu si précieux alors que tout n'est que perpétuels changements ? Voici quelques pistes de réflexions et exemples de chemins à suivre.

Lorsque nous observons les automatismes de notre mental nous pouvons constater qu'il est duel, se comportant tantôt en ami s'il est calme, ou en ennemi lorsque, tourné vers les objets des sens, il souffre de la perpétuelle transformation de la matière. Avec distance, observons comment notre attirance naturelle vers les choses matérielles génère des émotions contradictoires, couleurs-états d'esprit qui déforment notre vision de la réalité. Le désir tout d'abord, fabuleux moteur menant normalement au but fixé. Non assouvi, il devient frustration puis colère alors que l'atteindre procure du plaisir, souvent teinté de fierté voire, d'arrogance. Ce crescendo d'émotions donne l'illusion d'une certaine supériorité, folie que la haine remplace tandis qu'un autre désir apparaît... Sans oublier la peur de perdre qui survient ! Prenons un exemple caricatural de mécanisme qui se répète à l'envi : *J'ai le vif désir de posséder une magnifique maison, la plus belle qui soit ! N'ayant pas les moyens de réaliser ce projet, toute mon énergie se focalise autour du matériel, ici trouver le moyen de gagner plus d'argent. Cette situation dure. Ma frustration génère de la colère. Après bien des privations, j'acquies enfin LA maison de mes rêves. Ma joie est totale et ma personne, plus "importante" aux yeux du monde, c'est évident ! L'arrogance aveugle à présent ma raison car j'en viens à rabaisser quiconque ne possède pas, comme moi, cet objet si précieux. Folie devenant haine quand, manque de chance, une lointaine connaissance achète une maison plus extraordinaire, luxueuse et coûteuse que la mienne !!!*

A des degrés divers, cet enchaînement d'états émotionnels recommence tant qu'il reste un désir, certes non pas "assouvi" mais plutôt "non maîtrisé", car posséder quelque chose ne rassasie jamais puisque ce n'est pas l'objet-même qui nous anime, mais le désir !

Le fameux sage de la mythologie indienne *Patañjali*, dans ses *Yoga-sūtra*, suggère pour sortir de cette impasse d'agir volontairement sur le mental afin de mieux comprendre qui est ce "je" qui gouverne notre tête et, à terme, percevoir le "Soi", Esprit singulier qui nous anime. Il propose notamment d'adopter un comportement adéquat pour une maîtrise de soi en toutes circonstances, envers les autres comme envers soi-même. Ceci apaise les tourbillons de la pensée constamment à l'œuvre, faussant allègrement notre perception du monde. Ainsi, au fil du temps et avec persévérance, le calme spécifique recherché apparaît et se mue en une confiance absolue dans la vie, sorte d'élan dévotionnel. Une telle disposition d'esprit laisse percevoir la beauté des choses au-delà des apparences et aide à progresser dans la joie telle que définie plus haut. Cet état de contentement, au vrai sens du terme, est difficile à atteindre j'en conviens. Prendre du recul permet, comme expliqué plus haut, d'aller au-delà du premier degré tout blanc ou noir de notre perception spontanée des événements traversés, nous laissant alors le loisir de goûter et apprécier les saveurs simples de la vie.

Voyons maintenant quelques *upaniṣad* rédigées en période préclassique sur ce sujet de la perception erronée et de ses conséquences, thème que la philosophie indienne reprendra en période classique, aux environs du début de notre ère, sous l'appellation "points de vue" tels le *sāṃkhya-darśana* ou le *yoga-darśana* déjà évoqué au paragraphe précédent.

La *taittirīya upaniṣad* par exemple, qui décrit notamment [TU L.II.1-5] nos divers corps et enveloppes, du plus palpable au plus éthéré : Un support physique fait de nourriture, chairs et os, un autre, subtil, fait de trois couches (énergie, psychisme et conscience) et un dernier, corps-félicité, support de l'âme. Le tout s'imbrique en poupée gigogne, matriochka aux couches superposées mais en interactions permanentes.

La *katha-upaniṣad* utilise, quant à elle, l'allégorie du char pour exprimer cela : « *Le soi individuel est le maître du chariot et le corps est le chariot. L'intellect est le conducteur et la pensée passe par les rennes au bout desquelles les chevaux expérimentent les trous et les bosses de la route. La maîtrise de soi est entière lorsqu'on arrive à associer harmonieusement le corps, les sens et la pensée.* » [KU I.iii.3-10].

Cette métaphore se retrouve dans l'épopée du *Mahābhārata*, plus précisément son 6ème chapitre appelé *Bhagavad Gītā* ou *Gītā upaniṣad*. Dans ce "chant" du Bienheureux Seigneur, *Sri Kṛṣṇa* conduit le char du prince *Arjuna*. Le dieu *Viṣṇu*, sous l'apparence de son avatar *Kṛṣṇa*, instruit le valeureux *Arjuna* sur ce qui, pour le jeune homme, est de "l'ordre des choses", c'est-à-dire le *dharma* d'un guerrier. Ce dernier, propriétaire du char est, ici, son passager. C'est-à-dire son âme ou le Soi qui regarde mais n'agit pas. Son corps physique est le char lui-même. Le cocher, *Kṛṣṇa*, est son intelligence intuitive *buddhi*. Il pourrait être ego, *ahaṃkāra*, mais il est ici pure conscience, ses sens parfaitement maîtrisés. Son mental *manas* ou plutôt sa psyché, c'est-à-dire ce qui interagit en externe-interne-externe avec le corps physique et son environnement, est ce qui ressent, émet des émotions et agit. Son mental donc, qui analyse et décide, est représenté par les mains du cocher. Elles sont en capacité de dompter les 5 sens, tenant fermement les rênes des chevaux fougueux. Les 5 énergies *prāṇa*, liées aux sens, permettent alors au corps d'agir. Les "objets" des sens sont ici les chemins que parcourent les chevaux tirant le char et tout son équipage.

Nous constatons ici que tout est relié, interagissant : L'âme suit aveuglément le corps car elle est inactive en soi et ne peut qu'indiquer intuitivement au cocher la direction à suivre. Le conducteur reste cependant libre de transmettre ladite information à ses mains, respectivement ses chevaux. Il peut aussi décider d'une autre destination. Il s'agit donc de discipliner le corps, le mental et les organes des sens par l'utilisation de notre connaissance, mais aussi en écoutant notre savoir intuitif grâce au silence intérieur. Celui-ci dompte in fine notre intelligence afin qu'elle se mette au service de notre âme qui désire se rendre à telle destination. En tant que voyageur de la vie, nous savons bien que l'on se déplace avec légèreté et dans de bonnes conditions si notre cocher intérieur tient fermement les rênes pour conduire son attelage avec doigté et assurance. Pour ne pas se tromper, le

mental interroge régulièrement sa conscience intuitive sur le choix du chemin à prendre, toutes ces questions que l'on se pose intimement en cas de doute, comme le fait *Arjuna* dans cette histoire. Mais encore une fois, ne nous confondons pas avec la matière d'apparence immuable car, changeante, elle n'est pas le réel mais juste une source de souffrance (amour-haine, joie-peine, attraction répulsion...).

Il s'agit donc de ne pas identifier "Je" (le Soi) à notre mental ni à notre corps, et pour être en harmonie avec notre conscience, de tout faire pour arriver à bon port en bon état, en temps et en heure. Je dirai même "dans la joie et la bonne humeur" ! Notons encore un détail d'importance : Le vaillant *Arjuna* dépose d'abord son arc (son ego) et ses flèches (son orgueil) au pied du char, geste qui lui permettra d'entendre la voix de sa conscience lui indiquant la voie qui lui est propre, ici par les mots de son ami et maître *Kṛṣṇa*.

A travers ce long poème, *Sri Kṛṣṇa* décrit et analyse ce phénomène psychique qui nous entraîne dans la chaîne action-réaction-conséquences-réaction... Il attire l'attention sur la proximité de l'intellect, "je", et du "Soi" *jīvātman* pouvant donner une perception inadéquate et, de là, une fausse identification au corps. Ainsi, contrôler la pensée par les organes des sens est le seul moyen que nous ayons à disposition pour atteindre la Conscience originelle qu'il nomme *Paramātmā*. Processus qui permet de désamorcer la dualité engendrée par notre attirance spontanée à la matière. Pour nous soutenir dans cette quête, ce texte propose par ailleurs trois chemins d'expérimentation et de connaissance, à choisir en fonction de nos aspirations ou capacités propres, toutes voies à même de nous sortir de la dualité.

La première, *karma yoga* ou yoga de l'action, se décline selon nos affinités mais doit toujours être sans attrait pour les résultats qui en découlent. Action désintéressée qui, paradoxe, nous donne pourtant quelque chose : le contentement ! Ci-après, quelques exemples d'actions aux effets bénéfiques : Répéter une phrase positive, *mantra* à l'effet vibratoire de l'ordre de la prière consciente. Pratiquer tout ce qui révèle la beauté comme la création artistique, l'observation de la nature, etc. Désirer ardemment un mental stable (faire confiance sans découragement ni impatience) tout en laissant les autres désirs en retrait. Cultiver la tranquillité (équanimité) par le contrôle ou le retrait des sens et la concentration. Cultiver la joie par le contentement, le détachement sincère et profond ... Et bien sûr persévérer encore et encore dans tous ces apprentissages. En résumé il s'agit de vivre notre vie un peu plus consciemment et d'être en lien avec la nature au sens large.

La deuxième, *jñāna yoga* ou yoga de la connaissance, propose globalement d'observer ses habitudes et réactions instinctives, d'apprendre à se connaître dans nos fonctionnements physiologiques (nourriture, activités, repos...) et psychologiques (sentiments, émotions, discernement...) pour comprendre in fine ce qu'est le soi voire, discerner le Soi et ce, avec l'aide des textes philosophiques étudiés en parallèle. En résumé il s'agit de vivre notre vie avec plus de discernement, dans une meilleure vision de nos mécanismes intérieurs.

La troisième, *bhakti yoga* ou yoga de la dévotion, consiste au sens large à se tourner vers tout ce qui est pure beauté (sons, visions...), tout ce qui est de pure compassion (amitiés, actions désintéressés...) et tout ce qui est de l'ordre du sacré (images et symboles consacrés, flamme, lieux saints, amour inconditionnel...). En résumé il s'agit de vivre dans la confiance et s'en remettre à la Vie pour tout ce qui nous dépasse.

Oui, nous ne parvenons que rarement à vivre dans la joie pure. L'expérience, également dans la pratique du yoga sur le tapis, nous montre maintes fois qu'il est difficile de trouver la stabilité totale et le contentement, raison pour laquelle *Kṛṣṇa* et *Patañjali*, comme les commentateurs des *upaniṣad* avant eux, invitent à mettre en œuvre tout cela sur la durée et, j'ajouterais, de front, à notre niveau de compréhension, afin d'éviter l'impression qui viendra inmanquablement un jour de ne pas pouvoir y arriver, de ne savoir lâcher-prise. A noter que les chemins du *yoga* sont plus efficaces

lorsque nous sommes libres d'attachement *rāga* (envie de posséder) et d'aversion *dveṣa* (rejet) dans quelque action que ce soit. Alors la paix intérieure *śānti* survient et conduit graduellement vers la dévotion *bhakti* la plus pure, de l'ordre de la joie profonde et inconditionnelle qui nous occupe.

Avant de conclure, revenons un instant sur les *Yoga-sūtra*, au 2^{ème} chapitre que *Patañjali* intitule "marche à suivre". Dans ce point de vue *darśana*, il suggère de cultiver des qualités telles que la patience, le bon caractère, le contrôle des sens (lien externe de la perception) et des émotions (lien interne généré par notre vision-interprétation des événements), l'honnêteté, la non-violence, l'action bénévole, la rémunération juste (pas plus que nécessaire) entre autres conseils... Soulignons enfin l'importance de se purifier globalement par une ingestion adéquate et légère *sattva*, nourriture autant utile pour le corps que pour le mental, mais aussi par le discernement *viveka* pour soutenir l'esprit. Et, bien sûr, d'avoir une détermination sans faille qui nous fera constamment garder le cap... Car la vraie nature de l'esprit est, en fin de compte, mue par la recherche sans contrepartie de la paix et de la joie.

Il y aurait encore tant de choses à écrire sur la Joie pure, la Beauté inconditionnelle, l'état "équanime" *samādhi* ou Amour total et désintéressé, tant d'auteurs et commentateurs à citer, tant d'exemples à donner..., mais il est temps de conclure. Rédigeant cet article, j'ai constaté non sans un certain étonnement que la joie m'emplissait, m'apaisant à chaque mot toujours plus. Comme si le fait de réfléchir à ce thème, parcourant divers textes à la recherche de références ou d'exemples et cherchant les mots adéquats pour formuler le tout de manière compréhensible et simple, me mettait malgré moi sur la même fréquence vibratoire que l'objet-même de ma quête... Quel cadeau !

Mon souhait est qu'à travers la lecture et la réflexion autour de la joie, vous puissiez à votre tour vivre cette intense expérience. De tout cœur,

Sion, Janvier 2022

Lucie Pfefferlé

Professeure de Yoga certifiée Yogakshemam,
Diplômée YCH et reconnue UEY
Fondatrice Cfeꝥ Bansuri www.bansuriyoga.ch
Présidente APY-YLV www.apy-ylv.ch

Références inspirantes :

Les divers textes cités tout au long de cet article

Mes notes de cours prises à Yogakshemam/NE/CH entre 1995 et 2001

Mes notes sur conférences données par Sri Acharya T.K. Sribhashyam entre 1990 et 2017

Citations :

www.fabula.org - Site consulté par mp/lp le 17.01.2022, 13h10' : Article du 27 août 2018 :

"[Nicolas Bouvier et la précieuse connivence avec les choses](#)", par Dominique Rabaté sur, entre autres, "L'Usage du monde", Ed. Petite Bibliothèque Payot, de 2001