

Les quatre piliers du bonheur



par **Jaya Sekhar**

C'est un exemple de philosophie vécue que nous montre Jaya Sekhar avec la parabole du conteur itinérant – qui, précisément, fait profession d'expliquer la sagesse des histoires traditionnelles.

Accepter avec contentement ce qui vient, pour agir ensuite avec détachement, telle est, nous rappelle l'auteur, l'attitude intérieure qui permet d'accéder au bonheur véritable.

Celui dont le mental n'est pas troublé au milieu des chagrins, et qui, parmi les plaisirs, reste libre de désir, celui qu'ont quitté attraction, peur et colère, celui-là est le sage dont est fermement fixé l'entendement.

Bhagavad Gîtâ, 2-56 (trad. Aurobindo)

Ceci est l'histoire d'un conteur qui était en même temps un philosophe et un sage. C'était un homme pauvre dont la famille était en grand besoin d'argent. Le conteur allait s'asseoir sous un grand arbre au centre d'un village, racontait des histoires tirées des épopées et en expliquait la philosophie sous-jacente. Quand il avait fini, les gens l'aidaient en mettant un peu d'argent sur un plateau où était allumée une pastille de camphre en offrande de gratitude à l'univers. Certains saluaient simplement et partaient. Le printemps et l'été il voyageait ainsi, enseignait et gagnait un peu d'argent pour sa famille.

Cette année-là, quand le printemps fut venu et qu'il allait se mettre en route vers le premier village il promit à sa femme de lui envoyer de suite le premier argent qu'il collecterait. Il marcha toute la journée et au coucher du soleil atteignit un village. Il prit un bain dans le lac à l'orée du village, mit ses habits de conteur

et entra dans le village. A sa grande surprise, il n'y avait personne. La pensée de sa femme et de ses enfants qui avaient faim, lui traversa alors l'esprit. Ils devraient attendre qu'il ait gagné un peu d'argent dans le prochain village. Il s'assit tranquillement pour dissiper sa déception et retrouver son calme. Le chef du village qui rentrait chez lui vit le conteur. Il lui expliqua que peu après avoir placardé l'information sur sa visite, une grosse pluie avait éclaté et l'avait effacée. Et comme il était très occupé, il ne l'avait pas remplacée. Cela expliquait pourquoi il n'y avait personne. Il se sentit coupable et invita le conteur chez lui. Le conteur le remercia et lui dit qu'il préférerait dormir sous l'arbre et à la lumière de la lune, comme d'habitude. Un peu plus tard, une femme qui rentrait du marché où elle vendait des légumes vit le conteur. Elle l'invita à venir prendre un repas et à se reposer chez elle. Le conteur remercia : « Merci pour votre invitation, mais ce soir j'ai déjà un fruit à manger. Demain, dans le village, j'aurai un vrai repas. » Il mangea la banane bien mûre qu'il avait dans son sac et s'endormit paisiblement.

La grue

Le jour suivant, il s'éveilla comme à l'accoutumée

avant le lever du soleil et se rendit au lac du village pour son bain et ses prières. C'est alors qu'il vit une grue posée à quelque distance. Elle semblait affamée et affaiblie. Comme il connaissait bien le langage des oiseaux, il lui demanda pourquoi elle était si faible. L'oiseau lui répondit qu'il n'avait pas réussi à attraper de poissons depuis plusieurs jours car ceux-ci ne s'approchaient pas de lui. Le conteur réfléchit un instant et dit : « Je vais te dire comment tu dois faire pour avoir ta nourriture quotidienne. Quand tu es debout dans l'eau, le poisson voit tes deux pattes et réalise le danger qu'il y a à s'en approcher. C'est pourquoi tu devrais te tenir sur une seule patte, repliant l'autre au-dessus de l'eau. Tu penches la tête et restes invisible, comme en méditation. Le poisson confondra ta patte avec un simple roseau et s'approchera. Alors, sois rapide et attrape-le. Cependant n'en tue pas plus qu'il ne t'en faut pour vivre ». Puis il s'assit un moment au bord de l'eau et observa l'oiseau attraper des poissons. Quand il se leva pour partir l'oiseau le remercia et lui demanda ce qu'il lui devait pour l'enseignement, car c'est une grande faute de ne rien donner en retour d'une connaissance reçue. Le conteur lui dit qu'il n'attendait aucun paiement, mais confia qu'en cet instant il ressentait la faim et aurait bien aimé

quelque chose à manger. La grue le convia à s'asseoir à l'ombre de l'arbre le plus proche, l'assurant que la nourriture serait bientôt prête. Le conteur fut surpris lorsqu'il s'assit de voir apparaître devant lui un véritable festin. La grue se changea alors en Brahma, le créateur, qui lui dit : « Je suis Brahma. J'ai créé cette situation pour voir si tu pratiques ce que tu enseignes. Tu as passé le test. Tu m'as enseigné à donner à la grue la connaissance instinctive de se tenir sur une patte. Tu es un disciple dévoué et je veux te remercier pour cela. Ta maison sera transformée en une superbe villa, dans laquelle il y aura abondance de richesses. Tu es un homme heureux et les gens viendront te voir pour apprendre de toi le secret du bonheur. »

Quel est en vérité le secret du bonheur ? Quelle est la nature du test sur le bonheur qu'a passé le conteur ? On peut l'appeler le test A.C.I.D. C'est-à-dire : « l'Acceptation avec Contentement et Initiative dans le Détachement »

L'acceptation

Quand le conteur fut confronté à cette tragique situation où aucune personne n'était venue l'écouter, il eut d'abord une réaction instinctive. Il fut sous le choc, devint triste à la pensée de sa femme et de ses enfants dans le besoin, de sa propre faiblesse et de sa fragilité économique. Mais une courte contemplation lui permit de voir la réalité de la vie et de retrouver son état d'équilibre habituel. Tout peut arriver dans la vie, parfois les expériences les plus inattendues, perturbantes ou traumatisantes. Il y a d'abord une réaction instinctive à la situation, une réaction humaine très normale. Le problème ne vient que lorsqu'on ne sort pas de cette dépression initiale. Il est nécessaire d'en sortir, de ne pas y être piégé. La première chose qui aide quelqu'un à sortir de l'attitude réactive initiale est l'acceptation.

L'acceptation, contrairement à ce que pensent beaucoup de personnes, n'est pas la simple soumission au fait accompli. L'acceptation demande du courage. L'acceptation demande une confiance en soi suffisante pour faire face à toute situation. L'acceptation implique la capacité de voir la réalité, et de ne pas vivre dans l'illusion. L'acceptation appelle la maturité. Un enfant qui a laissé tomber sa glace pleure et pleure toute la journée en voulant la retrouver. Pour l'esprit de l'enfant, c'est la chose la plus importante. Tous les substituts que peut lui proposer sa mère – gâteaux, chocolat, biscuits, boissons – seront refusés. L'enfant veut uniquement « sa glace ». Combien d'adultes, qui ont perdu un parent ou un ami, leur métier, leur richesse, ou leur réputation font la même chose ! Accepter signifie réaliser que le temps est comme une flèche qui ne se meut

que dans une direction. Le passé n'est utile que pour apprendre, reconnaître et réaliser quelque chose. Le futur est pour prévoir, le présent pour agir. Pour une personne bloquée dans le passé, il n'existe ni présent ni futur. La personne ne fait que vivre au cœur d'un passé malheureux. L'acceptation témoigne du désir d'avoir un futur et d'agir pour cela dans le présent. Accepter, c'est espérer et croire en des possibilités. Accepter demande la capacité de pardonner, de voir les problèmes et les maux de la société, et de pardonner au faible.

Le contentement

Cette acceptation doit être vécue avec contentement. Une acceptation dans le mécontentement n'est pas l'acceptation. Elle ne conduit pas au bonheur. Elle nous maintient dans un état permanent d'insatisfaction, un sentiment de frustration. L'attitude qui fait qu'on accepte parce qu'on ne peut rien faire d'autre n'est pas la véritable acceptation. C'est de la résignation à ce qu'on imagine être une fatalité. Le contentement vient de l'estime de soi. Le contentement vient de la confiance en soi. Le contentement vient d'un sentiment de sécurité. Si vous vous sentez en sécurité, vous savez donner une limite à vos besoins. Vous ne devenez pas égoïste, et donc avide. Ces défauts empêchent le contentement. Le contentement est un état de satisfaction à avoir ce que vous avez, sans ressentir le besoin d'avoir davantage. C'est une satisfaction qui vient quand vous obtenez quelque chose que vous méritez, pas quand vous la désirez ardemment en pensant que vous la méritez. Il n'est pas difficile de faire la différence entre ce que vous désirez et ce que vous méritez. Ce que vous méritez est lié à vos talents réels, votre valeur intrinsèque, votre connaissance, votre capacité à travailler, et l'énergie que vous y mettez. Si vous appliquez ces critères à la question « est-ce que je le mérite ? », vous pourrez très facilement trouver la réponse. Le contentement est un état psychologique. Il y a un sourire subtil sur le visage de ceux qui jouissent de cet état, de même qu'on peut voir des lignes de tension sur le visage de ceux qui vivent dans le stress.

Le conteur avait accepté la situation avec contentement. Il a vite retrouvé sa sérénité après le choc initial. Quelle aurait été la conséquence d'une non-acceptation ? Il y aurait eu réaction – tout comme l'enfant qui jette tout autre gâteau donné par sa mère, se roule sur le sol, casse ses jouets.

La réactivité conduit à des comportements négatifs. Nous ne pouvons voir les opportunités et les alternatives. La non-acceptation conduit à la colère, la jalousie, l'avidité, la haine, le désespoir. Ces défauts nous

conduisent à réagir, ce qui constitue un comportement négatif. Nous avons là une recette parfaite pour être malheureux. En réalité, nous sommes en colère avec nous-mêmes parce que nous ne pouvons pas obtenir quelque chose. Alors nous essayons de compenser notre perte en étant négatifs et nous blessons les autres. Nous ne pouvons pas avoir de relations stables. Nous nous faisons des ennemis. Cela conduit à d'autres problèmes et à d'autres pertes. Nous rentrons dans un cercle vicieux. Parce que davantage de pertes signifie davantage d'insécurité, et une perte de confiance. La non-acceptation crée ce cercle vicieux. C'est une dynamique de réaction. Quand nous n'acceptons pas une situation, en fait nous luttons contre cette situation. Lutter contre quelque chose qui est déjà accompli perpétue la souffrance. On doit lutter contre les conséquences de ce qui a eu lieu et non contre ce qui a eu lieu. C'est dans cette lutte qu'il y a le véritable accomplissement et le vrai bonheur. Le conteur n'a pas eu un comportement réactif. Il ne s'est pas mis en colère contre le chef du village pour n'avoir pas fait ce qu'il fallait et être ainsi à l'origine de cette triste situation. Il n'a pas, non plus, voulu tirer avantage du sentiment de culpabilité du chef de village. Pas plus qu'il n'a voulu perdre son estime de soi en allant dans la maison de la vendeuse de légumes pour y chercher une compensation vengeresse dans le plaisir et le confort. Il a parlé avec humilité, ressemblant à la surface d'un lac paisible. La question typique d'une personne insatisfaite qui combat une situation et passe sa vie à réagir est : « Pourquoi est-ce que ça m'arrive à moi ? » La question typique d'une personne heureuse qui accepte avec contentement est : « Qu'est-ce que je peux faire maintenant que c'est arrivé ? » La personne heureuse prépare son combat et sa victoire. C'est une dynamique d'action.

L'initiative

Quand vous avez une dynamique d'action vous avez un désir d'initiative. Que faut-il faire ? Le conteur a eu un sommeil paisible et après s'être levé, a suivi sa routine habituelle puis s'est préparé à partir pour le village voisin. « Aujourd'hui est un autre jour. » Il s'est comporté comme si rien de perturbateur ne s'était passé. C'est cette disposition calme et paisible qui lui a permis d'éprouver de la compassion pour la grue affamée. Il n'a pas été prisonnier d'une souffrance qu'il se serait créée. Il a été sensible à la souffrance en dehors et autour de lui. Il était venu pour enseigner, il a été capable de reconnaître une opportunité. Il a été prompt à agir, à saisir cette opportunité. Il savait très bien que la grue ne lui donnerait aucun argent pour son enseignement. Mais l'argent n'était pas son but. Il ne pou-

vait être que l'un des fruits de son action. L'argent était pour lui une simple nécessité matérielle, il n'y était pas attaché. Sa vocation était d'enseigner, de diffuser la connaissance. Il aimait l'action et non ses fruits, simple contrepartie de son travail, en dépit du fait que l'argent lui faisait alors cruellement défaut.

Agir avec initiative c'est agir avec joie, trouver la joie dans l'action. C'est la façon appropriée de vivre son existence. C'est être fier d'être un être humain, d'utiliser ses talents. Prendre des initiatives est le signe qu'on a du goût pour la vie. C'est le seul moyen de donner du sens à chaque moment de la vie, de façon utile et positive. C'est la cause et le résultat d'un état d'esprit juste.

Le détachement

Mais toutes les initiatives doivent être prises sans attachement pour les résultats. L'initiative et l'action donnent toujours du bonheur. Cependant le succès de nos actions n'est pas garanti et les résultats ne se produisent pas toujours au niveau désiré. Les résultats peuvent être décevants. Quand il n'y a pas d'attachement il n'y a pas de déception. Quand il n'y a pas de déception il n'y a pas d'insatisfaction. Si l'on est plus attaché à l'action elle-même qu'à ses résultats, il y aura davantage de bonheur. L'action sans attachement est la plus sûre voie du bonheur.

Le bonheur n'est pas un objet extérieur, lié au confort matériel. Le confort n'est pas le bonheur. Le confort peut contribuer au bonheur. Le bonheur n'est pas lié à ce qui arrive dans votre vie. Il dépend de votre attitude envers ce qui arrive dans votre vie. Le bonheur est un état d'esprit. Il est en vous. On se conditionne soi-même à cet état par une attitude mature, réaliste envers la vie. Vous créez le bonheur lorsque vous choisissez de vivre dans le bonheur.

La personne qui s'est préparée à accepter avec contentement tout ce que la vie lui donne et prend des initiatives avec détachement pour les fruits de son action est toujours heureuse. Cette personne est l'incarnation du bonheur. Comme le parfum d'une rose, le bonheur émane de cette personne. N'espérez pas que le bonheur vous vienne de quelque part, de quelqu'un ou de quelque chose. Si vous l'attendez, cela signifie que vous n'avez pas compris ce qu'est le bonheur. Le bonheur ne vient de nulle part, il réside en vous. Il ne vient pas de quelqu'un, vous en êtes la source. Il ne vient pas de quelque chose, c'est vous qui le créez.

Soyez heureux !

Pour aller plus loin :

Grand connaisseur de la culture indienne traditionnelle, Jaya Sekhar anime chaque été des stages pour TERRE DU CIEL.