



## Lettre de janvier 2016 : Le bonheur, c'est maintenant !

### Réveillons nous :

A peine arrivée, l'année est passée sur les chapeaux de roues avec son lot de drames.

Tristesse, tristerie, tristeté, on reste prostré.

Elle nous fait triturer le chou toute la sainte journée on va dans le mur accompagné du mur/mur que nous acouphène le malheur.

On marche sur la tête, ça nous donne la migraine.

A force de se prendre la tête on va se rompre le cou.

On enguirlande ce Noël qui nous fout les boules.

Dîneurs jamais à table sur leurs tablettes

Hystériques du partout,tout, tout de suite

IPhoneurs, smartphoneurs et autres casses couilles de notre identité.

Narcisses de l'autoportrait Selfies. Débranchez vous.

Agités du baluchon.

Intégristes de la bourlingue

Jansénistes du footing tôt levés. Lâchez nous les baskets.

Fuyons l'ennui putride de l'uniformité.

Soustrayons nous des activités quotidiennes qui ne servent qu'à rien et nous font oublier qui nous sommes.

Oublions l'enchaînement morne du quotidien, ne serait-ce qu'une heure, pour retrouver le goût de cette liberté qui nous rappelle à la vie.



### Sans joie, pas de malheur (Woody Allen)

La joie, aux effluves d'encens pour les anticléricaux, sirupeuse, nunuche pour les esprits critiques, est un mot impudique, inconvenant par les temps qui courent.

Pourtant entre les attentats, la COP 21, les élections, le sursaut citoyen a pris spontanément la forme d'une incantation à la joie de vivre.



La joie comme un étendard contre la peur et le cynisme est devenue un acte de résistance Elle fait partie de notre héritage collectif et culturel.

C'est elle qui nous relie de manière juste aux autres : dans nos retrouvailles familiales, festivals, concerts, manifs... quels que soient la crise, le krach, la mouise, la guerre (Nietzsche soulignait le lien trouble qui unissait la fête à la guerre et la joie sauvage de détruire), la mort (et ses grands banquets festifs qui suivaient des funérailles).

## Y a d'la joie

Cultivons la trilogie du plaisir, du bonheur et de la joie pour notre survie.

Comme le rappelle Frédéric Lenoir, Spinoza ou Bergson ont étudié avec sérieux cette expression la plus simple de notre force vitale.

Le plaisir est une pure ruse de la nature pour répondre aux besoins de la reproduction de notre espèce (plaisir de manger, plaisir sexuel...) et s'associe à une satisfaction passagère du corps.

Le bonheur lui s'inscrit dans le temps, la durabilité, à une harmonie globale de la vie dans une construction sociale (cf le Bhoutan et son PNB, le bonheur national brut).

La joie est une notion plus subtile et plus profonde que le plaisir mais plus concrète que le bonheur.

Cette émotion incontrôlable et intense se manifeste à chaque passage d'une moindre à une plus grande perfection. C'est une expérience personnelle liée à l'accomplissement de la vie, celle que nous permet de nous approprier le monde. Joie de l'enfant qui fait ses premiers pas, dit ses premiers mots, joie de l'adolescent qui passe son bac, joie du marathonien qui franchit la ligne d'arrivée. ..Dès qu'on fait sens on a de la joie. Action - Réaction car se créer soi-même c'est devenir léger avec des outils plutôt que des armes (Bergson).

A partir de 7ans, la construction de l'ego par notre éducation éteint cet élan naturel qui ne resurgira qu'à la vieillesse au retour vers l'enfance, plus léger, accueillant et spontané. Sage.



## Il en faut peu pour être heureux.

... Un peu de présence, de confiance, de persévérance dans l'effort, du lâcher prise, accepter d'être vulnérable, voir, toucher, sentir, être attentif .Méditer .

Être attentif n'est pas de la pleine conscience. Fabrice Midal insiste sur cette méprise largement oblitérée chez des auteurs qui semblent en France la promouvoir.« Cette confusion témoigne d'une volonté de

contrôle dont le rôle de la méditation est précisément de nous délivrer. Être attentif c'est entrer dans une expérience de présence plus ouverte, plus pleine. Le mindfulness est la pleine attention ou la présence attentive. »



« Il n'est pas nécessaire de méditer au nom de Jésus de Bouddha ou de qui que ce soit, il suffit simplement de méditer. Méditer ». Yehudi Menuhin

Se poser : de préférence assis le dos droit, ni avachi, ni raide comme un piquet, sans coussin, bien à plat, dans une posture digne laissant l'énergie circuler.

Le matin au lever du soleil c'est une douche, un petit ménage intérieur pour se désencombrer et partir plus léger, pour retrouver ce qui compte, habiter le présent qui dure et qui change.

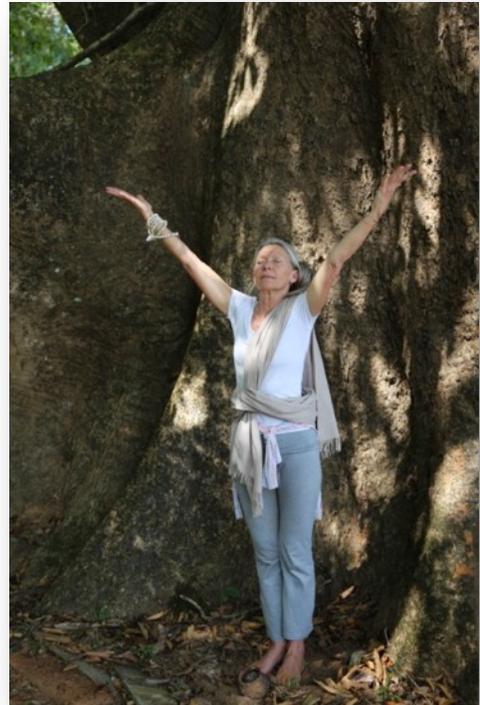
Suivre le conseil de Walter Thirak Ruta :

«Ton mental attache le à une corde comme une chèvre à son piquet. La chèvre tourne et reste bloquée en un seul lieu. Ne donne pas de coups de pieds dans le mental. Laisse le tourner et se poser ».

Puis tordre le cou à son Petit Moi ,Ego, Egros voire sumo.

Laisser être sans échapper aux problèmes, prendre de la distance entre le sujet et l'objet (Patanjali) source de nos souffrances.

Partir dans un voyage cosmique intérieur et extérieur.



## Silence ! (grand refoulé de notre psychologie moderne !)

Plus un mot

On s'autobâillonne

On recherche le silence absolu comme un catafalque dans une cathédrale muette.

Allez vers la paix révolutionnaire

Le chut final !

Action minimale, ne rien faire mais à fond ! Pour saisir le silence grand comme le monde et le calme qu'il y a derrière.

Ne pas attendre de miracle, rien, juste un moment de silence.

« C'est le contraire d'une prière : pas de mot, pas de demande, pas d'adoration : juste de l'attention ... pour toucher l'éternité : la perduration du devenir.

Quel que jour qu'on soit c'est toujours aujourd'hui.



Quelle que soit l'heure, c'est toujours maintenant et ce perpétuel maintenant c'est l'éternité même...

On ne court le plus souvent qu'après l'avenir.

Mais on ne court qu'au présent » (André Comte Sponville)

Faire le vide du mental pour refaire le plein dans son corps, s'incarner.

Car méditer n'est pas qu'une quête spirituelle pour s'échapper du monde mais au contraire par sa chair, son corps, mieux le saisir avec plus de lucidité.

L'expérience de la méditation ne libère pas de la souffrance mais elle nous permet de mieux la supporter.

« Certains ont tout sauf l'essentiel. Autant dire qu'ils n'ont rien ». Jean Bies

Se laisser mettre en joie, retrouver ce qu'on dit perdu, manger plutôt que baffrer, offrir plutôt que de faire un deal, danser plutôt que de remuer son corps...

### La solution est en nous

« Le bonheur ne nous est pas donné, ni le malheur imposé. Nous sommes à chaque instant à la croisée des chemins et il nous appartient de choisir la direction à prendre ». Matthieu Ricard

A chacun de faire sa part pour recréer de la joie .Telle est ma mission transmise par Grand Master Akshar durant mon séjour en Inde le mois dernier .  
Le mal , la haine existent , le bien , la joie ,  
l'amour existent , impossible de les stopper mais on a la liberté de choisir vers quoi tendre . Rendre chacun responsable de son bonheur !



Références : Michel Jourdan/JacquesVigne : Marcher, Méditer (Albin Michel)  
Frédéric Lenoir :La puissance de la joie (Fayard)  
Libération du 29 décembre 2015 :Lydie Salvaire  
André Comte Sponville