



Le bonheur est la voie

Au disciple qui lui demandait : « Quelle est la voie vers le bonheur ? », le Buddha répondit : « Ne cherchez pas de voie vers le bonheur. Le bonheur est la voie ! ». Belle réponse, certes, et limpide pour qui peut la comprendre (et la vivre !), mais bien déroutante pour le novice...

Oui, vraiment, déconcertante, cette réponse, tant la quête du bonheur est le centre de notre vie. Vous qui lisez cette revue, êtes bien conscients du foisonnement de cours et séminaires qui vous sont proposés, visant à vous faciliter la voie vers le bonheur.

Alors, comment comprendre cette citation du Bouddha, « l'éveillé » ? Et comment gérer l'apparente contradiction entre cette affirmation et l'existence d'enseignements (dont ceux du même éveillé) ?

Dire tout d'abord que « le bonheur est la voie » est une vérité que l'on retrouve clairement exprimée dans les textes de l'Ayur-Véda, la tradition de connaissance la plus ancienne et sans doute la plus complète du monde. Les *Rishi* védiques, ces sages à la conscience illuminée, l'affirment clairement. Et ils nous invitent à le vivre.

« Le bonheur est la réalité ultime, il est la nature de la vie. Et il n'y a rien à faire pour l'atteindre. Il suffit de commencer à vivre dans la joie ! » dit Maharishi Mahesh Yogi, illustre descendant de la tradition des maîtres védiques. « Le but de la vie sur Terre est de vivre l'illumination, le plein éveil de la conscience. Qui vit cela réalise que la nature même de la vie est joie. Il vit alors dans un bonheur indicible, immuable et illimité. »

Et de citer cette merveilleuse phrase de l'Oupanishad : « Le monde et l'univers sont nés de l'Être, qui est félicité (*ananda*, en sanscrit), joie pure. De l'*ananda* ils émergent, vers l'*ananda* ils tendent et évoluent, dans l'*ananda* ils se dissolvent. »

Alors, si le bonheur est notre origine et notre destinée, un accomplissement naturel, *quid* de la souffrance ? « La souffrance existe, elle est l'expérience qui vient lorsque qu'on s'éloigne de l'Être », disent ces mêmes sages « mais elle n'est pas nécessaire. ». Et de nous guider vers ce qui ressemble bien à une voie vers le bonheur : un enseignement, des soins et des techniques de développement personnel.

Le bonheur comme une réalité immuable, omniprésente, plutôt que comme une simple émotion, voilà une piste à suivre. Nous sommes nés dans un monde où le bonheur est principalement liés à quelque chose qui se passe, à une stimulation extérieure (heureux de revoir un ami cher, d'être

dans un lieu magnifique, heureux d'avoir obtenu l'objet de notre désir). Objet, voilà un mot clé. Car ce bonheur véritable dont nous parlent les sages n'a pas d'objet. Il est une expérience en soi. Une expérience qui transcende toute relation, toute perception, toute expérience relative. Un bonheur absolu ? Oui, parfaitement, absolu. Sans cause et sans raison d'être, sans stimulation sensorielle, sans égal et sans comparaison. Être pleinement, être, tout simplement, c'est être heureux.

Alors pourquoi ne sommes-nous pas toujours heureux, baignant dans ce bonheur quasi extatique dont nous parlent ces bienheureux ?

Parce que nous n'avons pas appris à le vivre et que nous l'avons recouvert de couches et de couches de stress, de problèmes, de tensions, d'attentes, d'angoisses, de peurs et de doutes. Voilà ce nous dit l'Ayur-Véda. Et de nous inviter à éliminer ces couches superflues et nuisibles, et à respirer. Alors le bonheur éclate, comme les rayons du soleil percent à travers une vitre obscurcie que l'on a nettoyé. Le bonheur est la voie, comme la lumière du soleil est la source de vie. Et le soleil est toujours là, même caché derrière les nuages.

Les sages de l'Ayur-Véda nous invitent à vivre cette réalité merveilleuse, ce bonheur omniprésent. « Deviens ce que tu es », nous disent-ils. Il ne s'agit pas d'aller chercher la santé, le bien-être à l'extérieur ou d'attendre qu'un traitement, une thérapie ou un enseignement nous procurent le bonheur.

Il s'agit de laisser s'opérer, par un retour sur soi, une ouverture de l'intérieur qui libère la vie en nous. Il s'agit d'apprendre à méditer véritablement. À nous laisser être ce que nous sommes vraiment, fondamentalement, dans notre essence. La méditation véritable n'est pas une action, quelque chose que l'on fait, c'est un processus qu'on peut apprendre à vivre. Pour que graduellement, sans effort ni concentration, notre être s'ouvre à l'Être qui est sa source. Alors les nuages se dissipent et laissent passer la lumière du Soi, qui « brille comme un million de soleils ».

« Réalisez le royaume des cieux qui est en vous, et tout le reste vous sera donné de surcroît », nous dit le Christ.

La santé est alors comprise comme l'éveil de notre corps, de notre esprit et de notre âme à la vie elle-même. Le bonheur vécu comme une évidence, une réalité première et indubitable et non pas comme le résultat d'un effort ou d'une lente progression vers un but extérieur à soi.

Mais pour passer de là où j'en suis maintenant, avec mon lot de problèmes et d'insatisfactions, à cette superbe expérience, il doit bien y avoir un chemin, des enseignements, des étapes, bref, une voie ?

Bien-sûr ! Et les grands sages sont aussi de grands enseignants, des maîtres pédagogues. Leur première leçon consiste souvent à nous secouer jusqu'au fond de notre être, en nous balançant des vérités si claires et si percutantes qu'elles ouvrent un chemin vers l'expérience de cette réalité. Des affirmations déroutantes, provocantes, même, qui sont comme d'habiles coups de scalpel qu'effectue le maître sur l'esprit de son élève pour lui aider à percer le voile qui lui cache sa propre réalité.

La confusion qui règne malheureusement dans le domaine des enseignements dit « spirituels » pourrait bien venir d'une méconnaissance de la nature profonde de notre être et de notre corps. Et d'une transmission incomplète de la connaissance, qui l'a fait se perdre graduellement au fil du temps.

L'être humain, tout comme l'animal, vit principalement trois états de conscience distincts. Les états de veille, de rêve et sommeil. Rien dans notre éducation ne nous enseigne le fait que ces trois états de conscience ne sont pas la totalité de l'expérience humaine. Qu'ils ne sont que les modes transitoires d'une réalité plus profonde et plus vaste : la conscience pure, transcendante. Une réalité qui est, tout simplement. Et que nous sommes, par nature. La recherche scientifique a

d'ailleurs clairement montré que l'expérience de la méditation transcendantale * est celle d'un quatrième état majeur de la conscience que les chercheurs ont appelé « l'éveil au repos ». Les textes védiques parlent clairement de ce quatrième état (*touriya*), en termes sublimes « Paix, silence, non-duel, au-delà des contraires, le quatrième est la base des trois autres (états de la conscience). Il est joie pure, bonheur parfait. Il vaut la peine d'être connu. »

Dans les états de conscience relatifs, le bonheur ne peut être que relatif : changeant, dépendant des circonstances, des situations, de l'entourage. Le vrai bonheur lui, peut se vivre sans être induit ou produit. Il est par lui-même, sans qu'on ait à le stimuler, ni à le rechercher. On est pleinement heureux, même seul, même sans rien faire. Le bonheur est un état de conscience au-delà de nos états de veille, rêve et sommeil, au-delà de notre conscience changeante. Il en est la source transcendantale. Source de vie et de joie pure. Le bonheur est, tout simplement. Le bonheur est la voie.

Pour qui le bonheur est un moment de satisfaction, un contentement, une émotion, le vrai bonheur est absent. Car bien que ces petits bonheurs soient appréciables et appréciés, ils n'en demeurent pas moins des faux-semblants. Car « la plus grande joie dans ce monde n'est guère plus intense que la flamme d'une bougie devant le soleil resplendissant qu'est le bonheur véritable », dit le sage. Mais n'ayons crainte, il ne s'agit pas de quitter ce niveau de l'expérience du monde, car « une fois éveillé au bonheur véritable, chaque expérience relative est vécue comme une vague de joie sur un océan de félicité », dit Maharishi.

Alors, il y a-t-il une voie vers le bonheur ? Bien sûr : le bonheur est la voie !

« La voie du bonheur est un chemin sans chemin qui va d'ici à ici » dit encore le sage. La connaissance véritable est là pour nous aider à le réaliser, et nous la portons tous en nous. Il ne faut guère de temps pour se réveiller et sortir d'un rêve. Il n'en faut pas plus pour s'éveiller à la vraie vie.

Alors, qu'attendons-nous ?

Un compte rendu détaillé de la recherche scientifique sur la Méditation Transcendantale (MT) se trouve dans le livre de Pierre Baierlé et sur le **site Védoham**. (lien ci-dessous)

<http://www.vedoham.org>



Védoham
Être et connaissance