

## YOGA DE LA JOIE

-----

Comment attraper la joie?

C'est cette question, qui, de toutes, revient le plus souvent. Et rien n'est plus normal... Tout le problème de la vie -de la vie présente et de la vie en son éternité- dépend de la solution théorique et pratique qu'on saura lui trouver, surtout de la solution pratique.

-----

Bergson a écrit:

...vient ~~malors~~ à l'âme une immensité de joie, extase où elle s'identifie au ravissement qu'elle subit. Dieu est là et elle est en lui. Plus de mystère. Les problèmes s'évanouissent, les obscurités se dissipent. C'est une illumination.

-----

Chacun, en cette matière, doit dégager ce qui lui convient le mieux, soit comme support mental, soit comme moyen de declic. Nul enseignement didactique n'est concevable à cet égard. Et l'on ne peut rien faire pour autrui, sur ce point. Sauf exposer ce qu'on a trouvé, ce qu'on utilise et comment on l'utilise, en spécifiant: "voilà mon système et voilà mes procédés, voilà mes trucs et voilà mes tours de main, tachez de vous en inspirer pour trouver les vôtres"...

Concluons:

Nous allons ouvrir une espèce de rubrique où nous enregistrerons, semaine par semaine, -dans la mesure où nous aurons du nouveau, bien entendu- tout ce qui présentera un intérêt et comportera une possibilité de "révélation", une occasion supplémentaire de découverte, tout ce qui pourra servir d'exemple ou donner une chance etc...

-----

La joie est en nous exactement comme le son intérieur. Et c'est exactement comme du son intérieur qu'il faut en prendre conscience.

-----

Comme le son intérieur, elle est une réalité fondamentale, matérielle, qui nous est masquée par les vibrations "ambiantes", lesquelles détournent notre attention de l'intérieur pour la fixer à l'extérieur...

-----

En prendre conscience, tout est là.

Et c'est en ce sens que l'on peut dire que tous les hommes sont au paradis, (plus exactement: que le paradis est en eux) mais qu'ils ne le savent pas...

-----

Le tort qu'on a, le plus souvent, c'est d'entreprendre cette recherche de la joie intérieure comme la recherche de quelque chose d'extraordinaire, de céleste,

de terriblement lointain, alors qu'il s'agit au contraire de la chose la plus proche et la plus banale, la plus constante du monde. "Plus près que votre souffle"...

Nous vivons. Mais nous vivons comme si nous ne vivions pas. Nous en avons trop l'habitude. Et c'est justement de ce fait qu'il faut prendre conscience, de ce fait et de la joie qu'il comporte en lui-même.

En somme: sentir passer la vie en soi.

-----

Pourquoi la relaxation?

Pour cela, justement: pour s'abstraire des vibrations ambiantes, échapper à l'assujettissement aux choses extérieures et percevoir en soi le courant essentiel, le courant vie qui porte joie...

-----

Abandonnez-vous, dit le Christ... Traduisons: lâchez prise... cessez de vous accrocher à la multitude des petites choses dont vous croyez qu'elles sont indispensables à votre vie et à votre bonheur... ne soyez que ce que vous êtes, exactement comme un tout petit enfant...

et peut être découvrirez-vous la joie d'être, qui est la Joie, la Joie tout court...

-----

Vous rentrez chez vous, après une journée d'ennuis de toutes sortes. Vous soupirez et vous vous laissez tomber dans un fauteuil. "Finis pour aujourd'hui, vous dites-vous. Un peu de repos. Soufflons jusqu'à demain". Et vous éprouvez un soulagement, un sentiment de libération...

Allez plus loin. Laissez vous tomber non seulement dans un fauteuil, mais, prolongeant le mouvement, jusqu'au fond de vous-mêmes, oubliant non seulement vos soucis, mais oubliant jusqu'à votre corps, jusqu'à votre pensée.

Essayez. Ne dites pas: "Bien sûr. Oui, mais etc..." Essayez. Vous verrez bien...

-----

Enregistrons, pour le principe, le plus classique des moyens, un moyen dont nous avons parlé cent fois:

Cherchez dans votre passé le souvenir d'un instant de joie totale. Nous avons tous au moins un souvenir de cet ordre: instant de ravissement mystique, d'intense émotion

artistique, d'extase amoureuse, de dépassement de soi à l'occasion d'une action parfaitement désintéressée etc...

Et "revivez" cet instant au point d'en oublier tout le reste.

Et recommencez une fois, dix fois, cent fois. Recommencez jusqu'à ce que la sensation évoquée soit si bien fixée en vous-mêmes que vous puissiez la faire renaître à volonté, sans avoir le besoin de reconstituer dans votre esprit les événements ou les circonstances qui en furent la première occasion...

-----

N'oubliez pas ce que nous avons dit à propos de suggestion et d'auto-suggestion. Ce qui compte, c'est le résultat. Et le procédé, quelqu'il soit, ne lui enlève absolument rien...

-----

Ne vous attendez pas à trouver d'emblée une joie torrentielle. Un tout petit rien vaut beaucoup mieux. Un tout petit rien qui est un commencement solide et qui, peu à peu, s'amplifiera de lui-même sans jamais échapper à votre contrôle...

-----

Rien n'empêche que vous partiez d'une joie physique. Il suffit de savoir transposer. Paracelse -qui était Rose-Croix- a écrit:

"...chercher l'initiation, non hors de la vie, dans la solitude des cloîtres, mais dans la vie, ou plutôt dans la plénitude de la vie, parce que la perfection s'obtient seulement par la transmutation des choses ordinaires et que l'illumination mystique dérive de l'amour terrestre, sans s'y opposer, mais en le prolongeant"...

-----

Rappelons que Saint Jean de la Croix ne voyait aucun inconvénient -au contraire- à ce que le corps participe à la joie de l'âme, et en témoigne.

---