

## Le Soleil de la Bonne Humeur

Récemment j'ai demandé à un ami lama tibétain : « A ton avis, qui sont les plus heureux – les nomades du Tibet ou les gens que tu as rencontrés en Amérique ? » Il m'a répondu que puisque l'Amérique est connue pour sa richesse et sa technologie, au début il était persuadé d'y trouver des gens plus heureux et plus joyeux. Mais passé le stade initial d'admiration devant les accomplissements de l'Occident, il a commencé à voir les gens pour ce qu'ils sont, et pour lui il n'y a pas de doute : les simples nomades du Tibet sont plus heureux et d'humeur plus gaie.

En tant que peuple, les Tibétains semblent effectivement très enjoués. Doivent-ils leur gaieté au fait de vivre dans une culture rurale ou faut-il l'attribuer à leur pratique des enseignements bouddhistes de la méditation ? Dans les deux cas, je pense que leur gaieté a quelque chose à voir avec la simplicité. La simplicité nous permet de faire l'expérience de notre esprit à l'état brut et sans voiles. D'après ma propre expérience, un des aspects les plus réjouissants et importants de la pratique et de l'étude des enseignements bouddhistes est que nous commençons à faire confiance à notre esprit et à découvrir sa bonté inhérente. Il en résulte un sentiment de gaieté et de bonne humeur.

La plupart des gens pensent que la gaieté est une humeur qui apparaît dans notre vie pour des raisons aléatoires – une bonne journée, une fête d'anniversaire ou le simple plaisir de se retrouver entre amis. Même si nous ne la ressentons pas toujours comme un courant permanent de notre existence, nous apprécions la gaieté, et sa manifestation nous réjouit. Certes notre culture nous encourage à paraître de bonne humeur. On a parfois l'impression d'y être forcé, ce que personne n'apprécie. On se pare d'une couche de gaieté, en espérant que personne – nous y compris – ne s'apercevra qu'on n'est pas heureux. Ensuite il nous en faut plus. Par exemple, on mange jusqu'à en avoir mal au ventre, ou alors on s'attache tellement à son partenaire que la relation se défait. Parce qu'elle n'est pas authentique, ce genre de gaieté est difficile à entretenir, comme si on voulait cacher une blessure profonde.

D'un autre côté, parfois on se retient d'être de bonne humeur. On croit qu'on s'épargnera le sentiment de tromperie ou de bêtise lorsque la gaieté cessera, inévitablement. On est convaincu qu'il vaut mieux être sur la défensive. La vie reprendra toujours son visage hideux et douloureux. Quand quelqu'un essaye de nous reconforter alors qu'on ne le veut pas, cela nous met encore plus en colère. Dans ces circonstances, et à cause de la nature inconstante de nos humeurs, on a du mal à comprendre que la gaieté est en réalité une qualité inhérente de l'esprit.

Dans la tradition méditative, la gaieté est considérée comme l'expression naturelle, harmonieuse et saine de notre soi le plus authentique. En tibétain on appelle cela *dekyi* – énergie joyeuse, heureuse. Quelqu'un qui est de bonne humeur, sans se forcer, a un air prometteur et un abord léger et frais. Ce genre de gaieté aide notre esprit à aller de l'avant, au-delà de la distorsion et des affres des émotions.

La gaieté découle naturellement de la méditation. C'est une qualité spacieuse qui se crée dans l'esprit. Lorsqu'il y a de l'espace dans l'esprit, il se détend et on ressent une joie toute simple. On fait l'expérience de la possibilité de vivre une vie où on n'est pas constamment exaspéré par les émotions, la discursivité et les concepts sur la nature des choses.

Le manque de gaieté authentique est le résultat d'une claustrophobie dans notre esprit et notre cœur. Il se passe tout simplement beaucoup trop de choses ; on se sent submergé et à cran. On avait cru comprendre que la vie devait apporter le bonheur et voilà qu'on n'y comprend plus rien.

Plus on veut faire coller la réalité à nos fantasmes de bonheur, moins on est heureux, et plus notre esprit semble chaotique.

Sur la voie de la méditation on tient compte des rigueurs de la vie, et on les tempère sans cesse avec de la gaieté, non pas par ignorance mais par sagesse. La contemplation de la vérité de la douleur et de la souffrance ne conduit pas à la dépression. Cela nous aide plutôt à apprécier ce que nous avons, c'est-à-dire la nature de bouddha. Nous sommes, tous, naturellement bouddha, «éveillés». Savoir que nous sommes tous naturellement éveillés nous met en joie. A une époque sombre comme la nôtre, où nous nous sentons encore plus accablés et anxieux, nous devrions plus que jamais contempler notre vraie nature. Cela peut nous réconforter à n'importe quel moment. Malgré les hauts et les bas de notre vie, nous sommes des êtres fondamentalement éveillés, doués d'une aptitude naturelle à la compassion et à la sagesse. La bonne humeur est dans notre nature. Cette gaieté est plus profonde que les conditions temporaires. Il n'est pas indispensable que la journée soit ensoleillée pour que nous soyons de bonne humeur.

On peut compter sur des expériences aléatoires pour se rappeler ces vérités, ou bien s'y prendre d'une façon plus systématique en pratiquant la méditation tous les jours. En pratiquant la méditation, on encourage cet état naturel de gaieté. La méditation ne doit pas nécessairement s'envisager comme une activité morne et lugubre ; on peut l'envisager comme être juste assis là, dans la bonne humeur. La technique a pour but de développer la clarté, la force et la flexibilité de l'esprit. En entraînant notre esprit à plus de malléabilité et de force, on apprend à se détendre, à se décontracter. On peut alors changer d'attitude en un instant. La force et la flexibilité de l'esprit sont les causes et les résultats de la joie.

En se levant du coussin de méditation, on peut continuer la pratique de la bonne humeur en l'intégrant à notre journée. Lorsqu'on est sur le point de sombrer dans la dépression ou de se laisser aller à la discursivité, on peut envisager la gaieté et la bonne humeur comme une ressource inépuisable qui nous ouvre la possibilité d'aller de l'avant dans n'importe quelle situation, plutôt qu'en être victime.

« Gardez toujours uniquement un esprit joyeux » est un célèbre slogan d'un grand pratiquant bouddhiste du nom d'Atisha, qui a élaboré un grand nombre de slogans pour entraîner l'esprit. Déjà au XI<sup>e</sup> siècle, être de bonne humeur était une voie méditative. Cette voie et cet entraînement doivent être ancrés dans la réalité. La réalité c'est que, sous toutes les oscillations de nos désirs et sous tous les rêves par lesquels nous voulons nous faire croire à la quête de formes temporaires de bonheur, notre esprit est clair et joyeux.

La gaieté n'est pas une obligation permanente, car il y a des moments où la joie n'est pas la réponse appropriée à ce qui est en train de se passer. Il est évident que face à un blessé ou un malade, réagir gaiement serait une preuve d'insensibilité.

Être de bonne humeur ne signifie pas non plus se comporter constamment en pom-pom girl. On peut aussi prendre plaisir à rester simplement assis à ne rien faire. Aller faire une promenade ou manger un fruit peuvent être des expériences de plénitude. Il n'est pas nécessaire d'apporter sans cesse la preuve de notre gaieté ; elle se manifeste simplement et naturellement. Nous sommes heureux d'être en vie. Avoir plus d'argent ou avoir plus à manger ne remplacera jamais ce sentiment fondamental de plaisir et de joie.

Au Tibet on dit : « La joie d'un roi n'est pas plus grande que celle d'un mendiant. » Ce qui est important, ce n'est pas ce que l'on possède, mais ce que l'on apprécie. Cela signifie que l'expérience de la joie authentique ne peut être achetée ou vendue. Ce qui la rend réellement

joyeuse, c'est que nous sommes libres de la fixation et de l'attachement ; nous n'avons plus besoin de quelque chose d'autre pour nous rendre heureux. Nous pouvons nous baigner librement dans le rayonnement naturel de notre esprit. C'est cela, l'équanimité de la bonne humeur authentique, ni plus ni moins.

*The Sun of Cheerfulness*

© 2003 Mipham J. Mukpo.

Shambhala Sun, septembre 2003

© Les Traductions Mañjushri, France, février 2007.