

# La Joie

## Une vertu choisie par Gurumayi Chidvilasananda pour la *Félicité de l'anniversaire*

Commentaire de Ben Williams, enseignant de méditation Siddha Yoga

Le mot sanskrit *ānanda* désigne une joie qui vous comble en profondeur, une joie qui est inconditionnelle et toujours à portée de ceux qui cherchent à goûter son nectar, toucher sa forme, entendre sa mélodie, percevoir son éclat, respirer son parfum, se plonger dans sa beauté scintillante. C'est la nature du Soi, le but du cheminement spirituel. Donc lorsque nous faisons l'expérience du Soi, nous sommes emplis de flots de cette joie, *ānanda*.

La joie que nous découvrons tout au long de la *sadhana* n'est pas une expérience fugace ; elle ne dépend pas des « bonnes » circonstances ni du fait que tout se déroule conformément à nos plans.

Pour cultiver la joie en tant que vertu, pour permettre à cette qualité de resplendir constamment à travers nos actions, nous pouvons nous exercer à discerner la présence de la joie dans tout ce qui nous entoure et en nous-mêmes.

Dans *Le Yoga de la Discipline*, Gurumayi écrit :

L'aube de la joie suprême luit dans chaque atome de l'univers : pourquoi ne pas se désaltérer chaque jour d'une fraîche rasade de joie et y puiser l'inspiration d'une perception nouvelle ?<sup>1</sup>

Cette vérité résonne tout au long des Écritures de l'Inde. Le monde est saturé de félicité, nous rappellent les sages. Tout émane de la félicité et y retourne. Nous sommes tous constamment enveloppés par cette grande énergie de félicité. Tout ce que nous avons à faire, c'est d'apprendre à la reconnaître.

Il y a des moments où cette vision sublime peut paraître bien étrangère à notre vécu. Entretenir constamment un sentiment de joie est souvent hors d'atteinte.

C'est précisément pour cette raison que Gurumayi nous invite à « nous désaltérer chaque jour d'une fraîche rasade de joie », à approcher la vertu de la joie par une discipline spirituelle régulière. Au lieu d'attendre que la joie vienne à nous, nous pouvons adopter l'attitude active du yogi. En mettant les enseignements du Siddha Yoga en pratique, nous pouvons apprendre à nous relier à la félicité subtile qui pulse à chaque instant.

Dans le *Vijnana-bhairava*, nous trouvons cette instruction très utile sur l'art de cultiver la joie :

यत्र यत्र मनस्तुष्टिर्मनस्तत्रैव धारयेत् ।

तत्र तत्र परानन्दस्वरूपं सम्प्रवर्तते ॥ ७४ ॥

*yatra yatra manas tuṣṭir manas tatraiva dhārayet,*

*tatra tatra parānanda-svarūpaṁ sampravartate.*

Chaque fois que l'esprit ressent une joie profonde, qu'il se concentre là-dessus. Alors dans tous les cas, la nature de la félicité suprême se révélera.<sup>ii</sup>

Chaque explosion spontanée de joie dans notre vie peut servir de voie d'accès à la félicité. Si nous observons ce qui fait sourire notre cœur et qu'ensuite nous portons toute notre attention sur la source de cette joie, nous découvrons l'*ānanda* subtil qui est au cœur de la création.

Quand nous portons une plus grande attention à la félicité qui emplit le monde extérieur, nous devenons aussi plus aptes à discerner la source de la joie en nous-mêmes. Calmer l'esprit nous ouvre au contentement intérieur. Ce bonheur naturel du Soi intérieur est exempt de toute attente envers le monde extérieur et ne pose aucune condition préalable car, comme l'enseigne Gurumayi, cette félicité n'est pas seulement un état de conscience, elle est qui nous sommes.

### Affirmation pour Joie

Je suis rempli de vagues d'*ānanda*

<sup>i</sup>Swami Chidvilasananda, *The Yoga of Discipline* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1996) p. xix.  
*Le Yoga de la Discipline* (© 1997 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.) p. xix.

<sup>ii</sup>*Vijnana-bhairava*, 74; Swami Chidvilasananda, *Inner Treasures* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1995) pp. 28–29.  
*Trésors intérieurs* (© 1996 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.) p.32.