

# La recherche du bonheur

Article paru en avril 2013 dans FIDHY infos N°63



*Je rends hommage à mon enseignant Sri T.K. Sribhashyam, à son père Sri T. Krishnamacharya, héritiers d'un enseignement originel exclusivement oral de philosophie indienne qui œuvre pour le bonheur de tous.*

*Le vrai bonheur ne dépend d'aucun être, d'aucun objet extérieur.*

*Il ne dépend que de nous...*

**Dalai Lama**

## La recherche du bonheur

Comme la fleur qui vient à s'épanouir, la goutte de pluie qui pénètre la terre, la louve qui nourrit ses petits, le fleuve qui se jette dans l'océan, l'Homme porte aussi en lui son devenir, celui de sa réalisation. S'il ne se perd pas dans le labyrinthe du monde manifesté tout en lui le mènera au vrai bonheur.

## La confusion

Quel plaisir nous procurent toutes sortes d'acquisitions !

L'enfant se jette avidement sur son nouveau jouet, l'adulte sur les siens. Un plaisir qui très vite s'éteint. Las de ces richesses, ils rechercheront d'autres jouets qui éveilleront de nouveau le plaisir. Un plaisir qui toujours nous mène à la déception, à la lassitude, puis nous propulse dans une nouvelle recherche de plaisir.

Nous sommes enfermés et aveuglés dans ce schéma, une main se tend ; Celle de notre désir profond de trouver le bonheur.

## Le bonheur

Un bonheur qui ne s'efface plus et ne laisse plus place à la déception ni aux souffrances : L'ataraxie dont parlaient nos philosophes antiques pour qualifier l'état de tranquillité de l'âme.

*Kshemam* est le nom sanskrit pour expliquer le « *Bonheur ici-bas et au-delà* ». Un bonheur immuable. À la question de « comment trouver le bonheur », une réponse raisonne en nos cœurs.

Parce que nous sommes tous habités d'une envie de vivre, et de vivre heureux, depuis l'aube de l'humanité, des réponses ont été gravées par les porteurs du savoir. Un héritage immatériel qui est transmis de génération en génération : la Tradition.

*« La Tradition est ce qui est permanent et stable à travers les lieux, les cultures et les religions ».*

Michael Random

## La tradition



La tradition vise à maintenir l'harmonie. Elle est la gardienne et la garante du bonheur. *Un bonheur libre de ce monde et acquis dans ce monde.* Bonheur de l'individu, d'une famille, d'une société.

Gardienne et protectrice à la fois, la tradition traverse le temps, déposant en chacun de nous la possibilité de trouver ce bonheur.

Nous nous posons mille et une questions sur nos origines, notre vie, nos objectifs, sur la façon la plus adéquate de répondre à un événement.

Nous recherchons la vérité, rêvons d'une vie sans souffrance et déployons nos forces pour sortir de nos prisons.

En nous tournant vers elle, la tradition nous livrera ses secrets qui nous aideront à comprendre le monde qui nous entoure et la nature de l'être humain.

Nous confondons souvent recherche de bonheur et accumulation des plaisirs. Pour éviter cette confusion, la tradition nous montre que tout est en constante évolution, tout est mouvement, tout est changement ... ainsi en est-il de notre mental. La mobilité est sa nature.

## Le mental

*Le mental est le siège de nos pensées, nos images, nos sentiments, nos émotions.  
Nous regardons et vivons le monde derrière un voile teinté de tout cela.*

Le mental est toujours attiré vers ce qui le met en mouvement. L'hyper activité, les émotions intenses le mettent en mouvement, lui donnant la sensation d'exister ... d'exister toujours plus intensément.

*Prenons l'exemple de deux tableaux.*

*Le premier fourmille de détails colorés, le second représente une nature simple et stable.*

*Notre regard se dirige naturellement vers celui qui génère beaucoup de mouvements. Peut-être corrigerons-nous cet élan et déclamerons notre admiration par rapport à la vacuité du second tableau. Sans ciller, notre premier élan nous plonge dans les méandres des fleuves les plus tumultueux, ceux des tableaux qui fourmillent, des émotions intenses et des sentiments exprimés.*

Le mouvement est la vie. Nous naissons tous avec un désir intense de vie et nous nous y accrochons. Le mental s'accroche à la vie et donc à ce qui le met en mouvement. Seulement, voilà ... nous vivons dans un monde où tout va toujours plus vite. Le mental est étonnant, s'adapte, frétille d'informations. Le mental valse sur un air toujours plus rapide, l'étourdissant de ses sons dissonants ... laissant au silence une place toujours plus petite. Le silence, celui-là même qui ouvre les portes du bonheur.

La tradition est la gardienne du silence. L'individu a toujours eu besoin de se préserver des défauts de ses qualités, depuis l'aube de l'humanité.

Les moyens proposés sont nombreux et colorés des modes de vie de chacun, autant que de chemins pour parvenir au bonheur, parvenir à maintenir l'harmonie de notre corps, notre vie, de nos familles, de la société, de la création.

## Conte

« Bien au-delà de nos frontières vivait un maître de thé. Un disciple face à lui, étant de retour après de longues semaines passées dans son village natal. Très avides de questions, les paroles de ce jeune disciple roulaient tel un fleuve tempétueux. Attentif et à l'écoute de son disciple, le maître préparait le thé avec des gestes fluides et doux. La cérémonie terminée, il prie une tasse et la remplit. Le thé coulait dans la tasse, coulait ... coulait ... déborda ... le disciple parlait ... parlait de ces tracas vécus ces dernières semaines dans son village ... le thé bientôt coula sur les genoux du disciple qui sursauta étonné de la maladresse du maître. Quand ses yeux rencontrèrent ceux du maître, le disciple comprit qu'il n'y avait eu aucune maladresse. « Cette tasse est comme ton mental ... elle déborde ... Tu dois d'abord faire le vide avant de recevoir les réponses »

Le monde de l'expérience nous incite à nous brûler les ailes. L'hyper mobilité du mental et l'hyper activité évincent le silence. Le stress et la confusion règnent en maîtres. Quand nos forces s'épuisent, nous cherchons des solutions. Toutes celles que nous trouverons dans les traditions, quelle que soit l'origine, aideront à apaiser nos activités sensorielles pour réapprendre le silence. Le silence apaise nos tourments et permet à notre âme d'éclairer notre vie. La tradition indienne enseigne le silence.

## La tradition indienne

La tradition indienne s'adresse à toutes les confessions.

Polythéistes, monothéistes, athées, chacune de ces convictions y trouve ses fondements. L'hindouisme ne proclamera jamais qu'un prophète est **le** prophète, qu'une foi est **la** foi. Chacun peut adopter une de ces voies et atteindre le salut.

L'hindouisme possède de nombreux ouvrages sacrés offrant la possibilité à chacun de suivre une recherche spirituelle.

Une unité fondamentale règne dans cette diversité de voies:

*Respect de tous les textes sacrés*

*Croyance en l'immortalité de l'âme*

*Croyance au Karma, à la renaissance*

*Conviction dans la possibilité de la libération*

Elle véhicule depuis des millénaires, les moyens de nous libérer de l'emprise de ce monde. Les moyens de nous libérer ou de nous préserver d'une telle dépendance. Assuétude à l'hyper activité du mental qui part à la recherche du plaisir pensant y trouver le bonheur. Il ne s'agit pas de s'abstraire du monde, mais de vivre en harmonie avec lui. Le bonheur dépend de nous et de notre faculté à cultiver le silence afin que notre être essentiel puisse trouver sa véritable place.

## L'Ecole Yogakshemam

*« Yogakshemam signifie le Bonheur ici-bas et au-delà. C'est-à-dire le Bonheur Suprême qui n'a pas de fin. La philosophie indienne enseigne les principes de vie pour atteindre ce Bonheur Suprême. Ces principes ont été éprouvés et mis en application pendant des générations, sans jamais être modifiés. »*

**T K Srihashyam**

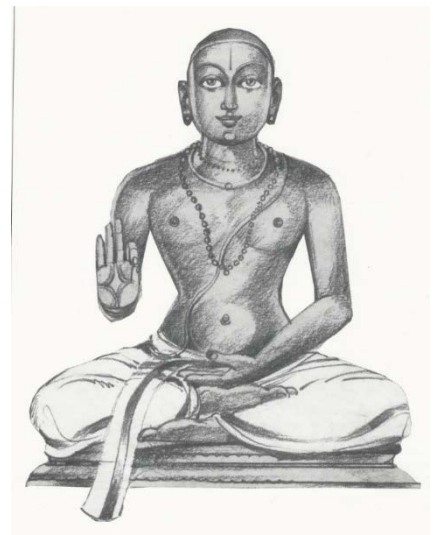
Yogakshemam est une école issue de la tradition indienne.

Elle enseigne les moyens de trouver « le bonheur ». Un enseignement reçu auprès de Sri T K Srihashyam qui lui-même l'a reçu de son père, Sri T. Krishnamacharya, descendant direct de Nathamuni qui vécut au IX siècle. Pendant neuf cents ans, 48 générations de sages ont maintenu intacte cette connaissance.

Dans la continuité de ce savoir, Yogakshemam est une école qui enseigne le yoga dans le respect de la tradition. Elle est une précieuse source mise à la disposition de toutes personnes désirant connaître la vérité, quelles que soient nos origines et nos convictions.

Comme l'a toujours enseigné la tradition, les bénéfices retirés par le pratiquant vont bien au-delà d'une simple relaxation.

Le Yoga est le marteau et le ciseau du sculpteur qui transcende la matière.



Les sociétés occidentales se sont peu à peu éloignées de la recherche spirituelle au profit de la laïcité pour se préserver de la religion. Cependant, la religion ne doit pas être confondue avec la spiritualité. Nous pouvons vivre une spiritualité laïque ou religieuse selon chacun.

La spiritualité est une quête personnelle de recherche intérieure et dans le même temps qui aide à développer une certaine éthique, des vertus, des responsabilités.

Nous aspirons tous à une certaine sérénité intérieure.

Nos premiers pas dans le yoga sont alors hésitants et feutrés, souvent empreints de curiosité. Nous abordons cette activité à la recherche de détente, quelquefois d'exotisme.

Dans le respect de la tradition indienne et celui des convictions de chacun, Yogakshemam donne à l'élève les marches essentielles à suivre pour intégrer simplement la vie spirituelle au quotidien.

L'étude des textes anciens révèle par exemple l'importance de tout mettre en œuvre pour préserver le bonheur de la famille biologique :

- Honorer l'âme de nos ancêtres pour le don de vie,
- honorer l'univers parce que notre corps est constitué de poussières d'étoiles,
- honorer la Terre pour sa nourriture et sa compassion,
- honorer nos enseignants pour leur courage d'enseigner le bonheur vrai.

Les textes anciens nous apprennent la prière comme une ouverture sur le monde loin de toute récupération religieuse. La prière place le mental dans le contentement, la reconnaissance et la sérénité. Les textes anciens révèlent, par exemple, l'importance de la prière *après* la contemplation afin que sa sortie se teinte du contentement, du Dieu ou du Créateur selon nos convictions plutôt que de la première émotion rencontrée.

La philosophie indienne est d'une richesse inestimable et incontournable dans la pratique du yoga.

Plotin expliquait que les philosophes ne faisaient pas de philosophie, mais qu'ils entraient en philosophie. De la même façon, nous n'apprenons pas à faire du Yoga, mais entrons dans le Yoga.

L'enseignement Yogakshemam respecte, selon les principes de la tradition, l'interrelation entre la pratique et la philosophie.



Il est vrai que la recherche spirituelle demande autodiscipline, rigueur, mise en application dans la vie quotidienne des principes moraux et éthiques. L'élève change alors son comportement mental, pratique l'introspection et met tout en œuvre pour changer ses valeurs émotionnelles. Yogakshemam nous apprend que la vérité vit en tous et chacun tente de la retrouver. Au fil de l'enseignement, pointe l'infinie possibilité de relever tous les défis d'une vie. Tel Arjuna combattant ses peurs pour trouver la vérité, le yoga révèle en chacun les qualités nécessaires pour placer la quête spirituelle au centre de sa vie.

## **Le corps**

Selon la tradition indienne, le corps est indispensable à la recherche spirituelle. Yogakshemam propose un ensemble d'exercices physiques et respiratoires. Nous cherchons la détente et trouvons la vitalité. La posture n'est plus uniquement un instrument d'assouplissement ou de détente, mais une clé pour transcender la matière pour transmuter les « énergies » afin que règne l'harmonie. Là où le yoga pose son regard, le corps s'étire, se déploie, et se renforce. Plus en profondeur, il nourrit le cœur de chaque cellule soutenant chacune de nos fonctions vitales. La posture œuvrant en synergie avec la respiration renforce le corps.

## **La respiration**

Le yoga enseigne la valeur philosophique de la respiration. Selon le principe de création, accepté par toutes les écoles de philosophie indienne, le créateur met en action une force pour créer l'univers et pour donner une vie à chaque être créé : le souffle. Au-delà de la respiration, nous découvrons ce souffle dont parlent les textes sacrés. Le souffle du créateur dont le rôle est aussi de maintenir la création. Une respiration spécifique active le souffle qui circule là où le mène la posture pour rétablir ou maintenir l'harmonie. Il anime les composants du corps humain qui, sans lui, disparaissent. Il coule vers et dans tous les organes du corps, donnant vie aux cellules. Il ne s'agit pas seulement de la respiration thoracique, mais aussi de la respiration cellulaire. La respiration peut alors être pratiquée comme exercice de santé pour renforcer le corps. Elle a donc une action physiologique et peut aussi agir selon des techniques acquises sur l'ensemble du système nerveux, sur le plan mental et sur l'évolution spirituelle.

## **Stabiliser les émotions à l'aide de la respiration**

Selon l'hindouisme, l'homme est presque à l'égal de Dieu ; Victime de son ignorance, il entre dans l'obscurité et subit alors les événements du monde. Des émotions perturbées naissent... peur, colère, jalousie.... Toutes influent sur le souffle.

La peur, l'étonnement, la joie, les émotions fortes et inattendues peuvent suspendre la respiration momentanément, l'anxiété l'accélère... Les émotions perturbées rendent la respiration instable et teintent la vision du monde. La pratique des techniques respiratoires aide à sortir de cet asservissement.

Progressivement, le mental purifié se clarifie et le souffle retrouve sa faculté originelle.

La respiration stabilise les émotions et redevient l'alliée qui accompagne les concentrations pour « dompter » le mental et le libérer de sa tendance à l'hyperactivité.

Le souffle nous relie à la source de l'existence afin que nous soyons le créateur de notre vie. Le yoga renforce le mental.

## **Le mental**

Les aptitudes du corps teintent le mental. Quand le corps est renforcé, le mental retrouve la volonté, la persévérance et le courage, trois qualités indispensables pour aborder les exercices mentaux du yoga. Ces exercices allègent le mental, réduisent sa dispersion, calment son hyperactivité, et aident à mieux contrôler les émotions.

À terme, ces pratiques régulières mettent de la distance avec ce qui est éphémère et nous apprennent le détachement. Le silence retrouve sa dimension. Le silence est Satya, le réel.

Nous entrons dans le monde réel.

*Dieu n'a fait qu'ébaucher l'homme, c'est sur Terre que chacun se crée.*

**Proverbe africain**

Dans son enseignement, Yogakshemam comble un vide béant et nous aide à répondre à nombre de questions fondamentales.

L'application des principes de philosophie transforme le quotidien. Le yoga devient une pratique journalière en s'appliquant à chacune de nos actions.

Au-delà de la recherche de la posture parfaite, il aide à mieux nous positionner, par rapport aux événements, dans notre relation avec la famille, avec les amis, dans notre travail ... En restant simple, en respectant ce que nous sommes et nos objectifs de vie, le yoga lève le voile de l'ignorance, de la confusion et, pas à pas, nous accompagne dans la réalisation de notre recherche spirituelle pour trouver le bonheur vrai.

*« Mais, ceux qui M'adorent avec dévotion, méditant sur Ma Forme absolue, Je comble leurs manques et préserve ce qu'ils possèdent. »*

**Bhagavad Gita IX, 22**