

## CHAPITRE 5

### Nourrir le bonheur

Ces trois exercices font aussi partie du *Visuddhimagga* :

*Puissé-je savoir comment nourrir les graines de joie  
en moi chaque jour.*

*Puisse-t-elle savoir comment nourrir les graines de joie  
en lui/elle chaque jour.*

*Puissent-ils savoir comment nourrir les graines de joie  
en eux chaque jour.*

*Puissé-je vivre avec fraîcheur, solidité et liberté.*

*Puisse-t-elle vivre avec fraîcheur, solidité et liberté.*

*Puissent-ils vivre avec fraîcheur, solidité et liberté.*

*Puissé-je me libérer de l'attachement et de l'aversion  
sans tomber dans l'indifférence.*

*Puisse-t-elle se libérer de l'attachement et de l'aversion  
sans tomber dans l'indifférence.*

*Puissent-ils se libérer de l'attachement et de l'aversion  
sans tomber dans l'indifférence.*

Ces méditations nous aident à arroser les graines de joie et de bonheur dans notre conscience du tréfonds. La joie et le bonheur sont la nourriture d'un moine zen. Avant

de manger, nous disons : « Que tous les êtres soient nourris par la joie de la méditation. »

Quelle est la nature de la joie ? Comment pouvons-nous toucher la vraie joie à chaque instant de notre existence ? Comment pouvons-nous vivre de façon à apporter un sourire, les yeux de l'amour et le bonheur à toute personne que nous rencontrons ? Utilisez votre talent pour trouver des moyens de prodiguer du bonheur à vous-même et aux autres — le bonheur qui provient de la méditation et non de la poursuite des plaisirs sans fruit. La joie méditative a la capacité de nourrir notre pleine conscience, notre compréhension et notre amour. Essayez de vivre de façon à encourager le bonheur profond en vous-même et chez les autres. « Je fais le vœu d'apporter de la joie à une personne dans la matinée et de soulager la souffrance d'une autre dans l'après-midi. » Demandez-vous : « Comment puis-je faire sourire quelqu'un ce matin ? » C'est l'art de créer du bonheur.

Le *Sutra de Samiddhi* est l'histoire d'un jeune moine. Tôt le matin, Samiddhi partit se baigner à la rivière. Alors qu'il était en train de se sécher, une déesse (*devi*) lui apparut et lui demanda : « Bikkhu, tu es si jeune. Pourquoi es-tu devenu un renonçant dans la fleur de ta jeunesse ? » Samiddhi répondit : « Chère *devi*, je suis très heureux. Je pratique l'enseignement du Bouddha pour vivre heureux dans le moment présent. La poursuite des cinq plaisirs mondains (la réputation, la fortune, la luxure, la paresse ou l'avidité) n'apporte pas un bonheur durable. Je pratique la pleine conscience dans ma vie quotidienne et je connais une paix, une liberté et une joie profondes. » Il y a quatre sujets importants à noter dans ce *Sutra de Samiddhi* : l'idée du bonheur, l'existence de la vraie joie, la pratique du refuge et le piège des complexes<sup>1</sup>.

Les notions que nous avons du bonheur sont un piège.

Nous oublions que ce ne sont que des idées. Notre idée du bonheur nous empêche souvent d'être réellement heureux. Nous ne pouvons pas voir l'occasion de joie qui est juste devant nous quand nous sommes convaincus que le bonheur devrait prendre telle ou telle forme.

Le deuxième sujet discuté dans ce sutra est l'existence de la joie véritable. La déesse demande au jeune moine Samiddhi pourquoi il a choisi d'abandonner le bonheur dans le moment présent pour une vague promesse de bonheur dans le futur. Samiddhi lui répond : « L'inverse est vrai. C'est l'idée d'un bonheur futur que j'ai abandonnée, de façon à pouvoir m'établir dans le moment présent. » Samiddhi explique que les désirs malsains ne peuvent apporter qu'anxiété et soucis, tandis qu'une vie faite de joies saines apporte un bonheur immédiat. Le sutra utilise le terme d'*akalika*, « hors du temps ».

Le troisième sujet important du *Sutra de Samiddhi* est la pratique d'une prise de refuge ou de soutien. S'appuyer sur le Dharma n'est pas qu'une idée. Quand vous vivez en accord avec le Dharma, la voie de la compréhension et de l'amour du Bouddha, vous connaissez la joie, la tranquillité, la stabilité et la liberté. S'appuyer sur le Dharma peut aussi se dire « prendre refuge dans l'île du soi », l'île de paix en chacun de nous. Nous avons besoin d'apprendre comment retourner dans cette île en cas de besoin. Alors que le Bouddha était sur le point de mourir, il a dit à l'assemblée des moines et des moniales : « Mes chers amis, prenez refuge dans l'île du soi. Ne prenez refuge dans rien d'autre. Quand vous retournez sur votre île, vous y trouvez le Bouddha, le Dharma et la Sangha. »

*Je prends refuge en moi-même.*

*Une île verte sur l'océan.*

*Bouddha est ma pleine conscience*