



Les soixante noms de la joie

Invitée par les organisateurs du Congrès de Zinal à enseigner lors de l'édition 2015 sur le thème d'*ânanda*, la joie des profondeurs, je pressens la richesse que la tradition indienne va apporter à ce thème. Avant d'explorer la joie de l'ultime, rare et sans prix, je cherche dans le dictionnaire sanskrit tous les mots qui traduisent le terme français 'joie'. Tout un éventail de significations s'ouvre alors, près de soixante nuances joyeuses. Si les esquimaux sont experts en vocabulaire désignant les types de neige, clairement les Indiens sont des spécialistes en joie. Tous ce foisonnement sémantique fait écho au célèbre passage de la Taïttirîya-upanishad III.6, annonçant gaiement que tout est joie : « *Véritablement, c'est par la joie que les êtres naissent ; quand ils sont nés, c'est par la joie qu'ils vivent ; lorsqu'ils meurent, avec la joie ils s'unissent.* »¹

Pour mieux prendre la mesure de tous ces types de joie, les mots ont été groupés en cinq catégories. Il faut se rappeler que tous peuvent être traduits par 'joie', mais avec des acceptions différentes.

Bien-être

Commençons par les plus connus. *Sukha*, couramment traduit par 'bonheur', est littéralement l'espace (*kha*) favorable (*su*). Quand notre espace intérieur est large, confortable, nous sommes heureux. A l'inverse, un espace intérieur défavorable, comprimé (*duh-kha*), nous rend malheureux.

Samtoshā ensuite, traduit souvent par 'contentement' est la satisfaction complète, de la racine verbale *sam-TUSH*, être complètement satisfait. Sur cette même racine verbale *TUSH*, on trouve le mot *tushnim* qui désigne le silence. Alors que généralement nous comprenons le silence en tant qu'absence de bruit, pour les Indiens il s'agit de ce qui amène un bien-être, une satisfaction. Le silence rend heureux. *Samtoshā* est l'un des *niyama*, un des cinq principes régulateurs internes du yoga aux huit membres (*ashtāṅga*). *Samtoshā* se dit aussi *samprīya*, l'agréable, le plaisant.

¹ *ânandâddhyeva khalvimâni bhûtâni jâyante
ânandena jâtâni jîvanti
ânandam prayantyabhisamvishantîti*

Le bien-être est aussi affaire de plaisir et ainsi s'égrènent-ils : *prakâma*, toujours au pluriel, désigne les choses agréables dans un esprit épicurien d'abondance. Cela fait naître *prîti*, la sensation agréable, voir même *samprîti*, le délice. Quand les sens sont rassasiés, on peut aussi avoir des joies de l'esprit et s'amuser (*hlâda*) ou encore se réjouir (*nandi*). Quand l'amusement s'approfondit puis s'installe, on dit *âhlâda*.

Il y a aussi une joie quand l'inattendu se produit et que quelque chose ou quelqu'un apparaît dans nos vies, créant une richesse, un accroissement : c'est *ullâsa*. Quand cela est partagé socialement, on dit *utsava*, que le dictionnaire traduit par 'fête', 'jour de fête', 'joie publique'.

Au chapitre du plaisir et du bien-être, on ne peut oublier la sexualité. Il y a *mada*, ivresse, passion et excitation sexuelle ainsi que *ramatha*, de la racine *RAM*, littéralement 's'arrêter auprès de' dans le sens de se satisfaire charnellement.

Ces termes appartiennent à l'espace de *bhoga*, la jouissance au sens large, capacité de la conscience à vibrer avec la matière. Simple assouvissement ou joie du relatif vécu en conscience, c'est le ressort de chacun.

Tout cela rappelle le premier but de la vie de la tradition indienne : *kâma*, le plaisir des sens. Toutes les créatures aspirent à vivre le plaisir et cela est légitime.²

Emotions

Les termes en lien avec le bien-être s'adressaient d'abord à la sensorialité, mais il y a aussi bien des joies en lien avec la psyché et l'émotion. *Rati*, le fait de plaire, emmène dans son sillage notre lien à l'apparence, la coquetterie et la joie de voir que les autres nous trouvent beaux ou nous apprécient. Dans le même ordre d'idée, nous avons *lalita*, charme, délicatesse et élégance, d'une racine *LAL*, jouer, folâtrer.

Pour avancer dans la vie, rien de tel qu'un peu de récompense (*phalodaya*), n'en déplaise à la Bhagavad-gîtâ. Il y a de la joie en tout : *âkalpakamud*, 'joie du regret' est la nostalgie, dans laquelle l'Inde ne voit donc pas que de la mélancolie.

Être effrayé est joie nous rappelle *harsha*, horripilation de joie ou de peur et désir ardent en même temps. Que les trois termes soient regroupés sous un même vocable nécessite réflexion : un seul mot pour peur, joie et désir. Il y a du désir derrière la peur ; il y a de la peur dans le désir. Et pourtant désirer est joie. Pourquoi ? Le désir crispe : et si je n'atteignais pas l'objet de mon désir ? On a peur à l'avance de rencontrer la frustration si le désir n'est pas assouvi. Le désir est rarement détendu ; il accepte rarement de ne pas être réalisé. Pourtant, selon la tradition, tout cela fait partie de cette joie d'être au monde et de sentir la totalité de ce que l'existence offre, y compris les moments moins agréables. Donc être hérissé, frémissant (*pra-HRISH*), quelle qu'en soit la raison, cela est joie (*praharshana*) !

Quand l'émotion devient trop grande et qu'on est envahi, on bascule dans *unmâda*, la folie, la passion ou dans *pramoda*, la joie excessive, le plaisir extrême.

Au rang des émotions, citons encore cette belle qualité de joie altruiste bien connue du bouddhisme : *mudita*, la capacité de se réjouir pour le bonheur des autres. D'égoцентриque, la joie commence à s'assouplir et à s'élever à la conscience de l'interdépendance.

² Les autres buts de la vie sont : *artha*, la carrière et le plaisir en tant qu'affirmation de soi ; *dharma*, vivre en harmonie avec la société et l'environnement, trouver sa place ; et enfin *moksha*, la libération des trois premiers buts (*trivarga*), fin des renaissances. Peu de gens sont appelés par le dernier but de la vie. Il n'y a pas de jugement moral à vouloir se déployer sur les plans personnel et sociétal. Pour ceux qui ne peuvent s'en satisfaire cependant, existe la possibilité d'y échapper, en se libérant des conditionnements biologiques, égotiques et culturels.

Force

Et la joie prend des teintes qui nous surprennent avec le thème de la force. Savions-nous que la force est joie ? Elle est plus encore, manifestation de puissance. D'abord, citons *dhriti*, la fermeté, la résolution. Se positionner, s'affirmer, pouvoir dire 'non', cela est joie. Plus loin encore : le pouvoir en tant qu'énergie et force est joie lui aussi (*utsâha*). Et quand l'élan et le zèle se transforment en violence (*rabhasa*), la joie est là, encore. Un participant au Congrès de Zinal s'est interrogé : peut-on dire alors que le sado-masochisme se situerait là ? Peut-être en effet. La tradition envisage en tous les cas la joie de la violence, ce qui nous laisse songeurs et nous oblige à poser un regard moins duel.

Pour terminer cette brève évocation de la joie-force, il reste encore *mahas*, éclat et lumière, abondance, et *uttâna*, la résurrection ou plus simplement le fait de s'élever.

Sécurité

Comme la peur est ce terrain sous-jacent et presque omniprésent de l'expérience humaine, pas de doute que la sensation de sécurité amène du soulagement et un sentiment de joie. Se sentir protégé, c'est *avana*. Avoir un abri, pour voir se réfugier quelque part, c'est *sharman*. Un petit rappel pour ceux qui trouveraient banal le fait d'avoir un toit, n'y voyant plus particulièrement une raison de se réjouir !

Affection

Ce tour des nuances de la joie serait incomplet sans le thème de l'affection. *Sûnritâ*, la joie de l'amabilité, peut devenir *preman* : amour, tendresse, affection. Être en amour ou être en joie, n'est-ce pas en effet très proche ? L'Inde connaît aussi un type d'affection mystique : *hrishti*, le ravissement. Être visité par la Présence divine, voilà qui ravit l'âme. Derrière cette joie spirituelle, il y a la *bhakti*, la dévotion qui est joie. D'ailleurs, la tradition personnifie la joie sous la forme du dieu *Muda*, patron de la félicité.

Béatitude

Il n'a pas été encore question du thème du Congrès de Zinal 2015 : *ânanda*. Mais avec l'apparition des joies mystiques, nous en sommes tout proches. Le fondement de l'Être est naturellement joyeux. Le sentiment de joie qui va avec la profondeur est cependant fort différent de toutes les menues joies énumérées ci-dessus. Les joies ordinaires ont une raison, un objet. La joie des profondeurs quant à elle, n'est pas la conséquence de quelque chose. Elle est l'expression de l'Existence se reconnaissant elle-même, la Réalité ultime en tant que joie.

Parfois *ânanda* s'offre par la grâce de la pratique. Plus souvent, et si l'on désire qu'elle devienne durable, une longue *sâdhana* commence, pour atteindre cette joie du Non-né. Il va s'agir d'abord d'apprendre à embrasser tout ce qui surgit, y compris la souffrance, à voir la joie dans toutes les situations désagréables de la vie. Ensuite, on lâche la tendance à tout évaluer en permanence. La pratique permanente consiste à voir les pensées, et à les laisser aller. C'est cela vraiment qui fait apparaître la joie, nous désintoxiquant du drame que nous aimons plus que nous ne l'avouons. En soi, la joie est simple : elle apparaît quand nous ne sommes plus préoccupés, quand nous revenons à la perception pure. Juste entendre, juste voir. Juste prendre en soi le monde tel qu'il se manifeste. On entend les oiseaux, les voitures qui passent, les voisins bruyants, en ayant un cœur tranquille. D'habitude, il y a constamment dans nos vies un voile très fin de préoccupations. La joie illuminante est que ce voile tombe. C'est percevoir chaque

expérience et y répondre, sans vouloir être parfait, mais dans une attitude qui observe avec tendresse chaque fêlure. Dès qu'on commence à faire des reproches, à réagir aux événements comme étant des problèmes, la joie disparaît. Accueillir l'entièreté de ce qui arrive, telle est la face de Dieu, tel est *ânanda*.

La Taittiriya sonne comme le remède à toute morosité... Des soixante noms de la joie ordinaire à la vibration ultime de l'Être, il y a ce même bonheur à réaliser : naissance, vie, mort sont un seul appel à la félicité.

Anoula Sifonios
www.shunyatayoga.ch

*article paru dans les Cahiers du Yoga n°22,
janvier-mars 2016*