



IRRUPTION DE LA BÉATITUDE DANS UNE VIE ORDINAIRE

Écrire sur le thème d'*ânanda*... Aucun autre sujet ne requiert plus de prudence et de tact, comme s'il s'agissait d'une chandelle qui serait soufflée à la moindre brise. Avec *ânanda*, nous entrons dans le domaine des mystiques et des fous de Dieu ; dans l'alcôve où se murmurent des secrets d'éternité. *Ânanda* se confie peut-être mais ne peut être divulgué. Aucun discours rationnel, aucun verbiage savant ne peut l'approcher – *ânanda* perd son sens et sa saveur instantanément dès qu'on voudrait le saisir, se l'approprier. C'est donc sur la pointe des pieds, avec circonspection, que je vous propose d'y entrer.

Ânanda vient d'une racine sanskrite NAND-, qui signifie 'se réjouir'. Avec le préfixe â-, c'est une réjouissance qui dure, un fond d'éternité joyeuse non soumise à la temporalité. Il s'agit d'un sentiment de joie qui n'a rien de commun avec les joies éphémères de nos vies humaines.¹ En contemplant ce thème, les souvenirs me reviennent, comme des perles sur le fil de ma mémoire. Je me souviens enfant avoir couru dans le quartier autour de notre maison avec mon jeune frère à la main, nos petits pieds touchant à peine le sol, remplis d'une joie survenue de nulle part, nous soulevant de terre, gonflant nos poumons. Je vois encore le regard étincelant, de mon petit frère, plein d'une joie jubilatoire.

Alors que j'avais la vingtaine, des flashes d'*ânanda* m'ont visitée parfois, toujours sans crier gare. Et sans aucune raison apparente. Dans le froid, le brouillard, la tristesse ou la souffrance. A la longue, j'ai commencé à me demander comment il était possible que la psyché puisse être morose et que des flashes de béatitude frémissante émergent spontanément *en même temps*. Tel un détective, j'ai cherché, sondé, observé, essayé de comprendre. En vain. Il n'y avait pas de corrélations entre l'environnement, qu'il soit intérieur et extérieur, et les montées d'*ânanda*.

Une décennie plus tard, lors d'expériences intérieures remarquables, l'*ânanda* fugace du passé est devenu alors continu, et signe l'expérience avec son nom cette fois : *présence divine*. Ou si vous préférez : *noyau rayonnant de l'Être*. Ou encore : *Soi*. Des *ânanda* de cette sorte ne surgissent pas seuls. En fait, ils accompagnent notre retour à la Source et à nous-mêmes, l'un étant synonyme de l'autre. Les Upanisad diraient : *âtman-brahman*. Les textes ont raison : quand on remonte au socle de l'existence, nous découvrons la présence (*sat*), la clarté de la conscience (*cit*) et une grâce sans pareille (*ânanda*). En fait, amour illimité, béatitude et grâce sont des synonymes. Ce sont trois mots pour désigner la même

¹ Voir l'article *Les soixante noms de la joie* du même auteur, Cahiers du Yoga n°22, janvier-mars 2016.

réalité. *Ânanda* est ainsi comme un effluve venu d'en haut, un signe du Tout-autre devenu palpable dans nos vies. Cette sorte de joie-là n'est ainsi pas une émotion, mais un sentiment ; elle vient de l'Être, non du conditionnement. Les personnes parmi les lecteurs qui ont rencontré l'euphorie de la rencontre sacrée, frémiront à nouveau à sa seule évocation.

L'investigation des poussées d'*ânanda* m'ont aussi poussée au fil des ans à me poser la question de savoir quelle zone du corps vit le plus intensément la béatitude. Première réponse évidente : le cœur. Néanmoins, d'autres zones du corps peuvent exprimer *ânanda*. Il m'est arrivé de ressentir la béatitude dans le plexus solaire. Suivant la zone, la fréquence offre une coloration un peu différente. Une de mes élèves quant à elle vit depuis l'enfance des surgissements de béatitude dans le ventre, qu'elle décrit comme des orgasmes non sexuels.

Si *ânanda* déferle dans le cœur et dans l'âme à un moment donné, il y a le risque que ce soit suivi par un sentiment de manque... la nostalgie d'un paradis qu'on avait juste retrouvé et qui nous fait défaut désormais. C'est aussi pour cela qu'il est si délicat de commencer à parler de ce sujet. Immédiatement, le mental risque de *vouloir* cette expérience. Le moi *cherche à posséder* l'expérience. Il désire sa dose de sensations délicieuses.

Or la béatitude nous visite quand bon lui semble. Si elle survient, elle mérite notre gratitude, jamais notre désir obsessionnel (*râga*). Il existe cependant un terrain favorable pour vivre la joie des profondeurs. L'humilité. Un esprit vide et spacieux. Ne rien attendre. Ne rien vouloir. Être au service. Voir la beauté en tout être, à tout instant. Passer de la pensée au ressenti, de la tête au cœur. Aspirer. *S'abandonner surtout. S'offrir.*

Il n'y a que dans un éblouissement mystique que l'on comprend vraiment la déclaration de la Taittirîya-upanisad III-6 :

ânandâddhyeva khalvimâni bhûtâni jâyante²...
Véritablement, c'est par la grâce que ces êtres naissent.
ânandena jâtâni jîvanti
(Une fois) nés, c'est par la grâce qu'ils vivent ;
ânandam prayantya abhisamvishantîti
Lorsqu'ils meurent, avec la grâce ils s'unissent.

Ou :
Véritablement, c'est par la joie que ces êtres naissent.
(Une fois) nés, c'est grâce à la joie qu'ils vivent ;
Lorsqu'ils meurent, avec la joie ils s'unissent.

La première fois que je suis tombée sur ce passage, évidemment traduit par 'joie', mon esprit pétri de dualité et de pensée binaire ricochait sur la traduction. Particulièrement, le fait de vivre par la joie, grâce à la joie, dans un monde où misère et injustice sont légions. Il y a bien des joies de temps en temps, mais tellement de peines aussi ! Ce n'est qu'avec

² *Jâyante* : 3^e personne du singulier de la racine JÂ ou JAN, toujours conjuguée au moyen, ni actif ni passif. Le moyen désigne une action qui a lieu pour son propre bénéfice. La grammaire sanskrite nous montre ici que la naissance a un dessein ; comme si elle était là pour nous faire grandir.

les années que j'ai eu lentement accès à la signification profonde de ce passage de la Taittirîya.

Véritablement, c'est par la joie/grâce que ces êtres naissent.

L'origine de tout être vivant, des planètes aux coccinelles, est une émanation (*srishti*) de la Source. Cette dernière est la Présence, moyeu de l'existence autour duquel tout s'organise. *Ânanda* est l'aspect *shakti* de la Présence – *purusa*, *âtman*, *Shiva*³. Nous naissons ainsi en effet directement émanés de la Source de béatitude et de grâce, puisque tout vient d'elle.

(Une fois) nés, c'est par la joie/grâce qu'ils vivent ;

Si la poursuite du bonheur et d'une certaine joie ordinaire est le fait de quasi tous les êtres humains, c'est en fait une sorte de recherche biaisée de la réalité profonde. On cherche à l'extérieur quelque chose qui est *dedans*. Si nous sommes connectés à notre être, les événements n'ont pas la même prise sur nous. D'un côté, comme le dirait notre ami Sraddhalu Ranade, « *l'âme ne souffre pas* », c'est-à-dire que seule la psyché piégée dans l'incarnation souffre. Et d'autre part, quand vous connaissez le Divin en vous, *toute expérience reste compatible avec la joie*. La beauté peut devenir non duelle jusqu'à rendre toute chose belle, même la laideur. De la même façon, toute expérience inconfortable, douloureuse, perturbante, peut continuer à être vue par un endroit libre et joyeux en nous. A partir de ce point de vue, chaque expérience humaine quelle qu'elle soit est celle du Divin faisant l'expérience de lui-même. Tout devient grâce.... même quand ce sont des grâces cruelles.⁴

Lorsqu'ils meurent, avec la joie/grâce ils s'unissent.

On imagine les contrées de l'Au-delà volontiers comme plus joyeuses que notre condition sur Terre. Un peu comme si nous étions en exil dans des conditions qui nous permettraient d'évoluer certes, mais avec la mélancolie de celui qui sait avoir quitté un univers où tout était gloire. Les EMI⁵ décrivent régulièrement le soulagement immense des presque défunts, accostant sur une rive dont la matière même est l'amour luminescent. Et bien sûr, la mort est aussi la réunification avec la Présence, dont on a dit qu'*ânanda*, aux côtés de *sat* et de *cit* sont les constituants. La mort est ainsi la fin de la non-grâce.

La Taittirîya nous propose un mode d'emploi pour vivre et mourir : *sans cesse se souvenir de la Présence en nous*. Voir aussi grand et aussi large que possible. Intégrer naissance, vie et mort dans une seule perspective : la joie pour l'âme de vivre des aventures, humaines ou cosmiques.

A ce jour, il n'est plus important que la béatitude soit présente dans ma vie ou pas. On ne peut pas perdre ce que nous sommes depuis toujours. Si l'on croit que la grâce a disparu, il suffit d'une profonde respiration, d'un réajustement du regard que l'on pose, pour la retrouver au cœur de l'ordinaire. Bien sûr, c'est l'entraînement d'une vie que d'ancrer le mystère au centre de l'existence. D'année en année, on comprend doucement qu'il faut laisser *ânanda* aller et venir comme un parfum porté par la brise.

³ Suivant la tradition, la Présence aura un autre nom. : *purusa* dans le sâmkhya, *âtman* dans les Upanisad ou encore *Shiva* dans les Tantra. Quand on quitte la philosophie au profit de l'expérience intérieure, les noms ne sont plus importants.

⁴ Voir la vidéo de l'auteur au sujet des grâces cruelles sur la chaîne Youtube Shûnyatâ yoga.

⁵ Expériences de mort imminente.

Mataji Krishnabai, la compagne spirituelle de Swami Ramdas, a écrit ce poème qui exprime si bien l'état de grâce durable, par-delà la présence ou l'absence.

Tu es Tout

*Parler avec toi est une joie
Rester silencieux avec toi est aussi une joie.*

*Ouvrir les yeux est une joie
Les fermer est aussi une joie.*

*Tout ce que tu donnes, je l'accepte avec joie
Quand tu ne donnes rien c'est aussi une joie.*

*Te prier et être exaucé est une joie
Ne rien te demander est aussi une joie.*

*Ô avec Toi c'est la joie
Sans Toi c'est aussi la joie.*

Il n'y pas de mode d'emploi, pas de technique.
Seul le dialogue de l'âme avec le Divin vient à bout des obstacles à l'amour-grâce-béatitude.

Jusqu'à être rempli d'amour pour tout.

Jusqu'à ce que la vérité soit plus importante que le conditionnement.

Jusqu'à ce que la connaissance de notre essence prime sur le reste.

A tel point qu'on est prêt à abandonner le moi limité comme un vieux vêtement inutile.

A tel point que la Vie libérée peut exprimer la pure joie qu'elle renferme.

Anoula Sifonios
www.shunyatayoga.ch

publié dans les Cahiers du Yoga n° 41,
mai-septembre 2022