

La grande aventure du bonheur



A. Vasudev Fotogram

par Arnaud Desjardins

Philosophe? Explorateur? Conférencier? Écrivain? Réalisateur à la T.V.? Arnaud Desjardins a de multiples visages. Pour ceux qui le connaissent, c'est avant tout un chercheur infatigable de la vérité. Voici dix ans, il partait loin, en Asie, en quête de la vraie sagesse. Une étude longue, patiente, aux sources mêmes. Auprès des grands maîtres spirituels plus ou moins difficiles à approcher. Avec ces rares initiés, il adopte les techniques orientales de la connaissance de soi et pratique les différentes sortes de yogas. Ses reportages télévisés, ses conférences à la salle Pleyel, ses livres font connaître son expérience au public. Il nous rapporte ici, en ces quelques pages, ce qu'il a vu et vécu chez les musulmans afghans, les bouddhistes tibétains, les hindous. Un bonheur rayonnant que nous vous invitons à partager...

La conception « orientale » du bonheur... Sujet déroutant si l'on songe que, depuis plus d'un siècle, ce sont les Occidentaux qui ont prétendu faire bénéficier le reste du monde des « bienfaits de la civilisation » et du « progrès » tel que nous le concevons. D'ailleurs, les Orientaux en général ne nous paraissent-ils pas des gens infiniment à plaindre : pauvres, sous-alimentés, condamnés à souffrir ? Et le Bouddha lui-même n'a-t-il pas fondé tout son enseignement sur ce qu'il a appelé « la première noble vérité » : l'existence de la souffrance ?

La liberté intérieure

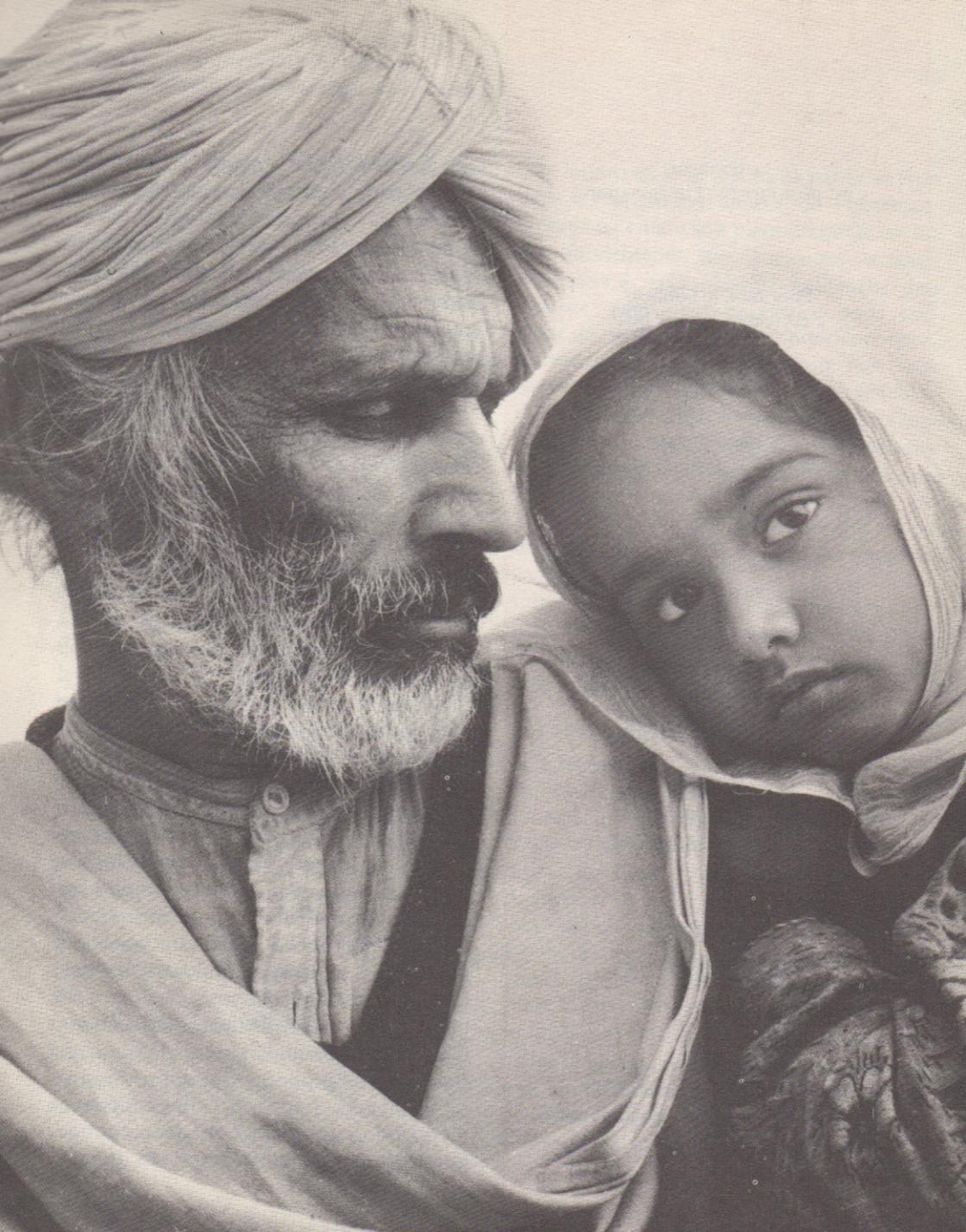
Et pourtant c'est bien en Asie que j'ai connu des hommes, des femmes, des enfants totalement, parfaitement heureux. Je ne parle pas des familles menant dans les grandes villes une existence pareille à la nôtre et fondée sur la même échelle des valeurs, les mêmes contradictions et les mêmes conflits. Mais je me souviens de certains milieux privilégiés : des brahmanes de Bénarès, des Tibétains bouddhistes, des musulmans d'Afghanistan. Privilégiés, oh oui, parce qu'ils ont conservé et qu'ils continuent à mettre en pratique les principes d'une sagesse ancienne qui a fait ses preuves à travers les siècles et qui donne les clés d'un bonheur véritable, de la joie qui demeure au-delà des émotions passagères et des vicissitudes de l'existence.

Ces clés sont avant tout une admirable connaissance psychologique incluant tout ce que Freud et ses successeurs ont redécouvert sous le nom d'inconscient. La première est la certitude que le bonheur ne

vient pas de ce que nous avons, mais de ce que nous sommes. C'est très exactement le contraire de ce qui se passe aujourd'hui pour la quasi-totalité de nos contemporains en Occident, convaincus que le bonheur est à trouver au dehors, dans les possessions de toutes sortes : ma maison, mon auto, et aussi : ma femme, mon fils, ou encore : mon succès, mes admirateurs.

La seconde certitude traditionnelle de l'Orient est que l'être d'un homme ou d'une femme adulte, donc son bonheur, se détermine dans son enfance et même sa petite enfance. Connaissance confirmée par la psychanalyse, mais qui explique beaucoup de traits, incompréhensibles ou même choquants pour nous, des sociétés orientales « non émancipées ». Tout une partie des structures de ces sociétés, en particulier, naturellement, celles qui concernent l'organisation de la famille, est destinée à donner au petit enfant les conditions matérielles et affectives indispensables à son développement harmonieux.

L'ancienne organisation de la société orientale a subsisté jusqu'à présent dans certains milieux que l'on peut presque considérer comme des musées vivants et au sein desquels j'ai fait des séjours nombreux et prolongés. Elle est tellement aux antipodes de nos conceptions actuelles qu'elle est le plus souvent apparue aux observateurs comme un ensemble d'oppressions dont il faut émanciper les malheureuses victimes. Et pourtant un ordre juste est nécessaire pour donner à chacun la liberté intérieure et surtout pour que les hommes soient vraiment des hommes, les femmes vraiment



LE BONHEUR
VU PAR LES ÉCRIVAINS

Le bonheur,
c'est peut-être ça : l'imagination...

Henri Duvernois

Pour moi, le bonheur,
c'est d'abord d'être bien.

Françoise Sagan

Le bonheur, c'est avoir
ce que l'on veut
et le vouloir passionnément.

Félicien Marceau

Des malheurs évités
le bonheur se compose.

Alphonse Karr

Tout le bonheur des hommes
est dans l'imagination.

D.A.F. de Sade

Le seul fait d'exister
est un véritable bonheur.

Blaise Cendrars

Qu'il est laid
le bonheur qu'on veut.

Jean Cocteau

Le bonheur est un parfum
que l'on ne peut répandre sur autrui
sans en faire rejaillir quelques gouttes
sur soi-même.

R. W. Emerson

des femmes et les enfants vraiment des
enfants parfaitement épanouis à chaque âge
successif.

Tout est prévu pour éviter autant que possible au bébé, puis à l'enfant, les frustrations ou les traumatismes qui sont l'origine des névroses, donc des souffrances de l'adolescent et de l'adulte. La vraie liberté, c'est la liberté psychologique, c'est le fait de n'être pas prisonnier de ses peurs, de ses angoisses, de son agressivité, de ses désirs inassouvis. Et cette liberté-là, garantie de paix et de sérénité, c'est un ordre harmonieux qui peut le mieux la donner. En revanche, je comprends, bien sûr, la révolte contre un ordre dégénéré, fondé sur le mensonge et qui, en effet, opprime l'homme et l'aliène.

Le sens du sacré

Chacun conçoit son rôle comme un service, mais jouit d'un respect qu'on trouve rarement dans les familles actuelles. Le sens du sacré donne une qualité et une dimension supérieures à toutes les relations. J'ai vu des maris hindous se prosterner devant leur femme, des épouses devant leur époux, chacun voyant en son conjoint une incarnation particulière du Principe masculin ou féminin. La vénération vouée aux mères est à la mesure de leur rôle : dans le germe qu'elles portent en leur sein, puis dans le bébé et l'enfant, l'Oriental voit déjà l'adulte accompli. Un sage hindou, que beaucoup d'Européens ont approché, m'a dit avoir été frappé par une différence d'expression significative de deux attitudes intérieures opposées. Alors que ses disciples

occidentaux éprouvent et expriment : « C'est *ma* mère, c'est *ma* femme, c'est *mon* fils », ses disciples indiens ressentent : « Je suis *son* fils, je suis *son* époux, je suis *son* père. » Et qui est le plus heureux ? Celui qui s'intéresse à ses proches tels qu'ils sont et non tels qu'il les voudrait, et qui donc n'est pas sans cesse déçu et blessé parce que leur comportement n'est pas ce qu'il attend d'eux.

Le sens du sacré inclut naturellement la sexualité. Il est devenu à la mode de parler d'érotisme mystique à propos de l'Inde et l'on publie partout des extraits mutilés du kama soutra qui, en vérité, n'a rien d'un manuel de techniques sexuelles, mais constitue une prodigieuse étude sur toutes les formes des désirs humains et les moyens de s'en rendre libre en les accomplissant en leur temps et de façon aussi parfaite que possible.

Le bonheur des Orientaux vient aussi de leur aptitude à accepter la vie telle qu'elle est, nous opposant le non autant qu'elle nous offre le oui. Leurs réactions devant les inévitables frustrations sont infiniment moindres que celles de l'homme moderne qui se sent menacé au plus profond de lui-même parce que la vie ou les autres lui refusent quelque chose. Tout ce que j'espère peut m'être refusé. Bien plus, tout ce que j'ai peut m'être arraché : les richesses, les êtres chers, et aussi la beauté, la santé. Mais ce que je suis au plus profond de moi-même, rien ne peut me l'enlever. La vraie question, lorsqu'on parle de bonheur, est une question de plénitude et de « contentement » ou, au contraire, de manque et de

frustration, et, je le répète, la partie se joue dans les premières années de l'existence. Donner à l'enfant son plein d'amour est un des fondements des anciennes sociétés orientales et cela n'exclut nullement une sévérité, également nécessaire pour préparer de véritables adultes, intérieurement, spirituellement armés pour faire face sans émotion aux « agressions » de l'existence. Or, aujourd'hui, parce que leur départ dans l'existence a été manqué, des millions d'hommes et de femmes souffrent d'une insatisfaction si fondamentale qu'ils ne peuvent se réconcilier avec le monde où ils doivent vivre, et les voici condamnés à l'agressivité.

Comment se fait-il que des hommes ou des femmes qui ont, apparemment, tout pour être heureux, soient en fait si anxieux ou si désespérés ?

Pauvres mais rayonnants

Cela montre bien, au moins à ceux qui ont des yeux pour voir, que la source du bonheur est en nous et non au dehors. Mais les conditions de vie jouent aussi leur rôle. Une société fondée sur l'augmentation incessante des besoins par les suggestions directes de la publicité ou indirectes des films, livres, journaux, ne peut produire qu'une insatisfaction généralisée. C'est cette société que l'Occident a réussi à imposer à l'Orient, sous prétexte de lui apporter la civilisation. Et Dieu sait que les Orientaux ont longtemps lutté et résisté et qu'ils ne nous demandaient absolument pas de venir augmenter leur « bien-être ». Ils travaillaient moins que nous et

se contentaient de peu pour vivre. Mais étaient-ils tellement moins heureux que nous le sommes? Quand on s'engage dans la voie du « plus » : plus d'argent, plus de confort, plus de biens matériels, etc., il n'y a aucune raison pour s'arrêter, et chacun devient prisonnier, esclave, de besoins toujours nouveaux. J'ai vécu assez longtemps comme un Oriental pauvre, privé de tout ce qui fait notre vie moderne, pour parler d'après ma propre expérience. Je dis « pauvre », et non pas « miséreux ». L'horreur des banlieues de Calcutta ou de Bombay n'est en rien une conséquence des anciennes conceptions hindoues qui fondaient la vie sur le village et nullement sur l'industrialisation, la concentration urbaine et la création d'un sous-prolétariat déshumanisé. Le même hindouisme a produit autrefois, et pendant des siècles, une société florissante qui faisait l'admiration des voyageurs étrangers. L'Orient doit compter avec une transformation du monde née en Europe il y a trois siècles et qui contredit six mille ans d'histoire de toutes les grandes civilisations et ce qu'il y a de commun à toutes les traditions connues.

Dans les petites villes et les villages, la pauvreté de l'Asie, même aujourd'hui, cesse d'être agressive. Bien sûr, si nous sommes tout à coup transplantés de Paris ou de Genève dans un coin perdu du Bengale ou de l'Hindou Kouch, nous n'en croyons pas nos yeux et nous nous demandons comment il est possible, je ne dis même pas d'être heureux, mais tout simplement de vivre sans rien de ce qui constitue justement les conditions mêmes de notre existence.

Mais nous voici là au cœur d'un monde radicalement différent du nôtre, avec des peines mais aussi des joies si éloignées de nos habitudes qu'il nous faut être libres de tous nos préjugés pour avoir une chance de le comprendre.

D'abord nous ne voyons que la pauvreté, incompatible pour nous avec le bonheur : huttes en terre, haillons, archaïsme des moyens de production. Mais le grand plongeon dans cette vie, je l'ai fait : j'ai vécu pieds nus, ceint d'une étoffe de coton que je lavais dans la rivière, j'ai dormi par terre sur une natte et je n'ai mangé que du riz ou des galettes de farine avec un peu de légumes, puisés avec les doigts sur de grandes feuilles. Cela n'a pas duré des jours, mais des mois, au point que j'avais oublié que ce n'était tout de même pas très « normal » pour moi. D'autres Occidentaux que moi ont fait la même expérience.

Le sourire face à l'anxiété

Alors nous oublions complètement nos critères et nos termes de comparaison. Un beau jour, nous percevons tout à coup, nous découvrons l'accord profond de la vie des hommes avec celle de la nature et une extraordinaire impression d'harmonie et d'unité de tout ce qui est. C'est la certitude d'avoir réintégré une réalité dont nous étions exilés et que là réside le bonheur. Alors aussi, brusquement, c'est le souvenir de notre vie à nous, avec toutes ses richesses et toutes ses facilités, qui nous inspire une immense tristesse et une pitié profonde, et notre existence d'Européens comblés nous paraît incompréhensible, plus même : insi-



LE BONHEUR
VU PAR LES SAVANTS

Les idéaux qui ont illuminé ma route
et m'ont rempli sans cesse
d'un vaillant courage
ont été le bien,
la beauté et la vérité.

Albert Einstein

De tous les bonheurs, le plus sûr
est peut-être celui
de certains déments.
Il y a aussi le bonheur chimique
des intoxiqués, et le bonheur
transcendant des mystiques,
et le bonheur stoïcien des philosophes.
Mais, s'agissant des hommes normaux
et ordinaires, ils ne disposent guère
que d'un moyen pour accéder
au bonheur, et c'est l'amour.

Jean Rostand

Ne pas avoir besoin du bonheur
est peut-être la meilleure chance de bonheur.

Jean Rostand

Malgré les difficultés
de nos conditions de travail,
nous nous sentions très heureux.
Dans notre hangar si pauvre
régnait une grande tranquillité :
parfois en surveillant quelque opération,
nous nous promenions de long en large,
causant de travail présent ou futur ;
quand nous avions froid,
une tasse de thé chaud,
prise auprès du poêle, nous réconfortait.
Nous vivions dans une préoccupation unique,
comme dans un rêve.

Marie Curie

pide, privée d'un sentiment de paix, et surtout de certitude dont nous avons oublié qu'il nous appartenait par droit de naissance.

Dans ces villages d'Orient, la vie est rude mais non désespérée, et le sourire y rayonne cent fois plus que sur les quais du métro ou dans les files d'attente des autobus. Les statistiques peuvent diviser le revenu national d'un pays par le nombre d'habitants et faire apparaître une pauvreté effrayante (encore que bien des moyens locaux de subsistance n'y figurent pas), mais on n'a encore jamais mesuré, ni compté, ni comparé la tranquillité, la sérénité et la paix intérieure des uns avec l'anxiété, l'agitation et l'insatisfaction des autres.

Esclave ou vénérée?

Et, puisque *Pénéla* est une revue féminine, je voudrais ajouter quelques mots sur le bonheur tel que le conçoit la femme orientale. On a assez écrit et répété que celle-ci était asservie, « traitée comme du bétail », que sais-je encore, et qu'elle devait être émancipée, pour que je précise certains points fondés sur mes propres observations. Je connais mal les pays arabes, mais je prétends bien connaître l'Afghanistan, pays musulman. Il est vrai que certains musulmans épousent deux, trois et même, exceptionnellement, quatre femmes. Mais les grands amours uniques n'y sont pas rares non plus et chaque jeune Afghan, chaque jeune Afghane s'émeut à lire des anciennes histoires d'amour aussi belles que notre Tristan et Iseut. Quant à la polygamie, elle tient compte d'un fait, vrai autant

en France qu'ailleurs : l'infidélité des hommes. Devenant légitime, la maîtresse ne vit plus dans la crainte des grossesses et la triste et célèbre situation de « Back Street » ne se produit pas. Moins de mensonges, de tricheries et de division intérieure pour chacun.

Quant aux mariages hindous traditionnels, ils paraissent même pires, puisque les conjoints sont mariés encore enfants, des années avant que l'union puisse devenir affective. Il se trouve que j'ai connu, et bien connu, de nombreux couples d'âges différents, mariés de cette façon et que la presque totalité était des gens heureux, très heureux. Il ne faut pas oublier que ces mariages précoces sont fondés sur les horoscopes, les thèmes astrologiques des enfants – encore faut-il « croire à l'astrologie », mais les hindous la considèrent comme une science – et qu'on réunit des êtres qui ont toutes les chances de s'entendre profondément et durablement. Ensuite le mariage n'est pas considéré comme la satisfaction d'une impulsion ou le cautionnement légal d'une émotion plus ou moins durable, mais comme une tâche sacrée à accomplir ensemble. La vie a un sens (dans la double acception d'orientation et de signification) : le perfectionnement, le progrès de l'être humain, la redécouverte de sa nature originelle « divine ».

La vie d'un couple est jalonnée de cultes, de rites, de cérémonies qui lui donnent une grandeur suprahumaine. L'homme et la femme acceptent sans réticence le changement inévitable, le vieillissement. Tout

le monde s'adresse à l'épouse en l'appelant non pas madame, mais mère. Et que ces mères sont belles ! Libérées de la tyrannie de la mode (le sari demeure pareil à lui-même à travers les années) et du coiffeur (elles soignent elles-mêmes, avec des huiles végétales, leurs longues chevelures noires), le visage sans rides, sereines, rayonnantes, elles sont les lumières de l'Inde. Comblées par leurs époux, conscientes de leur fonction dans la société, elles attirent à elles les hommages et la vénération que justifient leur dignité et leur noblesse. Les amis de leurs grands fils viennent leur demander leur bénédiction. Certains, spontanément, se prosternent devant elles. J'ai souvent, bien souvent, éprouvé ce sentiment pour des femmes, pour des mères encore jeunes, de la société indienne qui vit toujours à l'ancienne mode, pour des femmes « non émancipées ». Et, entre nous, mesdames, qui lisez ce témoignage, lorsqu'un homme s'incline devant une femme pour lui demander de le bénir, n'est-ce pas aussi flatteur pour celle-ci que s'il se contentait de penser, comme le comportement de tant de nos contemporains nous le suggère : « Tiens, je me l'enverrais bien, celle-là, si je pouvais... »

Arnaud Desjardins

**Ouvrages publiés
par Arnaud Desjardins :**

Ashrams
Les Yogis et les Sages
Yoga et Spiritualité
Le Message des Tibétains
Les Chemins de la sagesse
Éditions La Palatine
(diffusion Sequana).



A. Dorka

Page 6
Les bonheurs de l'histoire de France
par Marie-Raymonde Delorme



Page 18
Du bonheur et des pièges de l'amour
par Catherine Paysan



Page 30
La grande aventure du bonheur
par Arnaud Desjardins



Page 40
Deux petits pas vers le bonheur
par Gaston Bonheur



Page 44
Qu'est-ce que le bonheur?
par Colette Cotti



Pénéla



LE STYLE
DIRECTOIRE

les cloisons-
paravents

La grande aventure du bonheur

par Catherine Paysan, Arnaud Desjardins, Gaston Bonheur, etc.

N° 30 Février 1970 Mensuel 6,50 F