

**POURQUOI  
développer  
un état  
d'esprit  
joyeux**



**KVĚTOSLAV  
MINAŘÍK**

# **Pourquoi développer un état d'esprit joyeux**

Écrit court

Collection SENTIER DIRECT

CANOPUS



KVĚTOSLAV MINAŘÍK

# **Pourquoi développer un état d'esprit joyeux**

Écrit court

CANOPUS  
Prague 2020

Auteur © Květoslav Minařík, 2020  
Traduction © Markéta Linková, 2020

## Pourquoi développer un état d'esprit joyeux

Il est difficile d'imaginer une méthode vers le salut autrement qu'en passant par les états d'esprit joyeux. Les gens qui ne savent pas se réjouir sont en réalité pessimistes, ce qui les rend plus proches des idées de l'enfer que de celles des cieux. Et ce que nous savons à propos des cieux, c'est qu'il s'agit d'un lieu de joie, et même, à un niveau supérieur, d'un lieu de béatitude. Nous savons aussi que le salut est un état qui se trouve au dessus des états célestes et qui ne peut en aucun cas être l'aboutissement de l'obstination, d'une humeur sombre et d'idées noires.

Le bonheur ne tombe jamais du ciel à personne. C'est la raison pour laquelle chacun doit faire de son mieux ; c'est justement en cultivant le bonheur qu'on s'approche intérieurement des états d'esprit célestes, c'est un chemin qui mène aisément aux cieux, constituant un état intermédiaire sur la voie du salut depuis un état naturel, peut-être humain.

Les changements caractérisent l'état humain. En général, les gens passent d'un état d'enthousiasme littéralement fou au désespoir et ainsi de suite. Entre ces deux états intérieurs extrêmes, il existe un équilibre idéal que l'on peut qualifier de pure humanité d'origine ; celle-ci souffre du fait de devoir compenser cet enthousiasme fou par le désespoir qui s'en suit. Il en résulte que de se laisser aller au gré de l'état humain ne mène à rien de bon. Du berceau à la tombe, la joie folle alterne avec les douleurs de l'âme jusqu'au désespoir – en conséquence de quoi un homme demeure simplement homme jusqu'à la fin de sa vie.

Ainsi sont alors limités la vie affective et les états d'esprit ; ces limites sont solides bien qu'elles soient physiquement impalpables,

comme si l'âme de l'homme se trouvait prisonnière entre les murs d'une forteresse.

L'espoir de pouvoir s'échapper facilement de cette cellule existe mais il est illusoire, bien qu'une multitude de gens pensent que cette démarcation psychique est chimérique.

Voilà la raison pour laquelle il est indispensable de comprendre que la structure psychologique des êtres physiques est très solide et réelle quoi qu'on puisse trouver nos possibilités de se fournir des plaisirs sensoriels vraiment illimitées.

Mais au développement yogique n'est salubre que le bonheur qui n'est pas la conséquence d'une cause, engendré et préservé par la volonté, le bonheur voulu et résistant à toutes les influences par l'intermédiaire desquelles la nature, les coups du sort et les événements accidentels du monde voudraient le changer. Ce bonheur n'est plus alors causé par un certain changement dans l'être, le changement d'un sentiment, d'un événement qui se manifeste ensuite par une domination, un emportement de la psyché de l'homme. Au contraire, c'est une félicité protégée sans répit par la volonté, qui est toujours prête à intervenir dans un moment où, à cause de circonstances extérieures, elle s'affaiblit ou disparaît.

D'un point de vue psychologique, cela signifie que l'homme s'est ressaisi et qu'il a enfin commencé à régner sur sa psyché, tandis qu'auparavant il n'était qu'un jouet des forces qui son dedans agitaient. Des errements, des titubations ou des ballottements de sa psyché a émergé une direction, dont le but est la consolidation de l'état d'esprit joyeux. Ce bonheur ne doit plus être « à portée de main » mais il doit devenir un état d'esprit stable, porteur d'optimisme pour son esprit et pour sa conscience-connaissance, et faisant disparaître chaque trace de pessimisme.

Du point de vue yogique, cet état signifie que l'on atteint la plateforme d'expérience des êtres paradisiaques ou célestes ou supra-célestes, selon la profondeur et de la pureté de leur bonheur. Car chaque être appartenant à ces trois sphères supraterrrestres est classé selon le degré ou la qualité de celui-ci.

L'homme a même, peut-être grâce à sa structure physique, la possibilité de pénétrer les états du bonheur et de passer dans le monde d'au-dessus qui est, du point de vue yogique, l'état du Salut. Cela ne dépend cependant pas de sa volonté de fixer et puis d'atteindre son but car on ne peut jamais quitter ce monde facilement. C'est que le chemin doit être uniquement déterminé par les états d'esprit de l'être, non pas par sa volonté. Tous les états d'esprit joyeux qui étaient l'idéal de l'homme doivent être éprouvés et vécus, bien qu'ils soient supraterrrestres et les plus éloignés de la réalité sensée. C'est la raison pour laquelle la méthode yogique, comme toutes les autres méthodes de développement spirituel, raccourcit le chemin vers la satisfaction sentimentale absolue de chaque individu par un bain méthodique du corps dans les félicités suprasensibles ; ensuite seulement, l'homme se trouve sur ce que l'on appelle un sentier spirituel, sur un sentier d'esprit qui serpente au-dessus du niveau de chaque sorte de sensation.

Celui qui voudrait éviter ce « détour » marqué uniquement par les états d'esprit (les humeurs), ce détour sur le sentier yogique direct, sera trahi par son être propre, par lui-même, parce qu'il s'attachera certainement à un des nouveaux plaisirs jusque là inconnu qui s'élèvent sur le chemin yogique direct.

Le profane mal avisé peut alors penser ce qu'il veut du chemin de développement yogique et spirituel, mais jamais il ne peut s'opposer à la réalisation de tous ses désirs le guidant vers les plaisirs, qu'il soient sensuels ou supra-sensuels. Telle est la réalité, dictée par une loi psychologique. Et de cette loi résulte le fait qu'on ne peut jamais mettre fin à un processus vital par une simple intervention de la volonté, il faut vivre et peut-être même faire l'expérience pleine et entière de tout ce que les désirs apparus ont prédéterminé.

L'ignorance de cette réalité a conduit à l'échec même les formes les plus sophistiquées de l'ascèse indienne. Leur objectif était de supprimer les forces motrices de l'être, et ces forces ont toujours échappé à la volonté de tout ascète, comme des serpents à la peau gluante. Même lorsque les ascètes ont opposé à ces forces une ardente souf-



france, ils n'ont point réussi, car ils n'ont ainsi développé que des sensations de douleur, procédé par lequel sont réalisés les états d'esprit diaboliques, jamais les états d'esprit célestes ou supra-célestes.

Cette connaissance, qui a donné naissance à cette compréhension de l'ascèse, n'est pas pour autant synonyme d'acceptation de la jouissance. La jouissance n'est qu'une sorte de traitement allopathique de l'âme rendue profondément malade par l'avidité sensuelle, et elle n'a rien de commun avec le bonheur yogique recherché. Ce bonheur vient de la liberté ou bien de la délivrance de l'âme, dont la base est l'essor de l'esprit sain jusque dans les espaces reculés de l'âme. Mais lorsqu'une personne accepte les influences de l'excitation sensuelle permanente, elle devient malade dans son esprit, les convoitises s'y développent, remplaçant la liberté d'âme d'un homme sain d'esprit et non corrompu par l'avidité sensuelle.

Quand l'homme perd cette santé psychique, il se met à chercher des stimulations sensorielles qui font vibrer son corps par des gratifications émotionnelles ou tactiles. Lorsque cela se produit, le bonheur ressenti par un homme psychiquement détendu disparaît de sa mémoire. Puis il va se mettre à croire uniquement en l'existence de ce substitut du bonheur vrai, en ces stimulations sensorielles. Celles-ci, en encourageant les sensations physiques, ne lui apporteront ni force ni santé, mais le conduiront à une sorte de malaise dont la répétition le rendra profondément malade, dans son esprit, dans son corps et dans son âme.

C'est la raison pour laquelle il est nécessaire à ceux qui se mettent à chercher la solution des problèmes de la vie sur les chemins du yoga de s'obliger avant tout à se « guérir » d'une fausse compréhension du bonheur. Ils doivent reconnaître par un effort d'attention ce substitut du bonheur dont la source est la satisfaction continue de la convoitise sensuelle effrénée et de le discerner du bonheur vrai dont la source est le surpassement de cette convoitise. Mais cela nécessite le renoncement au monde, une sorte d'ascèse qui s'ensuit de l'absence *absolue* des désirs. La raison en est que l'objectif yogique ne pourra jamais être atteint par ceux qui n'ont pas totalement surmon-

té toutes les convoitises. Seuls peuvent atteindre ce but ceux qui se sont guéris des désirs sensuels en les supprimant dans leur totalité.

Le bonheur exigé par le yoga est alors « le bonheur pur », sans motif ; ce bonheur provient d'un travail souvent très ardu, car la nature humaine, de par son état karmique, ne souhaite ni être constamment heureuse, encore moins sans raison, ni bien sûr souffrir. En fait, la situation est si confuse qu'il est impossible de découvrir ce que veut vraiment la nature humaine. Voilà ce qui est clairement saisi par les mots de Bouddha, parlant des lépreux qui brûlent leurs plaies au-dessus du feu afin d'apaiser leurs terribles douleurs. Dans leur état, brûler leurs plaies peut être une chose agréable, tandis que cela causerait à un homme en bonne santé une peine atroce, uniquement propre à soulager une autre forme de douleur.

Notre sujet était toutefois celui d'un bonheur en soi, d'un ravissement éveillé et sans motif. Un sage analyste qui emploiera cette méthode dans l'intention de se hisser jusqu'à la perfection spirituelle reconnaîtra que même son corps se rebelle contre ce bonheur. C'est qu'il préfère le repos d'un paresseux qui, de par sa paresse accepte la décadence vers la souffrance pour quelque rares moments presque absolu de plaisirs sensuels.

Voilà pourquoi le chemin de l'application nécessaire et ferme du « ravissement sans motif » dans le processus de la vie humaine courante est ainsi indiqué et déterminé. Lorsque un homme, après un certain temps, réussit à s'imposer ce « ravissement en soi », il réalise clairement qu'il a atteint ce premier « jhâna » bouddhique, dont le développement le fera passer par les « jhânas » suivants, jusqu'à atteindre l'état de l'apathie éclairée par le rayonnement de l'esprit.

Afin que personne ne pense que j'invente de nouvelles théories sans me fonder sur la tradition et qui seraient alors erronées, voilà ce que rapportent les textes canoniques du bouddhisme :

„Ayant surpassé les cinq entraves (convoitise, malveillance, paresse, fausses croyances, doute) dans son effort pour mener une vie vertueuse, le disciple est envahi d'un sentiment de satisfaction. Heureux, il perçoit la naissance d'un ravissement interne. Réalisant

ce ravissement, son corps s'apaise. L'apaisement du corps suscite le bonheur. Ensuite, grâce à ce sentiment de bonheur, il parvient à la concentration de l'esprit. Et finalement, tout à fait libéré de la convoitise et des états néfastes, le disciple demeure dans le premier état de la concentration – dans le premier jhâna, qui est encore accompagné par la ratiocination et la réflexion nées de la retraite interne. C'est la raison pour laquelle sont présents en lui l'enthousiasme est le ravissement.

Ayant supprimé la ratiocination et la réflexion en s'efforçant de travailler spirituellement en permanence, le disciple obtient la paix intérieure, l'unité d'esprit. Il demeure ainsi dans le second état de la concentration, dans le second jhâna, dépourvu de ratiocination et de réflexion. Cet état étant le fruit de la concentration de l'esprit, le disciple est rempli d'enthousiasme et de ravissement.

L'enthousiasme se dissipant, le disciple demeure dans l'équanimité, attentif, pleinement conscient et physiquement sensible au bonheur ravissant, il éprouve alors ce sentiment ainsi décrit par les sages: « Serein et éclairé le disciple demeure heureux. » Il entre ainsi dans le troisième état de la concentration, dans le troisième jhâna.

Lorsque le disciple abandonne le bonheur ravissant et la souffrance sous toutes ses formes, une fois la satisfaction et les soucis du passé disparus, il réalise le quatrième état de la concentration, il entre dans le quatrième jhâna, dans l'état neutre de clairvoyance d'esprit.“

Mais revenons à la revendication de la doctrine yogique qui veut que l'homme vive dans un état d'esprit joyeux.

Comme nous l'avons déjà dit, le but yogique se trouve au-dessus des mondes célestes symbolisés dans l'homme par le ravissement et le bonheur supra-sensuel. Ces qualités sont physiquement éprouvées de la même manière que sont ressentis l'obstination, le pessimisme, la colère et d'autres états d'âme et états mentaux négatifs. Un homme ordinaire est cependant toujours plus proche de ces états négatifs que du « bonheur non motivé », il est même rarement capable de comprendre pourquoi il devrait se réjouir sans motif plutôt

que de se fâcher : en général, il reconnaît plus de raisons directes et réelles pour la colère.

27. Mais nous parlons à présent du yoga et de son but. Car du point de vue du yoga, ces « raisons directes pour la colère » sont aussi relatives. Même si nous omettons le fait que la rage d'un homme est toujours fondée sur son égoïsme ainsi que sur sa convoitise sensuelle, nous pouvons remarquer la relativité universelle qui englobe également les douleurs personnelles qui paraissent extrêmement pressantes et réelles conformément à leur manifestation.

28. La vérité est que l'on peut rire même de ce genre de douleurs. Et bien souvent, lorsque l'on en rit, ces douleurs se révèlent être relatives. Car d'autre part, on observe souvent que les gens qui n'ont plus de motif pour leurs peines continuent à souffrir, parce que – pour le dire de manière ironique- ils sont tombés amoureux de leurs souffrances. Le fait est que tout homme doué de raison est capable de comprendre que la vie est faite de moments de sensations tantôt agréables et tantôt désagréables. Quand il réalise ce fait, il n'est pas loin de comprendre d'un point de vue philosophique que la souffrance, tout comme le ravissement fou, sont une affaire de l'esprit. La souffrance étant inutile, autant se réjouir.

Ce n'est évidemment pas là le but principal de yoga car il s'agit d'une science exacte. Celle-ci observe que l'objectif yogique se trouve au-delà des mondes célestes accessibles uniquement par ce « bonheur sans motif ». Il s'ensuit, étant donné la condition humaine habituelle qui oscille entre la souffrance et les émotions sensuelles réconfortantes, que l'on doit modifier cette instabilité par la détermination d'une direction unique, la direction du « bonheur sans motif » qui mène au Ciel.

Le disciple du yoga doit nécessairement se réjouir, car cela signifie sortir du chemin qui monte vers le ravissement puis redescend dans de nombreuses souffrances, pour rejoindre le chemin perpétuellement ascendant, tout d'abord vers la stabilisation de l'humeur joyeuse, puis plus tard vers les états célestes et enfin supra-célestes.

Toutefois, la transition du chemin instable au chemin perpétuellement ascendant exige d'agir sur notre paresse innée ou sur notre apparente incapacité à gouverner nous-mêmes nos propres états d'esprit. Cela n'est certes pas facile. Mais l'expérience prouvera qu'il ne s'agit pas là d'un obstacle important. Quand on fait naître l'habitude de se réjouir, le ravissement se rend souvent et soudainement maître, il suffit d'y prêter attention afin d'éviter qu'il ne disparaisse dans le flux des événements quotidiens qui nous assaillent.

32. Lorsque l'on est capable de veiller sans effort à cela, l'on arrive à la constatation évidente du fait que l'on avance dans la vie sur le chemin perpétuellement ascendant, qui mène à des états d'esprit meilleurs et plus élevés. Et cette connaissance évidente d'une ascension vers les Cieux est le résultat du voyage sur le chemin perpétuellement ascendant de la vie. Même le sens de la vue se développera pour ce genre de perception. Les états d'esprit joyeux, qui se reflètent d'abord uniquement dans les sensations, se révéleront soudain comme étant un chemin s'éloignant de la vie humaine – qui oscille entre souffrance et jouissance – pour entrer dans les paradis. Si on ne les aperçoit pas immédiatement, ils se montreront progressivement et de plus en plus clairement.

33. Après la stabilisation sur le chemin ascendant du « ravissement sans motif » ainsi développé, chacun pourra découvrir qu'il se trouve bien en route vers des Cieux sensuellement perceptibles. Et en suivant une conduite correcte, on réalise que même une expérience céleste n'est pas en fait une expérience désirable; seule la paix se situant au-dessus de la joie s'avère acceptable, car il s'agit d'une sérénité intérieure, tandis que la joie provient des états d'esprit sous-humains et transporte en elle, en s'élevant jusqu'aux états d'esprit célestes, quelque chose de gênant et de destructif.

Mais le ravissement n'est pas seulement un état émotionnel. C'est un facteur de transformation qui s'approprie l'être humain tel un objet qu'il métamorphose. Et cette transformation de l'être, c'est de bien de cela qu'il est question. Car malgré toutes les théories existantes sur les solutions à apporter aux problèmes de la vie, qu'ils

soient spirituels ou philosophique, la réalité reste inchangée et nous montre, que l'esprit est rempli uniquement par les émanations des qualités du corps. Considérant ce fait, « le ravissement sans motif » qui a rempli le corps par un acte de volonté commence à l'influencer par un effet rétroactif. Si ce ravissement correspond qualitativement aux cieux ou aux états célestes, quelle que soit leur hauteur, il remplit l'homme spirituellement à coup sûr. Il s'agit là de la condition sine qua non pour avoir la certitude évidente que l'homme est déjà libéré des contenus spirituels humains et souvent même littéralement envahi par les contenus spirituels correspondant qualitativement aux cieux.

Non. Il n'est point question dans le yoga de poursuivre une chimère ou une philosophie qui suggérerait à l'homme des pensées particulières, des idées, des convictions ou une autre construction psychique. Le système yogique, a pour unique objet le changement du contenu psychique qui est, dans la nature humaine *simple*, représenté par l'instabilité de la conscience, qui fluctue entre des jouissances sensorielles relevant de l'excitation des sens, et des expériences pénibles, tout cela étant perçu comme la réalité. Il s'agit là, dans la pratique yogique, d'une offensive de la volonté sur la composition intérieure existante, qui nous laisse osciller entre des plaisirs sensoriels, dont la valeur est incertaine, et la souffrance. « Le ravissement sans motif » est imposé à l'être par la volonté jusqu'à ce que celui-ci accepte ce contenu et commence, par son intermédiaire, à influencer la conscience rétroactivement. Ensuite, le ravissement se manifeste à l'esprit comme une nouvelle richesse et dans ce cas comme un contenu toujours supra-temporel, au-dessus du monde, spirituel, le plus souvent avec une pointe de bonheur supra-sensuel.

C'est la raison pour laquelle le yoga pratique trouve sa place dans le système scientifique de l'éducation psychologique qui, grâce au ravissement, réorganise entièrement l'essence de l'être intérieur. En changeant ses états émotionnels et par l'intermédiaire d'un ravissement dont la qualité est sans cesse améliorée, le yoga élève objectivement l'être de la sensorialité vers le transcendant. Il s'agit donc

uniquement du ravissement et avant tout du ravissement sans motif. Celui qui ne l'applique pas car il estime que ce ravissement n'est ni un moyen approprié ni efficace dans l'ordre des choses de l'esprit, ne parviendra pas à s'élever dans le monde transcendant, peu importe le système philosophique d'éducation spirituelle vers lequel il se tournera.

Les moyens du yoga sont aussi simples que la vie vécue par l'intermédiaire des sens. « Le ravissement sans motif » bien employé mène à la connaissance de laquelle sort justement la philosophie connue comme spirituelle. Si cette philosophie ne surgit pas de ce ravissement, c'est qu'il s'agit chaque fois seulement d'une série de spéculations qui mèneront leur porteur à un naufrage spirituel et bien souvent même général.

Voilà pourquoi il est indispensable de se réjouir. C'est le ravissement, notamment celui qui survient sans aucun motif, qui devient cette flèche spirituelle capable de terrasser une nature humaine apparemment impossible à maîtriser – celle qui veut se réjouir un moment et, une fois arrivée à saturation de cette joie, souffrir le suivant, pour que l'homme ne puisse s'éloigner de ce chemin instable sur lequel il ne pourra jamais échapper définitivement à la souffrance.

KVĚTOSLAV MINAŘÍK

**Pourquoi développer un état d'esprit joyeux**

Écrit court

Traduit du tchèque de Jóga v životě současného člověka – Proč rozvíjet radostnou náladu par Markéta Linková

Collection SENTIER DIRECT

Conception graphique: Richard Bergant

Éditions Canopus, 2020

Synkovská 14

160 00 Prague 6

République tchèque

e-mail: [canopus@canopus.cz](mailto:canopus@canopus.cz)

[www.canopus.cz](http://www.canopus.cz)





### **KVĚTOSLAV MINAŘÍK (1908–1974)**

Un maître yogi, mystique et bouddhiste tchèque qui, dans sa jeunesse, a entièrement découvert et réalisé les plus hauts idéaux spirituels et mystiques de l'Orient sans jamais perdre le contact avec la vie sociale quotidienne. Il a ensuite formulé ses expériences en tant que système, un enseignement spirituel original, loin d'être une simple compilation des écrits déjà existants. Sa doctrine est basée sur

la psychologie et la manière de penser de l'homme européen actuel. Elle le conduit dans la vie et perfectionne intégralement son être; elle ne prend pas en considération un seul des éléments constitutifs de l'être (physique, morale ou mentale), mais elle les développe ensemble de manière harmonieuse. Son école s'approche, entre tous les grands mouvements spirituels mondiaux, surtout du bouddhisme mahāyāna, une des deux grandes branches du bouddhisme.