

# Cultiver la joie

Dans les *Yoga Sutras*, Patanjali nous invite à cultiver en nous quatre pensées pour atteindre l'éveil : l'Amour (*Maitri*), la Compassion (*Karuna*), la Joie (*Mudita*), l'Équanimité (*Upekka*). Étant donné qu'en médecine traditionnelle chinoise, l'émotion reliée à la saison actuelle, l'été, est la Joie, j'aimerais vous parler de celle-ci et comment elle éclaire mon chemin de yogini.

## Sur le tapis...

Dans les textes bouddhistes anciens, on parle de la Joie comme la troisième qualité que doit perfectionner le *bodhisattva*, celui qui veut atteindre l'état d'éveil pour sauver le monde de la souffrance. C'est cette même joie qu'évoque Patanjali dans les *sutras*. On peut aussi traduire cette qualité par l'"effort joyeux". Sur le tapis, elle est pour moi la petite étincelle intérieure qui allume l'envie de pratiquer. Après quelques années de Hatha Yoga, en 2004, j'ai eu un coup de foudre pour le Yoga Ashtanga, qui m'a séduite par sa puissance et sa discipline. Dans cette tradition, on pratique tous les jours, sauf un jour de repos par semaine et les jours de lune, c'est-à-dire la nouvelle et la pleine lune, et chez les femmes pendant les jours de menstruations. Au cours de ces dernières treize années, il y a eu des matins où je me sentais pleinement animée de l'effort joyeux, et aller sur le tapis était une chose facile. À peine le réveil avait-il sonné, j'étais debout, je buvais une eau chaude au citron et, ensuite, j'étais directement sur mon *mat*, prête à enchaîner les postures de la série avec entrain... Et puis il y a eu les autres matins, ceux où je me sentais un peu lourde, ceux où je manquais de sommeil, ou ceux des mois d'hiver où la couette semblait si attirante... Tous ceux-là où j'ai eu le sentiment que l'effort joyeux m'avait posé un lapin !!! Dans ces cas-là, j'ai trouvé des astuces pour animer mon feu intérieur. La première est de regarder mon autel sur lequel j'ai placé

des photos de personnes qui m'inspirent. J'ai créé aussi mon petit rituel du matin, où j'allume une bougie qui me rappelle symboliquement de me connecter à la flamme du cœur, celle qui m'a amenée avec passion à la pratique du yoga. Enfin je respire, je commence les premières salutations en étant présente à chacun des mouvements, sans me projeter sur ce qui reste à faire, et voilà, j'avais trouvé l'antidote à la flemme !

## ... dans la vie

Un enseignement sur la pratique de la réjouissance de mon maître tibétain, Geshe Michael Roach, m'a profondément marquée. Il racontait l'histoire d'un lama tibétain qui était entré dans une église et avait demandé à quoi servaient les petites maisons en bois sur les côtés. Ce à quoi on lui avait répondu : « À se confesser. » Et alors il demanda : « Et où sont les petites maisons pour se réjouir ? » J'ai été élevée dans la religion catholique, et l'idée que se réjouir de ses bonnes actions est aussi importante, voire plus, que de confesser ses regrets m'a bouleversée. Alors, le soir avant de m'endormir, ou quand je me sens démotivée, je pense aux choses positives que j'ai faites dans la journée ou les jours précédents. Parfois, cela se limite à un coup de fil passé pour réconforter une amie, ou un sourire offert à un mendiant dans la rue, ou encore une pensée envers une connaissance en difficulté. Je ressens alors la joie que me procure le sentiment de faire du bien. Ce qui est formidable dans cette pratique, c'est que lorsqu'on peine à reconnaître ce qu'il y a de bon en nous, on peut aussi se réjouir de la bonté des autres ! Les jours où rien ne me vient à l'esprit, je pense aux bonnes actions dont j'ai été témoin. Que la joie éprouvée soit engendrée par nos propres actes ou par ceux des autres nous amène à la même qualité d'être. C'est si simple et si efficace. Il n'est même pas nécessaire d'être toujours le moteur de l'action... Ce qui nous autorise un peu de flemme de temps en temps, car l'on peut bénéficier de l'effort des autres pour développer la joie en nous ! ★



Cécile Roubaud enseigne l'Ashtanga, le Vinyasa et le Yin Yoga à Annecy, Genève et Paris.  
www.ashtanga-yoga-annecy.com

PHOTOGRAPHIE Nathalie Jouan