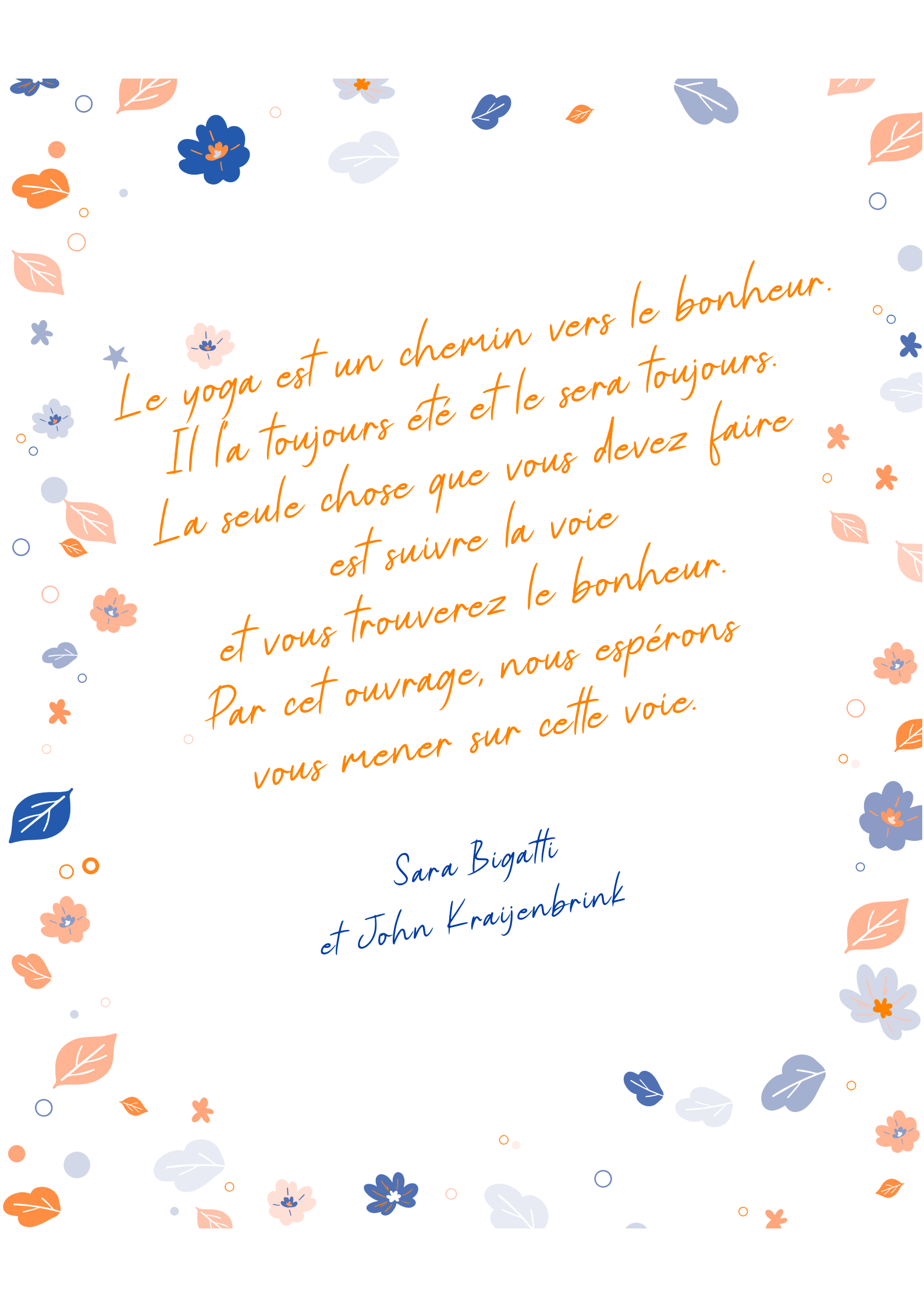




Le yoga est un chemin vers le bonheur.
Il l'a toujours été et le sera toujours.
La seule chose que vous devez faire
est suivre la voie
et vous trouverez le bonheur.
Par cet ouvrage, nous espérons
vous mener sur cette voie.

Sara Bigatti
et John Kraijenbrink

Sommaire

Introduction	10
--------------------	----

PARTIE

I

L'esprit

L'histoire de Bouddha	14
iBonheur	19
Ne rayez pas ma voiture.....	25
Vous avez subi un lavage de cerveau	29
Exercice : Riez	33
Le rêve américain.....	35
Un grand « mais ».....	40
Séquence : Apaiser l'esprit	42
Il est temps de se réveiller.....	46
Attendez un peu.....	51
La vie n'est pas une photo, mais un film	55
Oubliez le futur.....	59
Exercice : Méditez sur votre respiration ..	64
C'est toujours la même histoire...	65
Séquence : Une petite séquence dynamique pour favoriser le bonheur	69
Ce n'est qu'un rêve	76
Nager à contre-courant	79
Conclusion	82

Triomphez du lavage de cerveau	86
Séquence dynamique : Être dans l'instant	91
Chers vieux souvenirs	98
Action, réaction.....	103
Encore une histoire au sujet de Bouddha	107
Le pire ordinateur au monde..	112
Exercice : Faites un test, le cerveau est fou !	117

PARTIE

II

L'âme

Vous êtes une âme	120
La libération de samsara.....	124
Séquence : Une petite séquence dynamique pour ouvrir le cœur	128
Le yoga et les dieux.....	138

PARTIE

III

Le yoga pour l'esprit

Un pas en arrière.....	144
Les cinq distractions de l'esprit	147
Samskara	154

Séquence : Se tourner vers l'intérieur grâce au Yin Yoga	158
L'objectif	162
Difficile de se libérer	167
Est-ce là le bonheur que vous voulez ?	171
Les obstacles sur la route du bonheur	175
Les clés du succès	181
Séquence : Le yoga au lit	184
Les huit membres	186
Soyez bon envers les autres	190
Soyez bon envers vous-même... ..	196
Exercice : Santosha avant de dormir	203
Il est temps de reprogrammer votre esprit	204
Un vol en hélicoptère	212
Exercice : Pourquoi avez-vous réagi ainsi aujourd'hui ?	217
Aimez votre ex	218
Célibataire, et heureux !	220
Longue vie aux morts	222
Ne vous inquiétez de rien, soyez heureux	226
La parabole du maçon japonais	230
Le karma	234

PARTIE IV

Le corps

Des asanas pour la santé	245
Des asanas et des orteils propres	258
Séquence : De drishti à drishti	261
Pourquoi vous ne portez pas du 40	266
Une image parfaite	270
Pourquoi votre amie est plus souple que vous	273
Exercice : Les grands et les petits	277
Le système nerveux	279
Bon stress, mauvais stress	286
Ressentez votre esprit	291
Devenez une meilleure version de vous-même	296
Le pouvoir de la respiration	299
Exercice : Respirez comme un yogi	304
Inverser la respiration	305
Les nadis	308
La science des narines	312
Exercice : La respiration alternée	317
L'œil du cyclone	319

PARTIE V

Plus profond dans l'esprit

Arrêtez de tourner en rond	324
Heureux au travail	328
Exercice : Arrêtez de tourner en rond	332
Chiens et chats	334
Pourquoi vous devriez vous aimer	338
Amour et peur	342
Exercice : Surmontez vos peurs	346

PARTIE VI

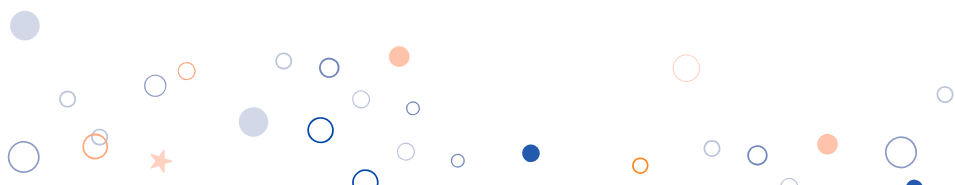
Revenons-en au corps

Vous êtes un animal	350
Les hormones du bonheur	355
Les hormones ont la gueule de bois	359
Le scélérat	365
Exercice : Sautez de joie	370

PARTIE VII

Apaiser l'esprit

Contrôlez vos yeux et vos oreilles	374
Les yogis ont découvert tant de choses	378
Où se trouve votre esprit ?	383
Exercice : Le regard sur la flamme ...	387
Exercice : Le bourdonnement de l'abeille	389
La méditation	390
Transformer la tristesse en bonheur	396
Exercice : Trois minutes de méditation...	399
Cet instant hors de la pensée..	401
Exercice : Respiration yogique avec rétention	404
Cinq idées reçues sur la méditation	406
Séquence : Préparation au lotus	410
Mille et une façons de méditer ..	413
Une étrange et inquiétante méditation	419
Perdu dans votre esprit	423
Pourquoi méditer ?	427
Exercice : Méditation de bonté et compassion	436
Soyez en paix avec votre esprit.	438



Un petit coup de pouce pour équilibrer votre esprit	446
Bouddha parcourait le chemin du yoga	452
Les yogis pleurent.....	455

PARTIE VIII

Par où commencer

Terminé les excuses	464
Du temps pour moi.....	468
La différence entre ce qu'on aime et ce qui nous fait du bien.....	473
Comment créer une routine...	478
Votre lieu sacré	485
Un petit exemple	488

Contenus supplémentaires

L'histoire de ce livre	493
Le yoga et l'histoire de Sara	497
Le yoga et l'histoire de John ...	506





Introduction

Le yoga est un chemin vers le bonheur. Le bonheur absolu : rien de plus, rien de moins. Il en a toujours été ainsi et il en sera toujours ainsi.

Les anciens yogis en parlaient comme d'une science. Il vous suffit de marcher dans leurs pas pour trouver le bonheur. Tous ceux qui ont suivi cette voie sérieusement en conviendront.

Mais il y a yoga et yoga. Aujourd'hui, le yoga est très à la mode : on en trouve des écoles partout. Cependant, les portes de ces écoles ne sont souvent pas des portes vers le bonheur. Ne vous méprenez pas : c'est formidable que le yoga soit présent partout, mais le yoga moderne se concentre principalement sur le corps, alors que la compréhension de notre esprit est le chemin le plus rapide pour trouver le bonheur.

Ce qui est magnifique dans le yoga, c'est que tout le monde peut le pratiquer, il n'est nul besoin de savoir placer une jambe derrière la tête, vous enfoncer le gros orteil dans l'oreille ou tenir en équilibre sur la tête durant huit heures d'affilée ; la seule chose que vous devez faire c'est respirer, rester silencieux durant quelques minutes par jour et observer vos pensées. Ce n'est pas plus compliqué que cela.



Bon, ok, c'est un tout petit peu plus compliqué, mais juste un peu. Et ce livre vous aidera dans votre cheminement. Nous ne pouvons pas vous garantir que le voyage sera toujours sans embûches. Il se peut qu'il y ait quelques secousses. Tout parcours a ses hauts et ses bas. Mais il n'existe pas de montagnes sans vallée ni de vallée sans montagnes. Et n'est-ce pas ainsi que vous avez appris enfant ? En tombant et en vous relevant ? Chaque fois que vous vous releviez, vous progressiez un peu dans ce que vous essayiez de faire. C'est la même chose ici : chaque fois que vous essayerez vous serez un peu plus heureux, encore plus heureux, toujours plus heureux. Jusqu'à trouver le bonheur absolu.

Tout ce que vous devez faire, c'est vous y mettre. Mais avant de tourner la page, nous souhaiterions partager avec vous cette citation d'Osho : *« Il n'y a pas de plaisir à atteindre un objectif. Lorsque vous l'atteignez, vous devez en trouver un nouveau. Donc, savourez plutôt le chemin ».*

Nous espérons que ce chemin (ce livre) vous plaira.



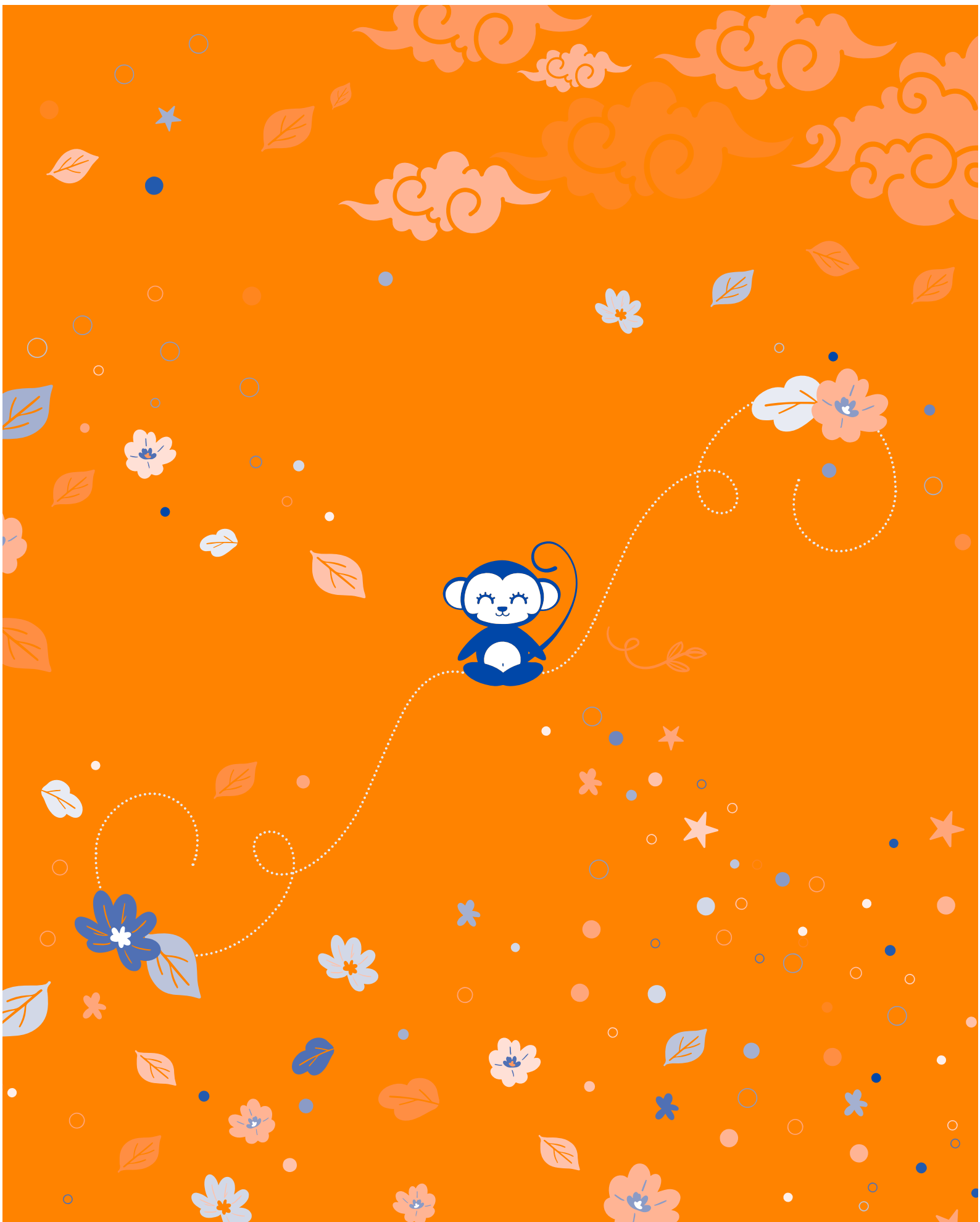
Namaste

Sara Bigatti et John Kraijenbrink



*Un voyage de mille lieux commence
toujours par un premier pas.*
Lao Tseu







PARTIE

= 1 =

L'esprit



L'histoire de Bouddha

Le nom de Siddharta Gautama Shakyamuni ne vous dit peut-être rien, mais celui de Bouddha, si. Il s'agit de la même personne. Bouddha a réellement existé : il est né en 536 avant Jésus-Christ. Il appartenait au clan de Shakya, son père était le souverain de Shakya Ganarajya, à l'époque un état indépendant situé proche de la frontière entre l'Inde et le Népal.

La légende raconte que sa mère, la reine Maya, fit un rêve la nuit de sa conception, dans lequel elle vit un éléphant blanc lui transpercer le flanc. Un sage lui déchiffra ce rêve : Bouddha allait devenir un grand roi ou un saint très sage, un guérisseur.

Craignant que son fils ne choisisse la voie de la sainteté, son père le roi Suddhodana décida de le tenir loin des enseignements religieux et des souffrances du monde. Il ne serait entouré que de joie et de luxe.

À ses seize ans, son père organisa son mariage avec sa cousine Yasodhara, qui mit au monde leur fils Rahula. Le couple vivait dans trois palais, un pour chaque saison de l'année.

Lorsque Bouddha eut 29 ans, il décida de jeter un œil au « monde interdit », celui qui se trouvait au-delà des murs de ses palais. Ce monde dans lequel son père lui disait de ne pas aller. Il sortit en cachette et, pour la première fois de sa vie, il se trouva face à des personnes âgées, des malades, des morts, des cadavres en décomposition. Et pour la première fois il rencontra un ascète.

Bouddha fut bouleversé et déprimé par ce qu'il vit hors du palais et prit la ferme décision de mettre fin aux maladies et à la mort. Il laissa derrière lui sa vie de fastes et devint un ascète, consacrant tout son temps à chercher les réponses aux grandes questions de la vie.

Bouddha le mendiant

Le prince devint un mendiant. Il se rendit dans la ville de Rajagaha, se mit à demander l'aumône dans les rues et se consacra à une vie ascétique, dépourvue de plaisirs physiques ou des sens, et de biens matériels. Une vie passée à jeûner et à étudier, en se concentrant sur les questions spirituelles. Une vie comme celle des ascètes les plus intransigeants, qui infligeaient des souffrances à leur corps, le tuaient pour libérer l'âme.

Cette vie n'apporta cependant pas à Siddharta le repos qu'il recherchait. Il devint l'élève tout d'abord d'Alara Kalama puis d'Udaka Ramaputta, tous deux considérés comme de grands maîtres de la méditation. Ces yogis étaient tellement impressionnés par la manière dont il assimilait leurs enseignements qu'ils lui demandèrent de devenir

leur successeur. Il refusa les deux fois, car il n'avait pas trouvé les réponses qu'il cherchait.

Convaincu que *dhyana* (la méditation) était la route vers le bonheur, il continua à méditer durant des jours et des jours. À un certain point, il était devenu si faible qu'une jeune femme du village, Sujata, pensa qu'elle avait vu un esprit venu pour exaucer un de ses souhaits. Elle lui offrit du riz au lait. La compassion et la gentillesse de la jeune femme l'aidèrent à survivre.

Assis sous l'arbre de la Bodhi, Siddharta fit vœux de ne plus se lever tant qu'il n'aurait pas trouvé la vérité. Au bout de 49 jours de méditation, il atteint l'illuminaion et fut connu sous le nom de Bouddha : l'éveillé, ou l'illuminé¹.

Les quatre nobles vérités

Le fruit de la méditation de Bouddha est connu sous le nom de quatre nobles vérités².

La première vérité : la naissance, le vieillissement, la maladie et la mort sont souffrance. La tristesse, la colère, la jalousie, la peur, la tension et le désespoir sont souffrance. Se trouver face à quelque chose de déplaisant est souffrance. Le manque d'amour, le manque de plaisir sont souffrance. La cupidité et l'aversion sont souffrance.

La deuxième vérité : les raisons de la souffrance sont le désir et l'attachement. Le désir de plaisirs des sens, le désir de posséder, le désir de devenir. L'attachement au plaisir, l'attachement aux objets que nous possédons, l'attachement à ce que nous sommes.

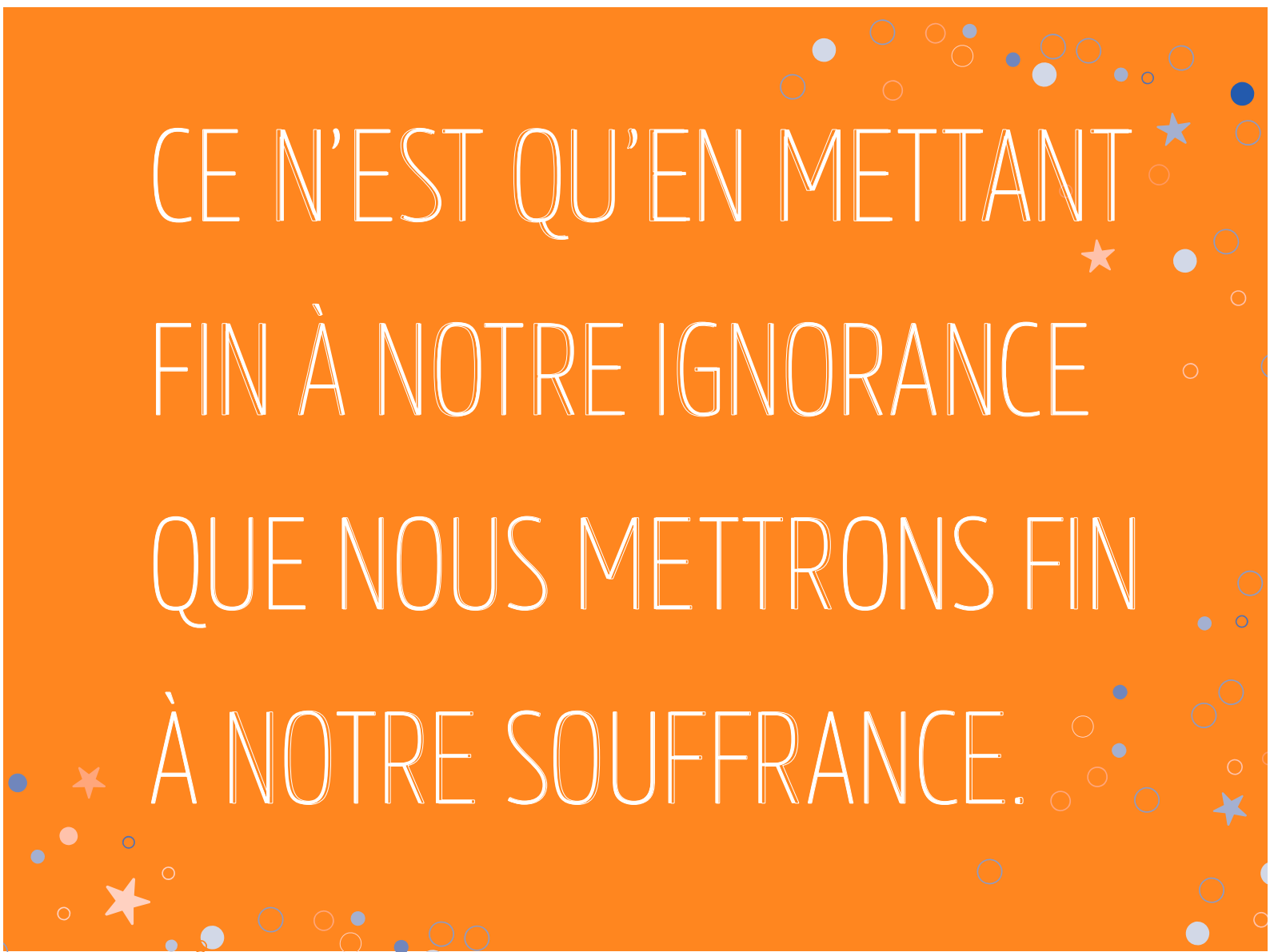
.....

1 *The Buddha Karita of Asvaghosha*, vol. 2.

2 Giulio C. Giacobbe, *Come diventare un Buddha in cinque settimane*, 2005.

Ce désir et cet attachement sont provoqués par l'ignorance, l'ignorance de la vérité, l'ignorance du fait que les moments, les possessions et les plaisirs ne durent jamais. L'ignorance provoque colère, jalousie, tristesse, douleur et désespoir.

La troisième vérité : la souffrance ne peut prendre fin que lorsqu'on se libère de ses causes. Nous cesserons de souffrir uniquement en mettant fin à notre ignorance, en commençant à comprendre que nous sommes attachés à nos possessions, à notre position dans la vie, que nous désirons des sensations, des objets. Tout cela peut sembler un peu abstrait, mais ne vous inquiétez pas. Nous en reparlerons dans les chapitres intitulés **iBonheur** et **Chers vieux souvenirs**.



CE N'EST QU'EN METTANT
FIN À NOTRE IGNORANCE
QUE NOUS METTRONS FIN
À NOTRE SOUFFRANCE.

La quatrième vérité : pour mettre fin à la souffrance, nous devons parcourir le chemin qui mène au bonheur. Nous devons parvenir à une compréhension claire de la vie, à la formulation de pensées justes, de paroles justes, vivre la vie d'une manière juste, en y mettant la juste implication, avec la juste conscience et la juste concentration.

Bouddhisme

Ces quatre vérités forment la base du Bouddhisme, mais également du yoga. Les yogis considèrent Bouddha comme l'un des leurs, un des nombreux yogis qui a atteint l'illumination, la compréhension de la véritable nature des choses. Ainsi, il mit fin à sa souffrance et trouva le bonheur. Le bonheur absolu : celui que nous recherchons tous.

Et comment faire ? Comment vivre la vie juste, prononcer les paroles justes, agir de manière juste et ainsi de suite ? Nous allons vous le dire. Mais avant d'en arriver-là, nous devons commencer par la première et la deuxième vérités : la souffrance et ses raisons. Car ce n'est qu'en comprenant cela que nous pourrions y mettre un terme. Nous verrons comment dans les prochains chapitres.

*L'esprit est tout.
Ce que tu penses,
tu le deviens.*
Bouddha



iBonheur

Si vous possédez un iPhone, vous êtes cool. Si vous avez un Nokia, vous êtes à l'ancienne. Si vous portez un t-shirt Gucci (à 350 euros) vous avez réussi, vous êtes à la mode. Si vous portez un t-shirt Decathlon (à 4,95 euros) vous êtes ringard et vous ne savez pas vous habiller.

Si vous êtes un footballeur, un avocat, un présentateur télé, vous avez réussi. Si vous êtes plombier ou éboueur, vous êtes un perdant. Nous nous identifions à ce que nous avons, faisons, portons. Nous désirons tous avoir du succès, être aimés et riches, car pour nous le succès, l'amour et la richesse représentent le bonheur. Mais c'est une erreur. Et le pire dans tout cela c'est qu'il s'agit de la principale raison pour laquelle nous ne sommes pas heureux. Nous ne serons jamais ce que nous souhaitons être car dès que nous l'obtiendrons nous souhaiterons autre chose. Ou, comme le dit Bouddha dans sa deuxième vérité : le désir est souffrance.

The background is a solid orange color, decorated with a pattern of small, semi-transparent confetti. The confetti consists of various shapes including circles, stars, and dots in shades of blue, light blue, and white. These elements are scattered across the entire surface, with a slightly higher density along the left and bottom edges.

NOUS DÉSIRONONS TOUS
AVOIR DU SUCCÈS,
ÊTRE AIMÉS ET RICHES,
CAR POUR NOUS
LE SUCCÈS, L'AMOUR ET
LA RICHESSE REPRÉSENTENT
LE BONHEUR.

Ce n'est qu'une idée

Un t-shirt Gucci n'est pas de meilleure qualité qu'un de chez Decathlon et il n'y pas grande différence de qualité entre un iPhone, un Samsung ou un Nokia. Cependant, certains ont besoin d'avoir un Gucci, ou un iPhone. Pourquoi ? Si la différence n'est pas tant dans la qualité, où se trouve-t-elle ?

La réponse se trouve dans l'image. Ce que vous achetez n'est autre qu'une image. Elle est créée par la marque, par la société. Les marques dépensent des millions et des millions d'euros ou de dollars dans la publicité afin de vous faire croire que vous ne pouvez pas vivre sans leurs produits. Prenons Nike, par exemple : le footballeur portugais Cristiano Ronaldo et le basketteur américain LeBron James en sont des ambassadeurs, ce qui signifie qu'ils portent des vêtements de la marque et apparaissent dans ses publicités. Ils ont un contrat à vie pour un milliard de dollars chacun. Un milliard³.

Pourquoi ? Les gens veulent porter ce que portent leurs idoles. Prenons le cyclisme durant le Giro d'Italia ou le Tour de France. Soudain, on voit des gens en vélos de course partout, portant les mêmes tenus que Christopher Froom, Mikel Landa, Fabio Aru ou Peter Sagan. Vous pourriez les doubler sans effort sur votre vieux vélo, mais dans leur tête ils sont des champions.

Les marques le savent et c'est pour cela qu'elles dépensent autant en marketing, elles savent que vous n'achetez pas un produit mais une idée, une image.

Apple est l'une des meilleures marques au monde en matière de marketing. Chaque fois qu'ils conçoivent un nouveau produit ou

.....
³ SportsPro.

une nouvelle version de leur produit, *comme par hasard* les nouvelles fuient. Mais cela n'a rien d'un hasard. Ils savent pertinemment que grâce à cet « incident », les gens s'arracheront leur nouveau produit. Leur nouvel iPhone. C'est du marketing. Cette indiscretion fait que les gens sont impatients de se le procurer. Cela leur laisse en outre le temps d'économiser dans ce but et, dès qu'il est sur le marché, c'est la ruée.

Désir de posséder

Nous désirons posséder des objets : le nouvel iPhone, un sac Gucci. Nous pensons qu'elles nous rendront heureux. Mais est-ce vraiment le cas ? Le premier jour, vous vous amusez avec votre nouveau téléphone, explorez ses fonctions et le montrez à vos amis. Mais au bout de quelques mois, semaines, ou parfois jours, la nouveauté et l'amusement ont disparu. Votre téléphone est devenu simplement un téléphone de plus. Votre sac n'est plus qu'un sac de plus et votre voiture une voiture de plus. Les choses que nous possédons sont comme des drogues : vous avez besoin chaque fois d'une nouvelle dose pour être satisfait. Elles ne nous apportent pas le bonheur.

Un travail comme un autre

Et si nous parlions un peu de travail ? C'est la même histoire. Italie, Espagne, Allemagne, France, Pays-Bas, Royaume-Uni : de plus en plus d'enfants rêvent de devenir footballeur professionnel. Et pourtant, allez assister à un match normal de Série A, Ligue, Bundesliga ou

Premier League et vous verrez des équipes remplies de joueurs qui ne sont pas vraiment motivés⁴. Ce qui était autrefois leur rêve est devenu *un travail comme un autre*.

S'agirait-il alors d'argent ? Non, c'est encore pire que cela. Essayez d'aller à Abou Dabi ou l'été dans les prestigieux grands magasins Harrods : vous y verrez des cheikhs multimillionnaires acheter une chose après l'autre, avec une expression d'ennui mortel sur leur visage. Ils peuvent acheter tout ce qu'ils veulent mais ils n'y trouvent pas le bonheur.

Il en va de même pour les millionnaires qui se sont construits seuls : la majorité d'entre eux veut seulement avoir toujours plus d'argent dans l'espoir d'y trouver le bonheur. Ils ont besoin d'une dose toujours plus importante de cette drogue qu'est l'argent, convaincus qu'alors ils seront heureux. Mais cela est vain.

70% des gagnants d'une loterie ne se sentent pas plus heureux qu'avant, selon les résultats d'une étude néerlandaise⁵. La moitié des personnes qui deviennent millionnaires grâce aux loteries ne quittent même pas leur emploi ou bien se remettent à travailler au bout d'un moment. Elles ne décident même pas de moins travailler et seules 2% d'entre elles arrêtent totalement de le faire.

Ce n'est pas tout

Ainsi, les possessions, l'argent ou le travail de vos rêves ne vous rendront pas heureux. Mais ce n'est pas tout : il y a pire, car ils représentent une bonne partie des raisons pour lesquelles nous souffrons.

.....

4 RTV Drenthe: Locadia haalt woede van PSV-fans op de hals (2017).

5 NOS: Loterijwinnaars: geld maakt niet gelukkig (2016).

Comme le dit Bouddha dans sa première vérité : la tristesse, la peur, les expériences déplaisantes, sont souffrance. Désirer posséder des choses, de l'argent, l'amour ou un travail est souffrance, comme nous venons de le voir. Et les posséder vraiment l'est également. Mais nous parlerons de cela au prochain chapitre.

*Vous ne pouvez relier les points
en regardant vers l'avant,
vous ne pouvez les relier qu'en regardant
en arrière. Alors vous devez croire
que les points vont en quelque sorte
se relier dans le futur. Vous devez croire
en quelque chose - vos tripes, le destin,
la vie, le Karma, peu importe.
Cette approche ne m'a jamais quitté
et ça a fait toute la différence
dans ma vie.*

Steve Jobs



Ne rayez pas ma voiture

C'était la fin de l'été 2017. Nous venions d'emménager dans notre nouvelle maison et lieu de retraite en Espagne lorsque s'abattit une terrible tempête : tonnerre, éclairs et soudain nous nous retrouvâmes dans le noir complet. Nous venions d'être touchés. Enfin, pas nous directement, nos panneaux solaires ou plus précisément notre onduleur.

Toute l'installation était assez récente : deux panneaux étaient déjà là lorsque nous avons acheté la maison et nous en avons ajouté six. Lorsque l'électricien était venu les installer, il avait regardé notre voiture et souri : « Une Citroën Berlingo. Attendez de voir mon nouveau fourgon. Il m'a coûté 80 000 euros, il est fait complètement sur mesure pour toutes les batteries et panneaux solaires que je dois transporter ».

Après la tempête, il dû revenir pour réparer l'onduleur, dans son nouveau fourgon. Lorsqu'il déboucha sur la route principale, à environ

1,5 km de notre maison, il nous appela pour nous demander si nous pouvions venir le chercher au bout du chemin qui conduisait à notre maison. Il y avait trop d'arbres aux branches basses, qui auraient risqué de rayer son fourgon. Ainsi, nous dûmes aller le chercher avec notre Berlingo qui coûtait infiniment moins cher que son fourgon de luxe, pour le mener jusqu'à nous. Il nous prouva une fois de plus sa fiabilité.

Nous avons peur pour nos possessions

Nous souffrons parce que nous nous attachons. À des personnes, des animaux, un travail et des choses. C'est la deuxième vérité de Bouddha. L'électricien ne voulait pas rouler sur le chemin avec son fourgon parce qu'il avait peur de le rayer. C'est bien beau de posséder des choses, mais c'est également un poids : nous pouvons les perdre, les casser, les abîmer. Posséder implique une crainte.



NOUS SOUFFRONS
PARCE QUE NOUS
NOUS ATTACHONS

Si vous vous baladez dans une ville de banlieue, vous verrez des rangées de maisons avec une petite cour devant ou derrière et tout au plus une grille ou un muret d'enceinte, mais c'est tout. Mais si vous allez dans des quartiers où l'on trouve les villas de personnes fortunées vous apercevrez de hauts murs et des systèmes d'alarme dans tous les coins. Ils possèdent la maison de leur rêve, toutes sortes d'appareils coûteux, et ils ont peur que quelqu'un vienne leur voler. Au fond d'eux, ils sont constamment effrayés.

Assurance neige

Savez-vous qu'aux Pays-Bas il existe une assurance pour les vacances d'hiver qui garantit que s'il ne neige pas vous pourrez changer de lieu de vacances ou vous faire rembourser ? C'est astucieux. Les compagnies d'assurance exploitent votre peur. Vous craignez que la neige ne soit pas au rendez-vous pour vos séances de ski ou de snowboard.



À DES PERSONNES,
DES ANIMAUX, DES
TRAVAUX ET DES CHOSES.

- L'homme a non seulement le privilège de posséder des biens extérieurs, mais aussi celui d'en user
- Il ne doit cependant les garder pour lui, mais les considérer comme appartenant à tous, afin d'être disposé à les mettre au service de tous en cas de besoin.

Saint Thomas d'Aquin

Vous pouvez assurer votre voiture, votre téléphone, votre vie. Toutes ces assurances reposent sur la peur, la peur que quelque chose puisse arriver, que vous perdiez votre téléphone ou qu'on vous le vole. Et pourquoi craignez-vous cela ? Parce que vous craignez de ne pas pouvoir vivre sans lui. Vous perdez votre classe si vous perdez votre téléphone. Pas d'iPhone, pas de vie. L'attachement mène à la peur.

Nous nous attachons car nous pensons que les choses peuvent nous rendre heureux. Nous l'avons déjà vu et nous avons également vu qu'il s'agissait d'un malentendu dû à notre ignorance. Mais sommes-nous réellement ignorants ? N'est-ce pas ce que tout le monde fait ? Eh bien, si ! Et c'est bien là le problème.



Vous avez subi un lavage de cerveau

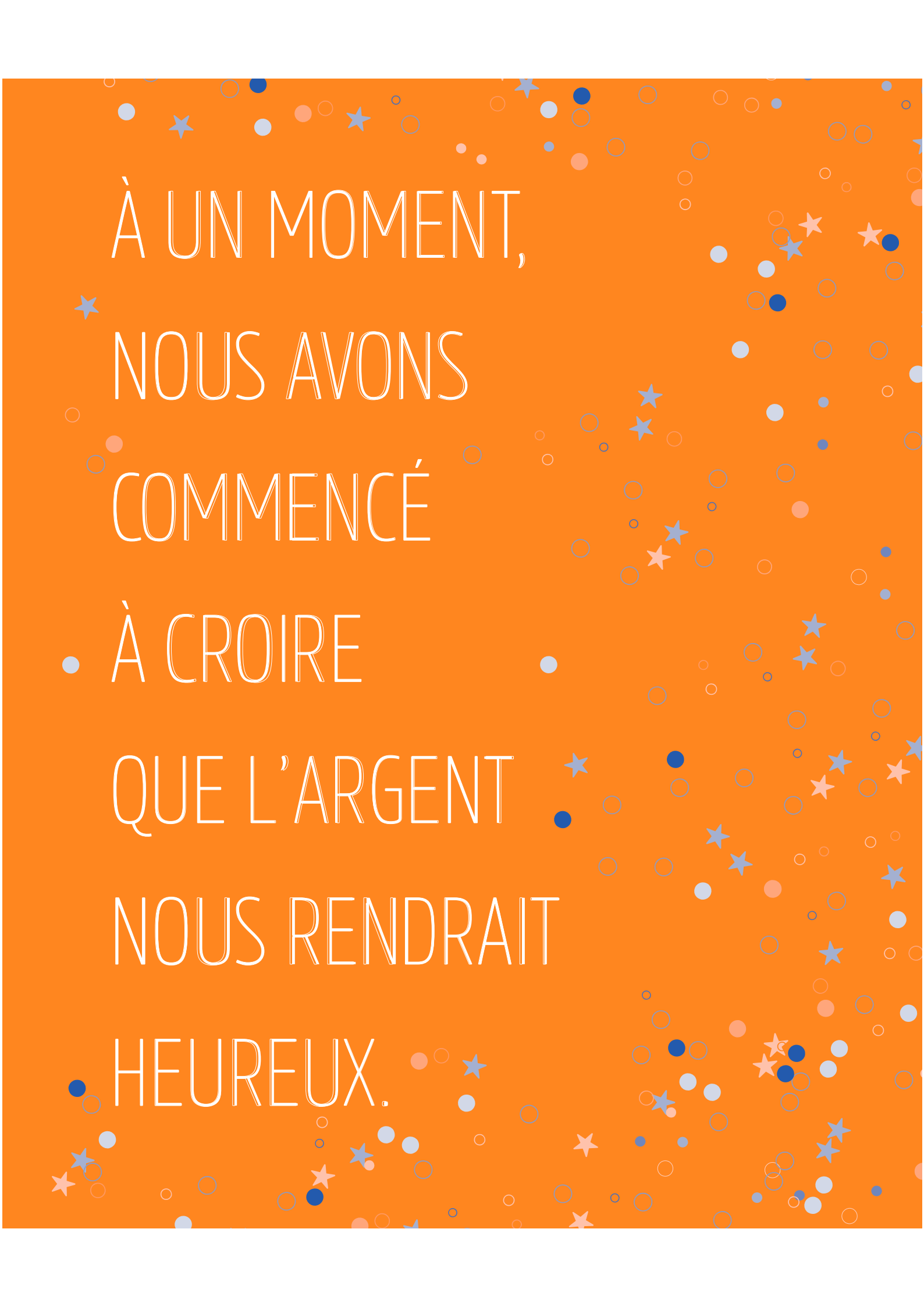
Avez-vous vu le film *Matrix* ? Si ce n'est pas le cas, vous devriez, il est intéressant. Il parle de la réalité qui se cache derrière ce que tout le monde prend pour la réalité. Si vous n'avez pas vu *Matrix* vous aurez certainement entendu parler des sectes. Une secte est un groupe de personnes dont les croyances religieuses diffèrent de celles communément répandues. À bien y regarder, c'est souvent parce que leurs membres ont subi un lavage de cerveau de la part de leur chef. Et vous faites également partie d'une secte. Vous avez vous aussi subi un lavage de cerveau. Et tous les gens qui vous entourent. Qui en est responsable ? La société. Certes, la société est un vaste concept, il est difficile d'en définir les contours, elle est difficile à accuser. La société n'est pas une personne. Donc, qui fait ce lavage de cerveau ? Nous tous, car nous sommes tous ignorants.

L'avalanche

Pensez à une avalanche : une masse de neige, glace et roches qui dévalent le flanc d'une montagne. L'avalanche débute par un seul caillou, quelques pierres ou un bloc de neige qui se détachent. Tout au long de son parcours elle accumule toujours plus de neige, entraîne d'autres rochers et même des arbres, jusqu'à devenir une gigantesque catastrophe.

Vous faites partie de cette catastrophe, de cette secte. Vous n'êtes plus capable d'en désigner le coupable, elle se propage depuis des générations. À un moment, nous avons commencé à croire que l'argent nous rendrait heureux. Vous avez certainement déjà entendu parler du Rêve Américain, celui qui veut que l'on puisse tous devenir millionnaires. C'est un concept dans lequel nous croyons tous. Si seulement nous avions de l'argent, nous serions heureux. Et vous pouvez remplacer le mot argent par d'autres : iPhone, maison, partenaire, tapis de yoga. C'est une idée, un concept dans lequel nous croyons tous, mais c'est un concept erroné.

Nous y croyons car nos parents, nos grands-parents y ont cru. Nous y sommes totalement plongés. Il est dans toutes les publicités. La jolie jeune femme dont le parfum fait tourner la tête de tous les hommes. Le charpentier avec ses abdominaux à tomber qui boit du Coca-Cola Light et fait baver toutes les femmes. Cristiano Ronaldo qui marque des buts spectaculaires grâce à ses Nike. Prenez un film hollywoodien, c'est le même concept. La jeune prostituée incarnée par Julia Roberts dans *Pretty Woman* qui rencontre l'amour de sa vie : Richard Gere, le riche homme d'affaires. Et ils vécurent heureux. *Titanic*, même histoire : Kate Winslet, destinée à épouser le mauvais homme, rencontre Leonardo DiCaprio (pauvre dans ce cas, mais romantique) et est enfin heureuse. Dans ce cas cependant, l'iceberg les empêchera de vivre heureux.

The background is a solid orange color, decorated with a dense pattern of small, semi-transparent confetti. The confetti consists of various shapes: small circles, stars, and dots in shades of light blue, dark blue, and light orange. The text is centered on the left side of the image.

À UN MOMENT,

NOUS AVONS

COMMENCÉ

• À CROIRE

QUE L'ARGENT

NOUS RENDRAIT

• HEUREUX.

La recherche

On grandit donc avec le concept selon lequel le bonheur réside dans les choses que nous possédons (objets, personnes, argent). On passe par conséquent notre vie à la recherche de ce bonheur. Hors de nous. C'est comme suivre une carte au trésor : sauf que le trésor n'est pas celui qu'on cherche. Le bonheur ne réside ni dans la célébrité, ni dans l'argent, ni dans une nouvelle paire de chaussures. Vous faites fausse route et, tant que vous poursuivrez ainsi, vous ne serez jamais heureux.

*Très peu est nécessaire pour faire
une vie heureuse.
Tout est en toi,
dans ta façon de penser.
Marc Aurèle*

Exercice :

Riez

Je suis désolé, le début de ce livre n'a pas été très positif, mais en ce moment la réalité et la société occidentale ne sont pas très positives pour les personnes en quête de vérité, qui recherchent une sensation de bonheur plus profond que celui que leur prochain Big Mac peut leur apporter.

Mais je le reconnais, il est temps de passer à autre chose. Il est temps de faire un exercice : de rire. Rire un peu, voire beaucoup !

SOURIEZ

Mère Teresa a dit un jour : « Rencontrons-nous toujours avec le sourire, car le sourire est le début de l'amour ». Et : « La paix commence par un sourire ».

Et c'est vrai. C'est une magnifique sensation lorsque quelqu'un vous offre un sourire sincère ou vous rend votre sourire. Donc, sourions plus ! C'est cela votre premier exercice. Dorénavant, au moins trois fois par jour, souriez à quelqu'un. Cela peut être le caissier du supermarché ou une personne que vous croisez dans la rue. Cela peut également être un collègue ou votre partenaire. Offrez-leur un sourire. Ils vous le rendront peut-être, ou peut-être que non. Ce n'est pas grave, il vous suffit de sourire.

RIEZ

Dorénavant, fixez-vous de rire au moins une fois par semaine. Mais peut-on en décider ? Plus ou moins. Regardez une série télévisée humoristique, un film divertissant ou lisez une bande-dessinée comique. Rencontrez vos amis les plus drôles. Allez voir une comédie au théâtre. Faites ce que vous voulez, du moment que cela vous fait rire.

Rire stimule les endorphines (voir le chapitre **Les hormones du bonheur**), les hormones qui vous rendent heureux. Pour cela, il vous faudra un bon éclat de rire bien franc. Pas un rire simulé ou un de moquerie. Les yogis ne font jamais cela. Créez donc des opportunités de rire au moins une fois par semaine.