

Par **Jean-Paul Simard**
Écrivain

POUR MIEUX LE CONNAÎTRE
Jean-Paul Simard détient un diplôme universitaire de 3e cycle en anthropologie spirituelle. Parmi ses écrits:

Renaître des pertes de la vie



L'autre voie de guérison



Guérir par la foi, l'amour, la prière



Information:
jeanpsimard@videotron.ca

Il faut avoir la volonté de faire le ménage de ce qui encombre notre vie.



Le bonheur d'une vie simple et tranquille

«Vivre simplement, c'est apprendre à faire la différence entre assez et trop.» Mark A. Burch

Lanza del Vasto, dans son livre intitulé *Le pèlerinage aux sources*, raconte l'expérience suivante. Un jour qu'il avait laissé ses vêtements sur la plage pour se baigner, il s'aperçut à son retour que le mouchoir noué dans lequel il mettait son mince pécule de voyageur avait disparu. Il fut pris de panique: seul, sans la moindre ressource, au cœur du continent indien! Puis, soudain, il éclate de rire, comprenant qu'il vit l'un de ces rares moments où on ne doit compter que sur sa richesse intérieure.

La vraie richesse, c'est...

La vraie richesse, c'est ce qui reste quand on a perdu tout son argent. Pour la découvrir, rien n'est meilleur que le sort quand il nous met aux prises avec la nécessité toute nue, nous obligeant à tout attendre de soi, notre vie étant devenue une perpétuelle création de soi-même par soi-même. Pour vivre une telle expérience, il faut faire le choix d'une vie axée non pas uniquement sur la culture de *l'avoir*, mais sur celle de *l'être*.

Cela commence par sacrifier «les nécessités inutiles», comme l'enseigne le célèbre personnage d'Hemingway, Mark Twain. Beaucoup de choses que nous conservons nous sont rarement utiles. Ce sont des poids que nous traînons et qui minent inexorablement notre potentiel d'énergie; sans compter qu'ils appauvrissent notre existence au lieu de l'enrichir. Dans ces

conditions, «jeter» ou «se débarrasser» devient pratiquement un acte existentiel.

La simplicité volontaire

En écrivant cela, je pense aux principes qui animent le *Réseau Québécois pour la Simplicité Volontaire*, mouvement écologique initié au Québec par le Dr Serge Mongeau et dont l'intérêt va toujours grandissant, témoignant de l'importance des valeurs dont il fait la promotion: vivre mieux avec moins; favoriser les relations humaines plutôt que les biens matériels; le temps libre plutôt que le compte en banque; le partage plutôt que l'accaparement. Notre défi consiste ici à découvrir ce que peut être dans notre vie «l'unique chose nécessaire» et à abandonner tout le reste, pas pour s'appauvrir, mais pour s'alléger.

Il ne s'agit pas de se priver de ce qui est nécessaire à la vie, ce serait absurde, mais de mieux comprendre ce qui procure une satisfaction véritable et ne pas désirer ce qui engendre les tourments au détriment du bonheur. En somme, il s'agit d'adopter une attitude positive devant les privations. Un peu à la façon du sage Diogène, dans l'Antiquité, qui, vivant difficilement des aumônes de ses concitoyens, passa un jour de longues heures à tendre la main, paume vers le ciel, à une statue. Comme on lui demandait quelle mouche le piquait de mendier ainsi face à un bloc de pierre, il répondit: *Je m'habitue au refus*.

Désencombrer nos vies

Il faut avoir la volonté de faire le ménage de ce qui encombre notre vie, comme le fait l'alpiniste avant une ascension quand il se demande ce qu'il va laisser de côté pour ne pas freiner son escalade. La simplicité volontaire mise également sur l'importance des relations à l'autre, «moins de biens, plus de liens», et la richesse intérieure de la personne; une vie extérieurement simple et intérieurement riche. C'est ce que disait finement, à sa manière, Arnaud Desjardins: «Trouver quelqu'un qui vous donne envie de ce qu'il est et non de ce qu'il a.» Voilà ce qu'est la «grandeur intérieure». Admettez que nous sommes ici aux antipodes du type de bonheur que propose la société.

Personne n'a jamais trouvé le bonheur en dehors de l'être, même si certaines conditions extérieures peuvent le favoriser. Ce sont bien davantage les conditions intérieures qui comptent, la première étant de redécouvrir les bienfaits d'une vie simple et naturelle. Vivre discrètement, sans vouloir amasser les conquêtes amoureuses et les honneurs; ne pas se laisser subjuguer par des activités et des ambitions qui n'apportent que des satisfactions éphémères; se contenter de ce qui est utile et nécessaire à une vie décente; ne consommer que ce dont on a besoin.

Voir l'extraordinaire dans l'ordinaire

Si l'on fait de grandes choses, chercher à les faire simplement; s'efforcer de faire la moindre des choses de façon extraordinaire. C'est ainsi que, paradoxalement, notre existence cesse d'être vécue de manière banale. Vivre simplement, c'est prendre conscience des phénomènes

VIVRE, c'est...

Désencombrer nos vies

Rien n'est plus agréable que d'apprendre à voyager léger...

familiers et ordinaires de la vie; c'est apprécier et découvrir la joie dans les choses les plus modestes.

N'importe qui peut choisir la richesse de posséder peu.

Évidemment, un tel détachement suppose la maîtrise de ses désirs. Il y a une différence entre apprécier ce qui est disponible et s'y accrocher: dans le premier cas, on parle de non-attachement, dans le deuxième de dépendance. C'est ici l'un des piliers de la sagesse bouddhiste qui enseigne que l'on souffre à la mesure de nos désirs et de notre attachement. En cultivant le non-désir et en raréfiant nos besoins, on élimine le malheur de notre vie.

La richesse de posséder peu

N'importe qui peut choisir la richesse de posséder peu. Paradoxalement, vivre avec peu améliore la qualité de la vie. La vie nous apprend ce paradoxe qu'en vouloir plus, c'est avoir moins. Le bonheur est lié à la tempérance. L'abondance dans la possession en arrive à dissoudre l'être humain, car posséder, c'est aussi être possédé, entre autre par le désir même de possession. Et comme ce désir loge dans le mental, il arrive que notre esprit devienne à son tour

encombré de ce que nous possédons, ce qui se reflète inévitablement dans notre manière de penser et de vivre. Mais en nous détachant matériellement, nous nous détachons aussi mentalement.

C'est la sagesse même qui nous invite à prendre goût au désir de se limiter, nous faisant comprendre que le bonheur augmente de tout ce qu'on sacrifie en dépendance et en esclavage. Les résultats obtenus prouvent qu'il vaut vraiment la peine d'être dérangé dans ses habitudes confortables de consommateur pour s'ouvrir à cette réalité. On ne tarde pas à découvrir que la vraie vie, c'est ce qui reste quand on s'est débarrassé de tout le superflu qu'on a tenu jusqu'ici comme essentiel.

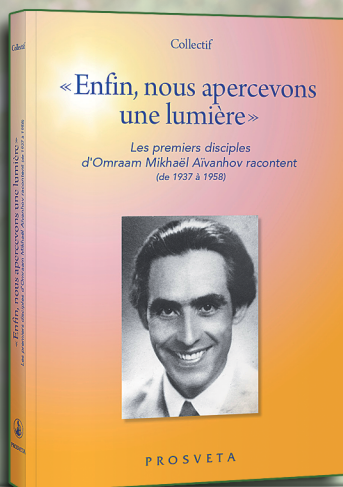
Opter pour une vie raisonnable

Au fond, qu'est-ce qui est le plus important? C'est avoir de quoi vivre pour assurer sa sécurité financière et pour conserver son indépendance et sa dignité. Pourquoi alors tant s'attacher aux choses? Pourquoi ne pas se contenter de «l'avoir essentiel» qui n'a rien à voir avec la quantité, mais réside dans la capacité de faire la différence entre *assez* et *trop*. En fait, il s'agit de cultiver ce que les Anciens appelaient si sagement «une vie raisonnable». 🍀

NOUVELLES PARUTIONS

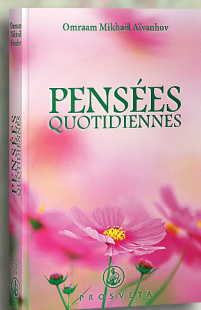


ÉDITIONS PROSVETA • 1-800-854-8212 • www.prosveta-canada.com

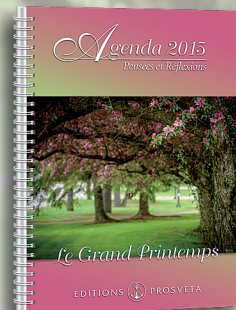


Les premiers disciples d'Omraam Mikhaël Aïvanhov racontent (de 1937 à 1958)

À travers ces six témoignages qui frappent par leur diversité... à l'image de leurs auteurs, on découvre comment la sagesse et l'amour d'un Maître révélaient chacun à lui-même et l'aident à devenir ce qu'il est vraiment en le conduisant toujours plus loin, toujours plus haut.



Pensées quotidiennes vol. 25



Agenda 2015

Avec extraits des ouvrages d'Omraam Mikhaël Aïvanhov

Calendrier 2015



[facebook.com/ProsvetaCanadaInc.](https://facebook.com/ProsvetaCanadaInc)



OMRAAM MIKHAËL AÏVANHOV