

Olivier C.Arragon

La Voie de la joie

*Manuel de vie pour entendre les voix de
la joie en soi, en toutes circonstances*

EDILIVRE

*« Le sage sait se délecter de la vie dans la lenteur
et la joie de ce qu'il est, avec ce qu'il a ! »*

Olivier C. Arragon

*« Le luxe de demain sera la lenteur dans le
silence. »*

Anonyme

3^{ème} Réflexion

Refuser toute rapidité, accepter le fait d'aller lentement

J'ai fait exprès de dire et de répéter que la joie a besoin pour vivre en moi de toutes ces **qualités**, citées dans les deux premières réflexions, afin de bien **appréhender** ce qui est **indispensable à l'acquisition de ce sentiment de joie et qu'il devienne inhérent à l'humanité toute entière** ; que cette **émotion intense** conduise nos vies jusqu'au pays luxuriant du Bonheur.

Les qualités dites et répétées au cours des deux premières réflexions montrent que ces thèses sont la **quintessence de la substance de la joie** ; indispensables et vitales, saupoudrées d'un maximum d'**Amour** si nous désirons tenir bon dans la durée sous les tempêtes de la vie ! (L'important n'est-il pas d'être en joie dans le but exprimé et assumé, de « traverser » le plus agréablement possible les contrées rencontrées au cours de la traversée de notre **destinée** ?)

Je pense, non, je suis sûr, que la **lenteur dans les bras de nos pas** nous permet de regarder avec **délice** et **implication**, sous une douce persistance, les jours, les nuits qu'on a la chance de vivre sans vouloir qu'ils se déroulent trop vite. Se dire que les expériences que l'on éprouve portent la semence nécessaire à rendre les jours suivants, meilleurs et ainsi de suite. C'est à nous de découvrir l'essentiel de l'existence ou « la substantifique moelle », comme le disait Rabelais.

Douce persistance, tout cela veut nous signifie de ne

jamais abandonner, d'avancer coûte que coûte vers le **but ultime** et si c'est dans une optique d'Amour, cela permet d'être calme et confiant. Douce, parce que la chose convoitée, la joie pour le Bonheur pour la construction de cet édifice, si grand et si complexe, qu'est l'être humain en son corps, son cœur, son âme et son esprit, doit être faite sans jamais brusquer aucun corps, aucun cœur, ni le tien, ni celui du quidam qui croisent ta route. N'oublions jamais, inscrivons ces quelques mots tels un principe vital et incontournable, une maxime, un souffle vital et créateur : qu'**autrui est un autre nous-mêmes**. Avec cet instrument en main, on devient capable d'y arriver et l'on arrête de se sentir coupable de ne pas parvenir à l'objectif fixé... et autres culpabilités.

De toute façon, d'une manière générale, il s'agit de rejeter loin, très loin de nous, la culpabilité. La jeter hors de notre portée... Je suis plus que certain de ce fait, surtout depuis que j'ai traversé l'EMI où il m'a été clairement dit de me méfier de cette vulnérabilité qui paralyse et qui peut empêcher d'avancer et de s'aimer soi-même et d'aimer son prochain. Il nous rend fragiles et perméables et risque d'enclencher le cercle infernal de l'anéantissement de l'être. Il s'épanouit de l'Avoir, comme si la culpabilité se nourrit de la matérialité dans nos désirs. Ne pas aller de l'avant, c'est accepter le péril que notre corps fasse naufrage sur la plage du désespoir et de ne pas dévoiler la joie sur nos lendemains ainsi que d'anéantir toute **substance vitale**.

Ainsi, nous sommes **libérés** de la culpabilité qui alourdissait notre vie et troublait la vue qu'on avait sur celle-ci en l'entraînant dans des ruelles glauques et qui n'aboutissent qu'en rues et avenues aux sens interdits...

Donc, nous pouvons, à partir de ce moment, prendre le temps de déguster lentement **le gâteau du temps** et de

l'histoire de notre corps guidé par notre cœur dans les lendemains de nouveaux matins ; curieux de savoir et voir ce que ces inédites journées nous réservent et avides de pouvoir les comprendre, d'avoir l'**aptitude** de déchiffrer leurs contenus et atteindre, par conséquent, la plénitude ou la satisfaction d'avoir gagné quelque chose en plus...

Aller lentement, c'est aussi prendre le temps de contempler (**avec délectations et plaisirs**) tous ces moments gagnés à l'horloge du temps. Cela nous donne la **faculté** d'enranger des souvenirs, bons ou mauvais, en notre cerveau et d'avoir l'opportunité de fouiller **tendrement** du regard intemporel et vapoureux toutes ces photos jaunies au grand écran de notre mémoire, aussi bien pour les bons souvenirs que pour les mauvais. Cela ne veut pas dire de rester vivre dans le passé, mais d'être conscient que ce sont ces jours-là qui construisent notre présent et notre futur. J'ai en tête, dans chacun de mes actes, ce dicton qui me dit d'avoir « **la tête au ciel, les pieds sur terre et le cœur au milieu** ». Ce sont des mots tout **simples**, mais tellement **vrais**, à appliquer dans chacune de mes actions, chacune de mes pensées, puisque ce dicton nous montre la primauté du cœur (et tous les sentiments qu'il engendre : Amour, douceur, tendresse, bonté, empathie, bienveillance, écoute de l'autre, délicatesse, etc.) dans tout ce qui m'entoure et en moi-même, tout en assumant mon incarnation : ce n'est pas parce que j'aspire à un **idéal**, que je dois refuser les effets de cette incarnation. C'est une tentation que donne naissance les démons de la facilité. Je suis sur terre, pas au ciel, ici et maintenant. Je suis un être humain et terrestre, pas encore un ange. C'est une **cause** qui est produite par cet **effet**... Donc toute cause a un effet et tout effet peut et doit être expliqué. C'est le moteur de ma

vie, le mécanisme que j'enclenche pour accéder à la joie.

Sachons ne pas brûler les étapes, car le feu dévaste et détruit tout sur son passage ; la joie est à ce prix ! Je dois regarder bien en face tout ce qu'il m'arrive.

Je refuse, de toutes mes forces et dans toutes mes convictions, à présent et dans le temps, la rapidité qu'en tous points, veut nous imposer cette société. Toute la nervosité et le stress, que cette vitesse d'exécution ou cette hyperactivité entraîne, ne sont pas en rapport et ne respectent pas le corps. Je ne veux pas me perdre entre courses et poursuites... Prise sous l'angle des actions trop rapides, trop de tout, par ailleurs, notre existence semble pressée et se précipite vers quelque chose ou bien quelqu'un d'obscur, puisque tout ce qui est fait dans la précipitation va à l'encontre de l'être humain. Alors, sous ce brouillard-ci, l'horloge du temps s'affole, sans que nous sachions vraiment vers où, vers qui, nous mène cette **vie**...

Et ce monde ressent de plus en plus fortement ce mauvais état au travers de symptômes de plus en plus atypiques. Mais il n'a pas le courage de remettre en question cette drôle d'existence, par peur du changement ou de voir s'écrouler ce qui ne tient plus debout. Dommage, car lorsqu'un véhicule va de plus en plus vite, il risque de finir sa course folle dans un accident, dans une sortie de route...

Prenons un cas concret

Regardons de près l'exemple d'une famille actuelle. Elle court de plus en plus, quitte à mettre en péril son équilibre qui n'est pas en rapport avec cette course effrénée et celui de chacun de ses membres. Entre courses et poursuites qui se transforment bien souvent en fuite, elle plie, souvent rompt et finit par casser, elle qui se croyait un chêne, tellement forte contre vents et marées. Ce monde a eu raison d'elle. Son fardeau était trop lourd à porter... elle n'est plus. Elle ne sera plus et elle a rejoint la danse infernale, qui enflé à mesure que ce temps-là avance, des personnes désillusionnées et désappointées...

Regardons de plus près cet exemple malheureux qui se reproduit un peu trop fréquemment. C'est peut-être que nous ne nous **arrêtons** pas assez souvent pour **prendre le temps de la réflexion**... peut-être par peur de **voir sa vie en face** ou simplement par manque de temps, par facilité de se laisser flotter aux vents de l'air du temps. Les couples, les familles et par voie de conséquence, les êtres humains que nous sommes tous et toutes, en prennent plein la figure et toutes **constructions** deviennent entreprises périlleuses, voire impossibles.

Pourquoi nous en sommes arrivés à une telle impasse ? Peut-être que nous allons trop vite et que cette rapidité excessive n'est plus en **rapport avec nos corps**. Que nous nous laissons entraîner par nos élans ou que nous nous trouvons toutes sortes d'excuses pour justifier notre incapacité à sortir de cette problématique, ce phénomène risque de nous voiler la face et par conséquent, nous

empêcher de régler ledit problème. Alors qu'il suffirait pour stopper cette machine infernale, qui broie tout, tous et toutes, sur son passage, de dire que ça suffit et que ce que ce monde-là exige de nous, sans qu'il ne tienne compte des nécessités du corps, mais uniquement des exigences de cette société-ci, n'est plus en adéquation avec **l'élévation de notre être** ; que ce n'est plus écologiquement viable pour notre corps. Il a besoin de **calme** et de **sérénité** pour **grandir**. Sans cela, ce fardeau est bien trop pesant... le point de rupture est atteint : c'est l'explosion ou l'implosion en elle et autour d'elle.

Pour éviter à cette famille, que tout casse autour d'elle et en elle, elle se doit **d'arrêter, tant que faire se peut, sa course folle**. Ce n'est ni bien, ni mal, c'est comme ça ! Sa **survie** est à ce seul prix.

Toute cette existence, entre courses et poursuites, fuites aussi, sans aucun doute, c'est à cause de l'argent et de toutes ses illusions, ces mirages que ce monde-là véhicule. Il est vrai que lorsque l'on stoppe tout ça, nous prenons le risque de perdre énormément. Nous serons loin, bien loin des mains de Mammon, de tout ce qu'il octroie, mais au bout du compte que de bienfaits et nous rapprocherons de la liberté !

Comme nous le rappelle l'exemple de cette réflexion, la famille que nous venons de citer, a tout intérêt à prendre le temps de lâcher les chevaux de cette course qui s'emballent, lâcher la prise qu'elle a sur tout ce qui l'enchaîne et l'asservit, si elle désire se retrouver et redécouvrir les **joyaux de la sérénité et par voie de conséquence, de la concorde**, qu'elle a abandonné un jour, sans qu'elle s'en aperçoive vraiment. Elle l'a perdu sur **l'eau de son destin**, à l'aune de ses ambitions. Et cela la plonge dans une profonde détresse...

Un peu plus de lenteurs en accord avec nos corps pour, peut-être, un peu moins de cet argent que ce monde las, défie dangereusement. Il suffit de croire à une alternative, à une autre réalité, pour la voir...

Dorénavant, je crie au vent de mes lendemains qui nagent dans la mer de la joie vers l'île du Bonheur : **refuse toute rapidité et accepte le fait d'aller lentement !**

Fiche récapitulative

Refuser toute rapidité, accepter le fait d'aller lentement

Finale­ment, ac­quérir en nos mains, la joie et ainsi, pou­voir s'avancer vers le Bon­heur est d'une sim­plicite­ enfantine. Seu­le­ment, l'être hu­main a tou­jours eu bien du mal à l'ap­pré­hender du­ra­ble­ment dans sa des­ti­née. Il re­cherche des théo­ries com­pli­quées. Sû­re­ment qu'in­con­sciem­ment, il s'em­ploie à fuir cette joie, proba­ble­ment sous le joug d'une force qu'il a bien du mal à com­prendre, à con­tre­car­rer et qui le conduit inexo­ra­ble­ment, à l'anéan­ti­sse­ment de tout but, tout projet, de toutes choses, de tous êtres vivants, y compris lui-même. C'est si difficile de com­prendre pour­quoi cette force s'em­ploie à l'em­pê­cher d'en­ten­dre les voix de la joie, de se les ap­prop­rier, et par consé­quent de quoi, de réus­sir à ac­cé­der au Bon­heur. C'est juste­ment que l'être hu­main ne sait pas ou ne veut pas savoir que les com­posantes de la joie sont les pre­mières marches de l'esca­lier ma­jestueux que repré­sen­te le Bon­heur. Les ré­flexions que je pré­sen­te dans ce livre sont en fait les pre­mières marches des foulées vers la joie, telles que je les vois. Con­tem­pler avec lenteur, et donc avec douceur, parce que l'un ne va pas sans l'autre ; et les évé­ne­ments que nous offre gra­cieu­se­ment la vie faite d'Amour est un repère majeur sur le sentier enchan­teur qui nous mène au Bon­heur. Lenteur rime avec douceur, en effet tout ce qui est fait avec lenteur est sou­vent accom­pagné avec lan­gueur et pas mono­tone, mais riche d'en­seignements. Ce qui était flou et obscur, devient clair et com­pré­hensible. La lenteur permet d'inter­préter un maximum de choses par où nous passons. Je dis un maximum parce qu'être ca­pable d'inter­préter toutes

les manifestations du temps que je traverse est ce à quoi j'aspire. Dès lors, muni de ce théorème, j'essaie de mettre en rapport la vitesse d'exécution de mes actions avec celle de mon cerveau. Et je comprends très vite que si je veux tirer l'essentiel de tout ce qu'il m'arrive, il n'y a que la lenteur de faire et de voir qui peut m'apporter ce bien fait.

Mots-clés positifs

Refuser toute rapidité, accepter le fait d'aller lentement

- qualités,
- appréhender,
- indispensable à l'acquisition de ce sentiment de joie afin qu'il devienne inhérent à l'humanité tout entière,
- émotion intense,
- quintessence de la substance de la joie,
- Amour,
- Destinée,
- lenteur dans les bras de nos pas,
- délice,
- implication,
- but ultime,
- autrui est un autre nous-mêmes,
- substance vitale,
- libérés,
- le gâteau du temps,
- l'appétit
- avec délectations et plaisirs,
- faculté,
- tendrement,
- *« la tête au ciel, les pieds sur terre et le cœur au milieu »*,
- simples,
- vrais,
- idéal,
- cause,

- effet,
- vie,
- arrêtons,
- prendre le temps de la réflexion,
- voir sa vie en face,
- construction,
- rapport avec nos corps,
- l'élévation de notre être,
- calme,
- sérénité,
- pour grandir,
- d'arrêter, tant que faire se peut, sa course folle,
- survie,
- joyaux de la sérénité et par voie de conséquence, de la concorde,
- l'eau de son destin,
- Un peu plus de lenteurs en accord avec nos corps pour, peut-être, un peu moins de cet argent,
- je refuse toute rapidité et j'accepte le fait d'aller lentement...

*« Maîtriser son ego est le cœur du Bonheur dans
le corps de l'apaisement ! »*

Olivier C.Arragon

4^{ème} Réflexion

Ego maîtrisé, c'est vie apaisée !

S'occuper de son **bien-être personnel** sans se préoccuper de celui d'autrui est vain, stérile et dans l'inversion des **valeurs**. Tout cela mène, certes, vers une situation immédiate de « bonheurette » (comme je la définirais) à l'effeuillage des pâquerettes des apparences trompeuses du temps despotique de ce monde-là, de la satisfaction de la jouissance immédiate des biens matériels ainsi gagnés. Mais ces faits ne sont qu'un succédané du Bonheur. Cela n'est que temporaire sur l'eau des jours et des nuits. Ainsi, ce plaisir tant recherché finira par nous échapper et comme nous n'avons pas **cultivé les fleurs du cœur**, il finira par nous laisser exsangues et dépités. Alors nous rejoindrons le cercle infernal des hommes et des femmes désillusionnés, qui n'ont plus d'espoir sur l'avenir ; leurs navires coulent au milieu d'une mer de certitudes tournant autour de la déception et de la trahison. Pourtant **l'essence de l'être**, c'est bien plus que cela. Il suffit juste de prendre la **voie de la joie** pour tendre vers un **Bonheur durable, doux pour le cœur, tendre pour le corps, délicieux pour l'âme, satiné pour l'esprit...**

Cette quatrième réflexion est très importante. Si nous désirons plonger pleinement dans la joie, il est primordial d'arriver à **maîtriser son ego** et ainsi de bénéficier des « biens faits » ainsi que les « hauts faits » d'une **vie apaisée**. Pour ce faire, il est important d'inverser l'ordre des choses par rapport à ce que propose ce monde-là, qui, lui-même,

inverse tout (pour son plus grand malheur... comme la société s'en aperçoit, aujourd'hui, maintenant). Alors, efforçons-nous de remettre à l'endroit toutes choses de la vie, telles qu'elles devraient être, par une inversion des valeurs qui sont elles-mêmes déjà inversées par cette société.

Dès lors, le **bien-être d'autrui** passe avant le nôtre et notre cœur ressent le **souffle léger et bienfaiteur d'une telle félicité** qu'elle se mue en une **force créatrice, constructrice et durable**, qui contribue à nous **prendre par la main** pour nous emmener vers les **verts pâturages de la joie, du bonheur...**

On se rend alors compte qu'atteindre par ce faire, le bien-être d'autrui ne peut être soutenu que par un **amour à l'extrême** et ne peut être obtenu que par ce même amour... Par conséquent, afin de soutenir cette constatation, je souhaite **devenir un être de convictions et non devenir un être d'intérêts !**

Prenons un cas concret

Je me retrouve dans une discussion, en famille, entre ami(e)s, entre collègues, où que je sois. J'expose mes idées. J'ai envie que les autres, en face de moi, y adhèrent totalement. Sans le savoir, sans le vouloir, consciemment ou inconsciemment, je laisse mon ego prendre le dessus. Je ne me soucie guère de ce qu'ils/elles pensent. Ce qui m'importe c'est que les chevaux de mes idées galopent sur les contrées vierges de notre rencontre...

Alors que si je désire maîtriser mon ego pour vivre le mieux possible, c'est-à-dire être libéré de toutes contraintes envers moi-même et les autres, je devrais agir autrement. Ainsi, dégagé de toute volonté d'emprise, ma route est désobstruée de toutes pierres qui pourraient entraver ma marche et je peux m'engager vers la **sérénité de la paix à l'horizon** de ce chemin qui devient mien dès cet instant.

Oui, dans cette optique, mon intervention devient une **simple exposition de mes idées et non une volonté d'imposition de celles-ci**. L'écoute de l'autre devient une nécessité, puisque c'est maintenant un échange de points de vue ; une discussion et non plus un monologue. Je désire ardemment, pour les moments présents et à venir, avoir une vue panoramique sur les contrées de mon existence. Dans mon but d'aller toujours plus avant, j'ai l'ambition en mon cœur de pouvoir voir plus loin, d'avoir une **météo bien éclaircie sous le ciel de mon pays**. Dans les pas de ma destinée, je veux au plus profond de mon être, atteindre ce seul objectif. Pour l'atteindre, cela passe par le fait tout simple, mais qui demande beaucoup **d'attention**, un maximum de **délicatesse**, de ne

jamais vouloir imposer mes points de vue, mais simplement les exposer. L'autre les prend ou pas. Ce n'est ni bien, ni mal. C'est comme ça. Ma relation avec les autres s'en retrouve apaisée. Qu'importe alors si j'ai raison ou tort. Toute notion de dire vrai ou faux s'évapore. D'ailleurs faux en quoi ?...

On peut exprimer énormément dans nos silences : ce n'est pas être passif que de ne rien dire. **Écouter avant de parler** est une grande **qualité**. Tout cela n'est pas une négation du meilleur, bien au contraire, c'est **l'humilité dans l'excellence**, une valorisation de l'excellence.

D'ailleurs, je considère que nos inhibitions et autres craintes qui nous entravent proviennent tout le temps de l'ego d'autrui qui a empiété pernicieusement sur les contrées de notre corps, car il n'a pas su ou n'a pas voulu le **contrôler...**

Donc, je fais bien attention à ce que je dis afin de ne pas froisser l'autre dans le souci de toujours énoncer mes idées. Ceci est à bien comprendre. Ce n'est pas une diminution de ce que je crois et de ce que j'espère, mais une attention particulière à celui ou celle que j'ai la chance et l'opportunité de croiser sa route...

J'ai la préoccupation de générer autour de moi la **paix** et non la guerre ; ce qui est **dit avec Amour ne peut pas blesser** celles et ceux avec qui je partage quelques instants à l'unisson de mon destin, ou alors la blessure, involontaire, n'est pas durable...

Fiche récapitulative

Ego maîtrisé, c'est vie apaisée !

Je reviens sur cette notion, mais c'est un instrument important, un moyen primordial qu'il s'agit de posséder pleinement afin d'aller et de garder en soi la joie et découvrir ensuite le Bonheur. Si je suis tranquille au plus profond de moi, je déambule sereinement sur les boulevards de ma vie sous l'étoile de mon futur. Je suis confiant en mes lendemains. Je peux surmonter toutes les épreuves qui me sont proposées ou imposées. Donc si je désire du fond de mon cœur, que tout s'apaise en moi et autour de moi, il est plus qu'important, voire vital, de maîtriser mon ego aussi bien dans mes actes que dans l'art de mes phonies... des phonies positives contre mes phobies.

C'est avec les pinceaux de ce qui sort de ma bouche que je dessine le merveilleux tableau de ma vie.

Je m'aperçois, à la lumière de ce constat, que je suis ce que je vis et je vis ce que je suis...

Il y a un étroit et indissociable lien entre ces deux notions. Il en va de même entre moi et les autres. Nous ne sommes pas des individus individualistes, mais des êtres interdépendants. Seul, je n'arrive à rien ou à défaut, à pas grand-chose ; réunis, vraiment et réellement, on peut admirer le soleil de la réussite se lever à l'horizon azuré de nos voyages. Et quand je parle de réussite, je ne parle pas de ce phénomène du « susucre » (que nous verrons dans la 15^{ème} réflexion) qui empoisonne tant notre société. Là, je cite la réussite de la victoire de l'Amour sur ma vie !...

Donc l'individualisme est à rejeter loin de moi, très loin

de moi, pour qu'il ne puisse pas enclencher son mécanisme d'anéantissement.

Il n'y a pas de plus grand dessein que celui-ci. Cela passe inévitablement et indubitablement par le contrôle de son ego. Parce que l'ego est là. On ne peut pas l'ignorer. Au contraire, l'ignorer c'est finir par le laisser gagner. Tout le temps, une personne, un sentiment, toute chose qui désire acquérir une importance prépondérante essaye de se faire oublier, de faire croire qu'il n'existe pas. Le proverbe populaire qui affirme que l'on ne peut pas combattre ce qui n'existe pas est plein de vérité...

Donc attention à l'illusion de la non-existence avec ce qui existe bel et bien. Il en va de même pour l'ego. L'importance vitale pour mon existence ce n'est pas vouloir faire l'impasse dessus, mais de le maîtriser. L'ignorer ou nier son existence, c'est renforcer son pouvoir de nuisance et risquer de se retrouver dans le cul-de-sac d'un sens interdit...

Après cela, une fois qu'il a fait des dégâts, réparer les conséquences de cette cause devient extrêmement difficile. Attention de ne pas ignorer son ego pour ne pas le laisser libre d'agir... et dès lors, de vouloir tout casser autour de soi et en soi.