

Joies Fondamentales



Celle de vivre, d'être soi, de partager et recevoir. La joie serait-elle à ce point, un Nirvana qu'il faille en rappeler ses vertus ? Parler de paix de temps de guerre, c'est aussi parler de joie dans une période où tout incite, à son contraire. Mais au fait, quel est le contraire de la joie ? Quel serait le vôtre.... un article de Patrick Minland.

T'es en joie ? Pas souvent, Hein ?

La joie de vivre et des autres possède la très belle qualité d'être contagieuse voire empathique. Elle propose, sans contrainte une attitude spontanée de partage et d'entraide.

A contrario, les attitudes tristes cloisonnent dans les replis de nous-même.

La tristesse n'a jamais fait pousser des ailes. Mais alors que fait la joie ? L'opposé vient d'être mis sur la table.

La tristesse serait la compagne immortelle de la joie. L'une de ne peut vivre sans l'autre. Elles sont ainsi éphémères que voisines perpétuelles. Heureusement. Etre triste toute sa vie serait naître sans bouche, sans sourire. Et la joie ?

Le simple fait d'accoler les deux mots, suffit à définir sans rien dire ni poser, la « juste attitude » à adopter. « *Non, non ...Je préfère la joie !* ».

Certes l'attitude est louable et partagée mais comment être en joie ? Que faire pour l'être... et le partager. Ici, tout se complique. De

fait, personne ne recherche vraiment la joie. Elle vient, se pose, est, vit, devient puis s'en va, comme un alizé sans frontières. La joie ? Un état, une conception de vie, une certaine idée de soi... et des autres.

« La joie est en tout... il suffit de savoir l'extraire. »

Confucius

Le contraire de la joie serait, en nos géographies occidentales, la plainte. Permanente, perpétuelle, sorte d'état de manque (permanent). Qu'importe l'état, l'objet la cause ou le ressenti. Il y a quelque chose que je n'ai pas ou plus. Cela suffit-il à perdre le sourire.

Notez que le perdre c'est l'avoir déjà eu. Vous en connaissez déjà sa substance.

La joie serait un cadeau, ou l'attente et le plaisir du déballage est aussi fort que la découverte du présent.

La ficelle et le papier cadeau, c'est bien vous, enrubanné au cœur même du geste. Le fait de donner, de recevoir, de partager.

Notre ego semble être le nœud d'une sensation agréable, favorisante, bénéfique ou heureuse.

Désagréable, défaveur, seront les antagonistes de cette recherche. La joie se définit par des manques et des failles. L'homme est ainsi fait. La joie n'est pas naturelle. Elle s'acquiert.

Cet égo est le pont entre nos émotions : peur, colère, tristesse, joie ... et nos actions / réactions

« Le désir qui naît de la joie est plus fort que le désir qui naît de la tristesse. » Spinoza

Quelle différence faire entre le bonheur, le plaisir et la joie.

Le premier se construit au fil des temps (de nos échecs, peurs craintes et victoires) l'humain continue de désirer ce qu'il a déjà ou vient de perdre. La tristesse serait-elle une marque de manque ?

Le plaisir est éphémère sans calcul ni retenue. Le plaisir est sensation et la joie, votre joie ?



La date de votre dernière joie ? Difficile de répondre, n'est-ce pas...

Pourquoi recherche la joie ? N'est-elle pas génétiquement chainée dans notre Adn humains ?

Faut croire que non. Elle serait bien cachée. Ne considérant qu'il n'existe pas de sagesse véritable dans la tristesse, la joie, enjouée de bonheur, correspondrait à une voie d'accomplissement personnelle puis collective puisque partagée. Notez que la tristesse se partage beaucoup mieux et plus vite.

« Y a-t-il quelque chose de plus fort que la recherche, l'état de joie ? »

Cet état est « d'or » puisque la joie ne se décrète pas. Tout comme l'Expérience, elle se vit. L'état de joie peut-il alors se définir, s'approprier, se provoquer mieux encore s'entretenir ?

Il ne faudrait pas concevoir la joie comme une absence à la douleur, aux chocs, aux émotions, aux mauvaises nouvelles, à la souffrance. Non, la joie s'apprécie justement au regard de nos obstacles quotidiens.

Le manque de trouble ou d'émois n'est pas le couloir d'entrée de la joie. On ne définit pas un état par un manque, une indifférence ou une absence.

La vraie joie ne peut s'apprécier qu'au regard de « ses ennemis ». Retrouver la joie ? Elle s'est donc

perdue, envolée au gré de quelques vents extérieurs.

Pour trouver ou retrouver la joie parfaite, qui n'est autre qu'une « certaine joie de vivre. »

La condition d'être en joie, procède d'un rationalisme exécutoire assez logique. Il faut être en "attention" de soi afin d'être plus proche des autres.

La joie possède cette qualité primordiale de s'épanouir sans engrais. Communicative, c'est le « fou-rire » sans retenue.

Vous êtes en joie ? Parfait, partagez votre état ! Il ne dure jamais.

Ceci détermine votre présence plus ou moins marquée. Cette confiance en soi, cet état bienveillant ouvre votre chemin du cœur et dépose alentour votre bienveillance : votre ouverture aux autres.

Le cadeau est un retour en grâce, sorte de gratitude vis-à-vis de vous-même et des autres.

Ce lâcher-prise vous amène, en grande simplicité à partager.

D'abord votre présence, puis votre humeur, enfin votre état. La joie ne se commande pas. Voilà bien le problème. Elle s'immisce en vous sans crier gare et repart ! La Garce.

La tristesse est plus sournoise. Elle patiente beaucoup longtemps, emmagasinant chacun de nos « troubles ».

La joie ne peut pas se contenir. Bonheur, plaisir, gaité, félicité,

allégresse, satisfaction, bien-être, euphorie, contentement, enthousiasme représentent autant de facettes de votre joie. Bien que personnelle, elle se communique.



Vous êtes chaud, ouvert, dénoué, souriant, cool enfin ! Vous inspirez confiance et même de l'envie.

Etre en joie, serait véritablement « fonctionner » par notre attitude, et nos sentiments. Un mécanisme gratuit sans calcul. Difficile, n'est-ce pas...

La joie serait une approche matérielle d'une psychologie positive entre propos, ressentis, suggestions et enfin nos réactions.

Mouais...

Le passeport e la joie ? Le sourire et l'envie du partage. Cultiver sa joie, croire en sa pousse, la cueillir et la partager.

Une contagion bienveillante, difficile de culture intensive mais si gouteuse et bienveillante.

Trop fragile, tout ça ! ■

