

spiritualité



PHOTO123RF

La saison de l'émerveillement

« Il est où le bonheur ? » Les mots chantés sur un air entraînant par Christophe Maé deviennent vite un ver d'oreille et nous poursuivent. Et nous, de notre côté, nous courons après le bonheur. Où est-il ? Serait-il comme le grand prix à la loterie, souvent espéré, mais très rarement obtenu ? Eh bien, justement pas !

UN COURS SUR LE BONHEUR ?

Berkeley, la prestigieuse université californienne, a un centre dédié à la recherche sur ce qui rend la vie significative et épanouie. Ce centre a aussi pour vocation de diffuser les résultats de ses recherches. C'est ainsi qu'il offre un cours gratuit en ligne sur le bonheur. Mais oui ! Un cours sur le bonheur ! Car le bonheur peut s'apprendre. Ce qui est proposé est

scientifiquement validé par des expériences qui suivent des protocoles rigoureux.

Alors, il est où le bonheur ? Dans la manière dont nous entrons en contact avec nous-mêmes, avec les autres et avec le monde qui nous entoure, autrement dit dans nos attitudes : l'émerveillement, la relation, la compassion et l'autocompassion, le pardon, la bonté et la bienveillance, l'attention au moment présent et la pleine conscience, la gratitude et la louange, l'empathie et l'optimisme.

À noter : la course à l'argent et l'accumulation de biens matériels ne font pas partie de la liste.

Chacune de ces attitudes peut être cultivée.

Autrement dit, comme on s'entraîne physiquement pour garder la forme, on peut aussi s'entraîner pour devenir plus bienveillant, attentif, empathique ou compatissant.

Il existe des exercices concrets pour ce faire.

ENTRER DANS UN « CERCLE VERTUEUX »

J'aimerais attirer l'attention sur l'une de ces attitudes. Je ne sais trop comment la nommer ; le nom anglais qui la désigne, « awe », est difficilement traduisible par un seul mot en français. C'est tout à la fois une expérience de saisissement, de dépassement, d'émerveillement, parfois teintée de crainte respectueuse, devant l'infinité d'un ciel étoilé, le mystère d'une naissance, le grandiose d'une tempête, la profondeur d'un abîme, la majesté d'une montagne, l'harmonie d'un air de Bach, le sublime d'une cathédrale. Je dirais pour ma part que c'est une expérience proprement spirituelle, car elle nous révèle quelque chose de la profondeur et de la beauté de la vie.

Les sages et les grandes traditions religieuses le savent bien et s'intéressent depuis toujours à ces expériences de

transcendance ; elles ont leurs propres manières de les nommer. Les scientifiques, de leur côté, ont commencé à les soumettre à leurs investigations depuis à peine plus de quinze ans. Leurs recherches démontrent que ces moments privilégiés sont excellents pour la santé, en plus de favoriser une pensée claire et d'aider au développement de vraies relations, car ils nous décentrent de nous-mêmes.

Cependant, l'intensité qui les caractérise les rend, pourrait-on croire, exceptionnels ou inhabituels. Ou peut-être pas...

La recherche indique aussi les situations qui leur sont les plus propices : remémoration d'expériences religieuses ou spirituelles significatives, ouverture à la nouveauté, exposition à la nature et à ses beautés.

N'y aurait-il pas là des pistes à explorer ? Pourquoi ne pas profiter de l'été pour en faire la « saison de l'émerveillement » ? Prendre le temps de sortir en

nature, de regarder, de sentir, de goûter. Fermer le téléphone, la radio et l'ordinateur pour s'immerger dans le bruissement de la forêt. Faire silence. Remarquer la fleur dans la platebande du voisin, le grand arbre dans le parc, les enfants qui jouent. Contempler d'une manière consciente...

Peu à peu, de nouvelles habitudes s'intégreront à notre quotidien et l'habiteront, même une fois la belle saison terminée.

Et peut-être réaliserons-nous soudainement que le bonheur s'est installé en même temps que ces habitudes, qui ne sont en rien routinières.

La gratitude que nous en éprouverons, surtout si c'est de manière consciente, nous ancrera encore plus dans ce qui pourrait bien devenir un « cercle vertueux ».

C'est ce que je nous souhaite !
Anne-Marie Chapleau
Professeure
Institut de formation théologique et pastorale