

Dr Deepak Chopra

LES **7 LOIS**
SPIRITUELLES
DU VRAI
BONHEUR



LE CHEMIN VERS L'ÉVEIL



Les 7 lois spirituelles du vrai bonheur

DU MÊME AUTEUR
AUX ÉDITIONS J'AI LU

Les sept lois spirituelles du succès

La voie du magicien

Les clés spirituelles de la richesse

Le chemin vers l'amour

Les sept lois pour guider vos enfants sur la voie du succès,

Dieux de lumière

Les 7 lois spirituelles du yoga (avec David Simon)

Santé parfaite

Le livre des coïncidences

Le corps quantique

Un corps sans âge, un esprit immortel

Le miracle oublié

Qui détient la clé de l'univers ? (avec Leonard Mlodinow)

Le livre des secrets

La vie après la mort

Demandez à Deepak, L'amour et les relations

Demandez à Deepak, La santé et le bien-être

Ce qui fait rire les anges

Demandez à Deepak, La spiritualité

suite en page 159

DR DEEPAK CHOPRA

Les 7 lois spirituelles du vrai bonheur

Le chemin vers l'éveil

Traduit de l'anglais (États-Unis)
par André Dommergues



Titre original :
THE ULTIMATE HAPPINESS PRESCRIPTION
7 KEYS TO JOY AND ENLIGHTENMENT

Éditeur original :
Harmony Books, division de Random House, Inc., New York

© Deepak Chopra, 2009

Pour la traduction française :
© Guy Trédaniel Éditeur, 2011

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Au bonheur qui guérit

SOMMAIRE

<i>Le bonheur ultime</i>	11
Première Clé – Soyez conscient de votre corps	27
Deuxième Clé – Ayez une bonne opinion de vous-même	47
Troisième Clé – Détoxifiez votre vie	65
Quatrième Clé – Renoncez à avoir raison	81
Cinquième Clé – Focalisez votre attention sur le présent	99
Sixième Clé – Voyez le monde en vous	117
Septième Clé – Vivez pour atteindre l'illumination	133
<i>Le bonheur guérira le monde</i>	147
<i>Remerciements</i>	157

LE BONHEUR ULTIME

Le but de la vie est d'être de plus en plus heureux. Le bonheur est l'objectif ultime. La plupart des gens ont l'impression que le bonheur résulte du succès, de la richesse, de la santé et de bonnes relations avec autrui. La société exerce sur nous une pression colossale pour nous persuader que tout cela équivaut au bonheur. Cependant c'est une erreur. Le succès, la richesse, la bonne santé et les bonnes relations sont des *sous-produits* du bonheur, ils n'en sont pas la cause.

Quand vous êtes heureux, vous avez plus de chances d'effectuer des choix qui mènent à toutes ces choses. Le contraire n'est pas vrai. Chacun sait qu'on peut être extrêmement malheureux, même si on a acquis une richesse considérable et si on a merveilleusement réussi. On peut considérer la bonne santé comme allant de soi et en abuser. Et même la famille la plus heureuse peut voir son bonheur ruiné par une crise soudaine. Les gens malheureux ne réussissent pas, et aucune somme d'argent, aucun succès ne modifiera la donne.

Aussi, tournons notre regard au-delà des signes extérieurs vers le bonheur intérieur auquel nous

voulons tous accéder et qui pourtant reste insaisissable. Récemment des psychologues et des spécialistes du cerveau ont entrepris les premières recherches sérieuses sur le bonheur. Auparavant le domaine de la psychologie concernait presque uniquement l'absence de bonheur, tout comme la médecine est centrée sur le traitement de la maladie. Mais au cours de ces dernières années l'intérêt pour le bien-être et la prévention de ce qui peut s'y opposer a augmenté de façon spectaculaire. Il en a été de même pour le bonheur.

Chose étonnante, l'un des sujets les plus controversés dans ce nouveau domaine de la psychologie positive est de savoir si les hommes sont vraiment faits pour être heureux. Peut-être poursuivons-nous tous une illusion, un fantasme nourri par des rares moments de bonheur qui ne peuvent jamais se prolonger indéfiniment. Ou peut-être certaines personnes sont-elles génétiquement prédisposées à être heureuses. Elles seront les rares privilégiées qui échapperont à ce que connaît le reste d'entre nous, à savoir, tout au mieux, une sorte de contentement quelconque. Selon certains spécialistes le bonheur survient à l'improviste, nous prend au dépourvu, apparaît et disparaît aussitôt, comme une soirée d'anniversaire surprise, qui ne change rien de façon définitive une fois l'événement passé.

Des chercheurs de premier plan dans le nouveau domaine de la psychologie positive, en particulier les professeurs Sonja Lyubomirsky, Ed Diener et Martin Seligman, ont proposé ce qu'ils appellent la formule du bonheur. Ces chercheurs ont trouvé trois facteurs

spécifiques qui pourraient être quantifiés suivant une équation simple :

$$B = Ce + Co + A$$

ou

$$\text{BONHEUR} = \text{CENTRE DE DÉCISION} \\ + \text{CONDITIONS DE VIE} \\ + \text{ACTIVITÉS VOLONTAIRES}$$

Puisqu'il s'agit d'une des principales théories du bonheur, nous l'étudierons sous tous ses aspects avant de montrer qu'il existe une meilleure façon d'atteindre l'objectif. Bien qu'elle oriente notre recherche, la formule du bonheur ne va pas assez loin pour découvrir le vrai secret du bonheur.

B (Bonheur), le premier facteur, est le centre de régulation du cerveau, qui détermine dans quelle mesure vous êtes vraiment heureux. Les gens qui ne sont pas heureux ont un mécanisme cérébral qui considère certaines situations comme étant des situations à problèmes. Par ailleurs, les gens heureux ont un mécanisme cérébral qui considère exactement les mêmes situations comme étant des chances qui s'offrent à eux. Aussi le phénomène du « verre à demi plein ou à demi vide » est-il inscrit dans le cerveau et est-il « réglé » d'une façon qui ne varie guère au cours de la vie. Selon les chercheurs, le centre de régulation d'une personne est responsable d'environ 40 % de l'expérience du bonheur. Apparemment ce centre de régulation est en partie génétique. Si vos parents n'étaient pas heureux, vous avez plus de risques de ne pas être heureux non plus.

Mais il faut aussi prendre en compte les influences subies pendant l'enfance.

Le cerveau des enfants possède des neurones qui reflètent le cerveau des adultes de leur entourage. Ces neurones dits « neurones miroirs » sont responsables, selon la théorie, de la façon dont les enfants apprennent de nouveaux comportements. Au fur et à mesure qu'ils se développent, les jeunes enfants n'ont pas à imiter leurs parents pour apprendre quelque chose de nouveau ; ils n'ont qu'à les observer, et certaines cellules du cerveau s'activent d'une façon qui reflète leur activité. Par exemple, un bébé qui a été sevré regarde comment ses parents mangent. Quand il tendent la main pour atteindre la nourriture et la porter à leur bouche, certaines zones de leur cerveau s'activent. Le simple fait d'observer cette activité amène les mêmes zones du cerveau du bébé à s'activer. De cette façon le cerveau du bébé en cours de développement apprend un nouveau comportement sans jamais avoir à procéder par tâtonnements.

On a déjà testé ce schéma chez les singes et on l'applique théoriquement aux hommes. Il fournit une explication physique au mystère de l'empathie, la capacité de ressentir ce qu'autrui ressent. Certaines personnes en sont capables ; d'autres pas. Certains individus au niveau spirituel élevé ont tant d'empathie qu'ils peuvent à peine supporter de voir quelqu'un d'autre souffrir. Grâce à l'IRM notamment on s'aperçoit que le cerveau joue un rôle majeur dans l'empathie. Les neurones d'un enfant reflètent les émotions des adultes qui l'entourent, ce qui amène l'enfant à ressentir

vraiment ce que ses parents ressentent. Donc si un jeune est entouré d'adultes malheureux, son système nerveux sera programmé pour la tristesse, même avant qu'il n'ait aucune raison d'être lui-même malheureux.

Pourquoi tous les enfants n'apprennent-ils pas l'empathie ? Parce que le développement du cerveau est terriblement complexe et jamais identique chez deux bébés. Quand nous étions bébés, toutes sortes de fonctions du cerveau étaient programmées en même temps, et pour certains d'entre nous, seulement un rôle mineur a été assigné à l'empathie. C'est une inégalité inquiétante, qui concerne le bonheur. Quand vous voyez que le cerveau possède un centre régulateur du bonheur, imputable soit à la génétique soit aux influences subies pendant l'enfance, il est trop facile d'en conclure qu'on ne peut rien y faire. Cependant ce serait une erreur, parce que ni le cerveau ni vos gènes ne sont des structures figées ; au contraire ils se modifient à chaque minute de votre vie, ils changent et évoluent sans cesse. Vous êtes toujours influencé sur le plan génétique par des expériences nouvelles. Chaque choix que vous faites adresse des signaux chimiques à travers votre cerveau, y compris le choix d'être heureux, et chaque signal contribue à modeler le cerveau d'année en année.

En gros, selon les chercheurs, le centre de régulation du cerveau peut être modifié par les éléments suivants :

Les médicaments qui agissent comme psychotropes agissent seulement à court terme et ont des effets secondaires.

La thérapie cognitive, qui modifie le cerveau en nous aidant à changer nos croyances restrictives. Nous nous racontons tous des histoires qui suscitent la tristesse. La répétition continuelle de la même rengaine négative (« Je suis une victime », « On ne m'aime pas », « La vie n'est pas juste, il y a quelque chose qui ne va pas en moi » etc.) crée des schémas neuraux qui renforcent la négativité en la transformant en un mode de pensée habituelle. De telles croyances peuvent être remplacées par d'autres qui ne sont pas simplement plus positives mais qui correspondent mieux à la réalité (« J'ai peut-être été une victime dans le passé mais il n'y a aucune raison pour que j'en sois toujours une », « Je peux trouver l'amour si je sais où le chercher » etc.). En traitant des patients dont la vie est dominée par des croyances négatives, les psychologues ont découvert que la modification de croyances fondamentales peut être aussi efficace pour changer la chimie du cerveau que la prescription de médicaments.

La méditation, qui modifie le cerveau de nombreuses façons positives. En restant assis dans le plus grand calme et en regardant au fond de soi, on obtient sur le plan physique des résultats stupéfiants. Il a fallu beaucoup de temps pour éclaircir le mystère. Les chercheurs ont dû combattre l'hypothèse des Occidentaux selon laquelle la méditation était d'ordre mystique ou, tout au plus, une sorte de pratique religieuse. Maintenant nous nous rendons compte qu'elle active le cortex préfrontal – le siège de la pensée supérieure – et stimule la libération de neurotransmetteurs, notamment

DU MÊME AUTEUR
AUX ÉDITIONS J'AI LU (*suite*)

Demandez à Deepak

La méditation et la conscience supérieure

Le treizième disciple

Se libérer des dépendances

Demandez à Deepak, La mort

Demandez à Deepak, Le succès

Le fabuleux pouvoir de vos gènes

La maternité, une aventure fabuleuse

Le choix de la lumière

(avec Debbie Ford et Marianne Williamson)

Les fabuleux pouvoirs de votre cerveau

(avec Randolph E. Tanzi)

Le livre de la beauté spirituelle (avec Kimberly Snyder)



11188

Composition
NORD COMPO

*Achevé d'imprimer en Slovaquie
par NOVOPRINT
le 23 septembre 2024*

Dépôt légal octobre 2024
EAN 9782290411919
OTP L21EPBN000705-640694

ÉDITIONS J'AI LU
82, rue Saint-Lazare, 75009 Paris

Diffusion France et étranger : Flammarion