

# *Eloge de la simplicité*

## *Quelques réflexions pêle-mêle sur le retour de la simplicité en Occident aujourd'hui*

*La simplicité est l'antidote à la société de consommation.*

Trois mythes soutiennent la *doxa* moderne du capitalisme : la croissance illimitée ; le 'progrès' et la matérialité comme source de bonheur. On veut croire que les ressources de la planète seront illimitées et l'on continue à exploiter les richesses mondiales sans restriction. A une certaine époque, le progrès a réellement amélioré la condition humaine : qu'on pense seulement aux machines épargnant du labeur ou à la médecine. Mais aujourd'hui, les multinationales cherchent à créer de nouveaux besoins sous couvert de 'progrès' et tout le monde se jette dans les bras des technologies les unes après les autres. Ce progrès-là libère-t-il toujours l'homme ou l'asservit-il ? Je vous laisse réfléchir à cette question. La société actuelle est victime de l'idée selon laquelle le bonheur est proportionnel au nombre de choses achetées. On possède pour être ; on achète pour se sentir bien ; être en bonne santé signifie consommer. En quelque sorte, on pourrait appeler ce processus l'économisation de l'humain, lequel est réduit avant tout à être consommateur – par nécessité, par désir et même par devoir civique ! (En période de récession, nos politiques nous encouragent à consommer...)

Ce qui se cache à l'arrière-fond est bien connu des traditions de sagesse. L'avidité, (*parigraha*), le désir à outrance (*râga*), la maladie psychique qui cherche à combler un malaise fondamental par la possession (*avidyâ*), les illusions et la confusion. Nombreux sont les obstacles à la simplicité de l'être et nos travers à terme causent la souffrance. Les *yama* et *niyama* appellent à des régulations de nos comportements (racine YAM- : 'réguler') et n'ont pas été choisis au hasard : ils conjurent les tendances instinctives brutes de l'être humain ! L'abondance indécente de l'Occident manifeste son caractère profondément insatisfait (*asamtosha*). Elle décentre l'intérêt de l'homme pour les choses véritables de la vie au profit d'une imposture.

*La simplicité est à l'Un ce que la consommation est au multiple.*

A toute époque, le drame perpétuel de l'humain a été qu'il s'est perdu dans le multiple. Aujourd'hui, le multiple s'est exacerbé : tout est différence, distraction, changement, zapping. On pourrait même dire que le multiple a pris possession de nous : il n'y a qu'à voir combien on accumule de choses dans nos caves et nos

greniers. Heureusement, la tendance s'inverse doucement. Les mots 'récupération' et 'recyclage' commencent à faire partie du vocabulaire de base de nos populations. Le succès des vide-greniers ne se dément pas, les réseaux d'échange libre fleurissent de plus en plus. Comme vous peut-être, je reçois des courriels m'invitant à des soirées 'friper' où l'on trie son armoire. Les vêtements sont mis à disposition gratuitement et l'on peut repartir non seulement avec un nouveau lot d'habits mais aussi un beau souvenir de convivialité. Tout cela annonce le nouveau monde à venir.

*La simplicité est un acte révolutionnaire.*

En somme, aller vers la simplicité en tant qu'occidental est un acte profondément rebelle et révolutionnaire<sup>1</sup>. C'est une façon de dire 'non' au monde déviant d'aujourd'hui ; une manière d'affirmer la primauté du spirituel sur le matériel. Mais c'est encore davantage : la simplicité est une quête d'essentiel. Quand je possède peu, je me sens libre. Je n'ai plus de royaume à entretenir, j'ai du temps à consacrer au Soi. Ramana Maharshi vivait sur le mont Arunachala sans rien posséder. Un pagne minimal autour des reins, un bol et une couverture – et encore ! Cela créait un espace énorme dans sa vie. Temps pour la contemplation et la recherche, espace libre des préoccupations du quotidien. Certes, le climat du sud de l'Inde est davantage propice à une vie simple – mais sans tomber dans l'imitation, nous pouvons faire l'expérience du fait que nous pouvons être heureux avec peu. Lors d'un séjour dans un *rustico* tessinoux, je me souviens de la satisfaction éprouvée quand j'ai pris une douche avec deux litres d'eau. Ça fonctionnait très bien ! La simplicité et le calme seraient-ils l'antidote à tous nos stress urbains ?

*La simplicité est une hygiène face aux afflictions mentales.*

La simplicité est aussi absence de désir. Il ne s'agit pas du désir naturel et normal, mais de son exacerbation qui met à genoux : passion, fascination, identification avec l'objet et effort pour l'atteindre (*rāga*). Il faut dire que la publicité omniprésente ne cesse d'induire en erreur : presque toujours, elle joue sur l'idée que pour exister, il faut acheter. Tout cela nous empêche de voir le but réel de l'existence, qui consiste à percer son mystère. Car qu'y a-t-il vraiment d'autre que de passer de l'autre côté du miroir, de connaître enfin le secret du monde ? La simplicité est une sorte d'hygiène face aux afflictions mentales. Avec une attitude fermement ancrée dans la recherche de sobriété, on est moins sujet aux fluctuations du désir sauvage. On peut davantage opérer des choix, parce qu'on s'établit dans le contentement. « N'attends pas que les événements arrivent comme tu le souhaites. Décide de vouloir ce qui arrive... et tu seras heureux » dit le philosophe grec Epictète.

---

<sup>1</sup> Voir R. Panikkar, *Eloge du Simple*, Albin Michel 1995.

## *La simplicité est un chemin vers le Réel.*

Après la satisfaction face à son sort peut apparaître l'octave supérieure du contentement qu'est la gratitude. Quand on demande sans pression, également reconnaissant d'être exaucé ou pas, la vie semble pourvoir à tous nos besoins. Et si tout est reçu comme un cadeau de la vie, cela nourrit encore davantage la gratitude, qui est un des ferments de l'abondance. Abondance ceci dit ne signifie pas richesse matérielle, mais ne manquer de rien. Cela fonctionne quand on est fermement enraciné dans la conviction que la Mère Nature donne à ses enfants tout ce qui leur est nécessaire. La simplicité aide à s'établir dans l'ouverture aux synchronicités, à l'interdépendance. Dans le dépouillement s'ouvre une merveille insoupçonnée : en lâchant prise, en renonçant au mécanisme du moi-je-veux, c'est l'univers qui tombe dans nos mains.

Le jeu de répond entre l'individu et l'environnement, cette recherche d'harmonie vécue avec ce qui nous entoure, n'est possible qu'à un seul prix : que le prestige de l'intellect nous quitte. « On ne voit bien qu'avec le cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux. » clamait à juste titre Saint-Exupéry. La vraie simplicité s'exprime dans la confiance placée dans le ressenti. Le reste découle de lui-même, spontanément : des actes citoyens à la compréhension du langage des étoiles.

*Anoula Sifonios*

Article paru dans *Les Cahiers du Yoga* n°10,  
janvier à avril 2012