

**Par le contentement,
s'obtient le bonheur suprême.**

LE CONTENTEMENT provient du bien-être de l'esprit. Il favorise une vision positive de tout être, de toute situation alors que les frustrations s'accompagnent d'une comparaison portant aux regrets, à l'agitation de l'esprit et à la souffrance. Ne voir que ceux qui possèdent davantage et ignorer ceux qui nous envient est la source d'un perpétuel mécontentement.

Attitude dynamique et constructive à partir d'une vision nouvelle, le contentement calme l'esprit, fait éclore une joie subtile, une sérénité intérieure indépendante de l'extérieur et des objets périssables. Cette attitude s'appuie sur la confiance en soi, garante de résultats positifs, dans la démarche personnelle, la relation éducative, pédagogique et thérapeutique. Mais elle est bien difficile à maintenir. S'il est facile d'être heureux dans le succès, seul un être exceptionnel reste positif au milieu des courants contraires.

Le contentement, c'est regarder tous les événements avec le sourire. Encore faut-il avoir assez d'humour...

- *Comment rester heureux, souriant en toutes circonstances?*
- *L'autosatisfaction peut-elle cacher un refus d'assumer ses responsabilités, de la lâcheté (si l'on est heureux, pourquoi changer)?*
- *Comment développer le contentement :*
 - *en portant un regard positif sur mes actions et celles des autres?*
 - *en cherchant partout une raison d'être heureux?*
- *Quelle sera la place du contentement selon ce qui domine en soi : l'ego (asmita) ou la peur (abhiniवेश)?*
- *Le contentement implique-t-il un minimum de réussite, la provoque-t-il ou lui est-il indifférent?*
- *Quel est le rapport entre le contentement et la béatitude (I. 17), le moyen proposé à l'aphorisme I. 37, la non convoitise (II. 39)?*

saṃtoṣād anuttamaḥ sukhālābhaḥ
saṃtoṣāt anuttamaḥ sukha-lābhaḥ

saṃtoṣāt : du fait du contentement. *anuttamaḥ* : le plus fort. *sukha* : du bonheur; la joie. *lābhaḥ* : l'obtention.

LA DISCIPLINE
besoins
sans les enc
C'est éc
corps, des d
du mental
d'abord sur
exercice, tr
qualité et e
Le corps
d'outils ave

- *Comment*
- physique, n*
- *La réduction*
- *Quel est le*
- situation et*
- *Cette ascèse*
- destruction*
- *Cet aphorisme*
- plusieurs a*
- des sens?*
- *Comment*
- devienne*

kāya : d
voir; la per
saḥ : l'ascèse