

CHRONIQUE 2021 SEM 09 LE VRAI BONHEUR DEPEND DE NOUS

Le Dalai Lama nous enseigne que le vrai bonheur ne dépend d'aucun être, d'aucun objet extérieur. Il ne dépend que de nous. Il n'y a personne qui soit né sous une mauvaise étoile, il n'y a que des gens qui ne savent pas lire le ciel.

En philosophie, nous pouvons lire autant d'ouvrages que l'on veut mais rien ne se passera, si celui qui les reçoit n'a pas cette prise de conscience.

Celle qui dit que la philosophie est une force extraordinaire pour gérer ses souffrances et trouver ce qui est indispensable à sa sérénité.

Le vécu, l'art de vivre, peuvent être perçus comme une thérapie. Nous sommes souffrants de nos douleurs, rarement des maux qui les génèrent. Même si ces derniers peuvent altérer nos fonctions, parfois vitales et jusqu'à la mort, c'est bien la douleur qui nous arrête. Quelle soit fonctionnelle ou psychologique, la souffrance devient, au-delà de nos limites, notre priorité. Les douleurs sont les « stimuli » transmis à notre cerveau, nous ne les ressentons pas directement.

La souffrance est le résultat d'une opération complexe des douleurs pondérées ou amplifiées par notre état psychologique.

Notre façon de vivre peut être notre premier atout contre notre maladresse dans notre recherche de la moindre-souffrance. Notre choix de vie est capital. Il n'est jamais définitif. Notre philosophie de vie est déterminante, bien plus que nous l'imaginons, dans notre quête de la moindre-souffrance. La travailler pour qu'elle devienne notre meilleure alliée, doit être une priorité.

La philosophie s'est développée sous de multiples formes, les premières religions en étaient une.

Aujourd'hui, le monde dans lequel nous vivons est en logique de consumérisme. Tout semble porter à nous faire croire que l'importance n'est pas « le bien-être de l'âme et du corps » mais dans l'argent à gagner comme si celui-ci pouvait apporter la santé et le bonheur.

Dans ce système consumériste la gestion de la souffrance est l'affaire du médecin pour le corps, et des psys pour l'esprit, parfois encore de prêtres et autres serviteurs d'une religion mais rarement des philosophes.

La quête du bonheur et d'une bonne santé devraient être notre priorité. Prenons soin de nous et des autres.