

Le bonheur selon le bouddhisme

par Charles-Eric de Saint Germain, professeur de philosophie (*)

Le bouddhisme part d'une réflexion sur la finitude de la condition humaine, qui est vouée à la mort. C'est dans le fait de s'attacher à des choses périssables que se trouve, pour les bouddhistes, la cause du mal et la source de la souffrance. Le sage doit donc se débarrasser de tout ce qui nous «attache» – que ces attachements soient d'ordre matériel ou d'ordre affectif. La pratique spirituelle bouddhiste constitue donc une ascèse qui vise à obtenir ce détachement. Il faut donc commencer à méditer sur l'impermanence de toutes choses (prendre conscience que rien n'est permanent, reconnaître le caractère fluctuant ou périssable de toute chose).

Celui qui désire avoir, perdra nécessairement ce qu'il a ; il sera nécessairement malheureux, puisqu'il n'y a rien de permanent. De là aussi cette suspicion à l'égard du désir, qui est la source de nos attachements donc de nos souffrances. A ce titre, l'expérience du désir est ressentie davantage comme une servitude que comme une satisfaction. Il ne s'agit pas de prôner l'abolition des désirs simples, ni des aspirations essentielles, mais il s'agit surtout de se détacher des désirs asservissants, ceux qui entraînent une foule de tourments inutiles.

Ce raisonnement sur le mécanisme du désir et ses causes va permettre au bouddhiste ensuite de se débarrasser de l'illusion la plus tenace, qui est l'illusion de l'ego. C'est le moi, en effet, qui se cramponne aux choses périssables, alors que s'il était sage, il saurait qu'il perdra ses richesses. C'est donc de l'illusion d'un sujet qui se croit autonome et libre, dont il faut se libérer : ce n'est pas le Moi qu'il faut libérer, mais le Moi est précisément ce dont il faut nous déprendre : il faut accepter de « lâcher prise » pour se laisser emporter par le courant universel dont nous ne sommes qu'une « parcelle ». Comme ce Moi est vulnérable, et qu'il faut le protéger et le satisfaire, entrent alors en jeu l'attraction pour tout ce qui le conforte et l'aversion pour tout ce qui le menace, cette attraction et cette aversion étant la source de toutes les émotions perturbatrices qui nous empêchent d'accéder au détachement et à la sérénité intérieure.

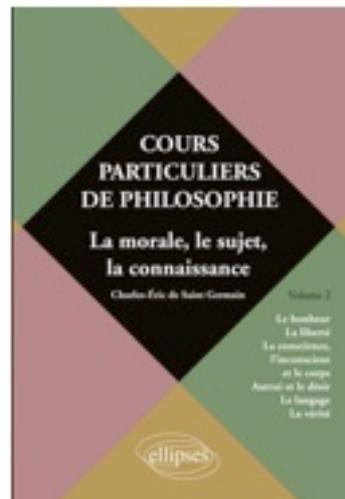
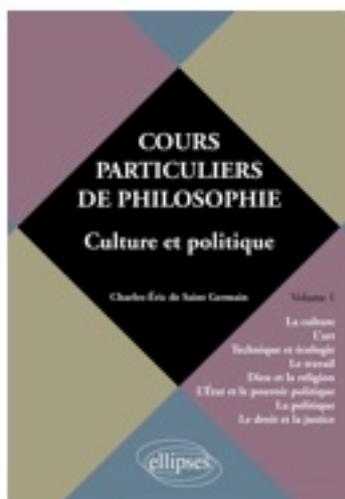
La solution ne peut venir que d'une déconstruction de cet « ego », qui est la source de tous nos maux et de toutes nos souffrances. Le Moi devrait donc plutôt chercher à se fondre par anticipation dans l'esprit universel et impersonnel, auquel il retournera après sa mort, lorsqu'il se fondra dans le grand tout. L'identité du Moi n'est, en effet, qu'une imposture, pour le bouddhisme: il n'y a pas plus illusoire que le cogito cartésien [«je pense donc je suis», de Descartes], à savoir l'idée d'un sujet qui se pose comme la source de ses pensées. C'est de cette consistance illusoire du Moi qu'il faut se défaire, parce que je ne suis ni l'origine, ni la source de mes pensées, mais je suis en réalité traversé par un flux de pensées qui me précède et m'emporte. De là l'importance de l'entrée en état de flux pour accéder au bonheur.

Tant que l'homme n'aura pas atteint cette lucidité sur lui-même, il sera condamné à des réincarnations permanentes. La réincarnation n'est pas vue par le bouddhisme comme quelque chose de positif : c'est plutôt le châtement que le destin réserve à celui qui n'a

pas atteint l'éveil authentique, qui n'a pas réussi à s'affranchir des illusions du Moi puisqu'il est finalement condamné à revenir dans cet océan de souffrances que constitue le cycle de la naissance et de la mort.

La conséquence est que la vie la plus sage, celle qui engendre le moins de souffrances, est la vie monastique, car retranchée de tout attachement. « La vie profane, dit le Dalai-Lama, est bourrée de turbulences et de problèmes, en sorte que les laïques sont impliqués dans des activités qui ne favorisent guère l'exercice du dhar-ma. ». En conclusion, celui qui n'a pas encore choisi ce « mode de vie » aura tout intérêt à faire une retraite, parce que cette retraite laissera une forte empreinte sur son karma, ce qui lui permettra, lors d'une prochaine réincarnation de choisir enfin cette « vie monastique » pour parvenir enfin à l'éveil.

*) Charles-Eric de Saint Germain est professeur de philosophie et a écrit cinq ouvrages ("L'avènement de la vérité" ; "Raison et Système chez Hegel" ; "Un évangélique parle aux catholiques" et des «cours particuliers de philosophie» vol.1 et vol.2)



Élèves de classes préparatoires, étudiants ou candidats au CAPES de philosophie trouveront dans ces cours particuliers une présentation globale et complète de l'ensemble des questions philosophiques, sous une forme pédagogiquement claire et accessible, avec un souci constant de problématisation des enjeux. Pour cela, l'auteur mobilise quasiment l'intégralité des philosophes de la longue tradition philosophique, depuis la philosophie grecque ancienne jusqu'aux philosophes et sociologues contemporains, dont la connaissance s'impose aujourd'hui à tous ceux qui souhaitent se familiariser avec les principaux enjeux de la réflexion contemporaine.