

La « méthode bouddhique » du bonheur : vivre pleinement l'instant présent.

La beauté nous entoure mais nous ne la voyons pas. Cette fleur, cet arbre, ce buisson, cet oiseau, ce nuage, ce papillon. Toutes ces choses les plus ordinaires auxquelles nous ne prêtons pas la moindre attention. Certains diront qu'il faut avoir l'esprit disposé et ne pas être trop occupé par la vie quotidienne pour s'y attarder, ce qui est vrai.....mais la vie est aussi faite d'un ensemble de petits instants. Chaque seconde qui passe nous rapproche un peu plus de la mort, ce gouffre noir prêt à nous engloutir. La vieillesse nous guette tous ; cette vieillesse qui nous handicape, qui nous chasse peu à peu de cette vie, faite de privations, de difficultés.....

Dans la vie, nous nous efforçons d'atteindre un but : gagner beaucoup d'argent, avoir un beau logement etc....Notre esprit est occupé par ce que nous sommes en train de faire....La Vie, elle, ne connaît pas de but, ni de promesse, la seule réalité de la vie, c'est l'instant présent. Voilà une réalité que nous oublions de vivre : vivre l'instant présent.

Nous sommes trop tourné vers le futur. Nous oublions de vivre, nous nous laissons porter par cette vague de l'habitude...nous nous laissons envahir par des malheurs que nous considérons comme des souffrances dans nos vies mais qui en fait n'en sont pas : peur de l'avenir, peur de la solitude, peur de l'échec, peur de ne pas trouver du boulot plus tard , peur d'être licencié, peur de l'existence, peur de l'incontrôlable, peur de l'inconnu....

Personne, bien sur, ne peut accepter l'idée de souffrance. Pour quelle(s) raison(s)?

Simplement parce que l'idée de souffrir n'est pas dans notre nature. Notre nature, c'est le bonheur, la joie mais la souffrance, nous en avons peur, jamais nous ne l'acceptons.

La question n'est pas d'accepter de souffrir mais de voir la réalité en face : cette souffrance est bien là ; elle nous plaque au réel....la souffrance n'est qu'un refus de la réalité. Quand nous souffrons, nous sommes malades, malheureux. Nous n'acceptons pas la réalité telle qu'elle est.

Il ne s'agit pas d'accepter la souffrance, mais d'accepter ce qui est là, la réalité. Il s'agit d'accepter le fait qu'il y a de la souffrance. Mais souffrir n'est pas une fatalité, car la vie est faite de changements. Autant les accepter. C'est juste une question de bon sens.

© <http://docteurangelique.forumactif.com/t10171-la-methode-bouddhique-du-bonheur-vivre-pleinement-l-instant-present>