

# Regard bouddhiste sur le bonheur

Du point de vu Bouddhiste, il existe deux sortes de bonheur. Le bonheur spirituel et le bonheur matériel. Tous deux sont des créations de notre esprit. Voyons ceci plus en détail.

## Le bonheur spirituel.

Il se trouve par la pratique de la méditation, il ne change pas, nous apporte la paix, la tranquillité intérieure. Pour l'obtenir, nous devons être vigilants dans nos actions, nos paroles et nos pensées, ceci à tout moment du jour ou de la nuit. Ce bonheur permanent, inconditionnel, nous aide à changer nos attitudes, nos pensées ainsi que la perception objective des situations qu'il est possible de rencontrer dans une existence.

## Le bonheur matériel.

Le bonheur matériel est une situation précaire, conditionnée et dépendante de facteurs divers et nombreux. Il est sans cesse changeant et nous devons en quelque sorte l'alimenter continuellement. Lorsque vous avez faim ou soif, si vous pouvez satisfaire à ces deux besoins, vous êtes heureux. Mais une fois ces deux exigences remplies, non seulement la situation redevient normale pour vous, laissant une sensation neutre et insipide, mais lorsque que la faim ou la soif reviennent, il faudra vous remettre en quête de boissons et de nourriture afin de satisfaire, à nouveau et sans cesse, ce besoin. Ainsi, l'effet est dépendant d'une cause; c'est le principe de la conditionnalité enseignée par Bouddha

Par extension à cet exemple, grossier, simple et compréhensible (car chacun de nous connaît cette situation de façon quasiment journalière), nous recherchons tous le bonheur dans la propriété au sens large du terme. Que ce soit l'appropriation d'êtres ou de biens matériels ou encore l'assouvissement de plaisirs plus subtils comme ceux des sens, tout cela répond au besoin irrefréné de satisfaire encore et encore ce tyran intérieur qu'est la poursuite du bonheur matériel. Ainsi, nous ne sommes jamais rassasiés et nous devenons malheureux une fois la sensation de bonheur passée. Notre vue erronée nous conduit alors à poursuivre à tout prix la sensation, même si cela devait se faire au prix du malheur d'autrui. C'est pour ce motif que le bonheur doit être recherché en nous-mêmes, que le meilleur refuge est en nous.

## Trouver le bonheur selon le Dhamma

Selon le point de vue du Dhamma (l'enseignement de Bouddha), il est possible de trouver le bonheur inconditionnel. Il faut pour ceci cultiver certaines dispositions de l'esprit de façon durable et active. Sans notre engagement à développer ces attitudes intérieures, nous ne serons jamais heureux que par des objets conditionnés et impermanents, échappant par nature à toute volonté, apparaissant et disparaissant sans cesse.

Un jour un jeune homme demanda à Bouddha : "Qui est le plus heureux dans ce monde ?" Bouddha lui répondit très brièvement ceci : "Quelqu'un qui se concentre dans l'action accomplie en pleine conscience trouve du bonheur."

Cette réponse signifie que chacun d'entre nous devrait entraîner son esprit à se concentrer sur le moment présent. En effet, les esprits que l'on pourrait qualifier d'ordinaires, se perdent dans des pensées relatives au future ou au passé. Malheureusement, cela ne provoque bien souvent que regrets pour les actions passées et espoirs pour la condition future. Le passé étant hors de notre portée et le future n'étant que spéculations, notre esprit ne peut être que troublé ou inquiet par ces projections mentales.

En revanche, s'il est un moment où notre influence peut agir, c'est le présent. Il est le seul à notre portée et nous pouvons en tirer de grands bénéfices. Cela signifie que lorsque vous mangez, votre esprit concentré sait que vous mangez. Lorsque vous buvez, votre esprit concentré sait que vous buvez. Certaines personnes font deux, trois, quatre choses à la fois, mais aucune de ces actions n'est faite correctement. Comment pourriez-vous étudier correctement un sujet, tout en mangeant, écoutant de la musique, regardant par la fenêtre ? Tout étudiant qui souhaite réussir ces examens sait parfaitement que seule une bonne concentration peut l'aider dans sa tâche.

La concentration étant établie, elle seule ne suffit pas. Il nous faut encore développer d'autres aptitudes comme celle de savoir se satisfaire de ce que l'on possède, de ne pas se tourner vers des extrêmes et de cultiver la "voie du milieu". Une satisfaction simple et raisonnable, des désirs domptés, un esprit entraîné, de l'éthique, embrasser la voie du Dhamma, nous permettront d'être plus libre dans ce monde et les autres. Apprenons à nous contenter de ce que nous avons.

Souvent nous recherchons des causes extérieures à notre malheur, qui sont toujours autant de moyens pour avoir raison et souvent pour fuir notre responsabilité. Plus difficile est d'admettre nos fautes. Pour être heureux, il nous faut cultiver la confiance en nous même, il faut également apprendre à assumer la responsabilité de nos actes, nos paroles et nos pensées.

Notre bonheur passe aussi par les autres en ce sens qu'il faut faire preuve d'altruisme, nous devons tout mettre en oeuvre pour le bien-être d'autrui. Nous devons nous réjouir de leurs bonnes conditions de vie et chercher dans la mesure du possible à créer les occasions pour les aider par nos actes, nos paroles et nos pensées.

Lorsque nous sommes encore jeunes, il est souhaitable de mettre en pratique ces recommandations et ceci sans plus attendre. De telle sorte que lorsque la vieillesse, inéluctable, viendra épuiser nos dernières forces, nous aurons déjà utilisé notre vigueur d'antan pour faire le bien et avoir de bonnes conditions de renaissances futures, afin de recommencer encore et encore, de progresser sur la voie du Dhamma, ceci jusqu'à la libération du cycle des renaissances (Le Samsara).

Bouddha a dit :

"Ne faites pas des choses dont vous pourriez vous repentir plus tard. Si vous faites des choses bonnes, utiles et favorables, vous aurez du bonheur maintenant, demain et pour toujours."

Selon une parole de Bouddha le bonheur est la meilleure richesse dans le monde.