

Le bonheur selon la sagesse bouddhiste

Table des matières

1	La quête du bonheur	2
2	Conclusion	3

La quête du bonheur

Le bonheur est notre véritable quête existentielle, que nous ayons foi en une religion ou pas. Le principal élan de notre vie est orienté vers le bonheur. Dans le bouddhisme, on nous enseigne que le bonheur ultime est réalisable par la transformation et la réalisation de l'esprit.

Quand Bouddha parle du bonheur, il se réfère à la notion de l'âme qui inclut les sentiments, le cœur et l'esprit. Il explique qu'en développant une discipline intérieure, on peut transformer nos attitudes, nos conceptions et notre manière d'être pour se libérer de la souffrance et de ses causes.

Le but de la vie doit donc être la recherche du bonheur, un objectif vers lequel il faut avancer sans hésiter et avec enthousiasme. Dans la philosophie bouddhiste, la clé pour jouir d'une vie heureuse et épanouie réside dans le développement de qualités intérieures comme l'amour, la gratitude, le renoncement joyeux, la sagesse etc.

On me demande souvent où trouver le temps pour la méditation et les autres pratiques spirituelles. C'est très facile : prenez une feuille de papier et faites une grille en listant vos journées de la dernière semaine. Pour chaque heure, notez vos activités du lever jusqu'au coucher. Ensuite, regardez quelles activités contribuent directement et clairement à construire une vie heureuse au sens où Bouddha l'enseigne.

Les éléments de votre vie sur lesquels vous mettez le plus de temps et de l'énergie sont ceux qui vont se développer et croître. Il est impossible de penser développer le calme mental si je consacre 90% de mon temps à des distractions et des fuites mentales, par exemple. C'est une analyse très pragmatique qui vous permettra de trouver plus de temps pour les activités qui contribuent à construire les bases d'un bonheur durable.

Il est important de distinguer ici bonheur et plaisir que les gens confondent souvent. Bouddha explique que le bonheur le plus élevé est celui que l'on atteint au stade de la libération, quand la souffrance est anéantie. C'est le bonheur authentique et durable. Le vrai bonheur est donc celui qui se rapporte au cœur et à l'esprit alors que celui qui dépend du

plaisir physique est instable et changeant. Un jour il est là, le lendemain il a disparu et nous tentons avec attachement et angoisse de reproduire le même plaisir en vain.

Pour nous aider dans notre recherche du bonheur, Bouddha a enseigné des pratiques diverses. Il faut avant tout prendre conscience des pensées, des émotions et des comportements négatifs qui détruisent notre bonheur. Ensuite, nous identifions ceux qui sont positifs et contribuent à la joie et la paix intérieure. Cette réalisation nous servira de base pour conserver une motivation profonde à réaliser le bonheur en soi-même et cesser de le chercher à l'extérieur.

C'est ainsi qu'une méditation à la fois, nous transformons les "poisons" de l'esprit par l'exercice de la claire conscience, le développement de la vue supérieure et du calme stable.

Conclusion

Je vous invite à découvrir toutes les opportunités d'approfondissement de la méditation ou de la voie bouddhiste des sutras et des tantras en parcourant la section sur [les retraites au Québec](#) et les [activités de mon centre "Espace Ananda"](#) à Montréal.

Martin Bilodeau