

La pensée bouddhiste

Tous les êtres vivants ont le même désir fondamental : être heureux et éviter la souffrance. Mais très peu de personnes savent quelles sont les causes réelles du bonheur et de la souffrance.

Nous croyons généralement que les conditions extérieures, comme la nourriture, les amis, les voitures et l'argent, sont les causes réelles du bonheur, et à cause de cela nous consacrons presque tout notre temps et toute notre énergie pour les acquérir. Superficiellement, il semble que ces choses peuvent nous rendre heureux, mais si nous y regardons de plus près, nous constaterons qu'elles nous apportent aussi énormément de souffrances et de problèmes.

Le bonheur et la souffrance sont à l'opposé l'un de l'autre, aussi si quelque chose est une cause réelle de bonheur elle ne peut pas donner naissance à la souffrance. Si la nourriture, l'argent, etc., sont réellement des causes de bonheur, ils ne peuvent jamais être cause de souffrance, mais nous savons bien grâce à notre propre expérience, qu'en fait, ils sont souvent cause de souffrance. Par exemple, une des choses qui nous intéresse le plus c'est la nourriture, mais ce que nous mangeons est aussi très souvent la cause principale de notre mauvaise santé et de nos maladies.

Dans le processus de production des choses qui nous semblent être les causes de notre bonheur, nous avons pollué notre environnement à un tel point que même l'air que nous respirons et l'eau que nous buvons maintenant menacent notre santé et notre bien-être. Nous apprécions la liberté et l'indépendance qu'une voiture peut nous apporter, mais les accidents et la destruction de l'environnement nous font payer cela très cher.

Nous avons l'impression que pour jouir de la vie l'argent est essentiel, mais courir après l'argent nous cause d'immenses problèmes et de grandes angoisses. Même notre famille et nos amis, avec qui nous passons de si agréables moments, peuvent nous apporter beaucoup de soucis et de chagrins.

Ces dernières années, notre compréhension et notre contrôle du monde extérieur ont considérablement augmenté, et en résultat nous sommes les témoins d'un remarquable progrès matériel, mais il n'y a pas eu une augmentation correspondante du bonheur humain.

Il n'y a pas moins de souffrance dans le monde d'aujourd'hui et pas moins de problèmes. On pourrait même dire qu'à présent il y a plus de problèmes et bien plus de malheurs qu'auparavant. Cela nous montre que la solution de nos problèmes et de ceux de la société dans son ensemble ne réside pas dans la connaissance ou le contrôle du monde extérieur.

Pourquoi cela ? Le bonheur et la souffrance sont des états d'esprit, leurs causes principales ne peuvent donc pas se trouver en dehors de l'esprit. La source réelle du bonheur c'est la paix intérieure. Si notre esprit est en paix, nous serons heureux tout le temps, quelles que soient les conditions extérieures, mais s'il est perturbé ou troublé d'une manière ou d'une autre, nous ne serons jamais heureux, même si les conditions extérieures sont les meilleures.

Celles-ci ne peuvent nous rendre heureux que si notre esprit est en paix. Nous pouvons comprendre cela par notre propre expérience. Par exemple, même lorsque notre environnement est le plus magnifique et que nous avons tout ce dont nous avons besoin, au moment où nous nous mettons en colère, tout le bonheur dont nous jouissions disparaît ; c'est parce que la colère a détruit notre paix intérieure.

À partir de cela nous pouvons comprendre que si nous voulons un bonheur vrai et durable, il est nécessaire de générer et de maintenir une paix intérieure spéciale. La seule manière d'y parvenir est d'entraîner notre esprit en pratiquant la voie spirituelle – en réduisant et en éliminant nos états d'esprit négatifs perturbés d'une manière graduelle et en les remplaçant par des états d'esprit positifs et paisibles.

Finalement, en continuant à améliorer notre paix intérieure, nous connaissons une paix intérieure permanente, ou « nirvana ». Une fois le nirvana atteint, nous serons heureux tout au long de notre vie, et ensuite vie après vie. Nous aurons résolu tous nos problèmes et réalisé le vrai sens de notre vie humaine.

*Extrait du **livre Transformez votre vie** par Vénérable Guéshé Kelsang Gyatso.*