

Note sur la recherche du bonheur



Par Joseph Stroberg

Fonctionner dans l'attente est ouvrir la porte à la déception.
Fonctionner dans l'espoir est ouvrir la porte au désespoir.

Donc, on ne doit rien attendre ni rien espérer et garder la porte fermée ?

Lorsque l'on voit arriver des promesses de souffrance, comme des bandits, un nuage de moustiques, un cyclone..., leur ouvre-t-on la porte ?

Il y a plus de deux mille ans, un certain Bouddha Gautama a trouvé la cause de la souffrance et celle-ci est l'avidité égoïste, le désir ou la « soif » que tout être humain porte en lui. Cette « soif » peut-être de trois sortes : la soif des plaisirs des sens, la soif du devenir ou soif d'existence, et enfin la soif d'annihilation ou de non-existence. (ceci est la seconde des quatre nobles vérités^[1]).

La recherche du bonheur est une soif du devenir ou d'existence qui peut être mêlée à une soif des plaisirs des sens.

Le juste milieu ne connaît ni l'attente ni la déception, ni l'espoir ni le désespoir, ni le malheur ni le bonheur...

Donc soyons à moitié heureux et à moitié malheureux ?

mais la sérénité qui provient de l'équilibre intérieur et de l'harmonie avec le tout.

La sérénité n'est-elle pas pourtant synonyme de bonheur ?

En aucune manière la sérénité peut être synonyme de bonheur. Ce dernier conduit tôt ou tard à la souffrance, car notamment les motifs de bonheur diffèrent d'un être humain à l'autre et ce qui plaît à l'un peut fortement déplaire ou nuire à l'autre.

Le chemin pour sortir de la souffrance est le noble sentier octuple^[2].

Oh, bien sûr, on n'est pas obligé d'attribuer la moindre valeur ou validité à cette philosophie de vie qui mène à la libération, surtout si l'on préfère se maintenir dans les plans de l'incarnation dense.

[1] Les 4 nobles vérités

1. Au départ, la vie est souffrance et insatisfaction (outre la naissance, la vieillesse et la mort, la maladie est souffrance, ne pas avoir ce que l'on veut est souffrance, être séparé de ce que l'on aime est souffrance, être associé à ce que l'on n'aime pas est souffrance).
2. La cause de la souffrance est l'avidité égoïste, le désir ou la « soif » que tout être humain porte en lui. Cette « soif » peut-être de trois sortes: la soif des plaisirs des sens, la soif du devenir ou soif d'existence, et enfin la soif d'annihilation ou de non-existence.
3. Nous pouvons nous libérer de la souffrance, puisqu'une bonne partie d'elle est directement de notre responsabilité (et ceci permet d'atteindre la réalité ultime, le dépassement des illusions, des mirages, de la maya).
4. Le chemin pour sortir de la souffrance est le noble sentier octuple.

[2] le noble sentier octuple

A)- la moralité, la discipline, l'éthique :

1. parole juste (ne pas mentir, ne pas semer la discorde ou la désunion, ne pas tenir un langage grossier, ne pas bavarder oisivement) ;

2. action juste, respectant les Cinq Préceptes :
- ne pas tuer;
 - ne pas voler;
 - ne pas commettre d'inconduite sexuelle (l'adultère...);
 - ne pas mentir;
 - ne pas prendre de substances altérant l'esprit (boire de l'alcool...)

3. moyens d'existence justes ou profession juste.

B)- la discipline mentale, la concentration ou la méditation :

4. effort ou persévérance juste (de vaincre ce qui est défavorable et d'entreprendre ce qui est favorable) ;
5. attention juste, pleine conscience ou prise de conscience juste (des choses, de soi – de son corps, de ses émotions, de ses pensées -, des autres, de la réalité) ;
6. concentration, établissement de l'être dans l'éveil.

C)- la grande sagesse :

7. vision juste ou compréhension juste (de la réalité, des quatre nobles vérités) ;
8. pensée juste ou discernement juste (dénué d'avidité, de haine et d'ignorance). Pensées libres de passions sensuelles, libres de l'aversion et libres de violence.