

# " Les Huit marches vers le bonheur" - Bhante Gunaratana

(Extrait de l'Introduction) éd. Albin Michel, Paris, mai 2008

Source : <http://bica-vipassana.blogspot.fr/2008/07/le-bonheur-par-bhante-henepola.html>

## Ce qu'est le Bonheur et ce qu'il n'est pas

Le désir d'être heureux est vieux comme le monde, et pourrant le bonheur nous échappe toujours.  
Que signifie être heureux ?

Nous recherchons souvent le plaisir des sens. Par exemple, manger quelque chose de bon, regarder une bonne comédie, en raison de l'agrément que nous en retirons. Mais y a-t-il un bonheur au-delà de cette satisfaction passagère apportée par une expérience plaisante?

Certaines personnes essayent d'accumuler un grand nombre d'expériences agréables et appellent cette façon de faire une vie heureuse. D'autres, ressentant les limites des satisfactions sensuelles, cherchent un bonheur de plus longue durée, dans le confort matériel, la vie de famille ou la sécurité. Mais ces sources de bonheur ont aussi leurs limites. (...)

Il semble que ce que nous croyons pouvoir nous rendre heureux soit en fait source de souffrance. Pourquoi ? Parce que rien ne dure. Les liens de la famille se brisent, les affaires tournent mal, les gens perdent leur travail, les enfants grandissent et s'en vont, (...)

C'est un paradoxe: plus nous possédons plus notre risque d'être malheureux grandit. (...)

Les gens confondent le tournoi de l'excitation créée par une nouvelle possession ou par une expérience agréable avec le bonheur. (...)

## **Les Sources du Bonheur**

Le Bouddha a décrit plusieurs catégories de bonheur en les classant de la plus éphémère à la plus profonde.

### **Le Moindre Bonheur de l'Attachement**

Le Bouddha a groupé dans la plus basse catégorie ce que la plupart d'entre nous appellent bonheur. Il a appelé cette catégorie le bonheur des plaisirs sensuels. Nous pourrions également dire le bonheur des conditions favorables ou le bonheur de l'attachement.

Tous les agréments passagers de la vie, provenant des gratifications sensuelles du plaisir physique et des satisfactions matérielles en font partie: bonheur de posséder des richesses de beaux vêtements, une nouvelle automobile ou une agréable demeure; bonheur de voir de belles choses, d'écouter de belles musiques, de manger des mets savoureux, d'avoir de plaisantes conversations; bonheur de peindre avec talent, de jouer du piano et toutes autres choses semblables; bonheur d'une vie familiale affectueuse.(...)

Un jour, le Bouddha a expliqué qu'en mûrissant spirituellement, on en vient à comprendre qu'il y a plus dans la vie que le plaisir provenant des cinq sens. (...)

Le bonheur dans le monde dépasse néanmoins, les satisfactions sensuelles. Les joies de la lecture, d'un bon film, d'autres formes de stimulation mentale ou de divertissement en font partie. Il comprend aussi les saines joies de ce monde: aider les autres, pourvoir aux besoins d'une famille stable, élever des enfants, gagner honnêtement sa vie.

Pourquoi le Bouddha les rangeait-il alors dans la plus basse forme du bonheur? parce qu'ils dépendent de conditions favorables.. Bien que moins fugaces que les fugitifs plaisirs des sens, et potentiellement moins destructeurs à long terme, ils sont instables.(...)

### **Les Sources supérieures de Bonheur**

L'une d'elles est le bonheur du renoncement, le bonheur spirituel venant de la recherche de ce qui est au-delà des plaisirs du monde. L'exemple classique est la joie qui naît de l'abandon de toutes préoccupations mondaines et de la recherche de la solitude dans un environnement paisible, pour se consacrer au développement de l'esprit. (...)

La générosité est une forme puissante de renoncement. Partager généreusement ce que nous possédons tout comme d'autres actes de même nature, nous rend heureux. Un sentiment de plaisir et de soulagement apparaît chaque fois que nous lâchons prise (...)

Supérieur au renoncement envers les choses matérielles est le bonheur de se libérer des irritants psychiques. Ce type de bonheur apparaît naturellement lorsque nous agissons mentalement pour lâcher rapidement la colère, le désir, l'attachement, la jalousie, l'orgueil, la confusion et les autres irritants psychiques, chaque fois qu'ils se manifestent.(...)

Supérieurs encore sont le plaisir et la félicité des différents niveaux de concentration profonde.

Dans ces états, aucune peine ne peut apparaître. Pourtant, aussi puissants et transcendants soient-ils, ces états ont un grand inconvénient: le méditant est finalement obligé d'en sortir. Etant impermanents, même ces états de profonde concentration doivent prendre fin.

## **La plus haute source de Bonheur**

Le bonheur le plus élevé est celui d'atteindre les différents niveaux d'illumination. À chaque stade, notre fardeau dans la vie s'allège, et nous ressentons un plus grand bonheur et une plus grande félicité.

L'illumination finale - la libération permanente de tous les états d'esprit négatifs - apporte une félicité ininterrompue et sublime.

Le Bouddha recommandait d'apprendre à laisser partir nos attachements aux formes inférieures de bonheur et de focaliser tous nos efforts sur la découverte de la plus haute forme possible: l'illumination.

Cependant, il exhortait également les gens à développer leur bonheur au maximum quel que soit le niveau où cela leur était possible.

À ceux d'entre nous qui ne peuvent voir au-delà des satisfactions fondées sur les plaisirs des sens, il apportait de sages conseils pour éviter les problèmes du monde et pour trouver un bonheur optimum, par exemple en cultivant les qualités qui conduisent au succès matériel ou à une vie familiale heureuse.(...)

À ceux qui sont intéressés par le but ultime de l'illumination complète, il enseignait comment atteindre ce but.

Mais quel que soit le type de bonheur que nous recherchons nous utilisons les huit marches du Chemin Octuple.(...)