

LES CLÉS DU BONHEUR

La vie est un voyage perpétuel, parsemé de problèmes et de souffrances. Aussi longtemps que nous vivrons, les problèmes et les souffrances constitueront toujours une partie de notre voyage. La vie oscille comme un pendule, parfois elle oscille vers des conditions favorables que nous accueillons à bras ouverts et parfois elle oscille vers des conditions défavorables que nous essayons désespérément de rejeter.

Dans les situations difficiles, si nous pouvons y remédier, alors pourquoi nous inquiéter et être contrariés ? Et si nous sommes impuissants, alors pourquoi nous inquiéter et être contrariés ? Les choses ne s'amélioreront pas avec la peur et les inquiétudes qui sont inutiles et nuisibles.

Il existe une porte de sortie à la souffrance et aux problèmes que nous affrontons dans cette vie. Personne n'est désespérément condamné à une souffrance éternelle. Il est important de réaliser que la souffrance, ainsi que les problèmes, surgissent de causes créées auparavant, dont nous récoltons les fruits maintenant selon la loi de cause à effet qu'on appelle kamma en pali.

D'après le Bouddha, nos souffrances sont causées par nos propres actions qui surgissent en raison de notre propre ignorance. Il indiqua comment éradiquer la souffrance afin d'accéder au bonheur. Toutes nos forces négatives peuvent être déracinées par la méditation, parce que l'esprit rempli de forces négatives est la cause principale de problèmes et de souffrances. Par le biais de la méditation, l'esprit est dompté et sous contrôle, nous évitant de créer de mauvaises actions et du mauvais kamma qui attirera la souffrance.

La croyance en la chance ou en la malchance est communément partagée, et cela est dû au manque de compréhension de la loi du kamma, des conditions du monde et de la nature des phénomènes, que les personnes attribuent à une aubaine soudaine, à la bonne chance ou à la malchance. Le Bouddha nous enseigne que les bons effets, c'est à dire les résultats positifs proviennent de bonnes causes et que les mauvais résultats proviennent de mauvaises causes, en conformité avec la loi du kamma.

Quand une personne fait face aux mauvais effets de ses mauvais actes accomplis durant sa vie présente ou ses vies passées, elle ne devrait pas blâmer la malchance car elle expérimente les effets de son mauvais kamma. Quiconque comprend la loi du kamma ne commettra pas l'erreur de croire en la chance ou en la malchance, parce qu'il sait que ce qui lui arrive est le résultat d'une cause créée par des pensées positives ou négatives et d'actes moraux ou immoraux commis dans son passé. Il peut comprendre qu'il est responsable de son propre bonheur et de son propre malheur selon qu'il mène sa vie en bien ou en mal. Il n'existe aucune chose que l'on pourrait appeler la chance.

Le choix nous revient entièrement. L'homme crée sa propre destinée par ses propres pensées, par ses propres paroles et par ses propres actions et il reçoit en retour de la vie, tôt ou tard, ce qu'il lui a donné. Il ne peut échapper aux conséquences de ses actions. Il s'ensuit que l'homme est lui-même le créateur de sa propre vie, le créateur de son destin, dans le présent et dans le futur car quand les conditions appropriées se présentent, les actions que nous avons semées produisent leurs fruits.

Les pensées sont des énergies, et les pensées négatives sont des énergies négatives puissantes qui apportent de mauvais résultats, car selon la loi universelle, nous récoltons les fruits de nos actions, lesquelles prennent racine dans nos pensées. Nous devons être toujours vigilants vis à vis des mauvaises pensées. Quand une pensée négative surgit dans notre esprit, nous devons essayer de remplacer cette pensée négative par une pensée positive. Ceci requiert de notre part que nous soyons conscients du contenu de notre esprit. Grâce à ce processus progressif de prise de conscience de soi, nous pourrions éliminer les pensées négatives avant qu'elles ne nous asservissent et créent du mauvais kamma.

La souffrance est le résultat de mauvaises pensées et de mauvaises actions, tandis que le bonheur est le fruit de bonnes pensées et de bonnes actions. Faire du bien consiste à attirer à soi tous les éléments positifs puissants de la nature, alors que faire du mal consiste à recevoir des éléments destructeurs source de souffrance. Les fruits que nous récoltons sont en adéquation avec les pensées que nous avons semées. Notre souffrance et notre bonheur sont les résultats directs de nos propres bonnes ou mauvaises pensées basées sur la loi de l'attraction qui opère à l'échelle universelle à chaque action. Le choix de développer la vertu ou de commettre de mauvaises actions est laissé libre à chacun.

Comme toute autre émotion, la colère peut être mise sous contrôle. Même si nous sommes en colère, nous devrions contenir notre colère parce que nous ne sommes pas en mesure d'arriver à une conduite correcte avec un état d'esprit perturbé. Nous devons observer la colère en tant qu'émotion, sans la diriger vers la personne qui a provoqué notre colère. Nous devons observer et analyser nos émotions. En pratiquant constamment l'auto-analyse de nos émotions, nous obtiendrons une plus grande confiance dans le fait d'être capables de nous contrôler nous-mêmes et nous n'agirons pas de façon irraisonnée.

La colère ressemble à un flash de lumière qui nous aveugle temporairement et qui nous fait agir déraisonnablement. La colère non contrôlée peut nous faire beaucoup de mal, à la fois physiquement et émotionnellement. Au moment d'une colère intense, une personne cesse d'être humaine. Elle devient un animal dangereux capable non seulement de détruire les autres, mais aussi elle-même. La colère peut lui coûter sa réputation, son travail, ses amis, la paix de l'esprit, la santé et même sa propre vie. Il n'est pas facile de répondre aux insultes avec courtoisie, ni de réagir paisiblement envers quelqu'un qui nous nuit car bien que notre corps ne soit pas blessé, notre ego se sent humilié, et par là-même incite à la riposte.

D'après un dicton : quand on est en colère, il faut compter jusqu'à dix avant de parler et si on est très en colère, compter jusqu'à cent. Il est très utile de se souvenir du kamma, car tous les êtres sont les possesseurs et les héritiers de leur kamma respectif et ils hériteront des fruits de leurs bonnes et mauvaises actions.

En comprenant cette loi, on est moins enclin à se mettre en colère envers autrui. Au lieu de se mettre en colère, on développe la compassion envers l'autre personne qui devra faire face aux fruits de ses mauvaises actions. Il ne faut pas laisser notre esprit être pollué par des mauvaises pensées envers la personne qui nous a fait du tort. La colère dans notre esprit nous occasionne plus de dommage qu'à la personne contre qui on est en colère, et nous souffrons en raison de la haine qu'on secrète dans notre esprit.

Les émotions négatives comme la colère, la haine, la jalousie, la rancune détruisent la personne qui les nourrit. Ce sont des germes qui causent des maladies. Avoir un ennemi et laisser le ressentiment et la haine s'enraciner est la pire chose qu'on peut se faire à soi-même. La maîtrise des émotions s'acquiert par la méditation qui nous fait prendre conscience du mécanisme de l'esprit. Certaines choses procurent du plaisir, donc nous essayons de les préserver et d'augmenter leur quantité. D'autres choses procurent du déplaisir, alors nous essayons de les éviter et de les supprimer.

Par exemple, quand la faim ou la soif surgissent, alors il y a en nous une sensation d'inconfort, et le désir surgit pour apaiser cet inconfort. Tous nos désirs sont comme cela. Ils commencent à la suite d'un sentiment d'inconfort ou à la suite d'une sensation que quelque chose nous manque. Et ensuite nous cherchons des choses que nous pensons à même de pouvoir combler ce vide douloureux. Si nous n'obtenons pas ce que nous voulons, la sensation de vide continue à nous faire souffrir. Si, toutefois, nous réussissons à l'obtenir, le désir ou la faim sont satisfaits, et pour un temps, ils cessent d'exister.

Cette recherche continuelle de satisfaction des désirs constitue le fondement de l'existence humaine. Certaines personnes passent leur vie entière à accumuler des choses matérielles, et cela ne les comble nullement. Le désir d'accumuler de plus en plus de choses constitue l'aspiration de leur vie entière. Quand elles échouent à obtenir ce qu'elles recherchent, elles sont déçues. Mais même après avoir obtenu les choses pour lesquelles elles ont lutté, elles peuvent se révéler être aussi déçues qu'avant. L'objet de leurs rêves semble être moins merveilleux, moins attrayant ou moins désirable qu'elles l'avaient considéré auparavant.

Quelle que soit l'ingéniosité avec laquelle nous organisons notre vie, nous ne serons jamais satisfaits de façon permanente et personne ne pourra échapper à la souffrance.

Si nous parvenons à échapper aux choses déplaisantes de la vie, nous ne pourrions pas, par exemple, nous libérer de la mort. Notre organisme contient en lui-même les semences de la dissolution. La mort est inhérente à chacun, même si la pensée de la mort est insupportable pour l'homme pris dans l'existence, englué dans les plaisirs de cette vie éphémère qu'il croit par erreur permanents.

Refuser de faire face aux faits et d'accepter les vérités de la vie, telles que la vieillesse, la maladie et la mort accroît encore plus la souffrance. Se remémorer le caractère inévitable de la mort, accompagné d'une attitude d'esprit juste, donne le courage de mener une existence utile et paisible pendant les périodes de souffrances, ainsi qu'au moment de la mort.

L'insatisfaction nous suit comme notre propre ombre tout le long du sentier de la vie. Pendant l'enfance nous devons nous conformer aux exigences parentales, scolaires, etc... Dans la fleur de l'âge, nous luttons incessamment pour notre survie, pour soutenir notre famille et pour assumer nos responsabilités. Puis les années de déclin apportent avec elles la faiblesse, la maladie, la solitude, la souffrance et finalement la mort. Tel est le destin de toute l'humanité.

C'est une pure folie d'espérer la sécurité ou le bonheur éternel tandis que nous séjournons dans un monde sujet aux changements constants. Les gens travaillent dur et subissent beaucoup de souffrances afin d'obtenir un peu de plaisir. Mais on doit abandonner les plaisirs éphémères si on souhaite obtenir le bonheur permanent. Si nous souhaitons mettre un terme à la souffrance, nous devons éradiquer nos mauvaises tendances par la méditation et suivre le noble chemin indiqué par le Bouddha.

La vie est insatisfaisante parce qu'elle est impermanente. Ceux qui souffrent et qui cherchent la lumière et une guidance ne devraient pas fonder leurs espoirs de bonheur sur une vie dont les éléments s'inscrivent dans un flux, comme les sables mouvants d'une embouchure de rivière.

Quand une personne a une vie heureuse, elle aime généralement que le temps soit statique. Ce passage incessant du temps est une qualité si évidente dans nos vies que nous le tenons pour acquis. Au sein de ce mouvement incessant, toutes les choses naissent, croissent, déclinent et meurent et nous subissons ce processus tout comme elles.

Le Bouddha dit : « La vie est incertaine mais la mort est certaine. » La loi de l'impermanence étend ses mains cruelles sur tout le monde. La jeunesse se termine avec la vieillesse, la santé se transforme en maladie, la force en impotence, la beauté en laideur, et la vie en mort. Rien ne peut stopper ce processus. La mort succède à la vie, comme la nuit au jour. Ce processus de changement est commun à tous les êtres, le riche comme le pauvre, le jeune comme le vieux... Mais certains n'en ont pas réellement conscience, vivant et agissant comme s'ils étaient immortels.

Si nous contemplons la vie, nous pouvons voir comment elle change continuellement, comment elle fluctue entre essor et chute, succès et échecs, honneurs et mépris, louanges et blâmes. Nous voyons aussi plus clairement comment nos cœurs sont affectés par le bonheur et la souffrance, l'espoir et la peur, le contentement et le désespoir.

Ces puissantes vagues d'émotions nous transportent, mais dès que nous sommes au sommet, elles nous renversent. Nous obtenons avec difficulté le repos, puis nous sommes à nouveau balayés par le pouvoir d'une nouvelle vague. Comment pouvons-nous espérer obtenir une assise sur le sommet des vagues ? Où érigerons-nous notre résidence au milieu de cet océan éternellement agité de l'existence, si ce n'est sur l'île de l'équanimité qui nous protégera de toutes les tempêtes ? Cette île de l'équanimité se développe dans notre esprit par la méditation après que nous ayons subi de nombreuses souffrances et que nous en soyons ressortis beaucoup plus sages. C'est une île qui procure stabilité et paix face aux souffrances, aux déceptions, à la maladie, à la séparation et à la mort.