



Davantage de sérénité,
de confiance en soi
et d'efficacité.

Les 8 clés pour accéder au bonheur véritable

Est-ce qu'on le cherche au bon endroit ?

« Le désir d'être heureux est vieux comme le monde,

pourtant le bonheur nous échappe toujours »

(Banthe Henepola Gunaratana)

Inspiré du Chemin Octuple du bouddhisme, tiré des « 4 nobles vérités » énoncé par le Bouddha, voici un guide, une méthode, pour atteindre le véritable bonheur.

Le Bouddha a laissé un guide complet pour parvenir au bonheur qu'il a résumé en huit aspects. En incorporant dans nos vies ces huit conseils, cela nous rendra heureux.

Il n'y a pas besoin de devenir bouddhiste ou de changer de religion pour profiter de cette merveilleuse méthode mise à notre disposition.

Vous vous posez la question légitime : **Est-ce que ça marche vraiment ?** En guise de réponse je vous poserais à mon tour une question : Avez-vous l'impression que le Dalaï-Lama soit malheureux malgré les difficultés qu'il a dû affronter ?

Tout le monde souhaite être heureux, tout le monde cherche le bonheur ; Vous n'avez jamais entendu quelqu'un dire : « vivement que je sois malheureux ».

Par contre, j'ai souvent entendu, et vous également j'en suis sûr, des gens qui disent : « on n'est pas malheureux, Y'a pire que nous... » C'est ça l'objectif de vie ? Ne pas être malheureux ? Trouver des situations pires que la nôtre ? Bien sûr que non. L'objectif de vie, le seul qui soit vraiment valable, c'est : **ETRE HEUREUX !**

La plupart des gens s'égarer dans la recherche du bonheur et courent après des « outils » qui, le pensent-ils, vont les rendre heureux.

Ils recherchent :

- l'argent,
- la célébrité,
- la reconnaissance,
- la réussite professionnelle

et quelquefois sont prêts à payer le prix fort pour avoir ces « outils » !



**Davantage de sérénité,
de confiance en soi
et d'efficacité.**

Pourquoi je parle d'outils ? Parce que ces « **illusions** » que ces gens recherchent sans cesse et avec quelquefois obstination ne les rendra pas heureux ! **Le bonheur vient de l'intérieur.** Je le répète pour ceux qui n'auraient pas saisi. Le bonheur vient de l'intérieur.

Je ne dis pas que les outils ci-dessus soient inutiles, loin de moi cette idée, mais ils ne vous apporteront pas le bonheur. Ils ne sont pas fait pour cela ; Pourriez faire un trou dans un mur avec une tenaille ? Non il vous faut une perceuse. Pourriez-vous peindre votre mur avec une perceuse ? Non, il vous faut un pinceau. **A chaque outil son utilité.**

L'argent n'a jamais apporté le bonheur. Il apporte du confort, de la sécurité, de la fierté, du bien-être, pour certains un sentiment de puissance mais pas le bonheur.

La réussite professionnelle apporte de la reconnaissance sociale, de la fierté, un certain épanouissement, mais pas le bonheur. Et heureusement ! Imaginez que votre bonheur ne tienne qu'à votre travail, qu'advierait-il de vous lors de la retraite ou d'une maladie vous empêchant d'exercer votre profession ? Le monde s'écroulerait-il ?

Arrêtez également d'écouter ces publicitaires qui veulent vous faire croire que vous serez plus heureux si vous avez le dernier modèle de telle marque automobile, le dernier gadget haute technologie de chez X ou le dernier grand écran de chez Y, ou de fabuleuses vacances au club Z. Bien sûr , sur le moment vous avez l'impression que cela vous apporte un certain « bonheur », mais en réalité, analysez bien, ce n'est qu'une excitation créée par une nouvelle possession. Encore une fois, je ne dénigre pas toutes ces choses, je dis simplement qu'elles n'apportent pas le bonheur véritable qui est à l'intérieur de vous.

La méthode en 8 phases

Ce n'est pas la connaissance de ces 8 clés qui va vous apporter le bonheur, mais leur **mise en application**. Comme pour tout dans la vie, il faut passer à l'action. Comme le dit un dicton chinois : « parler ne fait pas cuire le riz ! »

Le chemin octuple ou le noble sentier enseigné par le Bouddha comprend ces 8 clés :

- ✚ La compréhension juste
- ✚ La pensée juste
- ✚ La parole juste
- ✚ L'action juste
- ✚ Les moyens d'existence justes
- ✚ L'effort juste
- ✚ L'attention juste
- ✚ La concentration juste



On pourrait classer ces 8 étapes en trois grands enseignements

- ✓ 1er enseignement : **Vivre en accord avec ses valeurs**
La compréhension et la pensée justes
- ✓ 2eme enseignement: **Mettre en pratique une conduite irréprochable**
La parole, l'action et les moyens d'existence justes
- ✓ 3eme enseignement : **Vivre le moment présent**
L'effort, l'attention et la concentration justes

Toutefois il y a deux prérequis au bonheur :

- **Tout est impermanent, rien ne dure**

Les liens de famille peuvent se briser, les affaires peuvent mal tourner, vous pouvez perdre votre travail, vos enfants grandissent et quittent la maison, le sentiment de bien-être suite à un nouvel achat est provisoire. **La seule constance c'est le changement**

- **Nous sommes des êtres exceptionnels**

Sachons reconnaître notre grande valeur et notre importance. Nous avons tous des capacités illimitées, même si nous n'avons pas encore fait des choses hors du commun.

Les 8 conseils que je vais partager avec vous, ne sont aucunement un code moral, une sorte de promesse d'être bon pour obtenir une récompense ! Je tiens à préciser, pour les puristes, que les 8 conseils qui vont suivre sont une adaptation personnelle et en aucun cas la doctrine précise de l'enseignement du Bouddha. Il s'agit d'une inspiration.

✚ 1 - La compréhension juste : **Attention à vos pensées, paroles et actes !**

Nous devons nous trouver dans le chemin du milieu. Ni trop, ni pas assez ! Ne consacrons pas notre vie aux plaisirs des sens ou à un ascétisme éprouvant.

Nous devons tout d'abord être conscients de ce que nous faisons et pourquoi nous le faisons. C'est la base de ces 8 conseils.

Nous savons tous que **nous récoltons ce que nous semons**. Vous ne récolterez jamais des fraises si vous plantez des radis ! C'est ce que l'on appelle aussi la loi de cause à effet. Les bouddhistes parlent de la loi du Karma. Nous devons comprendre ceci : **Toutes causes produit un effet**. Cet effet peut être bon pour nous ou néfaste, mais au départ c'est la cause qui l'a créée.



Chaque pensée, chaque parole et chaque acte va produire inévitablement un effet. Il serait judicieux d'avoir des pensées, des paroles et des actes qui mènent à des résultats positifs, non ? Faites donc les bons choix qui produiront les conséquences vous menant vers une vie plus heureuse.

Vous êtes l'auteur de votre vie ; c'est vous qui écrivez le scénario, alors soyez vraiment attentif. C'est cela la compréhension juste.

Acceptons d'être responsables des résultats de nos actions intentionnelles et changeons notre comportement si nous ne sommes pas satisfaits.

✚ 2- La pensée juste : **Ne partez pas « en vrille »**

La pensée a le pouvoir de nous rendre heureux ou malheureux.

Imaginez que vous êtes allongé sur une magnifique plage de sable blanc, dans une crique sauvage, rien ne vient vous perturber. Vous êtes bien. Puis, dans votre esprit jaillit une pensée. L'année passée, à la même époque, vous étiez sur un lit d'hôpital, souffrant. Puis l'inquiétude arrive. Et si je retombais malade, la maladie peut revenir, je ne suis peut-être pas complètement guéri ; Je vais encore souffrir ! Et je ne pourrais de nouveau plus travailler. Que va devenir ma situation financière ? **STOP !!! Vous partez « en vrille »**

Une inquiétude en entraîne une autre et bientôt vous aurez l'impression que votre vie est une catastrophe alors que vous êtes tranquillement allongé sur une des plus belles plages du monde et que les vagues de l'océan viennent vous lécher les pieds.

La pensée juste c'est abandonner les pensées négatives comme :

- l'avidité
- la convoitise
- la haine

et les remplacer par

- l'amour
- la compassion,
- la bienveillance
- le lâcher prise

Le lâcher-prise c'est le contraire de l'attachement. Comme rien n'est permanent, pourquoi s'attacher aux choses qui peuvent disparaître plus vite qu'elles ne sont venues. Appréciez ce

que vous avez, mais ne vous attachez pas. Ne rejetez ni famille, ni amis, ni biens matériels, mais n'ayez pas un sentiment malsain de possession.

✚ 3- La parole juste : **Contrôlez la puissance des mots**

Combien de fois avez-vous dit quelque chose que vous avez tout de suite regretté ?

➤ **Le mensonge**

En mentant, nous nous enfermons dans le mensonge, nous devenons prisonnier, adieu chère liberté...

➤ **La plainte**

Nous nous plaignons d'un collègue auprès de son supérieur et lui créons des difficultés.

➤ **L'offense**

Nos paroles offensent un client ou un ami.

➤ **Le bavardage**

Nous bavardons et n'accomplissons rien de la journée.

La parole juste est une parole véridique, inspirante, douce et mesurée. En aucun cas elle ne doit être fausse, grossière, malveillante ou dure. La parole crée un climat favorable ou défavorable au bonheur. Contrôlez vos paroles !

Lorsque quelqu'un voulait parler d'une tierce personne à Socrate, celui-ci lui demandais s'il avait passé ce qu'il allait lui dire aux **trois tamis**

- **Es-tu certain que ce que tu vas me dire est vrai ?**
- **Est-ce que cela est d'une importance primordiale que je le sache ?**
- **Est-ce que cette information est positive et agréable.**

Si ce n'est pas certain d'être vrai, pas primordial et négatif, abstenez-vous de la prononcer !

Ne soyez pas une brute ! Que penseriez-vous de quelqu'un qui donne de grands coups de pied à ses proches ? Les critiques excessives ou dévalorisantes sont des armes qui peuvent aussi blesser vos proches. Attention à toutes vos paroles, même si vous êtes « en colère ».

✚ 4- L'action juste : **Soyez éthique et authentique**

Nous ne pouvons pas trouver le bonheur qui naît de la bonne conduite tant que nous n'avons pas abandonné les mauvaises.



Davantage de sérénité,
de confiance en soi
et d'efficacité.

Les 5 préceptes à respecter si l'on veut progresser spirituellement sont :

- S'abstenir de tuer
- S'abstenir de voler
- S'abstenir de parler de manière mensongère
- S'abstenir de conduites sexuelles incorrectes
- S'abstenir d'un usage abusif d'alcool ou autres substances qui troublent la conscience

Tuer requiert l'intention, la préparation et la mise à exécution du plan préparé.

Voler veut dire prendre quoi que ce soit qui n'est pas offert, y compris les idées d'autrui.

L'inconduite sexuelle concerne le viol, les manœuvres pour obtenir des rapports non souhaités, les rapports avec des mineurs, avec le conjoint d'autrui. L'infidélité dans une relation de couple est considéré inconduite sexuelle.

La dépendance à l'alcool ou aux drogues cause de grandes souffrances, le mieux est d'éviter de commencer.

On peut aller beaucoup plus loin dans l'éthique, mais en respectant déjà scrupuleusement ces 5 préceptes, votre vie va changer.

✚ 5- Les moyens d'existences justes : **Soyez intègre**

Je vais illustrer ce précepte avec un exemple personnel. Il y a quelques temps on m'a proposé d'investir dans une société qui se créait et dont l'activité était un jeu en ligne ; Les clients devaient miser et l'un d'entre eux allait gagner un lot d'une très grande valeur (voiture de sport, etc.). Je savais qu'en investissant dans cette Start up, je pourrai sûrement obtenir un excellent profit.

Pourtant quelque chose m'en empêcha. Je ne voulais pas que les gens qui avaient peu de moyens dépensent une grosse partie de leurs revenus attirés par le gain, et ne puissent plus faire face à leur charge de famille. Pire, l'addiction provoquée par le jeu pouvait aboutir à des éclatements de cellules familiales.

Tout travail peut être un moyen d'existence juste tant qu'il **ne cause pas de mal à celui qui l'effectue ou à quelqu'un d'autre.**



Passer votre travail à la loupe !

Votre travail constitue-t-il une activité mauvaise ?

- Fabrication ou vente d'armes, de poison, de boissons alcooliques ;
- Il provoque une addiction
- Votre travail vous conduit à enfreindre un des 5 préceptes ;
- Vous devez parfois mentir sur la qualité de ce que vous vendez.
- Il y a dans votre travail des aspects qui vous perturbent et empêchent votre esprit de se calmer.
- Certains de vos collègues sont malhonnêtes et vous vous sentez mal dans ce milieu.

Peut-être que les réponses aux questions ci-dessus font ressortir que votre travail ne respecte pas cette éthique, cette intégrité. Ce n'est pas pour cela qu'il faut cesser immédiatement votre travail. Il y a de nombreuses options pour améliorer la situation. Posez-vous la question : **Comment puis-je améliorer mon travail afin de me rapprocher d'une éthique et d'une intégrité parfaite ?**

Vous atteindrez progressivement un moyen d'existence juste. Une chose primordiale c'est de faire quelque chose que vous aimez. Si vous arrivez à vivre de votre passion, ceci ne vous paraîtra jamais un travail !

✚ 6- L'effort juste : **Méfiez-vous des pensées négatives**

Nous pourrions le résumer en quatre phases.

1. Faites l'effort d'empêcher l'apparition dans votre esprit de pensées malsaines comme l'avidité, le ressentiment ou la jalousie.
2. Si certaines pensées s'infiltrent faites l'effort de surmonter ces états et de ne pas vous laisser submerger.
3. Remplacez ces états négatifs par des pensées et des émotions positives.
4. Cultivez ces états positifs et maintenez-les.

Vous rendrez ainsi votre esprit sain, clair et capable de compréhension.



Attention certains états négatifs sont des entraves fortes.

Méfiez-vous de :

- l'avidité
- la malveillance
- la somnolence
- l'agitation
- les soucis
- le doute.

Lorsque des pensées négatives surviennent, prenez en immédiatement conscience, sinon elles se renforceront. Vous devez leur porter attention et mettre en marche les quatre phases que l'on vient de voir.

✚ 7- L'attention juste : **Soyez dans le moment présent**

L'attention nous apprend à observer avec lucidité, nos schémas de pensées limités, nos croyances limitantes, notre perception confuse des choses.

Nous devons être sans cesse dans l'instant présent.

Celui-ci change si rapidement que nous nous rendons pas compte de son existence. Nous devons porter notre attention sur ce qui est exactement en train de se passer en nous et autour de nous.

En méditant quotidiennement et en « regardant » passer vos émotions, sans distorsion, sans jugement, vous allez vous approchez de la sagesse. Cette attention au moment présent va vous permettre de ressentir certaines choses qui vous échappaient auparavant et votre intuition sera plus aiguisée. L'attention a pour objectif de découvrir « la divinité », l'Etre illimité, caché au plus profond de nous-même.

Il y a quatre bases enseignés par le Bouddha pour l'attention

- L'attention au corps
- L'attention aux sensations et aux émotions
- L'attention à l'esprit
- L'attention aux objets mentaux



Davantage de sérénité,
de confiance en soi
et d'efficacité.

✚ 8- La concentration juste : **Privilégiez la sérénité**

La concentration nous aide à percevoir **l'impermanence des choses**, des sensations, des émotions, des états mentaux.

L'insatisfaction qu'apportent certains états mentaux sera beaucoup plus légère puisque l'on connaît son impermanence.

Pour vous entraîner à la concentration, méditez en prêtant une forte attention à votre respiration. Soyez concentré sur celle-ci.

Vous pouvez choisir de continuer à vivre avec ses schémas de pensées et de comportement qui sont devenus des habitudes, car il est beaucoup plus facile de ne pas changer. Mais cela vous amènera-t-il au bonheur véritable ?

En appliquant ces 8 conseils, qui j'en conviens demande vraiment un effort, vous comprendrez beaucoup de choses. Vous comprendrez, entre autre, le pourquoi de l'insatisfaction. Une autre façon de réfléchir va « pointer son nez ». Une autre façon de voir la vie va vous apparaître. Les choses vont s'imbriquer les unes dans les autres et former un ensemble cohérent qui vous « portera » vers le bonheur.

J'ai commencé par une citation et je voudrais finir avec une autre citation :

« Donne-moi le courage d'accepter ce que je ne peux pas changer, le courage de changer ce qui peut l'être, et l'intelligence pour faire la différence entre l'un et l'autre. »