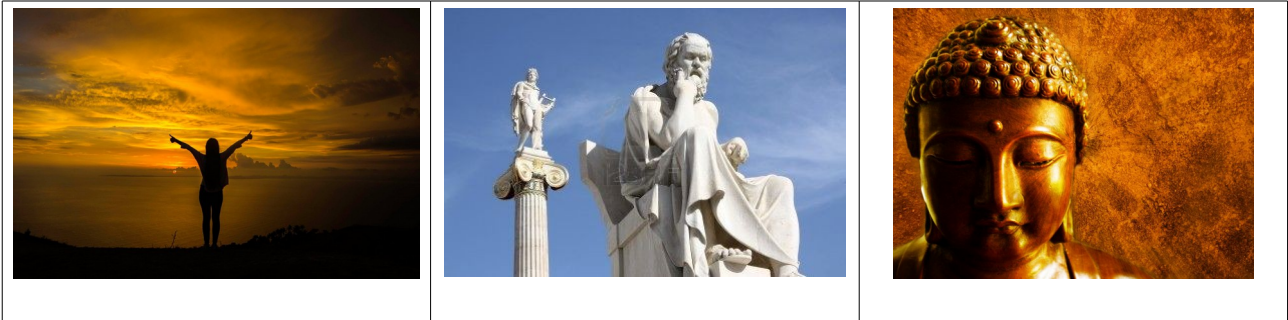


Le bonheur, souvent lié à la quête du plaisir ou du bien-être, ne correspondrait-il pas à un « état de sérénité intérieur inconditionnel » ?



En hommage à ma mère Claudine, qui nous a récemment quittés, et qui nous a offert, par son amour inconditionnel, la clé d'un bonheur apaisé...

Notre conception du bonheur dans notre modernité a été liée à l'obtention et la jouissance du progrès matériel... Cette quête d'un bonheur relativement « matérialiste » a été générée par l'ère industrielle depuis la fin du 19^{ème} siècle et s'est particulièrement développée dans l'après-guerre I... Néanmoins, progressivement, nous réalisons que la richesse, le « bonheur matériel » ne nous immunisent pas de tout (déceptions, échecs, séparations, maladies, mort...). En conséquence, nous nous demandons progressivement, si la quête du bonheur ne reposerait pas sur un cheminement qui solliciterait davantage notre être intérieur ? Revisitons, pour commencer, l'évolution de notre conception du bonheur, d'hier à aujourd'hui...

Une première quête d'un bonheur plus « naturel » veut s'émanciper de celui du « progrès » ! Comme nous l'avons évoqué, l'héritage de l'ère industrielle et particulièrement la période de l'après guerre, a généré un sentiment qui associait la quête du bonheur à un besoin consumériste... Mais, dès la fin des années 60, des courants liés à un retour à la nature, motive de nombreux citadins à fuir les villes pour s'installer à la campagne pour vivre dans des conditions plus naturelles... C'est un premier mouvement qui veut marquer une relative indépendance au progrès technologique... Ses protagonistes quittent leur métier et le confort des villes pour se confronter davantage à la rusticité d'un contexte moins proche de toutes les commodités matérielles... Certains citadins reconvertis vont élever des animaux ou cultiver leurs propres fruits, légumes ou fabriquer leurs fromages... Ce « mouvement », finira par se « tempérer »... **Le mouvement hippie ¹ est une autre quête du bonheur**, qui est apparue comme une « contre-culture » dans les années 1960 aux États-Unis. Issu en grande partie de la jeunesse du baby boom de l'après-guerre, ils rejetèrent les valeurs traditionnelles, le mode de vie de la génération de leurs parents et la société de consommation. La recherche de nouvelles perceptions sensorielles les amenèrent aux

expressions artistiques du psychédélisme. Dans leurs communautés, ils tentèrent de vivre librement... Ils contribuèrent largement à la libération sexuelle, contingente à l'arrivée de la pilule contraceptive. Le mouvement a eu une influence culturelle, en particulier dans le domaine musical. Ils aspiraient à une « fraternité universelle »...Ils associèrent la consommation de drogue à une recherche de « sérénité », leur permettant d'atteindre ponctuellement des « paradis artificiels » mais si dangereux et si éphémères. Néanmoins, ce courant finit par s'essouffler à son tour, absorbé par l'influence sociale dominante...

Le bonheur, ces 30 dernières années, s'est invité davantage dans notre quotidien...

Ces 30 dernières années vont inviter davantage le bonheur dans le quotidien...Il sert d'étalon de mesure à nos désirs, à nos projets et à nos actes, même les plus inconscients. La quête de la richesse des Français n'est plus prioritaire...Elle ne situerait qu'à la septième source de satisfaction, après la famille, les enfants, la santé, l'amour, les amis et les loisirs. Le constat le plus important est que le bonheur est vital pour notre espèce. « *Les hommes veulent être heureux et le rester* », écrivait Freud. Il est aussi lié à la santé : quand on vit un moment heureux, la chimie du corps s'améliore. Les « gens heureux » vivent plus longtemps, ont un meilleur système immunitaire et plus de chances de bien se remettre de maladie. Ces dernières années, le bonheur s'est orienté davantage sur un « positionnement mental » qu'on appelle communément « la pensée positive »...Être heureux se programmerait par une focalisation de souvenirs agréables, par des techniques de visualisation. L'hypnose, la sophrologie, la relaxation sont autant de « techniques » de « connexion » avec le bien-être...Celui-ci s'invite aussi dans le cadre de l'entreprise, car on considère qu'un employé heureux et épanoui s'accomplira davantage et sera de surcroît plus efficace dans son travail...

Que disent les grands courants de pensée d'Orient et d'Occident à propos du bonheur ?

Différemment de notre époque « moderne », de nombreuses philosophies n'ont pas considéré le bonheur comme l'unique quête du bien-être. Nous allons en visiter certaines comme celles de Spinoza, Kant, Hegel, mais aussi celles des philosophes grecs ainsi que celle du Bouddhisme...

Hégel (1770-1831) considère que “Le bonheur n’est pas un plaisir singulier, mais un état durable, d’une part un plaisir affectif, d’autre part aussi des circonstances et des moyens qui permettent, à volonté, de provoquer du plaisir” (*La phénoménologie de l’esprit*)

Kant (1724-1804) **définit le bonheur** comme la satisfaction complète des besoins et des inclinations (c’est-à-dire des désirs). Il ne s’agit donc plus ici de sagesse ou de disposition de l’âme, mais de la somme de tout ce qui vient, de l’extérieur, apaiser nos tensions intérieures. Si le bonheur est la satisfaction complète des besoins et des désirs, les objets qui constituent le bonheur sont nécessairement issus de l’expérience empirique. Mais l’idée de bonheur est par définition un maximum de bien-être présent et futur, c’est donc un absolu. Or, aucun absolu ne peut jamais se trouver dans le monde empirique. Le concept de bonheur ne peut donc être autrement qu’indéterminé, c’est un « idéal, non de la raison, mais de l’imagination ».

Le bonheur selon Spinoza (1632-1677) exprime dans son œuvre, *l'éthique*, une double certitude : l’homme, dont l’essence est le désir, a pour vocation la joie d’être et d’agir ; il a le pouvoir de gouverner son désir par la réflexion et d’accéder ainsi à la félicité. Sans sacrifier le désir, la félicité peut devenir « béatitude », c’est-à-dire joie parfaite et permanente. Spinoza est donc le seul philosophe européen à proposer une éthique rationnelle, qui soit en même temps une éthique de la plus grande joie possible.

La Grèce antique nous a transmis plusieurs conceptions du bonheur :

Pour l'épicurisme : « Le bonheur est un refus de la course effrénée des plaisirs. Il se démarque d'un hédonisme uniquement préoccupé par les plaisirs immédiats. Il se démarque aussi de l'ascétisme, qui est un renoncement total aux plaisirs de ce monde. Être heureux, pour Épicure et les siens, c'est choisir entre l'essentiel et l'accessoire, entre les ambitions futiles et celles qui comptent vraiment. »

Pour le stoïcisme : La notion du bonheur repose sur la tempérance, c'est-à-dire la limitation des désirs. Il vise à atteindre « l'ataraxie », un état de quiétude marqué par l'absence de désir et de troubles, qui s'apparente à celles du repos tranquille. D'Épictète, on a surtout retenu la distinction célèbre entre « les choses qui dépendent de nous, que nous pouvons influencer et contrôler, et, d'autre part, celles qui ne dépendent pas de nous. Pourquoi donc s'émouvoir de ce qui est inévitable ? En se déprenant d'illusions, c'est aussi une philosophie de la liberté intérieure et de la volonté qui développe une certaine liberté.

Pour Socrate, tous les plaisirs ne sont pas susceptibles de nous rendre heureux et de mener au bien ! Certains sont bons mais d'autres nuisibles au corps comme à l'âme...On peut certes rechercher certains plaisirs mais pas le faire n'importe comment, de façon non réfléchie. *Le bonheur n'est pas étranger à l'effort et à la volonté.* ! Laisser sa vie se dérouler « au petit bonheur la chance », ne peut pas nous mener au bonheur. Produire cette harmonie est un art, que l'on nomme « philosophie » : la quête de la sagesse. Le plaisir n'est pas identique au bonheur, encore moins n'importe quel plaisir. Néanmoins, le plaisir peut nous accompagner de façon agréable et tempérante...

La philosophie bouddhiste s'est particulièrement concentrée sur la nature de la souffrance, son origine et la manière de s'en émanciper !

La philosophie qui a le mieux explicité la nature de la souffrance et la manière de s'en émanciper, est celle du Bouddhisme...Bouddha l'a développé dans son sermon à Sarnath sur « **les 4 nobles vérités** »²...

La première « noble vérité » explicite ce qu'est la souffrance. Sa traduction en sanskrit est « dukkha »... Mais réduire « dukkha » au mot souffrance serait réducteur. Il serait plus judicieux de dire qu'elle crée à la fois du plaisir mais aussi une certaine insatisfaction ou inconfort dans la vie. Ceci viendrait du fait que **la nature de cette dernière serait impermanente et changeante**...Le fait que rien ne dure, que l'alternance entre plaisir et douleur créent une sensation « chronique » d'insatisfaction, est « dukkha ». Dans ce cadre, personne ne peut échapper à cette loi, et en nier l'évidence serait une aberration...

La deuxième noble vérité traite de l'origine de la souffrance...Elle proviendrait de « **Tanhâ** » : la « soif ». « Ce terme sanskrit signifie soif, avidité, sécheresse, « faim pour », excitation, par opposition à la paix de l'esprit. La soif insatiable des choses peut devenir, à l'extrême, une addiction mentale qui *peut réduire l'individu à un état d'esclavage, générant une grande souffrance, pour lui comme pour autrui*...

La troisième noble vérité traite de la cessation de « Dukkha » (souffrance), synonyme de libération et de lâcher-prise de l'envie insatiable. Elle serait liée à « l'équanimité », qui correspondrait à l'élimination de la « soif ». Ceux qui ont confiance dans l'équanimité auraient confiance en ce qui est insurpassable... L'apaisement procuré favorise **la Libération**, que peut autant atteindre un individu qui vit modestement, que celui qui vit dans la richesse. C'est le rapport équanime que l'individu entretient avec ce qu'il possède (plus ou moins), qui va apaiser sa « soif possessive » et développer la sérénité qui le guérira de la souffrance...

La quatrième noble vérité décrit le chemin qui mène à la libération de toutes souffrances. Le chemin menant à la « libération » emprunte le **noble sentier octuple**. Ce chemin comporte huit « qualités regroupées en trois parties. Ces huit qualités ne doivent pas être suivies séquentiellement mais **simultanément**. Elles sont réparties en trois parties : **la sagesse, l'éthique** et la **méditation**.

Les huit qualités sont les suivantes :

Première partie : Moralité, la discipline, l'éthique.

1/ Parole juste 2/ Action juste 3/ Moyens d'existence juste.

Deuxième partie : Discipline mentale, la concentration ou la méditation :

4/ Effort ou persévérance juste 5/ Attention juste 6/ Concentration juste.

Troisième partie : Grande sagesse parfaite :

7/ Vision juste ou compréhension juste 8/ Pensée juste ou discernement juste

Le Bouddha a expérimenté l'excès de plaisir puis à l'extrême, l'excès de mortification (ascèse), pour découvrir enfin le chemin du milieu, qui génère un état intérieur de bonheur libérateur...

Notre analyse occidentale du texte bouddhiste concernant les 4 nobles vérités aura, certes, des nuances sur sa compréhension et sa mise en pratique...Néanmoins, l'essentiel peut être compris par le plus grand nombre. « Les quatre nobles vérités » n'ont pas de connotations dogmatiques qui nous inciteraient à adhérer à une religion en particulier. Ce texte s'adresse à tous et repose sur le témoignage d'un homme qui a totalement expérimenté ce qu'il décrit. Son périple lui a fait vivre ce qu'était la « gloire », la jouissance et le plaisir jusqu'à la satiété dans sa jeunesse. A 29 ans, le Bouddha décida de quitter cette vie d'opulence et de plaisir afin de vivre, pendant 6 ans, un véritable « sacerdoce » ou « ascèse », jusqu'à une privation « mortifère »...C'est au moment où ses forces étaient sur le point de le quitter qu'il comprit que cette voie n'était pas non plus la bonne solution...C'est à l'âge de 35 ans qu'il atteint, après une longue méditation, l'Éveil. L'atteinte d'un tel état de conscience est lié à une réalisation totale de l'être. Pour le relier à notre sujet, **ce niveau de conscience exprimerait un état de « bonheur ou de félicité permanent ».** L'équivalent « chrétien » serait l'état de « béatitude ». Un autre nom donné au Bouddha était « **Le Bien heureux** ». Un tel être est non seulement immunisé de toutes souffrances, mais son objectif principal est d'aider son prochain dans une infinie compassion, à s'émanciper à son tour de ses souffrances.

La conception du bonheur, commune aux courants philosophiques d'orient et d'occident, liant sagesse et tempérance, pourrait-elle être un modèle pour notre société ?

Nous avons constaté que les philosophies traditionnelles évoquées dans cet essai avaient quasiment toutes en commun la même conception du bonheur...Elles orientent toutes son émergence dans une notion de tempérance, qui n'est pas pour autant synonyme de neutralité, de mièvrerie ou de frilosité...Être tempérant, dans un tel contexte, est plutôt sous-tendu, comme nous l'avons exprimé plus haut, par des qualités comme la discipline, la moralité, la concentration, le discernement, la sagesse...**Le développement de ces qualités favoriserait l'émergence du bonheur...**Cultiver ces qualités, dès le plus jeune âge, complèterait la transmission des connaissances intellectuelles dans nos programmes scolaires. Elles développeraient un humanisme certain ! Ces valeurs de tempérance peuvent être également transférables

dans le domaines social et politique. Elles apporteraient une valeur ajoutée à « l'unique compétence professionnelle » de chacun. En nous référant à la République de PLATON³, chaque métier développerait **une vertu particulière** : Celle **du bon sens** (*discernement*) dans les activités manuelles et techniques, **l'honnêteté** (*intégrité*) pour les activités commerciales et de service, **le courage et l'abnégation** pour les métiers judiciaires et de sécurité, **la sagesse** (*détachement*) pour les activités liées à la politique...En conséquence, **Le dénominateur commun d'une telle société ne serait-il pas l'expression d'un bonheur lié à un sentiment de justice partagée ?**

Épilogue :

Nous avons visité, dans cette réflexion, la manière dont l'occident moderne a défini le bonheur : d'abord lié au progrès et au consumérisme, puis de l'échappatoire de ce progrès (*exode urbaine, mouvements hippie*), jusqu'à l'intégrer davantage dans son quotidien. Mais en définitive, l'occidental découvre progressivement que l'obtention du bonheur ne peut pas reposer sur *des notions insatiables et temporelles*...Par contre, **en nous inspirant des « philosophies traditionnelles » d'Orient et d'Occident, nous pouvons davantage appréhender un sens plus essentiel du bonheur**..Ces philosophies ne nous détournent pas du plaisir, mais nous donneraient le recul d'en être moins dépendants...Cela se synchronise avec **Le rendez-vous cruciale que nous avons aujourd'hui avec notre destin !** Les valeurs de sagesse et de tempérance peuvent inspirer notre bonheur, mais également **influencer positivement la politique dans notre futur !** Entre autres, c'est celle d'une économie plus juste (moins inégalitaire), dans sa régulation planétaire, qui influera, en conséquence, une écologie qui préservera davantage la santé de la planète et de ses habitants...Cette conversion globale n'exige aucune « technologie supplémentaire »...En conclusion, **l'enjeu du bonheur n'a jamais été autant relié « systématiquement » avec le nécessaire comportement éthique et citoyen de chacun, en résonance solidaire au destin salubre de notre société !...**

Pierre BUISSON

Définition du mouvement hippie¹: Adeptes d'une morale fondée sur la non-violence et l'hostilité à la société industrielle, et d'un mode de vie prônant la liberté dans tous les domaines, ainsi que la vie en communauté. (Le mouvement des hippies est passé des États-Unis à l'Europe et a investi certains domaines culturels [musique, peinture]. **Références wikipédia.**

Les quatre nobles vérités²: sont, dans le bouddhisme, un enseignement fondamental issu du premier sermon, appelé la *mise en mouvement de la roue du dharma*, qu'a donné Bouddha Gautama à Sârânâth après son éveil. Ces quatre vérités (skt. : satya ; pali : sacca) sont la synthèse la plus brève des enseignements intégraux du bouddhisme puisque toutes les doctrines du Tipitaka y sont comprises¹. Ces vérités sont qualifiées de nobles (*ârya*) car elles prétendent exprimer l'ensemble de la vérité universelle, et doivent mener à la libération complète et définitive des individus. **Références wikipédia.**

La République³: La République est un dialogue de PLATON, qui développe une conception originale de la vie sociale à l'intérieur d'une Cité idéale. Ce serait selon Cicéron le premier livre de philosophie politique grecque. Platon affirme l'existence, au-delà du monde sensible, d'un monde intelligible, le monde des Idées. On y trouve le célèbre mythe de la Caverne. **Références wikipédia.**

Saint Martin d'Hères, le 4 décembre 2016