LA PENSÉE ET LES HOMMES ASBL

Cahier d'Éducation permanente

Dossier n° 2022 - 002

Toiles@penser

Partage de la notion de « bonheur » par le Dalaï-Lama

Myriam Goosse

La Pensée et les Hommes

Émissions de philosophie et de morale laïque
pour la radio et la télévision – Publications

Fondateurs (1954)
Robert Hamaide, Georges Van Hout

Comité exécutif
Henri Charpentier, , Baudouin Decharneux,
Jacques Ch. Lemaire, Fernand Letist, Philippe Liévin,
Michèle Mignon, Claude Wachtelaer

Rubriques
Publications – Radio – TV
Colloques – Ateliers philosophiques

Publications
Nathalie Deneumoustier
02 650 35 90 – revues@lapenseeetleshommes.be

Secrétariat
Myriam Goosse
02 640 15 20 – secretariat@lapenseeetleshommes.be

Médias
Fabienne Vermeylen
media@lapenseeetleshommes.be

Adresse centrale
Avenue Victoria, 5 – 1000 Bruxelles
http://www.lapenseeetleshommes.be

La Pensée et les Hommes
Association reconnue d'Éducation permanente par la Fédération Wallonie-Bruxelles

Connaissez-vous nos publications ?

Nous publions annuellement trois dossiers thématiques et un numéro « Varia ».

Dans sa nouvelle conception, notre revue paraît annuellement sous la forme de trois livres brochés qui comptent chacun environ cent pages et regroupent le point de vue d'une dizaine de spécialistes du sujet traité.

Chaque volume ambitionne de faire le point sur une question relative à la philosophie et à la morale de notre temps ou de traiter en profondeur un sujet qui intéresse les défenseurs des idéaux laïques.

Comment s'abonner à nos publications ?

En vous rendant sur notre site Internet : www.lapenseeetleshommes.be, en sélectionnant l'onglet **Notre catalogue** et ensuite **Abonnement**.

Différents tarifs vous sont alors proposés selon que vous habitiez la Belgique ou l'étranger, selon que vous désiriez la version papier ou la version PDF.

L'abonnement à la revue *La Pensée et les Hommes* comprend 3 revues thématiques (2 lorsqu'il s'agit d'un double volume) et un varia.

Vous avez également la possibilité de faire un don de soutien à *La Pensée et les Hommes* juste avant d'effectuer votre paiement en ligne.

Pour en savoir plus, visitez notre site Internet

http://lapenseeetleshommes.be

Les numéros relatifs à l'abonnement pour l'année 2022 seront consacrés aux thèmes suivants (sous réserve) :

n° 125 – *Que retenir de la crise sanitaire ?*

n° 126 – *T(t)emple : entre majuscule et minuscule*

n° 127 – *La question des libertés en temps de crise : le rôle de la laïcité*

n° 128 – *Francs-Parlers 2022*

Partage de la notion de « bonheur » par le Dalaï-Lama

Myriam Goosse

> « Le vrai bonheur ne dépend d'aucun être, d'aucun objet extérieur. Il ne dépend que de nous... »
>
> SS. le Dalaï-Lama

Difficile mission qui m'a été dévolue… Vous faire part du point de vue du Dalaï-Lama lui-même au sujet de l'une de ses citations. Ne pas faire état d'une opinion personnelle, ne pas se laisser tenter par une comparaison quelconque avec nos objectifs ; simplement, essayer de vous expliquer ce qu'entend le Dalaï-Lama par cette petite phrase extraite de l'un de ses multiples discours « Le vrai bonheur ne dépend d'aucun être, d'aucun objet extérieur. Il ne dépend que de nous... ».

Difficile aussi, dans ce cas précis, de passer sous silence quelques livres de référence rédigés par le Dalaï-Lama, comme *L'Art du bonheur*[1], fruit de la collaboration entre Sa Sainteté le Dalaï-Lama et Hower Cutler, psychiatre ou encore *L'Art du bonheur : sagesse et sérénité au quotidien*[2], *Du bonheur de vivre et de mourir en paix*[3], *Les voies spirituelles du bonheur*[4], *Vaincre la mort et vivre une vie meilleure*[5]… Et j'en passe.

Vous l'aurez compris, le bonheur est l'un des sujets de réflexion majeurs du Dalaï-Lama.

---

[1] Dalaï-Lama et Hower Cutler, *L'Art du bonheur*, Paris, Éditions J'ai lu, coll. « Aventure secrète », 2008, 384 p.

[2] Dalaï-Lama, Adrien Calmevent (trad.), *L'Art du bonheur : sagesse et sérénité au quotidien*, Paris, Éditions J'ai lu, 2000, 286 p.

[3] Dalaï-Lama, *Du Bonheur de vivre et de mourir en paix*, Paris, Éditions Points, Coll. « Points Sagesses », 2004, 208 p.

[4] Dalaï-Lama, Christian Charrier (trad.), *Les Voies spirituelles du bonheur*, Paris, Éditions Seuil, 2001, 137 p.

[5] Dalaï-Lama, *Vaincre la mort et vivre une vie meilleure*, Paris, Éditions Plon, 2003, 203 p.

Je pense que chacun ici connaît les faits marquants qui ont jalonné la vie de cette personnalité hors du commun qu'est le Dalaï-Lama. J'éviterai donc une longue énumération de faits historiques pour me concentrer sur sa pensée même

Tenzin Gyatso est le XIV[e] dalaï-lama et selon le bouddhisme, il est l'incarnation du *bodhisattva Avalokiteshvara* ou *Tchenrezi*, la manifestation terrestre de la compassion.

Loin d'être un utopiste, le Dalaï-Lama, qui connaît parfaitement les enjeux internationaux économiques et politiques, comme le montre son attitude réaliste et pragmatique, croit à l'édification d'un monde plus paisible, plus humain et plus beau.

Dans la plupart de ses conférences, c'est avant tout en non-croyant qu'il s'exprime, convaincu que les hommes peuvent s'entendre sur des bases beaucoup plus universelles que celles proposées par les religions. Convaincu aussi que les hommes sont capables de dialoguer. Un seul mot sous-tend l'ensemble de ses discours : l'espoir. Cet espoir repose sur la conviction que s'il n'est pas facile d'atteindre le bonheur authentique et durable, la chose est néanmoins possible.

Le Dalaï-Lama affirme que l'humain, peu importe son origine, est fait pour le bonheur.

Pour les Occidentaux, le bonheur ressemble plus ou moins à un bienfait mystérieux tombé du ciel.

Pour le bouddhiste, le bonheur s'acquiert grâce à une discipline intérieure qui vise à transformer son attitude, ses conceptions et sa manière d'être dans l'existence.

Le Dalaï-Lama s'adresse donc à tout un chacun qu'il soit bouddhiste ou non, en s'inspirant de pratiques bouddhistes qui peuvent aider à devenir plus heureux, plus forts et à avoir moins peur.

Il s'agit en fait d'« une méthode » qui consiste à isoler les facteurs qui mènent au bonheur et ceux qui mènent à la souffrance. Après quoi, on s'attache à éliminer les facteurs de souffrance et à cultiver ceux qui mènent au bonheur. Le principe est simple, la mise en œuvre, juste un peu plus compliquée… Et encore.

C'est « l'état d'esprit » plus que les événements extérieurs « qui détermine le bonheur ». La sensation d'être heureux ou malheureux dépend surtout de notre perception de la situation, de notre capacité à nous satisfaire de ce que nous avons et à nous adapter.

La sérénité et la paix d'esprit sont donc deux attitudes mentales qui favorisent l'atteinte du bonheur.

Attention cependant, il ne faut pas confondre état d'esprit apaisé et insensibilité ou indifférence. On ne parle pas ici de détachement total ! La paix d'esprit s'enracine dans l'affection et la compassion envers les autres et cela requiert justement un haut degré de sensibilité et d'émotion.

En cela, le Dalaï-Lama rejoint le point de vue de Stéphane Hessel[6], qui malheureusement nous a quittés, auteur du *best-seller Indignez-vous !*[7] : le bonheur doit être vécu, non pas comme une aspiration égoïste, mais comme une aspiration contagieuse. « Pour trouver le bonheur, il faut donc savoir le partager. » Le bonheur est donc celui que l'on reçoit d'autrui et celui que l'on donne aux autres.

Important aussi dans la conception bouddhiste du bonheur, savoir distinguer le désir et le besoin, le plaisir et le bonheur.

Le désir de bonheur est tout à fait légitime et c'est même un besoin vital, au même titre que se nourrir. Mais attention : passé un certain seuil, les désirs eux-mêmes deviennent déraisonnables et finissent par engendre le malheur. La frontière entre un désir positif et un désir négatif se situe dans la compréhension de la différence entre une satisfaction immédiate ou une conséquence ultime, positive ou négative.

A fortiori, la soumission sans limites aux plaisirs des sens conduit inévitablement à la souffrance. Il faut pouvoir renoncer au plaisir momentané et toujours se poser la question : « ceci me fait-il plaisir ou ceci me rend-il heureux ? ».

« Le bonheur s'apprend par l'exercice ! » Il nous faut apprendre en quoi les émotions et les comportements négatifs sont dommageables et en quoi les émotions positives sont salutaires. C'est un processus d'analyse et d'apprentissage qu'il faut avoir la volonté de suivre et de poursuivre, nous permettant ainsi de renforcer notre détermination au changement.

---

[6] Stéphane Hessel (1917-2013) est un diplomate, résistant, écrivain et militant politique français d'origine allemande. Il entre au Quai d'Orsay en 1945, et fait une partie de sa carrière diplomatique auprès des Nations unies. Stéphane Hessel est connu du grand public pour ses prises de position concernant les droits de l'homme, la question des « sans-papiers », le conflit israélo-palestinien, ainsi que pour son manifeste *Indignez-vous !* paru en 2010, qui connut un succès international.

[7] Stéphane Hessel, *Indignez-vous !*, Montpellier, Indigène Éditions, coll. « Ceux qui marchent contre le vent », 2010, 32 p.

Et c'est précisément là que se situe la clef de cette citation, objet de notre réflexion :

« Le vrai bonheur ne dépend d'aucun être, d'aucun objet extérieur. Il ne dépend que de nous... », autrement dit, à ce stade, le secret du bonheur est entre nos mains.

La pratique bouddhiste propose diverses méthodes pour franchir le seuil des éléments perturbants. Au-delà de ce seuil, les effets négatifs sur l'esprit resteront superficiels, comme les vagues qui rident la surface de l'eau.

Cela peut se faire par exemple grâce à un examen de conscience quotidien, grâce aux séances de méditation, à une réflexion constante sur ses propres travers et aussi et surtout par l'application permanente de la compassion et de l'amour.

Pour le Dalaï-Lama, le bonheur résulte donc d'« un apprentissage », d'« une éducation ». Il reste convaincu qu'une religion ne sera jamais universelle contrairement aux valeurs transmises par l'éducation. À ses yeux, l'utilité majeure de la connaissance et de l'éducation, c'est de nous aider à comprendre l'importance d'agir plus sainement et de nous apporter la discipline de l'esprit.

Mais cette intelligence mise au service du bonheur doit être contrebalancée par la compassion, faute de quoi elle risque de devenir destructrice et de conduire au désastre.

Une fois établi que la nature humaine est plus compassionnelle qu'agressive et que cette compassion n'a rien d'infantile ou de sentimental, notre relation au monde change du tout au tout.

A contrario, le Dalaï-Lama insiste également sur le fait que notre précieuse autonomie, notre indépendance réclamée à corps et à cris n'est qu'une illusion. Pratiquement tous les aspects de notre vie dépendent des autres. Une fois cette « interdépendance » bien assimilée, il devient évident que « l'amitié, la compassion et la chaleur humaine sont les bases fondamentales du bonheur ».

À retenir également, pour nous Occidentaux : l'idée romantique d'une relation intime et passionnelle avec un être unique est le produit de notre époque et de notre culture ! Si cet être unique vient à manquer, il en résulte de la souffrance et du chagrin.

Par contre, arriver à s'ouvrir aux autres, famille, amis et même aux inconnus peut apporter cette intimité nécessaire au bonheur.

L'ouverture d'esprit, le sens de l'engagement, le respect d'autrui et l'honnêteté sont des qualités utiles à cultiver pour permettre cette rencontre de l'autre.

Quant à la souffrance elle-même, il convient de l'accepter comme une donnée naturelle de l'existence ; elle fait partie de notre quotidien. Ceci étant, n'est-il pas plus judicieux de *revoir notre attitude* vis-à-vis de la souffrance ? N'est-il pas plus intelligent de tenter d'en éradiquer les radines principales, à savoir l'ignorance, le désir et l'aversion.

Le message le plus important délivré par le Dalaï-Lama consiste à dire que trop souvent également, « nous perpétuons nous-même notre douleur », nous l'alimentons mentalement en rouvrant inlassablement nos blessures, nous en arrivons à nourrir notre haine en ressassant indéfiniment les mêmes émotions, en exagérant les événements et prenant les choses trop à cœur.

Nous nous prenons en fait pour le centre du monde et avons la conviction que nous sommes les seuls à souffrir l'insoutenable.

L'expérience de vie de chaque personne, selon la philosophie bouddhiste, est la conséquence des actes passés. C'est « le principe du *karma* », souvent mal interprété par les Occidentaux. Notre vie actuelle est la conséquence d'actes passés, mais cela ne signifie pas pour autant que l'individu soit privé de choix. Il dispose toujours de la possibilité d'initier des changements positifs dans son existence. Il dispose toujours de la faculté d'analyser ses propres responsabilités dans une situation sans pour autant se laisser aller à une culpabilité excessive qui ne ferait qu'alimenter sa propre souffrance.

Il importe que chacun s'exerce à la souplesse de l'esprit. Changer la perspective d'un événement ou d'un problème permet souvent de l'appréhender sous un jour plus positif. Être souple nécessite également de considérer un problème de plusieurs points de vue : individuel, collectif et global. Être souple et malléable ne signifie pas pour autant qu'il faille prendre la couleur des murs, mais cela permet très certainement d'acquérir un équilibre nécessaire au bonheur.

Tout cela demande bien sûr de l'énergie et la volonté d'y parvenir. L'« enthousiasme » semble être la clef de ce vrai bonheur qui ne dépend que de nous.

Il faut cultiver la patience, la tolérance, la gentillesse et la compassion, il faut être conscient de la vraie réalité des choses, il ne faut pas se bercer d'illusions et tenter d'éloigner de soi les émotions négatives. C'est un exercice de l'esprit peu commun, mais accessible à tous ! Il demande simplement du temps et de la discipline.

En s'imposant une certaine discipline intérieure, on peut transformer son attitude, ses conceptions et sa manière d'être dans l'existence.

Nous pourrions conclure par une autre citation du Dalaï-Lama :

> « Sème un acte, tu récolteras une habitude ; sème une habitude, tu récolteras un caractère ; sème un caractère, tu récolteras une destinée. »

À la suite de ces quelques réflexions, le lecteur occidental aura certainement quelques difficultés à se projeter dans cette conception du bonheur évoquée par le Dalaï-Lama.

Nous nous heurtons à une vision qui tranche très certainement avec certaines idées reçues.

La notion de *karma* telle qu'elle est évoquée plus haut est certainement le principe le plus difficile à concevoir pour le monde occidental.

Tout en laissant de côté ou en reportant à plus tard notre réflexion sur le *karma*, il est néanmoins possible de faire nôtres quelques enseignements du Dalaï-Lama.

Ceci me semble particulièrement apaisant dans la période difficile que nous vivons.

Rappelons-nous : l'espoir est le maître mot. S'il n'est pas facile d'atteindre le bonheur authentique et durable, la chose est néanmoins possible. Nous pouvons nous inspirer des pratiques bouddhistes pour devenir plus forts et tenter d'avoir moins peur.

Cette discipline intérieure nous permettra peut-être de changer notre perception de la situation. Elle facilitera peut-être une certaine résilience face aux événements.

Quoi qu'il en soit, que l'on y arrive ou pas, l'ouverture d'esprit, le sens de l'engagement, le respect d'autrui et l'honnêteté sont des qualités que chacun de nous peut s'exercer à mettre en pratique.

Le bonheur, la joie, la félicité, le *nirvana* en découleront possiblement.

Nos Toiles@penser 2020

disponibles sur demande et sur notre site
https://www.lapenseeetleshommes.be

Questions d'éthique

CRISPR, questions éthiques pour ciseaux génétiques
L'animal de laboratoire face aux droits des animaux au XXIe siècle

Langue, langages et démocratie

Communication chez les poissons et détection du coronavirus Covid-19
L'orthographe est-elle respectable ?
La défaite de la pensée
Les colonnes de la démocratie vacillent-elles ?
Metamorphosis
Un, et deux, puis trois… D'abord simple, puis plus complexe, enfin difficile…

Mythes, rites et tradition

Sommes-nous des samouraïs ?
Les forgerons du Kasaï et leurs rites initiatiques
Le secret comme clé de voûte des discours antimaçonniques actuels

Judaïsme

Qu'est-ce que l'antisémitisme ?
« Petite » histoire de l'antisémitisme
La judéophobie
La récupération des biens juifs spoliés
L'imaginaire dans le judaïsme

Un monde durable

« Connexion » et « Durabilité »
L'environnement et ses enjeux pour la faune : Perte de biodiversité et méconnaissance de la faune
L'environnement et ses enjeux pour la faune : La prise de conscience

Penseurs et sociétés

Socrate
Pythagore
Mohamed Iqbal
Jean l'Évangéliste ou le théologien
Paul de Tarse, la théologie au service de la foi

Ceci n'est pas une pipe

La mouvance du langage
Soumission à la contrainte ou émancipation vers la liberté ?
Revenons à « Ceci est une pipe »
Une perte des liens sociaux et moraux

Violence, politique, éducation et presse aux États-Unis

La mormone de Jules Verne ou l'opposé de la femme idéale
La parabole de « The Man Who Shot Liberty Valance »

Les violences faites aux femmes

La violence morale
La violence conjugale, un problème non résolu
Ça vaut pas l'coup !
L'accompagnement judiciaire

Retrouvez la liste complète de nos *Toiles@penser* sur notre site internet à l'adresse **www.lapenseeetleshommes.be**, dans le Catalogue des *Toiles@penser* ou classées par année dans notre Catalogue par année.

Vous souhaitez être tenu(e) au courant de nos publications, de nos émissions radiophoniques et de nos activités ?

Rien de plus simple,
consultez notre site internet
http://www.lapenséeeetleshommes.be

ou

renseignez-nous votre adresse de courriel
et nous vous enverrons nos programmes détaillés

La Pensée et les Hommes Asbl

Avenue Victoria 5 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 640 15 20 – 02 650 35 90
secretariat@lapenseeetleshommes.Be
revues@lapenseeetleshommes.be
media@lapenseeetleshommes.be

Visitez notre site
www.lapenseeetleshommes.be

Association reconnue d'éducation permanente
par la Fédération Wallonie-Bruxelles