

## A la conquête du bonheur - 1/2

**Voici ce qui vous fallait pour vaincre l'ennui de certaines soirées trop simples : quelques réflexions sur le bonheur...**

Nous, les humains, sommes certainement la seule espèce vivante à pouvoir aspirer au bonheur, mais bien sûr, dans la plupart de cas les maladies, les conflits, les guerres, les croisades, même le destin... Et autres infortunes nous empêchent d'y parvenir. Et pourtant, certains arrivent à le trouver.

**Acceptons cette évidence : le bonheur existe. Avez-vous déjà pensé au bonheur qui serait le vôtre si vous effaciez toutes vos sources de souffrance ?**

Du jour au lendemain vous cesseriez d'être de pauvres humains malheureux, petits, minables, compliqués, vaniteux, frivoles, qui s'entourent d'objets inutiles et sont poussés par des ambitions mesquines...

Selon les conditions climatiques et autres circonstances, vous connaîtriez la félicité devant le spectacle de la pleine lune, d'une bonne paire de beaux yeux, d'un beau chêne centenaire, de la cribleuse de blé de Courbet qui se trouve aux beaux arts de Nantes, du violon de sonates et partitas de Bach, etc...

Je vous devine tentés. Comment faire ?

C'est très simple : il faut comprendre la souffrance ; et pour ce faire, il est déconseillé de la fuir. La fuite devant la souffrance nous engourdit l'esprit et le cœur.

Récapitulons donc la démarche. D'abord, vous refuserez d'échapper à la souffrance en comptant sur un dieu, un gourou, la réincarnation, les distractions, les divertissements futiles, une drogue quelconque et toute autre forme de dépendance, y compris Internet et notamment les forums de discussions... Ensuite, vous comprendrez ce qu'est la souffrance, pour devenir sensible et attentif à tout. Et pour finir, vous connaîtrez la félicité.

Aucun homme n'est plus heureux que le sage. Conscient du réel, l'esprit parfaitement tranquille, silencieux, il comprend la vérité. D'ailleurs n'a pas dit Aristote que le sage n'aspire pas au plaisir mais à l'absence de souffrance ? Toutefois le bonheur n'est pas réductible au plaisir.

Qu'est-ce, d'après vous, que le bonheur ?

Selon Kant, le bonheur idéal "est la satisfaction de toutes nos inclinations" mais pour être réellement heureux il faut savoir se limiter à ses inclinations les plus profondes.

D'après la philosophie actuelle, il consiste à une forme de sagesse qui n'advient qu'en celui qui se connaît parfaitement et sait satisfaire aux tendances fondamentales de son être, ce qui me fait penser à l'inscription de l'oracle de Delphes et que Socrate a fait sa devise : "connais-toi toi-même".

La béatitude nous la tirons de nous-mêmes, à différence du plaisir qui consiste à satisfaire un désir et que, en tant que sensation, ne nous apporte qu'une excitation superficielle.

Vous avez envie de recevoir un coup de téléphone, si vous le recevez, vous êtes heureux. Moi, j'ai envie d'avoir de bonnes notes, et si j'y parviens, je suis heureuse. Je voudrais écrire un roman aussi bon ou meilleur

## **A la conquête du bonheur - 2/2**

que À la recherche du temps perdu... Et si j'arrive, je suis heureuse ; dans le cas contraire, je suis malheureuse.

Mais parvenir à ses fins n'est pas le bonheur. Les relations et les objets sont éphémères, ils s'usent, se périment, ou se perdent, ce qui entraîne à nouveau la souffrance...