

Quand je me sens bien dans ma peau, quand, en promenade dans la nature, je ressens une sorte d'euphorie, d'harmonie en moi et dans les choses, est-ce cela le bonheur ? Je me demande parfois si on est assez conscient de tous les petits plaisirs que la vie réserve, de ces trop courts et fugitifs moments de félicité : une musique qui parle, un lever de soleil sur la mer, le sourire de quelqu'un, un merci sincère. Mais le bonheur, le vrai, c'est, sans doute, autre chose, un état d'âme profond et durable plutôt que de simples et trop brefs moments de joie.

Le dictionnaire parle d'un état de pleine satisfaction intérieure. Plusieurs événements dans ma vie m'ont rendu joyeux, mais ne m'ont pas apporté pour autant un bonheur intérieur durable. J'ai souvent l'impression que quelque chose manque, que pour trouver le bonheur, il suffirait d'un petit supplément de plaisir ou de sécurité, qu'il me faut posséder certaines choses et que cela me comblerait. C'est évidemment



TONY STONE

prit à la détente. Grâce à elle, il est possible de rompre complètement avec son stress quotidien.

Je m'y suis exercé et j'ai pu constater qu'il n'est guère facile de calmer l'agitation de ses pensées et de ses sentiments. Vous savez, pour les Tibétains, la vie commence et se termine dans le simple fait d'exister et cela, il faut le cultiver chaque jour. Je m'arrête maintenant de temps à autre et m'interroge sur ce qui est vraiment important pour moi, pour éviter de surcharger ma vie d'activités et de préoccupations superflues. Grâce à cet enseignement, j'ai compris que chacun de nous a un rôle à jouer.

VIVRE L'INSTANT PRÉSENT, C'EST DIFFICILE ?

Je vis trop souvent, soit dans le passé, soit dans l'avenir et en agissant ainsi, je déforme la réalité et néglige "le maintenant". Il est pourtant capital de jouir pleinement de chaque instant car hier est fini et demain n'est pas encore arrivé. Mon père, aujourd'hui décédé, me disait toujours de vivre tout moment sans m'inquiéter outre mesure pour l'avenir, car rien n'arrive jamais dans la vie comme nous l'avions prévu. Au cours de mon existence, j'ai souvent pu le vérifier.

Mais le tourbillon de la vie ne représente-t-il pas un sérieux empêchement au bonheur ? J'ai toujours été frappé par la quantité de pensées qui défilent sans arrêt dans ma tête. Me trouvant un jour dans un cabinet médical, j'y ai trouvé, épinglé au mur, un texte très parlant : "Seules vos pensées sont à l'origine de vos souffrances, vous pouvez transformer votre vie en changeant vos pensées et vos sentiments. Vous ne voyez pas la situation telle qu'elle est. Vous voyez celle que vous projette votre mental... Tout événement n'a pour vous que la valeur que vous lui accordez en pensée, n'est gros ennui que celui que vous considérez comme tel".

Cela m'a fait réfléchir. Mon esprit, proie incessante des influences extérieures, serait donc créateur du bonheur ou du malheur ? Il pense sans cesse, intrigue, manipule, s'enflamme de colère et crée des vagues d'émotions. La chance et la malchance dépendraient donc largement de notre attitude face à l'existence et face aux autres. Rester maître de soi, garder son sang-froid, agir efficacement plutôt que réagir émotivement et surtout cultiver le sens de l'humour en mettant plus de joie et de rire dans ce que nous faisons, serait-ce donc la recette du bonheur ?

PROPOS RECUEILLIS PAR
PIERRE VAN DER MENSBRUGGHE

Qu'est-ce qu'il faut pour être heureux ?

Horace est astrologue et côtoie bien des gens malheureux. Il nous parle du bonheur, parfois si proche que nous ne le voyons pas.

faux, l'expérience me l'a appris. Seulement, dans ce monde de l'avoir, il n'est guère facile de se détacher des choses. Peut-être ne faut-il rien attendre pour être plus près de l'état de bonheur. Et si le bonheur dépend principalement de nous, de notre façon de concevoir la vie, de notre manière d'approcher les autres ?

COMMENT ACCÉDER À CE BONHEUR QUE NOUS ESPÉRONS TOUS ?

Je n'ai malheureusement pas de recette toute faite, mais je peux vous faire part d'une expérience qui m'a profondément marqué. Ayant rencontré des adeptes du

bouddhisme, j'ai été frappé par le calme, la sérénité et la gentillesse qu'ils dégagèrent. J'ai voulu comprendre leur façon de penser et d'agir si différente des miennes. Pour eux, remplir notre vie d'activités trépidantes et de tâches nombreuses nous empêche de regarder en nous-mêmes et de faire le point. Assaillis de tous côtés, croulant sous un déluge d'informations le plus souvent négatives, nous devenons des êtres dépendants de ce qui "semble" nous manquer pour être heureux. Au milieu de notre brouhaha journalier, nous ne vivons plus, vraiment, nous réagissons aux événements de façon mécanique.

Pour un Tibétain, une des solutions pour trouver le bonheur réside dans la pratique de la méditation qui mène doucement l'es-