



Village des Crumiers

Comment faire pour nourrir le bonheur ?

“L’essence de notre pratique peut être décrite comme la transformation de la souffrance en bonheur”, déclare Thich Nhat Hanh ... et encore :

« Nous voulons tous être heureux. Mais malgré tous les livres et les enseignants dans le monde qui nous expliquent comment trouver le bonheur, nous continuons tous de souffrir.

Nous avons alors tendance à penser que nous ne savons pas nous y prendre et que, d’une certaine façon, nous avons échoué à trouver le bonheur. Ce n’est pas vrai. Pour être heureux, il n’est pas nécessaire de n’avoir aucune souffrance. Si nous apprenons à reconnaître, à embrasser et à comprendre notre souffrance, nous souffrirons beaucoup moins. Qui plus est, nous verrons que notre souffrance évolue naturellement en compréhension, compassion et joie, à la fois pour nous-mêmes et pour autrui.

Nous avons énormément de mal à admettre qu’il n’existe aucun royaume où le bonheur régnerait constamment et où il n’y aurait jamais de souffrance. Il n’y a toutefois aucune raison de désespérer, car la souffrance peut être transformée. Dès que nous ouvrons la bouche pour prononcer le mot « souffrance », nous savons que l’opposé de la souffrance est là aussi. Là où il y a de la souffrance, il y a du bonheur.

Selon l’histoire de la création présentée dans la Bible, dans le livre de la Genèse, Dieu aurait dit : « Que la lumière soit ! » J’aime imaginer ce que la lumière aurait pu répondre : « D’accord, Dieu, mais je dois attendre que mon frère jumeau, l’obscurité,



Village des Crumiers

soit là avec moi. J'en ai besoin pour exister. » Dieu aurait alors précisé : « Mais tu n'as pas besoin d'attendre ; l'obscurité est là », et la lumière aurait dit alors : « Dans ce cas, je suis là aussi. »

Obnubilés par notre quête du bonheur, nous pouvons être amenés à considérer la souffrance comme quelque chose qu'il est préférable d'ignorer ou auquel il faudrait résister. Nous la considérons comme un obstacle au bonheur. Or, l'art du bonheur est en même temps l'art de savoir comment bien souffrir. Si nous savons comment nous servir de notre souffrance, nous pourrions la transformer et nous souffririons beaucoup moins. Pour connaître le bonheur véritable, il est ainsi essentiel de savoir comment bien souffrir.

L'un des plus grands maux de notre civilisation moderne est de ne pas savoir comment gérer la souffrance qui est en nous autrement qu'en consommant. Rien de plus facile, effectivement, que de se procurer toutes sortes de produits, anciens ou plus récents, censés nous aider à masquer notre souffrance. Mais tant que nous n'aurons pas fait face à notre souffrance, nous ne pourrions pas être présents à la vie, pleinement là, et le bonheur continuera de nous échapper.

De très nombreuses personnes éprouvent une immense souffrance sans savoir comment la gérer. Pour certaines d'entre elles, cela a commencé dès l'enfance. Dès lors, on peut se demander pourquoi on n'enseigne pas aux enfants à l'école comment faire face à la souffrance. Un élève qui est très malheureux n'a pas la capacité de se concentrer ou d'apprendre. La souffrance de chacun affecte les autres. Plus nous apprendrons l'art de bien souffrir, moins il y aura de souffrance dans le monde. »