

CAFÉ SAGESSE DU MERCREDI 18 DÉCEMBRE 2024

Sur le bonheur

LES MAXIMES D'ÉPICURE

Quand le sage est réduit à la nécessité, il trouve encore moyen de donner plutôt que de recevoir, car il possède un trésor qui est de se suffire à lui-même... Quand on se suffit à soi-même, on arrive à posséder le bien inestimable qu'est la liberté.

Les mets simples nous procurent autant de plaisir qu'une table somptueuse, si toute souffrance causée par le besoin est supprimée. Le pain d'orge et l'eau nous causent un plaisir extrême, si le besoin de les prendre se fait vivement sentir. L'habitude, par conséquent, de vivre d'une manière simple et peu coûteuse offre la meilleure garantie d'une bonne santé ; elle permet à l'homme d'accomplir aisément les obligations nécessaires de la vie, le rend capable, quand il se trouve de temps en temps devant une table somptueuse, d'en mieux jouir et le met en état de ne pas craindre les coups du sort.

Ce n'est pas le ventre qui est insatiable, comme le croit la multitude, mais la fausse opinion qu'on a de sa capacité indéfinie.

Il ne faut pas forcer la nature, mais la persuader. Usons, par conséquent, de ce procédé en donnant satisfaction aux désirs nécessaires, ainsi qu'aux naturels s'ils ne sont pas nuisibles, et en écartant vigoureusement ceux qui sont funestes.

À propos de chaque désir il faut se poser cette question : quel avantage résultera-t-il pour moi si je le satisfais, et qu'arrivera-t-il si ne je le satisfais pas ?

Il ne faut pas gâter le présent en désirant des choses qui nous font défaut, mais prendre en considération que ce qui nous est donné figurait jadis parmi les choses désirables.

Si tu veux enrichir Pythoclès, n'ajoute pas à sa richesse, mais ôte de ses désirs.

Très belle est la vue des proches quand la famille est unie de sentiment, ou quand elle déploie beaucoup de zèle pour arriver à cette union.

De tous les biens que la sagesse nous procure pour le bonheur de toute notre vie, celui de l'amitié est de beaucoup le plus grand.

Ni celui qui cherche partout l'utilité ne peut être ami, ni celui qui ne l'associe jamais à l'amitié, car le premier fait marché de ses sentiments, et le dernier nous prive de tout bon espoir pour l'avenir.

Toute douleur doit être traitée avec indifférence ; celle qui nous fatigue à l'extrême ne dure que peu de temps, et celle qui persiste dans la chair ne produit qu'une peine légère.

On peut se mettre en sûreté contre toutes sortes de choses, mais en ce qui concerne la mort, nous habitons tous, tant que nous sommes, une cité sans défense.

L'application à bien vivre ne se distingue pas de celle à bien mourir.

Celui des maux qui fait le plus frémir n'est rien pour nous, puisque tant que nous existons la mort n'est pas, et que quand la mort est là nous ne sommes plus.

La foule tantôt fuit la mort comme le plus grand des maux, tantôt la désire comme le terme des misères de la vie. Le sage, par contre, ne dédaigne pas la vie et ne craint pas la mort, car la vie ne lui est pas à charge et il ne considère pas la non-existence comme un mal.

On peut atténuer les grands malheurs en pensant avec reconnaissance aux êtres disparus et en se pénétrant de l'idée que rien ne peut faire que ce qui est accompli ne le soit pas.

Notre compassion pour les amis disparus doit se manifester, non par des larmes, mais par l'exercice de la méditation.

Maximes diverses (Livre de poche)

CLÉMENT ROSSET : LA FORCE MAJEURE

L'homme joyeux se réjouit certes de ceci ou de cela en particulier ; mais à l'interroger davantage on découvre vite qu'il se réjouit aussi de tel autre ceci et de tel autre cela, et encore de telle et telle autre chose, et ainsi de suite à l'infini. Sa réjouissance n'est pas particulière mais générale : il est "joyeux de toutes les joies".

Il y a dans la joie un mécanisme approbateur qui tend à déborder l'objet particulier qui l'a suscitée pour affecter indifféremment tout objet et aboutir à une affirmation du caractère jubilatoire de l'existence en général. La joie apparaît ainsi comme une approbation inconditionnelle de toute forme d'existence présente, passée ou à venir.

L'homme véritablement joyeux se reconnaît paradoxalement à ceci qu'il est incapable de préciser de quoi il est joyeux. Il n'est aucun bien du monde qu'un examen lucide ne fasse apparaître en définitive comme dérisoire et indigne d'attention, ne serait-ce qu'en considération de sa constitution fragile, de sa position à la fois éphémère et minuscule dans l'infinité du temps et de l'espace. L'étrange est que cependant la joie demeure, quoique suspendue à rien et privée de toute assise... La joie constitue ainsi toujours une sorte d'« en plus », et c'est cet « en plus » que l'homme joyeux est incapable d'expliquer et même d'exprimer...

La joie, telle la rose dont parle Angelus Silesius dans le Pèlerin chérubinique, peut à l'occasion se passer de toute raison d'être... c'est même peut-être dans la situation la plus contraire, dans l'absence de tout motif raisonnable de réjouissance, que l'essence de la joie se laissera le mieux saisir... L'accumulation d'amour en quoi consiste la joie est au fond étrangère à toutes les causes qui la provoquent, même s'il lui arrive de ne devenir manifeste qu'à l'occasion de telle ou telle satisfaction particulière... Elle apparaît ainsi comme indépendante de toute circonstance propre à la provoquer.

Aucun objet ne saurait à lui seul rendre joyeux. Ou plutôt, il arrive bien à un objet quelconque de rendre joyeux : mais le sort paradoxal d'un tel objet est de donner alors plus qu'il n'a effectivement à donner, plus que ce qu'il possède objectivement... La joie est un plein qui se suffit à lui-même et n'a besoin pour être d'aucun apport extérieur... Elle ne se distingue en aucune façon de la joie de vivre, du simple plaisir d'exister : un plaisir plutôt pris au fait qu'il y ait de l'existence en général qu'au fait de son existence personnelle.

La saveur de l'existence est celle du temps qui passe et change, du non-fixe, du jamais certain, inachevé ; c'est d'ailleurs en cette mouvance que consiste la meilleure et plus sûre permanence de la vie... Le charme de l'automne, par exemple tient moins au fait qu'il est l'automne qu'au fait qu'il modifie l'été avant de se trouver à son tour modifié par l'hiver.

La langue courante en dit beaucoup plus long qu'on ne pense lorsqu'elle parle de "joie folle" ou déclare de quelqu'un qu'il est "fou de joie". Tout homme joyeux est nécessairement et à sa manière un déraisonnant. Mais il s'agit là d'une folie qui permet d'éviter toutes les autres, de préserver de l'existence névrotique et du mensonge permanent. À ce titre elle constitue la grande et unique règle du savoir-vivre.

Reste que ce secours de la joie demeure à jamais mystérieux, impénétrable aux yeux mêmes de celui qui en éprouve l'effet bienfaisant. Car au fond rien n'a changé pour lui et il n'en sait pas plus long qu'avant : il n'a aucun argument nouveau à invoquer en faveur de l'existence, et cependant il tient désormais la vie pour indiscutablement et éternellement désirable.

Tout ce qui ressemble à de l'espoir, à de l'attente, constitue un défaut de force, un signe que l'exercice de la vie ne va plus de soi, se trouve en position attaquée et compromise. Un signe que le goût de vivre fait défaut et que la poursuite de la vie doit dorénavant s'appuyer sur une force substitutive : non plus sur le goût de vivre la vie que l'on vit, mais sur l'attrait d'une vie autre et améliorée que nul ne vivra jamais... A l'opposé, la joie constitue la force par excellence, ne serait-ce que dans la mesure où elle dispense précisément de l'espoir, la force majeure en comparaison de laquelle toute espérance apparaît comme dérisoire, substitutive, équivalant à un succédané et à un produit de remplacement.

Clément Rosset, *La force majeure* (Éd. de Minuit – 1983)

LE BONHEUR EST-IL LE PROJET MAJEUR D'UNE EXISTENCE ?

D'après un texte de Jacques Castermane

Les définitions ainsi que les méthodes d'accès au bonheur sont loin d'être unanimes. Le point de vue du développement personnel s'oppose à celui des mystiques. L'amalgame fait entre bonheur, bien-être, plaisir, joie auquel s'ajoute l'opposition entre le corps, l'esprit et l'âme ne facilite pas le débat.

Vous êtes mal heureux, vous vous sentez mal dans votre peau, vous êtes en quête de sens dans un monde qui baigne dans le non-sens ? En ce qui concerne le sens de notre existence, Graf Durkheim pose une question insolite : "*Quand allez-vous cesser de fuir l'essentiel ?*"

A son retour du Pays du Soleil Levant, il a proposé à l'homme occidental en quête de sens ce qu'il appelle "*La Voie de l'action*". Tout en servant l'esprit du Zen sans la moindre concession, Graf Durkheim a pu différencier l'essence du Zen et les apports culturels et culturels propres à la tradition japonaise.

Lorsqu'on lui posait la question "Qu'est-ce que le Zen ?" un maître zen répondait : "*Si vous désirez savoir ce qu'est le Zen il vous faut pratiquer l'exercice appelé zazen*". Questionné sur la pratique qu'il enseignait, Hui Neng répondait : "*Ma méthode est le **calme** et la **sagesse**. Là où est la sagesse est le calme ; là où est le calme est la sagesse*". Le calme pourrait-il être le projet majeur d'une existence ?

Le *calme* dont il est question dans la tradition du Zen n'est pas un calme relatif laissant place à son contraire, l'agitation. Il s'agit du *grand calme*, qui est l'*absence* de l'agitation. Parlant de l'*ataraxie*, la *sérénité*, le plus grand bien auquel l'homme puisse accéder au cours de son existence, Graf Dürckheim écrit : "*Nous ne souffrons pas d'un manque ; nous souffrons **d'ignorer ce qui ne manque pas !***"

La Voie tracée par le vieux sage de la Forêt Noire n'est pas *un chemin à suivre mais un chemin à tracer* afin de nous libérer de l'ignorance qu'est présente, au plus profond de notre être, notre nature essentielle : cette vraie nature est la source des qualités d'être qui manquent cruellement à l'homme actuel : le calme, la sérénité, la simple joie d'être.

Un tel projet peut paraître chimérique alors que nous sommes, en ce vingt-et-unième siècle, confrontés à des bouleversements angoissants : sécheresse, inondations, incendies, fonte des glaciers, tremblements de terre ainsi qu'à ce vecteur d'inquiétude qu'est le déchaînement de conflits armés en divers lieux de la planète.

Chimérique ? Ne serait-ce pas au contraire l'opportunité, avant d'être avalé par le monde des affaires (des choses à faire), de prendre le temps de découvrir cette part de nous-même, essentielle, qu'est **l'infaisable** ?

« Il existe un non-né, non-devenu, non fait, non composé, disait le Bouddha, et parce qu'existe ce non-né, non-devenu, non fait, non composé, existe une libération.

Il faut, pour arriver à cette libération, et vivre sereinement dans le monde tel qu'il est aujourd'hui, sans attendre qu'il change, pratiquer la méditation, le za-zen. C'est un exercice qui permet de passer de la vérité conceptuelle "*J'ai un corps*" à l'expérience de la vérité : "*Le corps que je suis*".

La méditation concerne également les disciplines artistiques, artisanales ou martiales qui ont leurs racines dans la tradition japonaise comme aussi le Yoga et le Tai-chi-chuan.

Qu'est-ce que le bonheur ? le Zen répond : « *Quand je mange, je mange. Quand je marche, je marche. Quand il pleut, j'ouvre mon parapluie ; lorsque cesse la pluie, je ferme mon parapluie.* " C'est aussi ce que disait Montaigne : « Je hais qu'on nous ordonne d'avoir l'esprit aux nues, pendant que nous avons le corps à table. Je ne veux pas que l'esprit s'y cloue ni qu'il s'y vautre, mais je veux qu'il s'y applique... Quand je danse, je danse ; quand je dors, je dors, et quand je me promène solitairement en un beau verger, si mes pensées se sont entretenues d'objets étrangers quelque partie du temps, je les ramène à la promenade, au verger, à la douceur de cette solitude et à moi.

Le bonheur dans le bouddhisme

Le bonheur est un sentiment qu'un être humain ressent dans la vie quotidienne, lorsqu'un désir, une envie quelconque, est satisfaite. Ceci est la conception ordinaire du bonheur.

Dans le bouddhisme, la présence du bonheur se fait remarquer lorsqu'il n'y a plus aucun désir, aucune soif. Le bonheur du bouddhiste est lié à l'absence de soif, et à partir du moment où cette absence existe, la souffrance disparaît puisqu'il n'y a plus rien à désirer ni à craindre.

Tant qu'il y a existence de la soif, l'être humain ne peut pas trouver le bonheur, car celui-ci reste enchaîné à la souffrance et à un cycle de renaissances successives. L'ultime but du bouddhiste est de mettre fin à cet interminable cycle du samsara et d'atteindre le nirvana.

Mais ce dernier est plus qu'une simple absence de troubles, en lui l'homme atteint la lumière, la joie et la plénitude, le savoir parfait et le bonheur suprême.

Le bonheur dans l'évangile

Pour Jésus, le bonheur se trouve dans le Royaume de Dieu dont il annonce à la fois la présence actuelle et la venue prochaine :

Heureux les pauvres de cœur : le Royaume des Cieux est eux.

Heureux les doux : ils auront la Terre en partage.

Heureux ceux qui pleurent : ils seront consolés.

Heureux ceux qui ont faim et soif de justice : ils seront rassasiés.

Heureux les miséricordieux : ils obtiendront miséricorde.

Heureux les cœurs purs : ils verront Dieu.

Heureux les artisans de paix : ils seront appelés fils de Dieu.

Heureux les persécutés pour la justice : le Royaume des Cieux est à eux.

Mt 5, 1-12

Ce sermon est révolutionnaire :

Il dit que le bonheur ne se trouve pas

dans ce que la plupart des hommes cherchent sur terre

et pour quoi ils se font la guerre :

la richesse, le pouvoir, la célébrité, le plaisir...

Il propose au contraire de le chercher

dans le détachement, la non-violence, la justice, la miséricorde et la paix.