

## Préface

Voix majeure du bouddhisme tibétain, et plus largement du bouddhisme mondial, Sa Sainteté le 14<sup>e</sup> dalaï-lama constitue aussi une figure éminente parmi les disciples de toutes les religions : il incarne leurs plus hautes espérances. Cela ne tient pas à son statut de dalaï-lama, mais plutôt à sa personnalité – Tenzin Gyatso est un savant, doublé d'un adepte de l'une des traditions d'entraînement spirituel les plus riches et les plus subtiles de l'histoire de l'humanité. Aux connaissances issues de ses profondes expériences mentales, il associe un savoir théorique acquis au fil d'un long parcours intime entamé alors qu'il avait à peine cinq ans, et qui se poursuit encore aujourd'hui, sept décennies plus tard. Chaque jour, il se livre à plusieurs heures d'exercices spirituels – méditation, récitation, rituels religieux et étude des écritures sacrées. Lorsqu'on l'interroge sur l'ampleur des progrès qu'il a accomplis durant son existence – lui, que plusieurs millions de fidèles tiennent pour un Bouddha vivant, une émanation de Tchènrézi –, il a coutume de répondre qu'il n'est qu'un « simple moine bouddhiste », dont les progrès sont « infimes ». Nullement étourdi par son succès mondial, ni par le respect et l'admiration qu'il suscite, il continue de suivre les enseignements d'autres lamas ou d'autres maîtres avec l'humilité et la candeur d'un disciple.

Sa Sainteté a signé plus d'une cinquantaine d'ouvrages. Il donne des cours et des conférences, accorde des entretiens, il écrit, participe à de nombreux séminaires et

discussions de groupes... Il aborde ces activités avec une infinie sagesse, ainsi qu'avec une gravité non dénuée de cette lumière propre à transformer les esprits et les cœurs. Certes, il aborde souvent les mêmes thèmes, il réaffirme ses idées, mais il le fait en y introduisant chaque fois de nouvelles nuances, afin d'aider le lecteur ou l'auditeur à atteindre des niveaux de compréhension de plus en plus profonds; l'influence qu'il exerce sur nous ne cesse d'évoluer et de nous surprendre. Les textes réunis dans le présent ouvrage proposent un panorama précieux des notions clés du bouddhisme tibétain, précédé d'un chapitre intitulé « Que peut offrir la religion à l'humanité? », dans lequel Sa Sainteté revient avec finesse et simplicité sur ce constat: « Chacun aspire au bonheur, mais personne n'aspire à la souffrance. » Le livre constitue une véritable feuille de route, un manuel rédigé par un homme de parole, visant à nous débarrasser de la douleur.

La Fondation pour la responsabilité universelle de Sa Sainteté le dalaï-lama est très honorée d'avoir reçu le privilège de proposer aux lecteurs cet ensemble de textes, écrits entre le milieu des années 1980 et le début des années 1990 par Sa Sainteté le dalaï-lama et extraits d'un remarquable ouvrage, *Cho Yang: The Voice of Tibetan Religion & Culture (La Voix de la culture et de la religion tibétaines)*, publié par Jeremy Russell et Pedron Yeshe, sous l'égide du ministère de la Religion et de la Culture du gouvernement tibétain en exil, ainsi que de l'institut Norbulingka. Nous exprimons notre gratitude aux éditeurs, qui nous ont accordé la permission de rassembler ces écrits sous forme de livre afin de les rendre accessibles à un public international.

Je tiens encore à remercier pour son soutien Kim Yeshe, à qui l'on doit la création de l'institut Norbulingka, dont elle fut la première directrice. Je remercie également Tempa Tsering, représentant de Sa Sainteté le dalaï-lama

## PRÉFACE

à New Delhi, pour son rôle de médiateur avec le gouvernement tibétain à Dharamsala. C'est en outre grâce au travail acharné d'un petit groupe de traducteurs et d'interprètes, dont la plupart sont devenus d'authentiques icônes dans leur domaine de compétence, que Sa Sainteté peut s'adresser aujourd'hui aux lecteurs et aux auditeurs du monde entier. Nous leur devons beaucoup. C'est à eux que revient le mérite de porter le présent ouvrage à la connaissance du plus grand nombre. Je n'ai été pour ma part qu'un modeste compilateur.

Je suis flatté, enfin, de me joindre à l'auteur, aux traducteurs et aux éditeurs de ces essais, pour en dédier les bienfaits qu'ils pourront éventuellement en retirer à tous les êtres doués de conscience.

Rajiv Mehrotra  
Secrétaire de la Fondation  
pour la responsabilité universelle  
de Sa Sainteté le dalai-lama



## Paroles de vérité

Voici une prière composée par Sa Sainteté Tenzin Gyatso, 14<sup>e</sup> dalaï-lama du Tibet, en l'honneur des trois Joyaux du bouddhisme, auxquels elle s'adresse : le Bouddha, le Dharma (l'ensemble des enseignements) et la Sangha (l'ensemble des pratiquants).

*Ô Bouddhas du passé, du présent et de l'avenir, bodhi-sattvas et disciples,  
Vous qui possédez des qualités d'exception, incommensurables à la semblance de l'océan  
Et tenez tous les êtres sensibles pour votre unique enfant :  
Je vous prie de considérer la sincérité de mes appels chargés d'angoisse.*

*Les enseignements du Bouddha dissipent la douleur de l'existence terrestre, ils rompent la quiétude acquise à force d'égoïsme.*

*Puissent ces enseignements se répandre, afin qu'ils apportent bonheur et prospérité au travers de ce vaste monde.*

*Ô détenteurs du Dharma ; érudits et fidèles confirmés :  
Que règne votre vertueuse pratique dix fois multipliée.  
Écrasés sous le poids de funestes actes karmiques qu'on pourrait croire allant s'enchaînant à l'infini,*

INITIATION AU BOUDDHISME TIBÉTAÏN

*Les humbles êtres sensibles se trouvent plongés dans le  
malheur et tourmentés sans répit par la souffrance.  
Puisse s'apaiser leur terreur des atrocités insoutenables  
de la guerre, de la famine et des maladies,  
Afin que s'ouvre pour eux un océan de bonheur et de  
bien-être.*

*Des hordes barbares, qui se tiennent du côté obscur, de  
mille et une manières  
S'acharnent sans merci à détruire les êtres pieux, tout  
spécialement au Pays des Neiges.  
Qu'advienne le pouvoir de la compassion.  
Qu'il endigue au plus vite le flot de sang et de larmes.*

*Une folie furieuse, suscitée par les démons de l'illusion,  
Conduit ces objets de compassion à blesser autrui autant  
qu'à se blesser eux-mêmes.  
Puisse l'irresponsable gagner l'œil de la sagesse, de  
manière à distinguer dès lors le bien du mal  
Et atteindre à un état d'amour et d'amitié.*

*Puisse ce vœu – formulé du plus profond du cœur – de  
voir libéré de toute entrave l'ensemble du Tibet,  
Qui patiente depuis tant et tant de temps, se voir spon-  
tamment exaucé.  
Je vous en prie, accordez-nous bientôt la joie immense  
De pouvoir célébrer les règnes spirituel et temporel.*

*Pour les enseignements comme pour les pratiquants,  
pour la nation comme pour son peuple,  
Nombreux sont ceux qui ont enduré mille et une  
épreuves,  
Sacrifiant ce qui leur était le plus cher: leur vie, leur  
corps et leur fortune.  
Ô Tchènrézi! Sur ceux-là, veillez avec compassion.*

PAROLES DE VÉRITÉ

*Ainsi le grand protecteur de l'Amour infini, avant les  
Bouddhas et les bodhisattvas,  
A-t-il étreint le peuple du Pays des Neiges.  
Puissent les bonnes nouvelles affluer sous peu,  
Par la grâce des vœux fervents que vous avez formulés.*

*Par la puissance de la réalité intrinsèque de la vacuité et  
de ses formes relatives,  
Conjuguée à la force de l'immense compassion au sein  
des trois Joyaux et des paroles de vérité,  
Ainsi que par l'entremise des lois infaillibles régissant  
les actions et leurs effets,  
Puisse cette prière chargée de sincérité regarder tomber  
devant elle les obstacles et se voir exaucée.*





## Que peut offrir la religion à l'humanité?

Avant de tenter de répondre à cette question, peut-être serait-il bon de nous demander ce dont l'humanité a besoin. La réponse coule de source : tous les êtres humains – voire l'ensemble des êtres vivants – s'efforcent sans relâche de trouver le bonheur, de surmonter l'adversité et d'éviter la souffrance. Peu importe la nature des difficultés rencontrées, peu importe qu'elles concernent un individu isolé ou un groupe de personnes. Peu importe que ces dernières soient riches ou pauvres, qu'on ait affaire à des gens instruits ou ignorants. Tous se trouvent unis par le désir d'atteindre un bonheur durable. Nous autres, humains, possédons un corps physique qui parfois subit les assauts de la maladie et d'aléas divers. Nous éprouvons également des émotions : colère, jalousie, cupidité pour les plus noires ; amour et compassion, tolérance et bonté pour les plus lumineuses. Cet ensemble de sentiments est indissociable de la nature humaine. De même, chacun aspire au bonheur, mais personne n'aspire à la souffrance.

Aujourd'hui, grâce aux évolutions de la science et de la technologie, la plupart des habitants de notre planète bénéficient de maintes avancées matérielles, ils disposent d'équipements nouveaux, de services... Des possibilités inédites s'offrent à eux, dont leurs aïeux n'avaient pas même rêvé. Néanmoins, le progrès a-t-il éradiqué la souffrance ? La réponse est non. Notre détresse demeure

inchangée, nos désirs insatisfaits et la fatalité continue de frapper à notre porte. Certes, nous menons une existence plus confortable, mais rien ne nous soustrait à la solitude, la frustration ou l'inquiétude.

Sur certaines épreuves, telles que les catastrophes naturelles – ainsi de la sécheresse ou des inondations –, nous ne possédons pas le pouvoir d'influer. Dans d'autres domaines en revanche, nous nous révélons les artisans de notre propre malheur. Je pense par exemple aux conflits qui nous jettent les uns contre les autres pour des questions de race, d'idéologie ou de religion. Triste constat, si l'on songe qu'un individu, quelle que soit son ethnie, se définit d'abord par son appartenance à la grande famille humaine. Quant à la foi et aux systèmes de pensée, ils sont censés nous prodiguer leurs bons offices – au lieu de quoi nous en faisons souvent la cause d'antagonismes et de violences. Il convient pourtant de se rappeler que la croyance, ainsi que les doctrines, ont pour but de servir l'homme et de satisfaire ses besoins. Hélas, le seul <sup>xx</sup><sup>e</sup> siècle a été le théâtre de deux guerres mondiales et de multiples affrontements locaux. Et le carnage ne connaît pas de répit : partout l'on continue à tuer. Nous vivons en outre sous la menace nucléaire, et ce essentiellement en raison de querelles idéologiques.

Les fléaux imputables à l'Homme s'observent également dans ses rapports avec l'environnement. La situation est très préoccupante, car aussi sérieux soient-ils aujourd'hui, les problèmes liés à la pollution de la terre, de l'air et de l'eau, de même qu'à la déforestation, ne cesseront d'empirer si rien n'est entrepris pour y remédier. Or, l'Homme peut agir : puisqu'il est responsable de ces difficultés, il possède, à l'inverse, la capacité de les résoudre, ou du moins d'atténuer les conséquences néfastes de son action.

Sans nul doute, l'humanité tire de nombreux bénéfices du progrès technique. Mais au stade actuel de notre

## QUE PEUT OFFRIR LA RELIGION À L'HUMANITÉ ?

développement, il serait bon de nous interroger : d'autres sphères méritent-elles notre attention ? Car, comme je l'ai indiqué, cette évolution matérielle ne va pas sans effets secondaires : il en résulte une intensification de notre peur, de notre angoisse et de notre malaise, à l'origine, quelquefois, d'une violence accrue entre les hommes. Notre sensibilité, quant à elle, s'amoindrit. Ainsi, quoique des conflits aient éclaté tout au long de l'Histoire, il existe une différence de taille entre les combats à mains nues de jadis et la guerre moderne, que les hommes se livrent à distance. Admettons que vous tentiez d'assassiner votre ennemi au moyen d'un couteau. La tâche ne sera pas mince : il vous faudra supporter la vue de son sang, supporter son effroi et entendre ses cris de douleur – de quoi, peut-être, retenir votre bras. Mais si vous optez pour un fusil équipé d'un viseur télescopique, les choses deviendront soudain plus faciles ; à peu de chose près, il vous semblera que vous êtes en dehors de l'action. Votre victime ne vous voit pas. Quant à vous, vous vous contentez de viser, de presser la détente puis de détourner le regard. Mission accomplie. Ce phénomène de distanciation se trouve accentué avec l'arsenal nucléaire et, plus largement, avec l'armement télécommandé. Tout sentiment est évacué du processus, de même que le sens de la responsabilité individuelle.

Un examen attentif de l'être humain nous porte à réfléchir à un élément aussi important que son enveloppe charnelle, sa conscience – ou son esprit. De ce dernier dépend notre capacité à réparer les dommages que nous avons causés. Difficultés économiques, chaos des relations internationales, problèmes scientifiques, technologiques, médicaux ou écologiques... Dans tous les cas, et quelle que soit la gravité de ces embarras, c'est dans notre détermination que réside la solution. Qu'on la néglige et les obstacles se dressent. Si, au contraire, on l'exalte, elle nous permet d'entreprendre des actions positives.

Certes, nous avons beaucoup développé notre intellect – autrement dit, les facultés de notre cerveau, essentiellement utilisées à des fins pratiques. Mais nous avons oublié le cœur – par «cœur», j'entends l'amour, la compassion, la bonté et le pardon. Et, même si nous avons accompli, sur le plan matériel, de gigantesques progrès, nous ne parvenons toujours pas à atteindre la satisfaction, ni la paix de l'âme. Car ces avancées concrètes doivent aller de pair avec notre développement psychologique – c'est en associant ces deux aspects de notre nature que nous nous sentirons à la fois plus heureux et plus sereins. Sincérité, franchise, amour et bonté, respect de l'autre, qu'il nous faut accueillir à l'égal d'un frère ou d'une sœur... Telles sont les clés de notre réussite.

La paix mondiale dépend elle aussi de nous, elle résulte de notre paix intérieure. En ce sens, la responsabilité de chacun se trouve clairement engagée: notre quiétude spirituelle garantit la douceur de notre foyer puis, au-delà, le bien-être de la communauté tout entière.

Pour gagner cette intime tranquillité, nous nous devons de cultiver quelques valeurs essentielles: la compassion, l'amour, la compréhension et le respect d'autrui. À l'opposé, la colère, la haine, la peur et la défiance représentent les principaux obstacles à son avènement. On s'accorde en général sur la nécessité d'engager un processus de désarmement à l'échelle des nations. Eh bien, nous devons en faire autant au plus profond de notre être. Posons-nous d'abord la question suivante: sommes-nous capables de refréner nos pensées négatives pour exalter nos comportements positifs? Penchons-nous sur notre existence quotidienne. La colère en accroît-elle le prix? Interrogeons-nous de même sur les effets de la compassion et de l'amour. L'être humain étant un «animal social», il éprouve le besoin de se faire des amis. Mais celles et ceux qui nourrissent un sentiment de colère permanent

## QUE PEUT OFFRIR LA RELIGION À L'HUMANITÉ?

ne connaissent pas la quiétude de l'âme. À l'inverse, les individus dénués d'agressivité se sentent plus sereins, aussi réussissent-ils à cultiver des amitiés plus sincères – les « vrais » amis sont ceux qui demeurent à nos côtés quelles que puissent être les circonstances. Car ces fidèles compagnons de route, on ne les attire pas par la colère, la jalousie ou la cupidité; ce sont plutôt l'amour, la compassion et la franchise qui les poussent à venir vers nous. L'évidence s'impose: les pensées négatives nuisent à notre bonheur, tandis que les attitudes positives y contribuent.

Il nous arrive cependant de tenir l'aversion pour un moyen de défense. En réalité, elle ne fait que détruire notre paix intérieure et compromettre le bien-être auquel nous aspirons. Pis, elle va parfois jusqu'à nous priver de nos capacités à réussir ce que nous entreprenons. En effet, le succès, comme l'échec, est fonction de notre sagesse et de notre intelligence, deux qualités qui ne sauraient s'épanouir sous l'influence de la colère. Chaque fois que la rage ou la haine s'empare de nous, elle vient fausser notre jugement. Dès lors, nous nous trompons de but, ou bien nous appliquons, pour atteindre le bon objectif, des méthodes inadéquates. Résultat: c'est le fiasco assuré. Mais d'où provient cette colère qui nous envahit quelquefois? Elle naît de cette peur tapie au fond de nous qui, pour finir, nous conduit à l'échec.

Pour l'éradiquer, rien ne se révèle plus efficace que la pratique de la patience et de la tolérance. D'aucuns tiennent ces deux qualités pour des valeurs sans intérêt, des valeurs « par défaut ». Ils font fausse route. D'autres encore s'imaginent qu'il s'agit là de signes de faiblesse. Ceux-là aussi s'égarent, car ce sont à l'inverse la colère, la haine et l'insatisfaction permanente qui manifestent la fragilité de celui qui les éprouve. Car l'aversion, je l'ai dit, est issue de la peur, elle-même engendrée par la faiblesse, à moins que ce ne soit par un sentiment d'infériorité. En

cultivant le courage et la détermination, nous obligeons la terreur à refluer. De quoi étouffer notre rage et nos frustrations.

Des méthodes propres à réduire en nous cette part de colère pour développer nos aptitudes à la tolérance existent, et l'on peut à loisir en adapter la pratique aux divers systèmes religieux – les athées eux-mêmes y trouveront leur compte. Car la bravoure et l'ouverture d'esprit s'avèrent indispensables à tous les êtres humains. Un bouddhiste recense pour sa part neuf objets ou situations susceptibles d'éveiller sa colère : quand on lui a fait du mal, quand on lui en fait ou lui en fera ; quand on a fait du mal à ses proches, quand on leur en fait ou leur en fera ; quand ses ennemis ont trouvé matière à se réjouir, quand ils se réjouissent ou se réjouiront. De ces neuf types de circonstances, celui qui mérite le plus notre attention est peut-être bien le deuxième : pour tenter de repousser la colère prompte à se manifester lorsqu'on nous fait du mal, il convient d'identifier la nature de ce qui nous blesse, directement ou indirectement. Supposons que l'on me frappe à l'aide d'un bâton. Ce dernier constitue la cause immédiate de la douleur que j'éprouve. La cause indirecte, elle, n'est pas l'individu qui me roue de coups, mais plutôt la fureur qui l'a amené à me brutaliser. Ce n'est donc pas vers celui ou celle qui me moleste que je dois diriger ma propre colère.

Un autre exercice, quand on nous fait souffrir, consiste à songer que nous pourrions nous trouver dans une plus mauvaise passe. Une fois cet argument admis, nos difficultés du moment se voient minimisées ; elles deviennent moins pénibles à surmonter. Cette technique porte ses fruits dans toute sorte de circonstances défavorables. Examiné de trop près, le moindre problème nous paraît énorme, mais dès que nous prenons un peu de distance, ses proportions se réduisent notablement. De quoi nous

## QUE PEUT OFFRIR LA RELIGION À L'HUMANITÉ?

aider à réprimer notre colère. De même, en cas de tragédie, il peut se révéler profitable de chercher à déterminer si nous sommes en mesure d'agir; si la réponse est non, alors il ne sert à rien de se morfondre plus avant.

Je le répète: notre véritable adversaire, c'est la colère, qu'elle germe dans notre esprit, dans celui de notre ami ou de notre ennemi. Quelle que soit la situation, elle se révèle néfaste. Pour autant, celui qui la ressent ne possède pas forcément une nature mauvaise – peut-être est-il aujourd'hui notre pire ennemi, mais demain, ou bien l'année prochaine, il deviendra, qui sait, notre meilleur ami. C'est pourquoi nous ne devons pas blâmer celui qui nous agresse; il se peut qu'à l'avenir il soit mû par d'autres motivations. C'est donc à sa colère ou à son attitude négative qu'il nous faut nous en prendre. J'insiste: la colère n'entraîne que des dérèglements.

Pour tempérer notre agressivité, il est indispensable d'accroître en proportion notre patience et nos capacités de tolérance. Pour ce faire, nous avons besoin d'un ennemi – une personne à désigner comme tel. Sinon, l'occasion ne nous sera pas donnée d'exercer ces deux qualités fondamentales. Que les mobiles qui incitent cet ennemi à agir soient légitimes ou non importe peu: le mal qu'il nous inflige nous permet d'accroître notre patience et tester notre force intérieure. Ainsi en venons-nous à rendre grâce à notre ennemi au lieu de déplorer les mauvais traitements qu'il nous fait subir.

Cela dit, celui ou celle qui, sans relâche, nous impose sa brutalité finit tôt ou tard par souffrir à son tour. Dès lors, sans lui manquer de respect ni lui témoigner le moindre mépris, nous pouvons prendre les contre-mesures nécessaires. Car il est de notre devoir d'intervenir, afin de mettre un terme à la conduite déraisonnable de notre «ennemi». Sans notre ingérence, la situation ne cessera de se dégrader. La balle est dans notre camp. À condition,

bien sûr, de nous laisser guider non plus par la colère mais par des intentions bienveillantes.

Nous disposons d'autres moyens encore de museler notre agressivité : en pratiquant la compassion, en traitant nos semblables avec le plus profond respect. L'altruisme est ici le maître mot. Je l'ai déjà indiqué : l'être humain est un animal social. Autrement dit, nous sommes incapables de survivre sans les autres. Ils sont les garants de notre bonheur, eux seuls peuvent nous permettre de réussir notre existence. Les aider, nous préoccuper de leurs souffrances, en partager le poids... Autant de bonnes actions dont, à terme, nous tirons des bénéfices.

Ce principe s'applique aussi à grande échelle. Penchons-nous par exemple sur les questions économiques mondiales. Les partisans d'une politique inéquitable obtiendront sans doute des résultats à brève échéance mais, sur la durée, ils perdront probablement plus qu'ils n'auront gagné. À l'inverse, le bilan final d'un système altruiste se révèle plus positif. En matière économique, nous dépendons les uns des autres chaque jour un peu plus : des relations se nouent de pays à pays, de continent à continent. Les nations les plus favorisées seraient donc bien avisées de réfléchir à la provenance des matières premières sur lesquelles repose la consommation effrénée à laquelle elles se livrent ; à défaut de quoi, elles se heurteront tôt ou tard à de graves difficultés. D'ailleurs, la crise énergétique internationale est venue mettre en lumière la nécessité de cette prise de conscience – au même titre que l'écart croissant entre le nord et le sud, entre pays riches et pays pauvres. Si nous nous entêtons dans cette voie, nous paierons tôt ou tard le prix de notre aveuglement. Il nous faut opérer des changements, dont l'altruisme deviendra la clé.

Songer en termes d'amour et de compassion, stimuler notre patience et notre aptitude à la tolérance, nous



## QUE PEUT OFFRIR LA RELIGION À L'HUMANITÉ?

tourner vers autrui pour tâcher de mieux le comprendre... De tels comportements ne sont pas uniquement affaire de religion, car d'eux dépend notre survie même. C'est pourquoi j'évoque parfois, à leur sujet, la notion de « religion universelle ». Pour déployer notre capacité à faire le bien au sein de notre existence quotidienne, point n'est besoin de philosophie ni de rituels. Faire le bien consiste à se mettre au service des autres et, lorsque la chose se révèle impossible, à s'efforcer de ne pas leur faire de mal. Il n'empêche: les religions possèdent leur part de responsabilité en la matière. Cela ne signifie pas que chacun d'entre vous se doive d'embrasser une foi ou une autre, mais plutôt que les différentes confessions ont quelque chose à offrir à l'humanité. Les grands théologiens de l'Histoire ont dispensé leur enseignement pour l'édification des peuples, voire pour celle de l'ensemble des vivants. Jamais ils n'ont agi dans l'intention d'angoisser celles et ceux auxquels ils s'adressaient.

Chaque groupe ou système religieux est en mesure d'apporter sa pierre à l'édifice, certes pas en fait de progrès matériel, mais de développement psychique. Car c'est bien selon cette double perspective qu'il convient d'envisager l'avenir; nous devons mettre notre énergie physique et mentale au service du progrès matériel d'une part, du développement spirituel de l'autre. Si nous privilégions l'aspect concret de notre évolution, nous obtiendrons des résultats médiocres, car se trouveront exclues du processus les notions de sentiment, d'expérience et de conscience. En d'autres termes: tant que la planète ne sera pas dirigée par des robots, nous aurons besoin de la religion. Nous autres humains éprouvons des émotions, nous acquérons avec le temps une expérience, nous ressentons des souffrances et des plaisirs; aussi l'argent seul ne suffira-t-il jamais à notre félicité. Notre aptitude au bonheur dépend largement de nos dispositions mentales et de notre façon de penser.