

## *Plaidoyer pour le bonheur*

Changer notre vision du monde n'implique pas un optimisme naïf, pas plus qu'une euphorie artificielle destinée à compenser l'adversité. Tant que l'insatisfaction et la frustration issues de la confusion qui règne en notre esprit seront notre lot quotidien, se répéter à longueur de temps : "je suis heureux !" est un exercice aussi futile que repeindre un mur en ruine. La recherche du bonheur ne consiste pas à voir la "vie en rose", ni à s'aveugler sur les souffrances et les imperfections du monde.

Le bonheur n'est pas non plus un état d'exaltation que l'on doit perpétuer à tout prix, mais l'élimination de toxines mentales comme la haine et l'obsession, qui empoisonnent littéralement l'esprit. Pour cela, il faut acquérir une meilleure connaissance de la façon dont fonctionne ce dernier et une perception plus juste de la réalité.

Extrait de *Plaidoyer pour le bonheur*, de Matthieu Ricard, éditions NIL