

× ×
× ×
× ×
× ×

Résumé des enseignements

PROGRAMME DE FORMATION EN LIGNE

INTRODUCTION À LA PSYCHOLOGIE BOUDDHISTE

PAR MARTIN BILODEAU



1

LES BASES D'UN BONHEUR DURABLE

*Bouddha : un philosophe,
un sage, un chercheur, une
psychologie des
profondeurs*

Si je vous demande de répondre à la question suivante :
**Aimeriez-vous trouver le bonheur durable dans votre
vie? J'imagine que la réponse est OUI!** 😊

Mais savez-vous où le trouver?

Le BUT du bouddhisme est de le trouver en
commençant par le chercher EN NOUS!

Au départ, on doit réaliser qu'on n'a pas la réponse... Le
bonheur vient et part au gré du vent...

La psychologie bouddhiste apporte une première
réponse à travers une recherche sincère qui commence
par se poser de vraies questions, comme :

- Est-ce qu'on cherchait vraiment le bonheur?
- Et si on cherchait au mauvais endroit?

1 LES BASES D'UN BONHEUR DURABLE

Les états de soulagement des tensions et les plaisirs éphémères

Le DHARMA est la porte vers :

- trouver le bonheur stable et durable
- se libérer de toutes les formes de souffrances
- se protéger des souffrances futures à venir
- contribuer au bonheur des autres

Tant que l'on poursuit des plaisirs éphémères, on ne trouvera jamais la paix du cœur et de l'esprit, qui sont les premières conditions du bonheur.

Métaphore

La course aux ARC-EN-CIELS : on chasse une illusion.



Vie animale et vie humaine

Chasser les plaisirs éphémères est propre au règne animal.

ON A UN ESPRIT ANIMAL DANS UN CORPS HUMAIN!

Ce qui distingue la vie animale de la vie humaine, c'est la capacité de vivre en CONSCIENCE et la connexion à notre âme (bouddha).

C'est le premier pas sur les sentiers de Bouddha!



MÉDITATION

Quête du bonheur

Se demander :

Est-ce que je cherche vraiment à être heureux?

Où est-ce que je cherche le bonheur?

Est-ce efficace? L'ai-je trouvé?

Et si je m'engageais à sa recherche?

OUI!!!