

Pourquoi l'attachement conduit à la souffrance ? Que faire ?

L'attachement, le désir... Je suis sûr que vous avez déjà entendu ces mots quelque part. Certains d'entre nous ont même été amenés à croire que ces désirs ont la capacité de nous rendre réellement heureux. Nous pensons que si nous gagnons suffisamment d'argent, avons ce nouvel iPhone, cette nouvelle voiture... nous finirions par résoudre tous nos problèmes.

Puis, lorsque nous les obtenons, nous avons généralement peur de les perdre... Et comme vous l'avez probablement compris, la joie qu'apporte ces objets matériels ne dure généralement pas très longtemps et vous revenez à votre état initial et désirez de nouvelles choses.

Abandonner l'attachement et le désir

C'est un vaste sujet, mais le fait de ne pas être attaché signifie que vous ne comptez pas sur les choses autour de vous pour tenter de trouver le réconfort ou le bonheur. Au lieu de cela, vous comprenez que la vraie paix et le bonheur proviennent de l'abandon de ces choses.

Le non-attachement et le lâcher prise implique de vivre au milieu de tout dans la vie comme vos émotions, vos relations et vos biens matériels et réaliser certaines vérités fondamentales de ces choses, telles que l'impermanence et l'interdépendance. Par conséquent, vous pouvez exister dans ce monde sans voir les choses avec un sentiment de dépendance.

Quelques exemples d'attachement malsain

- Une relation où l'une des deux personnes est plus importante que la personne elle-même.
- L'idée que vous avez besoin d'un bien matériel pour être heureux.
- La volonté d'obtenir un résultat. Comme l'idée que l'obtention d'une promotion au travail résoudra tous vos problèmes.

Pourquoi ces attachements vous mènent à la souffrance?

L'attachement mène à la souffrance parce qu'ils sont transitoires et leur perte est inévitable.

Le bouddhisme dit que la seule constante dans l'univers est le changement. La souffrance suivra parce que vous allez contre les forces de l'univers. Ce faisant, vous vous exposez à l'anxiété, la dépression et d'autres émotions négatives.

Ainsi, au lieu d'être un robot sans émotion, vous pouvez vraiment embrasser la vie complètement et ouvertement.

Parce que vous comprenez que le changement est la seule constante dans l'univers et que les moments joyeux ou heureux sont éphémères et doivent être appréciés au moment où ils se produisent. Vous pouvez également vous rendre compte que tous les moments difficiles ne dureront pas éternellement.

Lorsque vous êtes dans une relation, vous pouvez laisser cette personne libre et en paix parce que vous n'avez pas besoin d'être dans un état de dépendance. Vous l'aimez simplement pour tout ce qu'ils sont et tout ce qu'ils deviennent.

Vous pouvez profiter de votre voiture sans que votre bonheur n'y soit dépendant. Si elle se décomposait demain, vous ne seriez pas affecté par cela (outre le fait que vous devrez trouver une autre façon de vous rendre au travail).

Vous pouvez travailler vers des objectifs sans que votre bonheur soit lié des résultats.

La véritable source de bonheur

La véritable source de paix et de bonheur existe en dehors de tout cela, au-delà des attachements et des désirs. La seule personne qui peut réaliser cela est vous-même.

Acquérir cette mentalité demande du travail et de nombreux efforts... c'est l'une des raisons pour laquelle de nombreuses personnes abandonnent. Pourtant, nous sommes tout aussi nombreux à investir d'innombrables heures et d'efforts pour gagner plus d'argent et pour maintenir une relation dans l'espoir que nous serons "heureux un jour"...

Prenez des mesures et prévoyez votre paix et votre bonheur maintenant. C'est la seule solution que je connaisse