



## 100 conseils spirituels pour être heureux : votre compagnon au quotidien

GENCOD : 9782889118793

### PASSAGE CHOISI



#### Introduction

Que voulez-vous vraiment dans la vie ? À cette question, à peu près tous les êtres humains seront d'accord pour répondre : «Être heureux.» C'est drôle, nous avons tous l'intuition de ce qu'est le fait d'être heureux, nous savons que c'est ce que nous voulons, mais nous ne savons pas vraiment de quoi il s'agit, nous avons du mal à le définir précisément.

Avec un peu de vécu, nous réalisons que les plaisirs fugaces alternent avec les désagréments, nous réalisons que les joies plus substantielles alternent elles aussi avec les tristesses. Mais, les traditions spirituelles de toutes origines parlent de la possibilité d'un état heureux, profond et durable, au-delà de l'alternance des plaisirs et des désagréments, des joies et des peines. Ces traditions affirment que cet état heureux, ce bonheur véritable, n'est pas quelque chose d'extérieur à nous qu'il faudrait atteindre ou acquérir, mais qu'il est en nous, qu'il constitue une caractéristique intrinsèque de notre être. Comment cheminer vers ce bonheur véritable ? C'est à cette question que les voies et traditions de sagesse tentent de répondre depuis toujours, chacune à leur manière.

Notre vie moderne a relégué au second plan ce cheminement vers le bonheur, en nous inculquant à la place la quête du plaisir passager, si bien que de nombreuses personnes ne croient même plus à l'existence d'un bonheur stable et profond. Et pourtant, il est bien possible de parcourir ce chemin, de se débarrasser de toutes ces illusions qui se sont

installées en nous, pour redécouvrir en nous-mêmes le bonheur qui nous habite.

Le mot «spirituel» qualifiant les conseils qui vont suivre, fait référence à P«esprit». N'y voyez pas nécessairement une connotation religieuse. L'esprit fait simplement référence au socle de notre être, à ce que nous sommes vraiment dans la profondeur. Des «conseils spirituels» sont donc des conseils qui s'inscrivent dans le cadre d'un chemin vertical, vers la profondeur, vers le coeur de notre être, là où se trouve le bonheur que nous cherchons vraiment.

Chacun des conseils qui va suivre s'inspire du socle commun de sagesse que partagent à peu près toutes les traditions spirituelles. Ainsi, quel que soit votre cheminement vers le bonheur, vous pourrez y puiser.

## EN SAVOIR PLUS SUR CE LIVRE

Consultez la fiche complète de ce livre sur [PassageDuLivre.com](https://www.PassageDuLivre.com)

Commandez ce livre sur [Fnac.com](https://www.Fnac.com)