



L'absence de désir

Thich Nhat Hanh

Le Coeur des Enseignements du Bouddha p. 196 (extrait)

*“Me réveillant ce matin , je souris
J'ai vingt-quatre heures toutes nouvelles.
Je fais le voeu de les vivre pleinement
En posant sur le monde les yeux de l'amour”*

Ces vingt-quatre heures sont un cadeau précieux, un cadeau que l'on peut recevoir pleinement . Si l'on pense que l'on a vingt-quatre heures pour réaliser un objectif précis, cette journée deviendra un moyen en vue d'atteindre ce but. Couper du bois et porter de l'eau sont des instants de bonheur. Pourquoi attendre que ces tâches soient terminées pour être heureux?

Connaître le bonheur à chaque instant, c'est l'esprit de “l'absence de but”. Sinon, nous risquons de tourner en rond pour le restant de nos jours. Nous avons tout ce dont nous avons besoin pour faire de l'instant présent le plus heureux de notre vie, même si nous avons pris froid ou mal à la tête. Nul besoin d'attendre de ne plus avoir le rhume pour être heureux. Les rhumes font partie de la vie. Quelqu'un m'a demandé un jour si je n'étais pas inquiet au sujet de l'état du monde. J'ai respiré et j'ai dit :

« L'essentiel est de ne pas laisser vos craintes sur ce qui se passe dans le monde emplir votre coeur. Si votre coeur est plein d'anxiété, vous tomberez malade et vous ne pourrez pas aider. »

Il y a des guerres- grandes et petites - en de nombreux endroits sur Terre, et cela peut nous faire perdre notre paix. L'anxiété est la maladie de notre époque. On s'inquiète pour soi-même, sa famille, ses amis, le travail et l'état du monde. Si nous laissons les soucis emplir notre coeur, tôt ou tard nous tomberons malades. Oui, il y a de terribles souffrances partout dans le monde, mais cela ne doit pas nous accabler. En pratiquant la respiration, la marche, l'assise et le travail en pleine conscience, nous essayons d'aider de notre mieux, en ayant le coeur en paix. L'angoisse ne résout rien. Ce n'est pas parce que vous vous inquiétez vingt fois plus que cela va changer la situation du monde. Votre anxiété risque même d'empirer les choses. Même si les choses ne sont pas comme on voudrait qu'elles soient, on peut être satisfait, en sachant que l'on fait de son mieux et que l'on va continuer de le faire. Si nous ne savons pas comment respirer, sourire et vivre chaque instant de notre vie profondément, nous ne pourrons jamais aider. Je suis heureux dans le moment présent. Je ne demande rien d'autre. Je n'espère pas un plus grand bonheur ni d'autres conditions susceptibles de m'apporter plus de bonheur. La pratique la plus importante est l'absence de but, et non de poursuivre les choses ou de s'y accrocher. Nous qui avons eu la chance de rencontrer la pratique de la pleine conscience, nous avons la responsabilité d'apporter la paix et la joie dans notre vie, même si tout ce qu'il y a dans notre corps, notre esprit ou notre environnement n'est pas exactement tel que nous l'aurions souhaité.

Si nous ne sommes pas heureux, nous ne pourrons pas être un refuge pour les autres. Demandez-vous ce que vous attendez pour être heureux. Demandez-vous : *« Pourquoi ne suis-je pas heureux maintenant? »*