



Libre comme l'espace

Thich Nhat Hanh

Pratique de la méditation à chaque instant

L'espace représente la liberté. Sans elle, comment le bonheur serait-il possible? Alors, qu'est-ce qui t'empêche d'être libre? L'anxiété, trop de travail, la jalousie ... ?

Tu penses peut-être que le succès associé au pouvoir, à la renommée et à l'argent est la fondation du bonheur. Mais, en observant autour de toi, tu verras que bien des personnes riches, célèbres et puissantes ne sont pas heureuses. Pourquoi? Parce qu'elles ne sont pas libres.

Tu as beaucoup à faire et tu veux réussir dans tous les domaines. Il n'y a rien de mal à cela, mais il faut t'organiser pour que ton travail t'apporte vraiment de la joie chaque jour. Ne te perds pas dans ton travail et ne le laisse pas te rendre soucieux, irrité ou souffrant. Travaille dans la liberté. Ménage-toi du temps pour prendre soin de toi-même et des personnes que tu aimes. Donne-toi du temps pour aimer. Quand je parle d'amour ici, je ne parle ni de passion ni de désir. Aimer signifie prendre le temps d'être là pour les autres, de leur apporter du bonheur et de soulager leur chagrin ou leur souffrance.

Le cadeau le plus précieux que tu puisses offrir aux personnes que tu aimes est l'espace. L'espace dans leur cœur et l'espace autour d'elles. Ne te laisse pas submerger par tes occupations, l'anxiété et la souffrance. Laisse les soucis de côté et vis heureux. C'est un art. Ce qui n'est pas vraiment important, ce qui ne t'apporte pas de bonheur, apprends à t'en délester. Lâche prise et tu auras plus d'espace.

Imagine une personne qui va régulièrement au marché aux puces et ramène tout ce qui est bon marché, même ce dont elle n'a pas besoin. Elle achète simplement parce que cela ne coûte pas cher. En quelques semaines, son appartement est tellement bondé que chaque fois qu'elle se déplace dans cet appartement, elle heurte des objets. Elle n'a plus d'espace pour vivre. C'est la même chose pour la vie intérieure. Si tu as trop de soucis, de peurs et de doutes dans ton cœur, tu n'auras plus d'espace pour vivre. Il faut apprendre à lâcher prise.

J'inspire, je me vois comme l'espace.

J'expire, je me sens libre.

Dans le bouddhisme, le lâcher-prise est une pratique qui génère la joie et le bonheur. Assieds-toi et fais un inventaire. Tu as accumulé beaucoup de choses, et parmi elles, certaines sont inutiles. De plus, elles t'empêchent d'être libre. Prends ton courage à deux mains, et sépare t-en. Ton bateau, surchargé, pourra être facilement renversé par les vents et les marées. Il faut l'alléger. Ainsi, il avancera plus vite et arrivera sain et sauf. Tu peux offrir cet espace et cette liberté à tes proches, mais seulement si toi-même les as dans ton cœur.