

Un vrai refuge

Esprit d'amour, esprit de paix
Thich Nhat Hanh

Il faut avoir la confiance, la foi et le courage d'appeler ses actions par leur véritable nom. Nous devrions nous poser quelques questions salutaires : notre mode de vie a-t-il pour effet de favoriser la beauté et la bonté, en nous et autour de nous ? Nous mène-t-il dans la voie de la compassion et de la compréhension ? Ne tentons-nous pas simplement d'échapper à nous-mêmes ?

Le vrai refuge, c'est ce qui nous ouvre la porte de la transformation et de la guérison. Nous devons apprendre à prendre refuge. Cela n'a rien d'une fuite ni d'une échappatoire. C'est un acte de protection et de non-exclusion. Si ce qui nous sert actuellement de refuge – travail, nourriture, télé, confort matériel – a pour effet de nous couper de nos sentiments, de notre famille et de la société, ce n'est pas un véritable refuge. Si votre mode de vie vous rend imperméable à la réalité de votre souffrance et de celle des autres, c'est que vous êtes dans la mauvaise direction, que vous cherchez à vous isoler et que vous exercez une forme de violence : l'exclusion. Perdu dans la course des plaisirs des sens et aux distractions, vous croyez pouvoir échapper à la souffrance et trouver le bonheur mais le bonheur n'est jamais là où nous entraînent les plaisirs des sens. Le bonheur, c'est la paix intérieure.

Les psychologues qui se sont penchés sur cette question ont remarqué que les gens véritablement heureux étaient capables d'être totalement présents dans l'instant. Face à une situation difficile, ils ne sont pas obnubilés par les menaces ou les possibilités négatives, mais cherchent constamment à faire en sorte que tout le monde puisse en sortir gagnant. Les gens heureux travaillent avec les autres et cherchent à les aider. Pour eux, le bonheur n'est pas un objectif à atteindre, c'est une réalité qu'ils vivent au quotidien.

