



Soyez beau, soyez vous-même

L'Art de vivre Thich Nhat Hanh

Peut-être sommes-nous capables de voir les merveilles autour de nous, mais doutons-nous toujours d'être aussi une merveille. Nous pensons que nous ne sommes pas comme il faut. Nous aspirons à quelque chose d'autre, quelque chose de plus. Nous sommes comme une casserole qui se promènerait à la recherche d'un couvercle. Nous manquons de confiance en nous et en notre capacité d'être paisible, compatissant et éveillé. Nous nous sentons dépassés par nos difficultés. Et ainsi, nous continuons de vivre notre vie chaque jour avec le sentiment qu'il nous manque quelque chose. Nous devons nous poser la question: «Qu'est-ce qui me manque? Qu'est-ce que je recherche?»

Pratiquer l'absence de but ou la non-poursuite, c'est identifier ce que vous recherchez, ce que vous attendez ou ce après quoi vous courez, et le laisser aller. En éliminant ces objets de recherche, qui vous entraînent loin d'ici et maintenant, vous découvrirez que tout ce que vous voulez est déjà là dans le moment être heureux et libre. Si vous demandez à une fleur qui fleurit sur le flanc de la montagne ou à un arbre majestueux dans la forêt: «Qu'est-ce que tu recherches?», quelle serait leur réponse? Avec un peu de pleine conscience et concentration, vous pourrez entendre leur réponse dans votre cœur.

Chacun de nous doit être soi-même:
frais, solide, à l'aise, aimant et compatissant.
Lorsque nous sommes vraiment
nous-mêmes, nous en bénéficions,
et tout le monde autour de nous bénéficie
également de notre présence.