

La liberté en des temps difficiles

Chaque génération ou presque dans la société moderne est secouée par des bouleversements, que ce soit par des assassinats, des guerres, des troubles politiques ou de puissants défis économiques et environnementaux.

En période d'incertitude, le climat politique peut aggraver ces craintes. H.L. Mencken, journaliste et critique social du début du XXe siècle, explique : "Le but de la politique est d'alarmer la population, qui dès lors réclame d'être mise en sécurité par une série interminable de bouffons, dont la plupart sont imaginaires." On nous encourage à avoir peur.

Lorsque des bouleversements surviennent, nous pouvons naturellement nous sentir en colère ou effrayés. Nous nous inquiétons pour notre avenir ou pour le sort des personnes vulnérables qui nous entourent. Nous pouvons assister à une augmentation des inégalités, du racisme, de la destruction de l'environnement, de l'homophobie, du sexisme ou d'une myriade d'autres injustices. Mais ces défis sont les opportunités auxquelles l'humanité doit faire face pour grandir. Comme l'a fait remarquer Ralph Waldo Emerson, "ce n'est que dans la mesure où les gens sont perturbés qu'il y a un espoir pour eux".

Pour trouver la liberté en ces temps difficiles, nous devons commencer là où nous sommes. Comment gérons-nous notre propre corps ? Si notre système limbique est activé en mode combat, fuite ou gel, nous nous perdons au niveau de la conscience de survie. Le cerveau reptilien prend le contrôle, et le néocortex se limite à remanier le passé. Les raz-de-marée d'inquiétudes submergent nos pensées sur ce qui nous attend. Dans les moments difficiles, ces déferlements d'angoisse et de peur peuvent faire des aller-retours en affluant d'un groupe à l'autre. Nous nous demandons si les choses empirent ou si elles sont simplement découvertes.

Et comment pouvons-nous y répondre ?

Commencez juste ici. En se connectant au cœur. C'est là que résident l'amour, la sagesse, la grâce et la compassion. Avec une attention affectueuse, ressentez ce qui compte le plus pour vous.

Oui, il y a des pensées anxieuses, et il y a le chagrin et le traumatisme, mais ne laissez pas votre cœur être colonisé par la peur. Prenez le temps de calmer votre esprit et de prendre soin de votre cœur.

Sortez et regardez le ciel. Inspirez et ouvrez-vous à l'immensité de l'espace. Sentez les saisons tourner, l'ascension et la chute des dynasties et des époques. Expirez et demeurez dans une conscience aimante. Pratiquez l'équanimité et la stabilité. Apprenez des arbres.

Devenez le point fixe au centre de tout cela.

Thich Nhat Hanh nous rappelle qu'en période d'incertitude, notre propre stabilité peut devenir un sanctuaire pour les autres.

"Quand les bateaux de réfugiés vietnamiens entassés rencontraient des tempêtes ou des pirates, si tout le monde paniquait, tout était perdu. Mais si une seule personne sur le bateau restait calme et centrée, c'était suffisant. Elle montrait la voie à tout le monde pour survivre."

Il y a deux mille ans, le rabbin Tarfon disait :

"Ne vous laissez pas intimider par l'énormité de la douleur du monde. Vivez dans la justice, aimez la miséricorde, et marchez humblement maintenant. Vous n'êtes pas censé terminer le travail, mais vous n'êtes pas non plus libre de l'abandonner."

En ces jours de difficultés partagées, faites d'abord de votre cœur une zone de paix. Et puis, avec courage et calme, vous pouvez agir, vous pouvez parler, aider ceux qui sont dans le besoin, dialoguer avec les autres, inscrire les électeurs, nourrir ceux qui ont faim, prendre soin des personnes vulnérables, contribuer à l'ensemble.

Clarissa Pinkola Estes écrit :

"Notre tâche n'est pas de réparer le monde entier d'un seul coup, mais de tendre vers ce qui est à notre portée de rétablir". Ensemble, avec compassion pour tous, attachons nos chaussures et marchons dans la direction de la vérité.