



Être et faire

L'Art de vivre
Thich Nhat Hanh

Mon nom, Nhat Hanh, signifie «une action». Je me suis longtemps demandé de quelle action il s'agissait. Puis, j'ai découvert que mon unique action est d'être la paix et d'apporter la paix aux autres.

Nous avons tendance à penser en termes de faire et non en termes d'être. Nous pensons que lorsque nous ne faisons rien, nous perdons notre temps. Mais ce n'est pas vrai. Notre temps est d'abord là pour que nous soyons. Que nous soyons quoi? En vie, paisibles, joyeux, aimants. Et c'est ce dont le monde a le plus besoin. Nous avons tous besoin de nous entraîner dans notre mode d'être et c'est la base de toute action.

Notre qualité d'être détermine notre qualité d'action.

On entend souvent dire: «Ne reste pas assis à rien faire! Fais quelque chose!» Lorsque nous sommes témoins d'injustice, de violence et de souffrance tout autour de nous, nous voulons naturellement faire quelque chose pour y remédier. Quand j'étais un jeune moine au Vietnam dans les années 1950 et 1960, avec mes amis et étudiants, nous faisions tout ce que nous pouvions pour créer un bouddhisme populaire capable de répondre aux formidables défis et à toute la souffrance de cette époque. Nous savions qu'il ne suffisait pas d'offrir des chants et des prières pour sauver de sa situation désespérée notre pays dévasté par les conflits, les divisions et les guerres.

Nous avons commencé à publier un grand hebdomadaire bouddhiste national, créé l'École de la jeunesse pour le service social pour apporter soutien et assistance aux villages dévastés par la guerre, et nous avons également fondé l'université Van Hanh à Saigon, pour offrir une approche plus moderne de l'éducation pour la jeune génération. Dans tout ce travail, nous avons appris que la qualité de notre action dépend de la qualité de notre être. Chaque semaine, nous organisons une journée entière de pratique de la pleine conscience dans le monastère de la Forêt de Bambous, non loin de Saigon. Nous pratiquons ensemble la méditation assise, la marche méditative et les repas en pleine conscience, et nous prenons le temps d'écouter profondément les difficultés et les joies des uns et des autres. Avec l'énergie de fraternité et de sororité, nous avons pu réaliser un refuge merveilleux, un lieu de bonheur.

Ainsi, tout comme on dit: «Ne reste pas assis là, fais quelque chose!», on peut aussi dire: «Ne reste pas à faire quelque chose, assieds-toi là!» S'arrêter, être calme et pratiquer la pleine conscience peut apporter une toute nouvelle dimension à l'être. Nous pouvons transformer notre colère et notre anxiété et cultiver notre énergie de paix, compréhension et compassion comme base de notre action. Les énergies de sagesse, compassion, inclusivité, non-peur, patience et non-discrimination - ne jamais rejeter quiconque - sont toutes les qualités des êtres éveillés. Cultiver ces énergies nous aide à amener la dimension ultime dans la dimension historique, de sorte que nous puissions vivre une vie active en étant détendus et joyeux, libres de la peur, du stress et du désespoir. Nous pouvons encore être très actifs, mais faire toute chose à partir d'un état de paix et de joie. C'est le type d'action dont le monde a le plus besoin. Si nous pouvons faire cela, le travail que nous accomplissons sera d'une grande aide pour nous-mêmes et pour le monde.