



Ne pas être occupé

L'Art de vivre
Thich Nhat Hanh

Le maître Linji invitait ses étudiants à être «sans affaires». Cela veut dire ne pas être occupé en permanence, être libre de ses affaires. Si nous pouvons être sans affaires, nous pouvons toucher l'esprit de la non-poursuite dans notre vie quotidienne, sans nous laisser entraîner par nos désirs, nos plans et nos projets. Nous ne faisons pas les choses pour être loué ou reconnu socialement, nous n'essayons pas de jouer un rôle. Où que nous soyons, nous pouvons régner en souverain sur nous-mêmes. Nous ne sommes pas entraînés par notre environnement, nous ne sommes plus poussés ni influencés par la foule.

Quoi que nous fassions, nous pouvons le faire avec aisance et liberté.

Pour maître Linji, l'idéal de vie n'est pas d'être un «arhat» ou un «bodhisattva» illuminé, dévoué au service de tous les êtres, mais une personne sans affaires. Une personne sans affaires a réalisé la vision profonde du vide, de l'absence de signe et de la non-poursuite. Elle n'est pas prisonnière de l'idée d'un soi, elle n'a pas besoin de signes de célébrité ni de statut social, et elle vit libre et heureuse dans le moment présent.

Ne pas être occupé (Être sans-affaires), c'est vivre chaque jour dans la dimension ultime. Dans la dimension ultime, il n'y a rien à faire. Nous sommes déjà ce que nous voulons devenir. Nous sommes détendus, nous sommes en paix. Il n'y a plus besoin de courir. Nous sommes heureux, libres de tout souci et anxiété. C'est le mode d'être dont notre monde a le plus besoin. C'est très agréable de s'établir dans la dimension ultime, nous devrions tous apprendre à faire cela.

«Mais, pourriez-vous objecter, si nous sommes heureux dans le moment présent, si nous n'avons nulle part où aller et rien à faire, alors qui va aider les êtres vivants à se libérer? Qui va sauver ceux qui se noient dans l'océan de la souffrance? Est-ce que la non-poursuite nous rend indifférents à la souffrance dans le monde? Si notre priorité est d'être libres et heureux, est-ce que cela ne va pas nous paralyser, nous empêcher d'affronter les défis et les difficultés pour essayer d'aider les autres?»

Le Bouddha ne recherchait plus rien, ne désirait plus rien, n'aspirait plus à rien, mais, cependant, il n'a jamais cessé d'aider tous les êtres à se libérer. Pendant les quarante-cinq ans où il a enseigné, il a continué d'aider les autres à se libérer de leur souffrance, jusqu'aux derniers moments de sa vie. Être sans but ne veut pas dire que nous sommes dénués de compassion ni de bonté aimante. Dès que nous avons la compassion, la bonté aimante et la compréhension, nous avons naturellement une forte motivation pour agir et pour aider.

Ce qui est essentiel est d'apporter une qualité d'être différente à la situation de souffrance qui règne dans le monde. Si nous souffrons comme tous les autres, comment pourrions-nous aider les gens à souffrir moins? Si les médecins ont les mêmes maladies que leurs patients, comment pourront-ils les aider à guérir? Notre énergie de paix, de joie, de compassion et de liberté est essentielle. Nous devons nourrir et protéger notre mode d'être. Tout ce que nous faisons doit avoir une dimension spirituelle.

Dès lors que notre travail et notre vie ont une dimension spirituelle, nous sommes capables de nous nourrir, de prendre soin de nous-mêmes et d'éviter l'épuisement.

Dans les années 1960, j'ai écrit le livre *Le Miracle de la pleine conscience*, un manuel pour les milliers de jeunes travailleurs sociaux en formation dans notre École de la jeunesse pour le service social au Vietnam. Mon intention était de les aider à pratiquer afin qu'ils restent en bonne santé, concentrés et pleins de compassion, qu'ils puissent nourrir leur aspiration et avoir suffisamment de joie et de paix pour continuer à oeuvrer dans le service social.

Il est possible de travailler, servir et s'engager comme une personne libre, sans se perdre dans son travail. Nous ne loupons pas le moment présent parce que nous sommes en train de nous battre pour atteindre un but dans le futur, nous vivons profondément chaque moment de ce travail. C'est le sens de la non-poursuite. La paix, la liberté, la compassion et la bonté aimante dont nous rayonnons aident les personnes autour de nous à souffrir moins. Nous ne sommes pas passifs. Etre passif, c'est être tiré, poussé et ballotté par les circonstances et les gens autour de nous. Mais notre liberté et notre souveraineté font que nous ne sommes pas victimes des circonstances. Avec la compassion et la vision profonde, nous nous demandons: «Dans cette situation, que puis-je faire pour éviter que les choses n'empirent? Comment puis-je aider la situation à s'améliorer?» Lorsque nous savons que nous faisons de notre mieux sur notre chemin pour soulager la souffrance, il est possible d'être en paix à chaque pas.