

Thich Nhat Hanh

LE
ZEN
ET
L'ART DE
SAUVER
LA
PLANÈTE

ÉDITION ET COMMENTAIRES
SŒUR TRUE DEDICATION

POSTFACE DE SŒUR CHAN KHONG

Le jour

SOMMAIRE

Préface	9
Introduction	15
PREMIÈRE PARTIE : UNE VISION RADICALE : UNE NOUVELLE FAÇON DE VOIR	21
DEUXIÈME PARTIE : LA DIMENSION DE L'ACTION : UNE NOUVELLE FAÇON DE VIVRE	89
Protéger la vie : la non-violence est un chemin, et non une tactique	105
La simplicité profonde : ce que vous êtes est bien assez	131
Bien se nourrir : soyez le gardien de votre esprit et nourrissez votre aspiration	159
Un dialogue courageux : le pouvoir de l'écoute	191
L'amour véritable : est-ce vraiment ça ?	225

respires
Bourier

PREMIÈRE PARTIE



**UNE VISION RADICALE :
UNE NOUVELLE
FAÇON DE VOIR**

Êtes-vous assis confortablement ?

Sœur True Dedication (– T. D.)

Thay est parfaitement clair : s'il y a bien une chose que nous avons le pouvoir de changer et qui peut faire toute la différence, c'est notre esprit. Notre esprit est l'instrument avec lequel nous entrons en contact et interagissons avec le monde ; il contient notre désespoir et nos peurs, nos espoirs et nos rêves. La façon dont notre esprit perçoit les choses détermine les décisions que nous prenons, ou non, de même que les actions que nous menons, ou non. Notre esprit détermine également la façon dont nous interagissons avec ceux que nous aimons et ceux à qui nous nous opposons, ainsi que notre façon de répondre à une crise. Dans le bouddhisme, on dit souvent qu'avec notre esprit nous créons le monde. Nos perceptions sont conditionnées par la langue et la culture, ainsi que par la tendance de nos sociétés à enfermer la réalité dans des cases et des catégories qui ne correspondent tout simplement pas à ce qu'elle est. Ces étiquettes limitent notre clarté et les actions que nous pourrions mener pour protéger la planète et nous empêchent de vivre en harmonie les uns avec les autres et avec le monde.

Nous souhaiterions que le monde s'éveille et passe à l'action. Mais quel genre d'éveil serait vraiment utile ? De quoi avons-nous besoin pour nous éveiller ?

Dans le bouddhisme, on parle de deux niveaux de vérité : le niveau des étiquettes et des apparences, qu'on appelle « la vérité conventionnelle », et le niveau plus profond de la réalité, qu'on appelle

«la vérité ultime». Thay nous enseigne qu'il est essentiel, si nous voulons aider l'humanité et la planète, de nous éveiller à ce qui se passe à ces deux niveaux de vérité.

Lors des nombreuses conférences qu'il a données au Village des Pruniers, le monastère et centre de pratique international qu'il a fondé dans le sud-ouest de la France, Thay a offert des enseignements sur l'un des textes les plus anciens et les plus percutants du bouddhisme zen, le *Sūtra du diamant*. Ce texte est le premier traité mondial sur l'écologie profonde ; c'est un trésor de la sagesse collective de l'humanité. Ce sūtra est apparu dans le nord-est du sous-continent indien entre les II^e et V^e siècles apr. J.-C. Imprimé sur du papier de chanvre et de soie de mûrier, un rouleau du *Sūtra du diamant* datant du IX^e siècle a été retrouvé dans les grottes de Dunhuang, qui était alors une étape importante de la route de la Soie pour entrer dans l'ouest de la Chine. C'est l'ouvrage imprimé le plus ancien au monde. Il y a quelques années, alors que nous étions à Londres lors d'une tournée de conférences au Royaume-Uni, Thay a proposé à une dizaine de moines et de moniales de l'accompagner au British Museum pour voir ce rouleau. La sagesse a pu ainsi transcender la géographie et les générations.

Comme vous le découvrirez dans les pages qui suivent, le *Sūtra du diamant* nous invite à contempler le monde avec un regard neuf. Il nous offre une méditation en quatre parties pour mettre fin aux histoires que nous nous racontons au sujet de ce qu'est la vie et de ce qu'elle n'est pas, et pour nous aider à nous rapprocher du niveau plus profond de la réalité telle qu'elle est. Le nom de ce sūtra en sanskrit, *Vajracchedikā prajñāpāramitāsūtra*, évoque la « foudre » ou le « diamant » qui tranche les illusions. Si nous mettons en pratique les enseignements contenus dans ce sūtra, nous pourrions y trouver une immense source d'énergie et de clarté de façon à agir de manière juste.

Il est extrêmement difficile de s'arrêter et de faire marche arrière. Cela peut même sembler effrayant. Les occasions de remettre en cause des croyances profondément ancrées en nous qui nous ont été transmises par la société sont en fait très rares. C'est la raison pour laquelle nous vous invitons à lire les pages qui suivent lentement, en prenant le temps de réfléchir à la façon dont vous pourriez appliquer ces visions profondes. Peut-être ressentirez-vous le besoin d'aller faire quelques pas dehors afin de créer de l'espace pour contempler ces idées, à moins que vous n'ayez envie de prendre des notes dans un carnet ? Comme Thay le dit toujours, à l'instar du Bouddha : « Quoi que vous fassiez, ne prenez pas ce que je vous dis pour de l'argent comptant. Mettez-le en pratique et vérifiez par vous-même. » Alors, êtes-vous prêt à connaître la vérité ?

————— *t.d.

Un coup de tonnerre au printemps

Nous sommes nombreux à ne pas être vraiment éveillés. Nous vivons dans le monde, mais sans le voir vraiment, un peu comme si nous étions des somnambules. S'éveiller, c'est avant tout s'éveiller à la beauté de la Terre. Vous vous éveillez au fait que vous avez un corps et que votre corps est fait de la Terre, du Soleil et des étoiles. Vous vous éveillez à la beauté du ciel et à celle de la planète, qui est un joyau du cosmos. Vous avez la chance d'être un enfant de la Terre et de marcher sur cette extraordinaire planète.

Ensuite, s'éveiller signifie s'éveiller à la souffrance du monde. Vous vous éveillez au fait que la Terre est en danger, tout comme l'ensemble du vivant. Vous voulez savoir comment agir pour apporter un soulagement, de la guérison et de la transformation.

Cela nécessite une source d'énergie considérable. Si ce désir est fort en vous, si vous êtes animé par l'esprit d'amour, ce genre d'énergie vous aidera à vous éveiller aux beautés de la planète pour vous guérir, ainsi qu'à la souffrance du monde pour essayer d'apporter votre aide. Si vous avez cet esprit d'amour en vous, vous êtes ce qu'on peut appeler un bouddha en action.

Si vous voyez la souffrance dans le monde sans avoir encore changé votre mode de vie, cela signifie que l'éveil n'est pas encore assez fort en vous. Vous ne vous êtes pas encore réellement éveillé. Dans la tradition bouddhiste zen, un maître peut pousser un cri ou frapper ses disciples avec un bâton afin de leur permettre d'accéder à l'éveil. Ils sont prêts à tout pour leurs disciples. Le cri du maître zen est semblable à un coup de tonnerre au printemps ; il vous réveille. De même, quand la pluie se met à tomber après l'orage, cela fait pousser les herbes et les fleurs.

Nous avons besoin d'un véritable éveil, car il ne suffira pas d'adopter de nouvelles lois et de mettre en place de nouvelles politiques. Nous avons besoin de changer notre façon de penser et de voir les choses. C'est possible. Il se trouve simplement que nous n'avons pas encore vraiment essayé. C'est quelque chose que chacun d'entre nous doit faire pour soi-même. Personne ne peut le faire à votre place. Si vous voulez vraiment agir pour changer le monde, commencez par agir sur vous-même et sur votre propre esprit.

Je suis convaincu qu'on ne peut pas changer le monde tant qu'on n'est pas capable de changer sa façon de penser, sa conscience. Un changement collectif de notre façon de penser et de voir les choses est par conséquent indispensable si nous voulons que le monde change.

L'éveil collectif est fait d'éveils individuels. Si vous commencez par vous éveiller vous-même, vos proches auront aussi une chance

de s'éveiller. Lorsque nous souffrons moins, nous pouvons être plus utiles et aider les autres à changer eux aussi. La paix et l'éveil commencent toujours en soi-même. Vous ne pouvez compter que sur vous-même.

D'un côté, nous devons apprendre l'art du bonheur : comment être véritablement présents pour la vie afin qu'elle soit pour nous une source de nourriture et de guérison. De l'autre, nous devons apprendre l'art de la souffrance. Il faut du courage pour revenir en soi-même et prendre soin de la souffrance, de la peur et du désespoir qui nous habitent.

Il est essentiel de méditer si nous voulons sortir du désespoir, accéder à la non-peur et garder notre compassion vivante afin d'être de véritables instruments de la Terre au service de tous les êtres. Méditer ne veut pas dire fuir la vie, mais prendre le temps de regarder profondément les choses.

Vous prenez le temps de vous asseoir, de marcher, de ne rien faire d'autre qu'examiner attentivement la situation et ce qui se passe dans votre esprit.

L'éternité dans le moment présent

L'extinction des espèces a lieu tous les jours. Les chercheurs estiment que vingt mille espèces s'éteignent chaque année et que ce phénomène s'accélère. C'est quelque chose qui se passe maintenant, et non dans un futur lointain. Nous savons que, il y a 251 millions d'années, de gigantesques explosions volcaniques ont provoqué un réchauffement de la planète qui a entraîné la plus grande extinction de masse de l'histoire de la planète. Une hausse de six degrés Celsius de la température du globe a fait disparaître quatre-vingt-quinze pour cent des espèces qui étaient alors en

vie. Nous assistons actuellement à un deuxième réchauffement massif, auquel s'ajoutent cette fois la déforestation et la pollution industrielle d'origine humaine. Il se peut que, d'ici à une centaine d'années, il n'y ait plus d'humains sur la planète. Après la dernière extinction de masse, il a fallu cent millions d'années à la Terre pour restaurer la vie. Si notre civilisation disparaît, il faudra autant de temps pour qu'une nouvelle civilisation réapparaisse.

Face à cette situation, il est tout à fait naturel de ressentir de la peur, du désespoir ou de la tristesse. C'est la raison pour laquelle nous devons nous entraîner à toucher l'éternité avec la pratique de la respiration consciente, avec notre inspiration et notre expiration. Il y a déjà eu cinq extinctions de masse, et celle qui est en cours est la sixième. Selon les enseignements profonds du bouddhisme, il n'y a ni mort ni peur. Après une extinction, la vie réapparaît sous d'autres formes.

Vous devez respirer très profondément pour admettre le fait qu'il se peut qu'un jour l'humanité disparaisse.

Comment accepter cette possibilité sans sombrer dans le désespoir? Notre désespoir est nourri par les idées que nous nous faisons de nous-mêmes et du monde. Dès lors que nous commençons à examiner nos vues et à changer notre façon de penser et de voir les choses, il devient possible de transformer l'esprit de discrimination qui est la cause même de notre souffrance.

Nous pouvons nous entraîner à voir et à vivre le moment présent plus intensément. Dès l'instant où nous touchons profondément la réalité dans le moment présent, nous touchons le passé, l'avenir et l'éternité. Nous sommes l'environnement, nous sommes la Terre, et la Terre a la capacité de rétablir l'équilibre, même si de nombreuses espèces doivent disparaître avant.

Il n'est pas nécessaire d'avoir des années de pratique pour toucher l'éternité dans le moment présent. Une demi-seconde

suffit. Le simple fait de respirer ou de faire quelques pas sur la Terre en y mettant toute votre attention et votre concentration peut vous aider à transcender le temps. Quand vous touchez le moment présent profondément, vous avez l'éternité à vivre.

Des racines zen

Dhyāna est le terme sanskrit pour désigner la méditation. En chinois, on parle du *chan*, en vietnamien, du *thiền* et, en japonais, du *zen*. Le caractère chinois 禪 signifie littéralement la « pratique qui consiste à refléter ce qui est ». Dans ma tradition, on parle de « pratiquer le regard profond ».

Pour regarder les choses en profondeur, vous devez commencer par vous rendre disponible de façon à être vraiment là, avec toute votre attention et votre concentration. C'est ainsi que vous pourrez ensuite diriger votre attention sur ce qui se passe et pratiquer le regard profond. Avec l'énergie de la pleine conscience et de la concentration, vous pouvez avoir une vision profonde et commencer à voir la véritable nature des choses, qu'il s'agisse d'un nuage, d'un caillou, d'un être humain, de votre colère ou de votre corps. La pratique du zen – *dhyāna*, la méditation – consiste ainsi à être pleinement présent et à regarder les choses en profondeur.

Le bouddhisme au Vietnam a commencé avec la tradition de la méditation. Au début du III^e siècle, un marchand originaire de Sogdiane, en Asie centrale, s'est rendu dans ce qui est aujourd'hui le nord du Vietnam, probablement en empruntant la route de la Soie maritime, pour y commercer. Alors qu'il attendait des vents favorables pour reprendre la route de l'Inde, il finit par se plaire au Vietnam, s'y installa et épousa une jeune femme vietnamienne. Ils eurent un petit garçon, moitié indien et moitié vietnamien, qui

deviendra le premier maître de méditation bouddhiste au Vietnam et en Chine, maître Tǎng Hội.

Tǎng Hội avait dix ans quand il perdit son père et sa mère et il fut placé dans un temple bouddhiste, situé dans ce qui est aujourd'hui le nord du Vietnam, afin d'y suivre une formation monastique. Des temples bouddhistes avaient été fondés par des moines indiens dans les ports et les centres de commerce de la région pour les marchands indiens ayant décidé de prolonger leur séjour. C'est ainsi que le bouddhisme est introduit de l'Inde au Vietnam. Au III^e siècle, le jeune moine Tǎng Hội étudia le sanskrit et le chinois. Il créa une communauté et enseigna au Vietnam avant de se rendre dans le royaume de Wu (dans l'actuel sud de la Chine) pour y diffuser la pratique de la méditation bouddhiste.

Selon les archives, Tǎng Hội aurait été le premier moine bouddhiste à arriver dans le royaume de Wu. Il bâtit une petite hutte, il pratiquait la marche méditative, et, peu à peu, on commença à parler de lui. Il fut convoqué par le roi, lequel fut si impressionné que, au milieu du III^e siècle, il l'autorisa à ériger le premier temple bouddhiste dans le royaume de Wu, connu sous le nom de «Premier Temple établi». Si vous allez à Nanjing aujourd'hui, vous pourrez en voir les vestiges. C'est dans ce temple que Tǎng Hội a commencé à enseigner la méditation et à organiser des cérémonies pour ordonner les premiers moines bouddhistes en Chine, environ trois cents ans avant Bodhidharma.

Bon nombre de personnes pensent à tort que Bodhidharma a été le premier maître du bouddhisme zen en Chine. Il se trouve que Tǎng Hội avait déjà enseigné en Chine et qu'il est en réalité le premier maître zen du Vietnam et de la Chine. Si Bodhidharma n'a laissé derrière lui aucun écrit, Tǎng Hội nous a laissé de nombreux ouvrages qui ont été préservés, notamment des traductions et de précieux commentaires.

Tranchant comme un diamant

Dans le *Sūtra du diamant*, le méditant est invité à renoncer à quatre notions afin de comprendre sa véritable nature ainsi que celle de la réalité : la notion d'un « soi », la notion d'« êtres humains », la notion d'« êtres vivants » et la notion de « durée de vie ». Il est expliqué dans ce sūtra que, tant que vous resterez prisonnier de ces notions, vous ne pourrez pas être libre ni être un véritable *bodhisattva* – un être éveillé qui contribue à soulager la souffrance dans le monde –, mais que, si vous les dépassez, vous aurez la vision profonde, la compréhension et la liberté nécessaires pour apporter votre pierre à l'édifice et contribuer à sauver la planète.

Il faut du discernement et du courage pour se défaire d'une idée. Si nous avons beaucoup souffert dans notre vie, c'est peut-être à cause d'une idée à laquelle nous n'avons jamais pu renoncer. Se défaire d'une idée, y renoncer, va plus loin que simplement « lâcher prise ». « Renoncer » est d'ailleurs le sens du terme chinois que maître Tǎng Hòu a utilisé il y a des siècles pour traduire le terme pāli *paṭinissagga*.

Si nous pratiquons le regard profond et la méditation, c'est pour comprendre les choses en profondeur en nous fondant sur notre expérience. Nous ne devrions pas perdre de temps à accumuler de nouvelles idées et des connaissances, mais plutôt apprendre à surmonter les difficultés et les obstacles que nous rencontrons dans la vie. L'objectif d'un maître zen est d'aider ses disciples à se transformer, et non de leur transmettre des connaissances ou des idées. Un maître zen n'est pas un professeur.

Ma tradition appartient à la lignée de maître Linji, un maître zen qui vécut au IX^e siècle. Ce maître a dit : « Mon objectif n'est pas de vous transmettre des connaissances, mais de vous libérer de vos