**Thich Nhat Hanh : « Vivre simplement permet de trouver le temps pour aider les autres »**

Propos recueillis par Marie-Laurence Cattoire

Figure majeure du bouddhisme engagé, le maître zen vietnamien Thich Nhat Hanh, né en 1926, a trouvé refuge en France où il a créé, en 1982, le monastère du Village des Pruniers (Dordogne) qui accueille des milliers de laïcs. (Le Monde des Religions n° 73, septembre-octobre 2015). Il a publié Maintenant je vois (Courrier du Livre, 2019) , Les Bienfaits du silence (Courrier du Livre, 2015) , Prendre soin de l'enfant intérieur (Belfond, 2014). Lire son portrait et un reportage au Village des Pruniers dans Le Monde des Religions n° 65 (mai-juin 2014).

**Chaque année, le Village des Pruniers organise plusieurs retraites de méditation dont celle d'hiver, qui dure 90 jours. Pourquoi est-elle centrale pour la communauté ?**

La retraite d'hiver est la plus belle du Village, parce que nous pouvons aller en profondeur dans les enseignements et que nous disposons de beaucoup de temps pour nous transformer. Pendant cette période, nous devons rester dans les limites du monastère, avec la sangha -- la communauté bouddhiste. Nous n'avons pas la permission d'en sortir, même par l'entremise d'Internet... Une histoire zen parle d'un cavalier sur un cheval au grand galop. À un croisement, un de ses amis lui demande : « Où vas-tu ? » Le cavalier lui répond : « Je ne sais pas, demande à mon cheval. » C'est notre situation : notre cheval, c'est Internet, et nous ne pouvons pas le contrôler. La retraite d'hiver est ce moment précieux où nous prenons soin de l'essentiel : le temps, qui est beaucoup plus que de l'argent mais la vie même, notre souffle, notre santé, nos proches, nos frères et soeurs de la communauté, ainsi que nos amis laïcs venus de partout.

**Quand vous avez fondé le Village des Pruniers, avez-vous d'emblée pensé à un monastère pouvant largement accueillir les laïcs ?**

C'est la pure tradition bouddhiste. Une communauté est toujours constituée de quatre ingrédients : moines, moniales, pratiquants et pratiquantes. C'était déjà ainsi au temps du Bouddha. Les monastiques sont la base ; ils maintiennent la pratique jour et nuit en vivant une vie très simple. Il n'y a aucune propriété individuelle ; pourtant, la joie, la fraternité sont possibles. Quand on peut vivre simplement, on a beaucoup plus de temps pour aider les autres. Et puis, certains pratiquants laïcs sont capables de rester trois mois, six mois, deux ans avec nous en vivant cette vie simple. Cette communauté est ainsi formée de quatre éléments. Nous organisons des retraites de pratique dans le Village et partout dans le monde. Aux États-Unis, plusieurs milliers de sanghas se sont organisées. À Hong Kong, nous avons l'Institut asiatique du bouddhisme appliqué, en Allemagne et en Thaïlande également... En Angleterre et en Italie, nous travaillons à établir un centre. Nous avons besoin de centaines d'enseignants... Si vous n'avez pas trop de choses à faire, devenez enseignant du Dharma (l'enseignement du Bouddha) et aidez le monde ! Les gens souffrent beaucoup, le besoin de pratique est énorme !

**En quittant le Vietnam, avez-vous tout de suite vu comment enseigner le Dharma aux Occidentaux ?**

Quand je suis sorti du pays, j'ai vu qu'il fallait bâtir une communauté, tant pour préserver ma pratique que pour aider les autres à pratiquer. J'ai rencontré Martin Luther King à Chicago en 1966 et nous avons parlé de la communauté comme d'un instrument qui permet d'accomplir beaucoup de choses ; « the beloved community », comme il l'appelait. La dernière fois que nous nous sommes vus, c'était à Genève et nous étions d'accord pour dire que sans communauté, on ne pouvait pas faire grand-chose. Il est nécessaire de bâtir une sangha pour réaliser son rêve ; un politicien, un enseignant, un thérapeute doit aussi avoir une sangha pour réaliser son rêve. La sangha nous soutient, nous protège et nous ressource ; le Bouddha a vu cela. Après avoir atteint l'Éveil, la première chose qu'il a faite, c'est aller chercher des amis. Quand je suis arrivé à Paris, beaucoup de jeunes m'ont rejoint et nous avons pratiqué pour la paix. Puis nous avons bâti le Village des Pruniers.

**Vous avez été l'un des premiers à accueillir des enfants dans vos retraites. Vous parlez souvent des enfants, vous travaillez avec les adolescents. Comment intéresser les jeunes au bouddhisme ?**

L'enfant en moi est toujours vivant et j'aime être entouré d'enfants. Au Village des Pruniers, nous commençons tous les enseignements par dix minutes consacrées aux enfants. Ils pratiquent très bien. Nous avons organisé des retraites pour des centaines d'enfants et leurs parents sont venus les soutenir ! Nous avons écrit des livres spécialement à leur intention. Avec eux, la pratique devient plus joyeuse. Ils apprennent à se servir de la cloche, ils connaissent la méditation du thé que nous avons adaptée en méditation de la limonade. Tout le monde peut pratiquer la méditation. Il existe des retraites pour les parents, pour les enseignants, pour les hommes et les femmes qui travaillent dans les métiers de la santé, pour les officiers de police, les hommes et les femmes d'affaires qui souhaitent se transformer et conduire leur travail avec plus d'efficacité et de joie. Nous avons aussi organisé des retraites pour les politiciens, en Inde, à Londres, à Washington DC... Et puis, nous avons ouvert une nouvelle porte aux jeunes : la possibilité d'entrer dans un cycle de 5 ans de pratique monastique ; s'ils aiment la vie monastique, ils peuvent rester pour toujours, sinon s'engager différemment dans le monde.

**Pensez-vous que la transmission du Dharma doit évoluer avec son époque ?**

Il y a de nouvelles souffrances. Il doit donc y avoir de nouvelles pratiques. C'est pourquoi nous devons, en effet, rester à l'écoute pour changer l'enseignement et la pratique ; ce que nous avons appris, nous devons être prêt à le lâcher, sans quoi nous ne pourrons faire aucun progrès dans la recherche spirituelle. Nous sommes ici pour bâtir une pratique basée sur l'évidence. La terre est la mère de tous, du Bouddha, de Jésus, de Mahomet, des hommes, des femmes ; elle n'est pas seulement l'environnement, mais une chose plus vivante qu'une personne... Dans le christianisme, on se demande si Dieu est une personne ; ici, on voit que la Terre est bien plus qu'une personne ! Elle peut donner naissance à tous les êtres vivants avec patience et talent. Il est donc possible de vénérer la Terre non comme un dieu, mais comme quelque chose de vrai. Ainsi, notre amour et notre révérence pour la Terre naissent sans besoin d'aucune foi ni croyance. Le soleil n'est pas un dieu, mais une source de vie. Sans soleil, pas de vie. C'est notre père à tous : nous sommes emplis de soleil.