

100th day after the Tsunami

You are the Flame at the Tip of the Candle: Meditation for the victims in Japan

It was exactly 3 months ago that the tsunami hit the Northeastern coast of Japan. Let us breathe mindfully, come back to ourselves and be with the direct victims of that gigantic catastrophe.

Let us tell our friends there, those who survived the catastrophe, that we are with them, we suffer with them, and we need their courage and their perseverance to maintain our hope. During the war in Vietnam, I myself underwent many moments close to despair. The village of Tra Loc, near the demilitarized zone separating North and South Vietnam, was rebuilt by our Buddhist social workers after it had been destroyed by the American bombing, just because it had been temporarily occupied by the other side of the war. Our young monastic and lay workers rebuilt it, only to see it destroyed a second time. "Shall we rebuild it again?" our workers there asked. "Yes, we have to rebuild it," I answered. The village of Tra Loc was destroyed five times, and we rebuilt it five times. We had to, because otherwise we could have allowed despair to overtake us. The young people came to me and asked, "Thay, do you think that the war will end someday?" We did not see any sign telling us that the war was ending. We could not yet see the end of the tunnel. But in order to protect us from despair, I said, "Dear ones, the Buddha said everything is impermanent. The war is also impermanent. It cannot last forever. It will end someday. So let us trust in the Buddha."

Dear brothers and sisters, please do not lose hope. We are aware that you are doing your best. Not only for you, but for your children, for your people, and also for us. We also need hope. Your courage and your compassion will help us retain our humanity and our hope. The situation is really difficult. But the world is with you. We are with you. The tsunami hit us all.

You are the flame at the tip of the candle. It is hot. That heat reminds us all that mother Earth is calling for help. And you shine the light for all of us. We need the light in order not to be drawn into the realm of darkness and forgetfulness. You are children of the Buddha, children of God. Please allow your compassion and courage to be your guide. We need you. And we try to be present for you in every way we can.

Dear brothers and sisters everywhere, please come back to your breath. Let us breathe mindfully to be aware of what is going on, and try our best to preserve our humanness.

Thich Nhat Hanh

東日本大震災から100日を経て

日本の東北地方が津波に襲われてからちょうど3ヶ月経ちました。呼吸に精神を集中して、自分に立ち返り、あの大地震の直接の被害を受けた方々と心をひとつにしましょう。

震災を生き延びた被災者の方々に対し、「私たちは皆さんを応援しています。苦しみを共にしています。私たち自身が希望を失わないためにも、皆さんの勇気と忍耐が必要なのです。」と伝えましょう。ベトナム戦争の時、私も絶望ぎりぎりの状況を何度もくぐらざるを得ませんでした。南北ベトナムを分けていた非武装地帯（DMZ）に程近いチャー・ロック村は、戦争の相手方に一時占領されていたというだけの理由で、米軍の爆撃を受け破壊されましたが、我々の仲間である若い出家と在家の仏教ソーシャルワーカーたちにより再建されました。ところが、再建されたそばから、村は二度目の爆撃を受け、再び破壊されてしまいました。「また村を建て直すべきなのでしょうか？」と、若者たちは私に尋ねました。「その通り。また建て直さなければ。」と私は答えました。チャー・ロック村は結局五回破壊されそのつど我々は建て直しました。絶望に打ちのめされてしまわないためには、そうすることが必要でした。若者たちは私にこう尋ねました。「タイ（先生）、戦争はいつか終わると思いますか？」

戦争が終わるきざしは、全くありませんでした。トンネルの先に明かりは見えませんでした。でも我々自身を絶望から守るため、私はこう答えました。「皆さん、永遠に変わらないものは何もない（無常）、とお釈迦様はおっしゃいました。戦争も同様（無常）です。永遠に続くことはあり得ません。いつの日か終わります。お釈迦様を信じましょう。」

被災者の皆さん、希望を失わないで下さい。皆さんが精一杯生きていることを私たちは知っています。自分自身のためだけでなく、皆さんの子供たちのため、国民のため、そして私たちのためにも。希望を必要としているのは、私たちも同様です。皆さんの勇気と思いやりが、人間性と希望を我々が保ち続ける助けになるのです。皆さんは、とてもつらい状況におられると思います。しかし世界中が皆さんのそばにいます。私たちも皆さんのそばにいます。津波は我々みなを襲いました。

皆さんは、ろうそくの炎です。熱い炎。そしてその熱は、母なる地球が我々に助けを求めていることを気づかせてくれます。その光は、我々すべてのために、皆さんが輝かせてくれているのです。我々は、暗闇と迷いの境地に引きずり込まれないため、その光を必要としています。皆さんは仏の子です。神の子です。皆さんの慈悲と勇気で皆さん自身を導いてください。我々は皆さんを必要としています。そして我々もあらゆるやり方で皆さんのために在るよう努力します。

世界中のみなさん、自分の呼吸に立ち返りましょう。呼吸に精神を集中して、今何が起きているのかに気づきましょう。そして人間らしく生きていくことに最善を尽くしましょう。

ティック・ニャットハン（釈一行）