

Discours sur les racines des légumes :

Quand le vent est passé à travers un bosquet de bambous, le bruit du frottement de leurs tiges s'évanouit.

Quand les oies sauvages sont parties, leur reflet dans l'eau profonde disparaît.

Ainsi viennent les choses pour vous aussi, et quand elles sont parties, votre esprit est à nouveau vide.

Caigentan Chine, 15ème.



Sommaire

- Tea-Time : **On ne peut plus se cacher ...** *Joshin Sensei*
- L'arbre / **Faire un choix** *Orit*
- Questions aux Maîtres *Buddhadharma*
- En Vrac

Daishin

Planning automne:

La Demeure sans Limites est fermée du **20/09 au 20/10** puis elle sera ouverte sans interruption jusqu'au début janvier 2010. Tout le planning dans Daishin novembre et sur le site vers la mi-septembre.

Terre du Ciel : Joshin Sensei participera au Forum « Voix de Femmes » organisé par Terre du Ciel à Aix les Bains **les 7 et 8 novembre**. Conférence, table ronde et méditation.
Renseignements et inscription directement auprès de Terre du Ciel.

Journée de zazen à **Paris** avec Joshin Sensei : le samedi 24 octobre.

Bendoho :

Du **samedi 31 octobre** (après-midi) au **vendredi 6 novembre** (après le déjeuner).

Bienvenue dans la Sangha : Marion Daiji Toko

Tea-Time: On ne peut plus se cacher ...

Tea-time, c'est le moment du thé, parfois dans la cuisine, parfois dehors. Un moment pour des échanges et des enseignements informels donnés par Joshin Sensei.

Merci à Jokei Ni qui a mis ces enseignements par écrit, tout en gardant les ellipses – ces paroles font souvent référence à une question, ou à un incident – et un style parlé. Nous les publierons petit à petit au cours des mois à venir.

Je vais vous raconter une histoire. Mon Sensei d'aïkido nous bandait les yeux et nous mettait sur le tatami; nous devions avancer sans rien voir, sachant que nous allions être attaqués à un moment ou un autre. Nous ne savions pas ce qui allait se passer, tout le monde riait autour. C'était un moment d'horreur mais heureusement j'étais déjà très disciplinée parce que ma première envie était de partir en courant!

D'une certaine façon, je retrouve ça sans cesse car le temple, c'est comme ça. Quand vous arrivez ici, vous laissez vos chaussures, vos vêtements de ville, votre montre, et alors vous n'avez plus rien. On est comme ça, au milieu, sans défenses. On est là au milieu et les gens regardent et on ne sait pas ce qui va se passer. Et c'est bien que ce soit comme ça, parce que là il faut vraiment accepter et lâcher .

utiliser toutes nos stratégies, nos masques, toutes nos feintes. On ne peut plus se tourner en disant : « Ah oui, mais c'est parce que là il y avait... » et bien non, on cogne les bols, on se prend les pieds dans la robe, on oublie son zagu, on fait plein de choses comme ça. Et c'est là à chaque instant. C'est merveilleux. Parce qu'il faut vraiment s'enlever soi-même. Sinon c'est insupportable.

Là, nous touchons vraiment au cœur des choses, car nous allons commencer à travailler avec nous-même d'une autre façon. D'abord, tout sort. Évidemment c'est pénible, parce que toutes nos erreurs, nos distractions, notre confusion, toute notre souffrance et aussi notre gentillesse, et nos bons côtés, tout est là, à chaque instant.

Tout est là et il va falloir accepter. S'accepter soi-même. Alors bien sûr, à un moment on se dit : « Je vais faire un truc tellement parfait que ça va être très très joli et tout le monde va voir quelle personne parfaite et extraordinaire je suis ! » Et là évidemment, on se prend les pieds dans sa robe (rires) et on tombe, et il n'y a plus de personne extraordinaire.

Et quand tout est là, exposé comme ça, notre première tendance, c'est souvent l'irritation, la colère. On essaie de la tourner vers les autres mais aussi souvent vers soi. La colère, quand elle est là, en fait, elle est partout; elle est contre les autres et contre soi-même. C'est pour ça, que la première chose que l'on peut apprendre à travailler ici, c'est la compassion. Une compassion immense, une compassion envers soi-même d'abord. Une compassion immense de voir notre confusion, de voir nos erreurs, de voir notre ignorance, de voir notre arrogance. Une grande compassion envers soi-même. Parce que ça ne va pas s'arrêter, parce qu'il n'y aura pas un moment où ce sera parfait, parce qu'il n'y aura pas un jour sans « Ah ça y est, j'ai encore... ». Oui, un jour on fait les bols bien, et puis le lendemain « Ah qu'est-ce qui se passe, tout le monde a commencé à replier ses bols, je n'avais pas remarqué... ».

Oui, une grande compassion. C'est ça, la compassion comme paramita, c'est sans fin. Et si on ne l'a pas pour soi-même, il est impossible de l'avoir pour les autres. Si, profondément, on ne s'accepte pas soi-même, si on n'accepte pas cette confusion, cette masse d'ignorance, il nous sera impossible d'accepter les autres. Je crois que c'est vraiment ça notre pratique profonde. Parce qu'à un moment, on peut rester là sans trop faire, juste voir et appliquer cette compassion comme ça. Juste voir et travailler la patience comme paramita. La patience avec soi-même. Pas une patience qu'on étire et puis qui craque : « Ah, j'ai encore fait ça, ah je me suis encore plantée ! » Non, une patience d'instant. D'instant après instant. Une patience sans limites, une patience juste là. C'est notre première pratique. On est là, on n'a rien, on n'a plus rien, on est au milieu de cette salle complètement vide avec des gens qui regardent. Tomber, tomber, tomber encore. Ça va. C'est parce que nous n'aimons pas, nous ne voulons pas tomber et pourtant nous allons tomber, il est impossible de ne pas tomber...

L'arbre

Droit ou serpenté, l'arbre en ce moment a toute sa beauté royale, les feuilles dépliées, vert foncé, ouvertes au monde. Enfin c'est l'été.

Mon axe vertical, droit ou serpenté, cherche à s'ouvrir aux changements, à sentir la terre, les racines dans l'obscurité et la lumière à travers le sommet de la tête.

Dans la vie, arbres et humains sont des miroirs, l'un de l'autre, des miroirs de leurs histoires et les empreintes innombrables de nos vécus, la souffrance comme la joie à travers le temps.

Faire un choix

Je suis en ce moment noyée dans les prises de décision et dans la prise de conscience de la difficulté à faire un choix.

Être vivant c'est un choix, vivant dans le sens de vivre au moment présent avec la présence de chacune de nos cellules humaines, comme le Bouddha a transmis dans son enseignement.

Je me suis rappelé de l'histoire des deux moines, avec le moine ancien qui a choisi, alors qu'ils marchaient dans la campagne, de porter une dame en détresse de l'autre côté de la rivière. L'autre moine, lui, est resté arrêté sur cet acte, bloqué parce que l'autre a touché une femme contre les règles, et tout le long de la marche, il a continué à porter cette femme dans ses pensées.

L'écho en moi de cette histoire, c'est la culpabilité, la peur de ne pas faire la bonne action, le bon choix; même après l'action, je reste toujours perdante avec cette culpabilité. Je ne suis que dans mes pensées, émotions et je ne suis pas dans le moment présent; je suis ailleurs en train de faire plein d'actions sans conscience, sans présence. Faire un choix, c'est lâcher quelque chose, lâcher vraiment et voir les choses comme elles sont avec confiance.

La pratique de Zazen, la pratique de Qi Gong, la vie en famille, tout cela dans l'esprit de l'ouverture, de l'enracinement du corps dans la terre, m'a permis de traverser ces émotions, de les connaître par une relation intime, de les vivre, les voir, les accepter et puis de décider de les lâcher. Les limites, les règles, le corps, la terre et le ciel sont là pour nous aider à être vivant, non pas comme des idées fixes mais en relation avec le présent qui change sans arrêt.

Orit

Questions aux Maîtres: extrait du magazine Buddhadharma

Question : il y a presque trente ans que je pratique. Quand je pratique la méditation ou quand j'étudie les enseignements du Dharma, je me sens merveilleusement bien, comme si tous mes problèmes avaient disparu. Mais cette sensation ne dure habituellement pas très longtemps. Dans ma vie quotidienne, au travail et à la maison, dans mes relations avec ma femme et mes enfants, j'éprouve du stress et de l'anxiété. Cela se manifeste par une sensation de faim intense, ce qui m'entraîne à trop manger et parfois par de violents spasmes musculaires dans le bas du dos. Je lutte aussi contre des sentiments de chagrin et de colère en rapport avec des problèmes financiers et avec le comportement des autres. Je pense à mon travail et à ma situation familiale qui ne sont pas ce que je voudrais qu'ils soient et je rêve d'une vie où je pourrais passer plus de temps à méditer et à étudier le Dharma, ce qui ne fait qu'exacerber mon mécontentement. Bien sûr, d'une certaine manière j'arrive à me contrôler parce que mon enseignant(e) veut que je devienne enseignant du Dharma mais j'ai l'impression d'être un imposteur à cause de ma situation personnelle. Aidez-moi, je vous en prie.

Zenkei Blanche Hartman : je suis très touchée par votre "Aidez-moi je vous en prie" venu du fond du cœur. Nous sommes tellement déçus lorsque nous voyons que nos vieilles habitudes mentales ont la vie dure et continuent à agir après des années de pratique sincère. Quand j'ai commencé, je pensais : "en ce moment, je suis complètement déboussolée, mais je vais commencer cette pratique Zen et retrouver un équilibre afin de vivre mieux". Puis je me suis rendue compte, avec une certaine déception, que je ne viendrais jamais à bout de tout cela. Tout comme l'illusion est sans fin, de même la pratique doit être sans fin. Avez-vous parlé avec votre enseignant(e) du stress et de l'anxiété que vous éprouvez dans votre vie quotidienne? Si ce n'est pas le cas, pourquoi? Est-ce que vous essayez de faire bonne figure devant votre enseignant(e)? Est-ce que c'est ce que vous entendez par "vous contrôler"? Comment votre enseignant(e) peut-il(elle) vous aider si vous ne vous dévoilez pas complètement devant lui ou elle?

Peu importe que vous adoriez pratiquer la méditation ou que votre compréhension intellectuelle des enseignements du Dharma soit excellente. Ce qui est important dans tout cela, c'est la libération. Et la libération, c'est être détaché des notions du "moi" et de "l'autre".

Suzuki Roshi a dit "Un bodhisattva devrait être reconnaissant quand il rencontre des problèmes. Quand vous avez un problème, c'est là-même que se trouve votre pratique." La pratique du Dharma se trouve précisément là où vous voudriez que votre vie soit différente de ce qu'elle est.

Dans l'esprit du bodhisattva, est-ce que nous ne devrions pas essayer de prendre soin de notre famille, de notre travail, de notre relation aux autres et aux substances (y compris à la nourriture) afin d'être plus efficaces dans l'aide que nous pouvons apporter aux autres? Si le seul moment où la vie nous procure une quelconque satisfaction c'est quand nous sommes sur notre coussin ou en train d'écouter les enseignements du Dharma, cela ne signifie-t-il pas que nous utilisons le Dharma comme un moyen d'éviter les gens, les lieux et les choses qui réclament notre attention? Appliquer votre compréhension du Dharma aux difficultés qui surgissent dans votre vie vous permettra d'aider d'autres personnes quand vous serez prêt à enseigner.

Une thérapie serait également susceptible de vous aider. En ce qui me concerne, j'y ai trouvé une aide vraiment efficace et un bon complément à la pratique.

(suite le mois prochain, réponses de deux autres enseignants de traditions différentes).

Traduction : C.Juttau

Eau et Forêt

Les cataractes d'orage ont cessé, fines stalactites sous le soleil

Les fûts rouges des pins s'élançant dès lors plus droits
Du trop plein, en contrebas, se gargarise la rivière.

Pierre

En vrac

1°) Les ambulanciers ont remarqué que très souvent lors d'accidents de la route, les blessés ont un téléphone portable sur eux. Toutefois, lors des interventions, on ne sait jamais qui contacter dans ces listes interminables de contacts.

Les ambulanciers ont donc lancé l'idée que chacun d'entre nous rentre dans son répertoire, la personne à contacter en cas d'urgence sous le même pseudonyme.

Le pseudonyme international connu est « ICE » (= In Case of Emergency).

C'est sous ce nom qu'il faut entrer le numéro de la personne à contacter, utilisable par les ambulanciers, la police, les pompiers ou les premiers secours.

Lorsque plusieurs personnes doivent être contactées on peut utiliser ICE1, ICE2, ICE3, etc.

Facile à faire, ne coûte rien et peut apporter beaucoup. Si vous croyez en l'utilité de cette convention, faites passer le message afin que cela rentre dans les mœurs.

2°) Accident Vasculaire Cérébral (AVC)

Lors d'un barbecue, Julie trébuche et fait une chute. Elle affirme aux autres invités qu'elle va bien et qu'elle s'est accroché les pieds à cause de ses nouveaux souliers. Les amis l'aident à s'asseoir et lui apportent une nouvelle assiette. Même si elle a l'air un peu secouée, Julie profite joyeusement du reste de l'après-midi... Plus tard le mari de Julie téléphone à tous leurs amis pour dire que sa femme a été transportée à l'hôpital....Julie meurt à 18h.

Elle avait eu un Accident Vasculaire Cérébral . Si les personnes présentes avaient été en mesure d'identifier les signes d'un tel accident, Julie aurait pu être sauvée.

Reconnaître les symptômes d'un AVC : Poser trois questions très simples à la personne en crise :

- 1. Lui demander de sourire**
 - 2. Lui demander de lever les deux bras.**
 - 3. Lui demander de prononcer une phrase très simple (ex. Le soleil est magnifique aujourd'hui).**
- Si elle a de la difficulté à exécuter l'une de ces tâches, appelez le 15 et décrivez les symptômes au répartiteur.**

Liliane

* * * * *

Daishin est le bulletin de la Sangha des étudiants de Joshin Sensei. Il ne peut exister que grâce à votre participation.

Nous attendons vos textes, textes personnels, extraits de lecture, autres...

Pour vous y abonner, merci d'envoyer un chèque de 15 euros/an à La Demeure sans Limites, Riou la Selle, 07320 St. Agrevé. Ordre : Association L'Arbre de l'Eveil.