



Dans mon pays,
les tendres preuves
du printemps
et les oiseaux mal habillés
sont préférés
aux buts lointains.
La vérité attend l'aurore
à côté d'une bougie.
Le verre de fenêtre
est négligé.
Qu'importe à l'attentif.
Dans mon pays,
on ne questionne pas
un homme ému.
Il n'y a pas d'ombre maligne
sur la barque chavirée.
Bonjour à peine,
est inconnu dans mon pays.
On n'emprunte que ce qui
peut se rendre augmenté.
Il y a des feuilles,
beaucoup de feuilles
sur les arbres de mon pays.
Les branches sont libres
de ne pas avoir de fruits.
On ne croit pas
à la bonne foi du vainqueur.
Dans mon pays,
on remercie.
R. Char

Daishin

Sommaire

•**Suite de Tea-Time :**
Comment laissez-vous le
monde derrière vous ?

Joshin Sensei

•**Sauter dans le vide**

Michel WaDo

•**Fin de « Questions
aux Maîtres »** Geshe

Tenzin Wangyal Rinpoche

CADEAUX POUR LE NOUVEL AN

•**5 cartes de vœux :** 8 euros (+ 3 euros frais d'envoi)
OU

•**1 sachet de thé**

et une carte de vœux : 5 euros (+ 3 euros frais d'envoi)

Tous les détails sont sur le site

*vous pouvez envoyer vos commandes avec un chèque à l'ordre de
« L'Arbre de l'Éveil ».*

Retraites à la Demeure sans Limites

Du mercredi 23 au dimanche 27 décembre, retraite : « Au plus fort de l'obscurité,
la Lampe Merveilleuse du Dharma » dirigée par Jôkei-Ni.

Du mardi 29 décembre au dimanche 3 janvier, retraite de fin d'année :
« Kanzéon, le bodhisattva de la compassion », dirigée par Jôshin Sensei.

Fermeture hivernale : dimanche 3 janvier

Tea-Time: Comment laissez-vous le monde derrière vous ?

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.

_ Michel : Comment savoir comment on laisse le monde derrière soi ?

_ Sensei : Il faut se retourner (rires).

_ Michel : c'est quand même nous qui, c'est encore nous qui le voyons, qui le jugeons, je veux dire si on prend l'exemple très simple de la chambre.

_ Sensei : bien sûr, on peut dire « Oh bien là, pour moi c'est rangé », quelque chose comme ça.

_ Michel : oui

_ Sensei : Et c'est là qu'il y a à trouver le juste, ce qui est juste comme dans l'Octuple Sentier. Donc là, je ne me mets plus au milieu pour donner mon jugement. A un moment ce qui est juste c'est que ce soit comme ça et à un moment ce qui est juste c'est que ce soit dans l'autre sens. C'est ça aussi, et c'est bien plus difficile mais les repères ce n'est pas intéressant. Vous voyez ? Si on dit que la chambre doit toujours être comme ci ou comme ça, ça va pas, c'est pas vivant. C'est ce qui est fabuleux dans notre pratique, il n'y a pas de repères. Il n'y a pas à dire : « Toujours », ce n'est pas possible. Dès que l'on dit « toujours », on a mis des murs, ce n'est pas possible. C'est instant après instant. Une situation arrive et hop je donne une réponse, mais cette situation arrive et disparaît et la situation de demain ou dans 10 minutes ne sera pas la même et si je donne la même réponse et bien je vais trébucher. On voit

bien parfois, des personnes viennent, elles ont vue ou on fait comme ceci et cela, et quand elles reviennent, beum, beum, beum, je fais comme la fois précédente et nous leur disons non. Elles sont très en colère (rires). Elles disent « J'ai toujours fait comme ça et jusqu'à présent on me disait oui, eh bien tout à coup on me dit non ». Et bien oui, jusqu'à présent ce n'est pas maintenant. C'est quelque chose de vivant, c'est un instant, un instant, un instant.

_ Question : (inaudible)... on veut plus de sécurité

_ Sensei : Ah oui, bien sûr, je monte les murs des 4 côtés, évidemment, je n'y vois plus rien, je n'ai plus d'air, de soleil mais je suis tranquille, j'ai un plafond au-dessus de la tête et un sol sous les pieds.

Je vais vous raconter ce qu'a dit Blyth, un officier anglais qui a écrit dans les premiers livres sur le bouddhisme, il est parti vivre au Japon avant la 2e guerre mondiale et y a passé 40 ans dans un temple. C'est vraiment un de nos grands précurseurs. Il était poète aussi. Il dit en substance quelque chose comme : « On m'a posé beaucoup de questions au cours de ma vie, sur la vie, la mort, le Zen, la poésie, j'ai donné autant de réponses et pourtant, jamais, je dis bien jamais, je n'ai satisfait aucune personne à qui j'ai donné ces réponses. Et comment cela se fait-il ? ». Il continue en disant : « C'est parce qu'au fond, comme le Zen nous l'enseigne, on sait déjà parfaitement tout ça. On sait déjà parfaitement qu'on doit aimer nos ennemis, se montrer généreux et qu'il n'y a pas grand chose d'autre. Seulement comme on a pas envie de le voir et comme on a pas envie de le faire on pose des questions ». N'est-ce pas!

SAUTER DANS LE VIDE

Lord Jim, le célèbre roman de Joseph Conrad, s'ouvre sur une séquence initiatique: élève-officier sur un bateau-école, le jeune Jim imagine à loisir ses futurs exploits, lorsque ses rêves sont brusquement interrompus par une alerte de tempête; il a juste le temps de voir un canot soulevé par une lame furieuse et songe à sauter pour sauver ses occupants, quand la poigne du commandant le retient avec ces mots: « Trop tard, jeune homme! (...) Vous aurez plus de chance une autre fois. Cela vous apprendra à faire vite! »

Cette péripétie initiale me paraît illustrer à merveille les limites, pour ne pas dire l'infirmité, de nos facultés intellectuelles. D'abord notre propension foncière à rêver, pour ne pas dire à rêvasser, qui nous écarte de la réalité, surtout dans ce qu'elle a de changeant et d'instantané (pendant que nous rêvons, la terre tourne!); et puis cette interaction constante entre rêve, intention et raison (ou, comme nous dirions aujourd'hui, raisonnement ou logique), qui font que ces facultés s'influencent, se contaminent en permanence, - et d'autant plus si nous n'y prenons pas garde! -, pour construire et entretenir laborieusement une sorte de réalité parallèle, partielle, artificielle, et le plus souvent par réaction à la réalité, dont ainsi nous nous écartons. (L'échec initial de Jim, par exemple, loin d'être compris, aura pour résultat de « soulever en lui une exaltation nouvelle »!). C'est bien ce que nous pouvons observer dès que nous nous immobilisons en zazen.

Ainsi Zazen n'est immobilité qu'au regard de ces facultés humaines. Zazen, c'est bien plutôt « faire vite » en nous permettant d'expérimenter ce saut dans le vide, saut libérateur par lequel nous nous affranchissons du poids de nos étroites connaissances, du mécanisme binaire de nos facultés logiques, du carcan d'une raison jalousement refermée sur elle-même, pour vivre pleinement chaque instant. S'affranchir

en remettant simplement à leur place ces facultés mentales qui nous séduisent et nous paralysent. Tchouang-Tseu n'écrivait-il pas déjà: « Les hommes font grand cas de ce que leur connaissance connaît, nul ne sait ce que c'est que connaître en prenant appui sur ce que la connaissance ne connaît pas. N'est-ce pas là une grande source d'erreurs? » Et, plus près de nous, Pascal: « La dernière démarche de la raison est de reconnaître qu'il y a une infinité de choses qui la surpassent... » Zazen, comme le saut régénérateur dans l'inexplicable.

Michel Wa Do

La volière des mots
S'agitait aux parois,
Se heurtait à elle-même
Avec une évidence qu'accroissait
l'immobilité.

Au long de la semaine
Crépitant au gré du vent,
Toutes les feuilles ont chu.
Avec elles, une récolte de pommes
rondelettes, inattendues.

A l'aube, sur le pré
S'était répandue l'haleine de la nuit,
Silence lumineux.

Pierre

Questions aux Maîtres:

Geshe Tenzin Wangyal Rinpoche

(voir la question dans le N° d'octobre 09)

Le Dharma est une voie psychologique profonde et complète aussi bien qu'une voie spirituelle susceptible d'aborder cette coupure apparente que vous décrivez entre le psychologique et le bien-être spirituel. Si votre pratique de la méditation n'est plus qu'un moyen de vous asseoir tout seul et d'être tranquille, vous être en train de fuir subrepticement votre propre vie et les bénéfices de votre pratique seront de courte durée. Il est essentiel de vous asseoir sur le coussin en y amenant votre propre vie; nous ne devrions pas séparer notre vie spirituelle de notre vie dans le monde, mais plutôt chercher à les intégrer et à reconnaître que notre vie quotidienne est le Dharma.

Comment la pratique et la vie quotidienne peuvent-elles se rejoindre? Il est important de saisir l'opportunité de réfléchir à la haute valeur de notre naissance humaine. Considérez aussi la quantité de souffrance présente dans ce monde et réfléchissez aux bienfaits de votre propre situation. A partir de ce support, incluez dans votre pratique les contenus et les difficultés à surmonter dans votre vie personnelle, en travaillant avec votre corps, votre respiration et votre esprit. Par exemple, si vous avez été en désaccord avec votre partenaire, évoquez cette situation lorsque vous vous asseyez pour méditer et autorisez-vous à ressentir le trouble présent en vous à ce moment. Au lieu de vous focaliser sur ce que votre partenaire a dit ou n'a pas dit, a fait ou n'a pas fait, examinez directement votre expérience du moment, sans juger ni expliquer en détail. Prenez conscience des tensions de votre corps, de la qualité de votre respiration et de vos émotions, et du mouvement de votre esprit. Soyez simplement avec cela. Laissez votre posture et votre respiration vous aider à être pleinement présent. Découvrez l'espace d'une conscience ouverte au sein même de votre malaise et quand l'espace s'ouvre, demeurez là avec une attention claire. Si vous avez des tensions accumulées dans

vos corps, la pratique du yoga peut vous être utile et des exercices de purification de la respiration peuvent vous aider à relâcher ces tensions. Et si vous vous sentez submergé, un soutien psychologique peut fournir un environnement adéquat pour examiner sans risque et résoudre certaines de ces sensations et vous aider à réduire cette division que vous ressentez entre une vie personnelle difficile et la paix relative de votre pratique.

Dans le Dharma, nous nous efforçons de développer la compassion pour tous les êtres sensibles. Quand vous vous engagez dans cette voie, mû par cette aspiration, il importe d'y inclure consciemment votre partenaire, votre famille et toute personne avec qui vous avez un problème relationnel. Formulez une intention claire et une prière pour que la compassion et l'amour s'épanouissent en vous au sein même de ces relations difficiles et de l'irritation et les conflits de la vie quotidienne. Alors, à travers le pouvoir de votre pratique et la maturation de votre intention, pendant ces moments difficiles vous pouvez expérimenter une ouverture spontanée, ou découvrir une volonté accrue d'être présent, ou au moins vous rendre compte que ce moment peut être une occasion de pratiquer. C'est de cette manière que nous commençons à expérimenter que la vie quotidienne est le Dharma.

Vous exprimez une inquiétude quant au fait de devenir vous-même enseignant. Il y a trois niveaux d'enseignement : vous enseignez quelque chose que vous avez expérimenté; vous enseignez quelque chose que vous avez compris mais pas encore expérimenté; ou vous enseignez quelque chose sur lequel vous réfléchissez et que vous êtes en train de comprendre progressivement mais n'avez pas encore expérimenté. Si votre relation avec votre enseignant(e) est limpide et qu'il/elle vous a donné le feu vert pour enseigner à votre tour, alors vous pouvez y aller. Tous les enseignants ne sont pas censés avoir atteint la réalisation complète mais une parfaite honnêteté est nécessaire.

Extrait de Buddhadharma. Trad. Catherine J.

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. Agrève. Ordre : Association L'Arbre de l'Eveil.