

Kusen du 30 janvier 2014

Au début de l'année scolaire, en septembre, il y a eu de nouveaux élèves qui sont venus pour le shiatsu. Une d'entre elles s'est présentée comme végétalienne. Fortement convaincue dans cette démarche, il n'y avait pas moyen d'échanger avec elle sur ce propos. Le problème c'est que, entre temps, elle est enceinte. Une des vitamines essentielles surtout quand on est enceinte c'est la vitamine B 12. Le résultat est simple, pas assez de vitamine B12, le bébé ne développe pas le cerveau donc un nouveau-né handicapé cérébral.

Je crois pouvoir dire aujourd'hui qu'elle a changé son alimentation et tant mieux. Pourquoi cette histoire, simplement pour revenir à ce qu'est notre pratique, qui est la voie du milieu la voie médiane.

Chaque être bien sûr peut avoir ses particularités, ses croyances, mais attention à comme toutes les choses, à ne pas y être attaché.

Concernant l'attachement, le Bouddha dans un discours disait:

« Permettez-moi de vous parler de la Voie Médiane. S'affubler de vêtements grossiers et sales, laisser une tignasse emmêlée, s'abstenir de manger viande et poisson, ne purifie pas celui qui est dans l'illusion. Mortifier la chair par des privations excessives ne conduit pas à triompher de l'attachement au sens. Toute souffrance que l'on s'inflige à soi-même est inutile aussi longtemps que demeure le sentiment d'attachement à l'égo. Vous devriez cesser de vous entortiller dans votre monde et manger et boire naturellement selon les besoins de votre corps. L'attachement à vos appétits que ce soit pour les frustrations ou leur donner libre court peut mener à l'esclavage. Il n'y a pas de mal à satisfaire les besoins de la vie quotidienne.

Véritablement garder son corps en bonne santé est un devoir car autrement l'esprit ne peut rester fort et clair, telle est la voie médiane. »

Bouddha parle par expérience car jusqu'à l'âge adulte il a vécu dans une situation princière avec tout ce qu'un homme pouvait désirer et son père fit tout pour qu'il ne voie pas la réalité de la vie, c'est à dire la vieillesse, la maladie, la mort. Mais lorsqu'il vit cela, il a décidé de quitter cette vie de prince et s'est engagé à suivre les Brahmanes de son époque. Mais eux étaient pris par l'ascèse, les mortifications. Siddhârta est entré lui aussi dans ces pratiques ; mais un jour prêt de mourir car il se trouvait dans un état de squelette, sans plus de forces il a cessé cette pratique comprenant que c'était une voie sans issue et dit « Je mourrai avant d'avoir réalisé mon objectif. » C'est à partir de ce moment-là qu'il a recommencé à manger, boire, se laver, couper sa tignasse de cheveux emmêlés, s'habiller proprement et qu'il s'est assis sous l'arbre de la body en se promettant de pratiquer jusqu'à atteindre son objectif, son éveil.

Lorsqu'il réalise cet éveil, son premier enseignement était les quatre nobles vérités, en l'occurrence la quatrième, l'octuple sentier.

Dans l'octuple sentier, il exprime tout ce qui est juste, juste au niveau de la pensée, de la parole, de l'action, comportement, moyen d'existence, de pratiquer... Si on suit correctement cet octuple sentier on ne peut pas tomber dans les extrêmes. Car les extrêmes, tout simplement ne sont pas justes.

Il n'est pas question de bien ou de mal, simplement pas juste. Tout ce qui n'est pas juste, c'est ce qui s'oppose aux préceptes. Pratiquer zazen, pratiquer le zen c'est déjà

vivre dans ce chemin du milieu, et fort de cette expérience la vivre dans la vie quotidienne.

Sortir de l'ignorance, mais l'ignorance aussi c'est l'attachement à ses croyances, à ses illusions. Pensant certainement avec plein de convictions être dans le juste.

Même les religieux attachés à leurs croyances font parfois par leurs paroles ou actions ce que leur dieu interdit. C'est le problème des religions du livre. C'est écrit donc c'est. On perd le milieu, on perd le centre, on perd son centre. On suit le centre de quelqu'un d'autre et on se trompe complètement.

Dans le christianisme on parle de péché, mais pécher veut dire louper sa cible, se tromper de direction. Les quatre vœux du Boddhisattva, en fait, ne sont pas réservés qu'au Boddhisattva, tout le monde est concerné. Aider les êtres qui souffrent, heureusement que cela n'est pas limité au Boddhisattva, observer ses propres erreurs de manière à ne plus les suivre, sortir de son ignorance en apprenant les enseignements et finalement pratiquer la voie qui nous libère. Les quatre vœux c'est juste ça. Lorsqu'on suit cela naturellement, automatiquement on est dans la voie du milieu.