

**Sommaire :**

**De La Demeure Sensei**

**Recevoir la nourriture Anne**

**L'année dernière à La Demeure**

**Relire Daishin**

**Le mythe de la retraite**

**Attentes Lilane Komyo**

**En vrac**

**De La Demeure :**

Comme tous les ans, nous organisons l'assemblée générale de l'association « L'Arbre de l'Eveil ». Comme tous les ans, je commence à me demander combien de personnes vont venir... combien de rakusus et d'anciens vont faire l'effort de venir seulement pour un week end, alors qu'il y a tant de choses à préparer pour la rentrée. C'est l'occasion de venir, non pas pour votre pratique, mais pour

**« Recevoir la nourriture »**

*Lors d'une des dernières retraites, j'ai demandé aux rakusus qui étaient présents de préparer des enseignements sur le texte de M°Dogen : La cuisine dans les Temples Zen. C'est ce livre qui est actuellement étudié dans les groupes de méditation de La Demeure, à Paris, Marseille et Grenoble. Ce n'est pas facile de savoir expliquer, on n'ose pas, ou bien on pense qu'une chose est si évidente qu'elle n'a pas besoin d'être dite... par ailleurs, c'est un texte très riche, qui demande à être pris par petits morceaux, quelques phrases à bla fois. Voici les commentaires d'Anne.*

Il y a une phrase à laquelle je pense souvent, et qui m'aide beaucoup, c'est celle qui dit « Lorsque le tenzo reçoit du kuzu la nourriture, il ne doit jamais se plaindre de la quantité ni de la qualité, mais toujours la traiter avec le plus grand respect. » Cette attitude devant la nourriture, ce respect, cette acceptation, peuvent être transposés aux événements qui surgissent dans notre vie. Nous sommes confrontés tous les jours à une multitude de choix et de non-choix. Nous avons parfois la possibilité de choisir, parfois non. Nous avons la possibilité de choisir de venir à La Demeure. Nous venons pour apprendre, pour apprendre à ne pas choisir. Nous ne choisissons pas l'heure du repas, ce qu'on y mange, nos horaires, les personnes avec qui nous nous retrouvons...

**L'année dernière à La Demeure :**

Je me souviens que je suis arrivée à La Demeure à peu près à cette époque l'année dernière. Vous étiez en train de couper les longues herbes qui peu à peu avaient envahi toute la propriété, et vous vous prépariez pour accueillir les étudiants venant pour le premier long week end de cette période de retraite d'été. Je me souviens bien de tout ce que vous et Jokei avaient fait pour rendre mon séjour agréable et m'aider à m'installer là, y compris me permettre l'accès à internet et emprunter pour moi des cassettes de français à la bibliothèque.

Je chéris toutes ces expériences vécues et tout l'enseignement reçu l'été dernier, et tout spécialement toutes les rencontres : tous ceux que j'ai croisés, que ce soit les personnes du temple, ou celles qui vivent autour sont encore dans mon cœur.

**C'était dans Daishin. Vous l'avez peut-être lu, peut-être oublié ... Pour l'été, quelques textes , choisis par Sensei.**

**L'homme tortue.**

Pendant de nombreuses années, il y avait un aveugle qui venait au Centre pour nous vendre des boîtes de bonbons; des caramels très sucrés enrobés de chocolats qui ressemblaient à de petites tortues, aussi on l'avait appelé Monsieur Tortue. Il avait l'air capable d'aller et venir dans la ville pour vendre ses

celle de tous, en assurant le bon fonctionnement de l'association qui permet à La demeure d'exister. Ne l'oubliez pas ! Suggestion : s'organiser pour les voitures... par ailleurs une location de voiture à la gare de Valence, pour quatre personnes, du Vendredi soir au dimanche soir, revient pour chacun moins cher que les billets de bus. Si vous voulez des contacts, des renseignements sur les déplacements d'autres personnes, voyez avec La Demeure.

**Assemblée Générale : dimanche 11 septembre**

1- Des arbres !

Les vieux cerisiers, lieu privilégié des pique-niques ont été vaincus par l'âge et par l'hiver. Ils vont être abattus. Ce serait bien de replanter des arbres (adaptés au climat !).

En vous promenant en forêt, dans votre jardin, si vous trouvez de petits arbres à croissance rapide, de préférence !, nous pourrions les replanter... pour nos successeurs !

2- Des cartes !

L'impermanence ayant frappé la voiture de La demeure, cet hiver, avec tout ce qu'elle contenait, nous avons besoin de cartes routières d'un peu partout, d'un triangle de signalisation, et de tout ce qui est utile et nécessaire dans une voiture (cric, OK) !

3- Des livres !

Je recherche toujours pour Jokei « Le Bouddhisme » de L. Silburn, et « Tchan/Zen » aux éd. Hermès... Fouillez vos biblis !

Si nous ne choisissons pas tout cela, nous pouvons choisir d'y être attentifs, d'y porter attention ou non.

Lorsqu'une journée se déroule, je me dis souvent: « Quels légumes ai-je reçu aujourd'hui? Quel repas vais-je préparer avec cela ? » Cela me renvoie à un chapitre du livre "Une bouffée d'ermite" écrit par Frère Antoine, un moine cistercien, qui a décidé de vivre dans une grotte à Roquebrune sur Argens.

Dans ce chapitre intitulé « les tabourets », il explique que lorsque les gens viennent lui rendre visite dans sa grotte, la première chose qu'ils font est de s'asseoir sur les tabourets à l'entrée.

Or il a observé deux types de comportements à cette occasion: il y a les gens qui déplacent les tabourets, les tourment pour tenter de les placer plus à leur façon et ceux qui s'assoient sur les tabourets comme ils sont placés.

Selon lui, ceux qui ne bougent pas les tabourets sont ceux qui acceptent le monde tel qu'il est, alors que les autres veulent mettre le monde à leur image.

Combien de fois dans une journée et dans une vie voulons nous mettre le monde ou les autres à notre image? Lorsque nous arrêtons de désirer ce que nous n'avons pas et de rejeter ce que nous recevons ou ce que nous possédons, la liberté d'y être attentif se présente alors, et la tranquillité remplace alors l'irritation ou la colère. Nous pouvons alors servir à nous et aux autres un repas bien meilleur que celui qui aurait été préparé avec des légumes que nous aurions reçus à contrecœur .

*Anne Shingei*

A vous tous dans le Dharma,

*Shonen Ni*

Bonjour à tous, comment allez-vous ?

L'été est de retour à La Demeure, vous avez planté les légumes, quels merveilleux souvenirs..... Ici, c'est le début de l'hiver. Nous faisons zazen les samedis et mardis à 19 h, et le mercredi à 8 h du matin

J'ai la nostalgie (saudade !) du temple.. Je me souviens de ce temps passé avec toute la Sangha. Qui sait ? J'espère bien revenir ! J'aimerais envoyer un bonjour à toutes les personnes que j'ai rencontrées, avec un petit mot spécial pour Brigitte, si sympathique.

Un bon été à vous tous...

*Graciela*

bonbons; il était plutôt original, et il créait toujours beaucoup de bruit et de tumulte quand il nous rendait visite.

Un jour, je marchai dans la rue et j'entendis une voix crier: "Au secours! A l'aide, à l'aide!" C'était Mr Tortue. Il se tenait au coin de Page St et de Laguna. Il avait besoin de traverser et pour cela, il se tenait au coin des rues et il criait "A l'aide!" jusqu'à ce que quelqu'un vienne et lui fasse traverser la rue. Je pense qu'il faisait comme ça à chaque fois, à chaque carrefour. Il se plantait là et criait: "À l'aide! Au secours!"

Quelle vie extraordinaire et courageuse! Marcher jusqu'à être confronté à une barrière insurmontable, s'arrêter alors et crier "Au secours!".

Crier pour avoir de l'aide, sans savoir si quelqu'un va répondre, sans savoir qui va répondre est une possibilité terrifiante pour la plupart d'entre nous.

*Ryushin P.Haller, San Francisco Zen Cente*

### **Texte d'Aoyama Roshi : Le bruit de nos pas.**

Chaque son au temple reflète aussi l'état d'esprit de la personne qui frappe la cloche, ou le bois, dans chaque nuance. Il reflète non seulement le niveau de réalisation spirituelle, mais aussi les sentiments qui sont dans le cœur, de façon indiscrette. Par exemple le tambour signale la fin de la première méditation, et on y entend de façon étrange l'état d'esprit de la personne qui le fait: si elle s'est dépêchée d'arriver après être allée dans un endroit où elle n'avait rien à faire, ou après être allée aux toilettes, cela nous est toujours dit par le son; il est très différent du son émis par le tambour frappé par quelqu'un qui vient juste de se lever de zazen.

Pendant les méditations, surtout pendant les retraites de trois ou cinq jours, notre corps devient plus souple, notre esprit s'apaise et nous devenons très sensible aux sons. Les sons habituels des gens qui marchent autour semblent extrêmement forts, on dirait qu'ils résonnent dans la salle et dans nos têtes. Pendant les courtes pauses, si j'écoute attentivement, je peux reconnaître les nonnes au son de leur pas, je peux aussi sentir la différence dans leur pratique ou leur état d'esprit.

M° Dogen écrivait: " C'est impoli envers les autres moines de traîner les pieds; on ne doit pas les déranger ainsi."

Et aussi: " Ne reniflez pas, ne vous radez pas la gorge bruyamment" \* Ce n'est pas seulement que ces bruits sont dérangeants, ils sont impolis car il montre un manque de considération envers les autres.

A chaque instant, au cours de nos activités, nous faisons du bruit: en faisant couler de l'eau dans le lavabo, en nous bros-

sant les dents, en ouvrant ou fermant les portes, etc. Les choses qui nous entourent font du bruit, mais la façon dont nous les traitons reflète notre état d'esprit. Nous devrions écouter le bruit que nous faisons comme indicateur de notre progrès spirituel:

" Puissè-je marcher plus doucement au fur et à mesure que ma recherche s'approfondit dans l'épaisse forêt du Dharma".

Rien que dans un simple mot, le ton de notre voix exprime joie, chagrin ou colère et peut rendre celui qui écoute joyeux, triste ou furieux. Ce n'est pas seulement notre voix, mais tous les sons que nous faisons qui affectent les autres. Quand nous sommes énervés, nous le manifestons par du bruit et cela touche l'état d'esprit de ceux qui nous entourent. Mais malheureusement quand je suis énervée, je ne suis pas consciente du bruit que je fais.

On me demande souvent comment éviter de penser et de rêver pendant qu'on essaye de méditer. La méditation ne fait pas penser ni rêver, mais nous rend plus conscient de notre imagination. Même pendant un court instant, zazen nous tend un miroir qui révèle clairement le fonctionnement de notre esprit. Marchant dans la forêt silencieuse en automne, vous pouvez vous apercevoir avec surprise du bruit provoqué par le craquement des feuilles mortes sous vos pas; de même zazen nous fait entendre le bruit constant de notre esprit.

### **GAIA...**

Si un battement d'aile de papillon peut déclencher une tempête en Afrique,

que se passe-t-il ici où là ?

quand dans un geste de colère

nous claquons une porte ou brisons une tasse ?

Et quand je ris est-ce que cela fait éclore

une fleur

ici où là ?

*Joshin Ni*

## **LE MYTHE DE LA RETRAITE**

Des dialogues que l'on entend il ressort toujours l'impatience des gens d'atteindre une retraite qu'ils auront bien méritée et dont ils profiteront bien. Si nous observons l'état dans lequel nos nouvelles promotions de retraités arrivent " au club ", nous ne voyons que de jeunes vieux usés par la sédentarité et plusieurs décennies de frénésie. Encore ne parlons pas de l'histoire alimentaire de leur vie.

Des structures de plus en plus nombreuses apparaissent pour apporter aux retraités de plus en plus de loisirs ; clubs, voyages organisés, manifestations diverses. Autant d'offres qui sont assez illusoire sur des cerveaux usés par des années de conditionnement...

Folie de l'idéal dénaturé, folie du rythme, folie de l'environnement social conduisent l'esprit vers un état dévoyé, mais néanmoins conforme, puisque c'est celui de la majorité, et que la

majorité sert toujours de modèle (et de plus fait loi). Le mental subit les agressions multiples d'un tel mode de vie et perd progressivement ses facultés à reconnaître le bon chemin. Dans le même temps, les forces qui sont liées à l'énergie nerveuse s'épuisent...

De cet épuisement s'ensuit généralement un état de confusion mentale insidieuse, parce que progressive d'une part, mais surtout parce qu'elle sacrifie l'individu au profit de la normalisation. Comment pourrait on accorder quelque crédit à des règles de normalité qui imposent à chacun de renoncer à ce qu'il est vraiment pour devenir une créature socialement intégrable, c'est à dire gérable ? La normalité en tant qu'obligation d'alignement basée sur l'observation statistique du plus grand nombre a quelque chose d'effrayant et d'éminemment frustrant pour l'individu libre qui aurait l'espoir d'un mode de vie à sa mesure.

*Extrait d'un traité sur la Naturopathie – André LAFON, envoyé par Eric*

### **Attentes...**

Ce matin, dans le journal Libération, j'ai trouvé ce petit passage dans le récit de détention de F.Aubenas. Si l'on exclut, avec infiniment de respect, et toutes proportions gardées, les circonstances et les faits auquel il se rapporte, je ne peux m'empêcher de faire un rapprochement avec nos comportements habituels, et le cinquième précepte :

Le journaliste : Comment avez-vous réussi à rythmer vos jours ? (...) Comment est-ce que vous avez occupé votre esprit pendant tout ce temps-là ?

F.Aubenas : la grande difficulté quand on est dans cette situation, c'est de rompre l'attente. Rompre l'attente, c'est-à-dire qu'on est toujours en train d'attendre quelque chose qui sera forcément frustrant. Il n'y avait pas de toilettes à l'intérieur de la prison, alors on attendait donc pour aller aux toilettes.

Ca a l'air c...mais ça occupe. avait faim, j'attendais qu'on serve à manger, mais ce qu'on amène n'est pas bon, et ce n'est pas assez. On est déçu, toujours. On est toujours en train d'attendre quelque chose qui n'arrive pas comme on voudrait. On voit quelqu'un, il vous dit que vous allez sortir, mais vous n'allez pas sortir. C'est une espèce d'attente permanente, et en permanence frustrée. La difficulté, c'est d'arrêter d'attendre. On se raconte des histoires, on se crée des tas de nouveaux amis, on s'occupe la tête.

Attente= déception= recours aux substituts. On peut dire que nous fonctionnons souvent de cette façon. Aveugles et ignorants, nous sommes souvent prisonniers d'attentes qui nous distraient de nous-mêmes, des souffrances et des désirs, attendre que s'abolissent nos peurs, que se défassent nos attachements.

*Liliane Komyo*

## **EN VRAC**

*Ces deux brèves sont chacune extraites d'un exposé sur la Naturopathie ; je ne pense pas que cela soit des dictons*

*connus, du moins moi je ne connaissais pas :*

*"Toute la vie est employée à préparer la vie, tant et si bien qu'elle n'est jamais vécue".*

*"L'homme originellement sain et en harmonie avec l'environnement ignore les aberrations alimentaires."*

*Envoyées par Eric*