

Sommaire :

Comme la fleur de lotus *Jokei Ni*

Lettre de Simone

Les trois cœurs du tenzo *Harriet Sojaku*

Réflexions sur la pratique *Jean François*

De la Demeure au camping...sans limites ! *Sabine*

Comme la fleur de Lotus...

« Comme la fleur de Lotus
les racines dans la boue
se tourne vers le soleil
ainsi puissions-nous
au-delà des passions
nous tourner
vers la Voie du Bouddha »

(écrit cet été pendant mon séjour au Village des Pruniers)

Quelle n'a pas été ma surprise quand en passant devant l'étang aux lotus, situé derrière les habitations, j'y ai vu trois nonnes, l'une trempée jusqu'aux épaules, les deux autres plus près du bord immergées jusqu'aux genoux.

Mais qu'est-ce qu'elles pouvaient bien faire, les jambes dans la boue, dans cet étang aux lotus ?

Une force quasi viscérale m'a envahie à cet instant - « Je veux y aller, non plus seulement le chanter comme je l'ai fait des dizaines et des dizaines de fois mais me retrouver les jambes dans la boue comme la fleur de lotus, le vivre à travers mon corps », aussitôt je calmais cet élan et continuais avec les autres la marche méditative.

Quand nous sommes revenus, environ 1h plus tard, les 3 nonnes n'étaient plus dans l'étang, mais le meneur de la marche méditative décida que nous nous arrêterions là.. Après quelques minutes, une nonne vietnamienne qui ne parle pratiquement pas l'anglais vient s'asseoir à mes côtés et commence à me parler en me montrant l'étang du doigt; malgré mes efforts il m'est bien difficile de la comprendre, mais voici que Soeur Jina, l'abbesse, nous vient en aide. Elle m'explique : « Il faut retirer les feuilles qui restent à la surface de l'eau, autrement elles absorbent tout l'oxygène et les fleurs n'ont plus assez d'eau pour se développer. Aujourd'hui, trois nonnes ont commencé à nettoyer l'étang, mais il reste encore la moitié à faire. » Je n'ai pas le temps de réfléchir que je m'entends dire : « Si vous le voulez bien, j'aimerais aider à nettoyer l'étang aux lotus ». Sourire de Soeur Jina qui traduit à l'autre soeur.

Lettre de Simone

Simone, pratiquante de la Voie de longue date, m'a envoyé cette lettre avec sa souffrance, sa peur, devant la maladie de son fils. Peut-être avez-vous déjà traversé cette situation, peut-être avez-vous un mot, un encouragement, ou juste un « Nous sommes là, avec vous » : j'espère qu'il y aura des personnes parmi vous pour lui apporter soutien et présence. Vous pouvez répondre dans Daishin, ou par courrier envoyé à La Demeure, je le lui transmettrai.

Pour mon fils, j'ai encore peur. Quelle peur ? La plus proche,

Les trois cœurs du tenzo

Jokei Ni m'a dit, « Dimanche matin vous allez donner un enseignement sur une phrase du Tenzo Kyokun. »

J'ai choisi le passage qui suit :

"ROSHIN est l'esprit, l'attitude, d'un père

ou d'une mère. De la même façon qu'un parent prend soin de son enfant unique, gardez dans votre esprit les Trois Trésors. Un parent, sans tenir compte de la pauvreté ou des circonstances difficiles, aime et élève son enfant avec soin."

Qu'est-ce que cela veut dire, prendre

Elle est ravie, il est difficile de trouver des volontaires pour ce travail. Dans mon coeur, « Comme la fleur de Lotus, les racines dans la boue... » chante.

Le lendemain nous voici au bord de l'étang, habillées de tenues de pêcheur (bottes et tenue en un seul bloc lacée sous les épaules), je vais vite en comprendre l'utilité.

Une nonne me donne un grand sac poubelle et nous voici dans l'eau boueuse. Je les regarde un peu puis à mon tour je commence à arracher les feuilles à la surface de l'eau que je mets bien consciencieusement dans le sac. Mais lorsqu'on en tire une tout un paquet de racines vient avec. Comment faire ? Comment retirer seulement les feuilles et non pas les racines ? Quand je tire une feuille, c'est tellement lourd que je dois faire un grand effort pour ne pas basculer dans l'eau. Tiens donc, voilà que l'expérience directe s'avère bien plus difficile que ce que j'aurais pu imaginer... J'apprendrai que l'on peut aussi cuisiner les racines de lotus. Après avoir retiré les feuilles les plus proches, je décide d'aller un peu plus loin, mais voilà, je suis embouée – coincée dans la boue !- et m'en extraire n'est pas aussi facile que de le dire, je dois tirer sur la botte au risque de perdre l'équilibre. Et une fois que j'ai pu soulever une jambe où reposer le pied, sans m'affaler de tout mon long, sans marcher sur une bouture, sans me retrouver en grand écart ? Je tomberai deux ou trois fois, trempée. Une chance il fait très chaud ! Nous rions toutes les trois. Oui, les racines dans la boue je me tourne vers le soleil et je remercie encore et encore de cette vie magnifique qui m'est offerte. Il nous faudra à peu près 3h pour mener à bien ce travail. Quand nous sortons enfin de l'eau, nous prenons le temps de nous asseoir au bord de l'étang et de l'admirer, heureuses. Tout est calme, la journée s'achève.

Nous avons travaillé tranquillement, présentes dans nos gestes, attentives aux feuilles, aux racines, à la boue, à l'eau, aux serpents, aux grenouilles, au rythme de notre propre respiration et cela a certainement permis que le lendemain, nous n'ayons pas une seule courbature alors que la veille, j'aurai bien affirmé le contraire.

Durant ce samou, nous n'échangerons pas dix mots, mais nos corps, nos sourires, nos rires ou nos petits cris en tombant dans l'eau ou à la vue d'un serpent d'eau (inoffensif) parleront d'eux-mêmes. Et mon coeur qui continue de chanter « ...se tourne vers le soleil,... », merci Sensei. Une façon d'exprimer ma gratitude envers mes maîtres, envers Sensei qui m'a offert de le chanter tant de fois, ce gatha imprégné dans mon coeur « Au-delà des passions, nous tourner vers la Voie du Bouddha », oui c'est ce qui me nourrit, la Voie du Bouddha, avec des instants où je peux la vivre avec encore plus d'intensité. Merci.

Jōkei Ni

la souffrance physique que je ressens aussi. Puis sa souffrance morale, qui ouvre un gouffre. Là j'ai encore plus peur. Ce gouffre nous est commun, à lui, à moi, à tous.

Je suis mieux aussi, puisque j'ai accepté la maladie. Il m'aide par son espoir, son courage...Mais !

Je demande à la Sangha de m'aider, de me guider vers l'attitude juste, la parole juste devant les circonstances qui se présenteront. Comment éliminer la peur ? J'ai même peur de la lui transmettre.

Merci à tous.

Simone.

soin des Trois Trésors ? Le matin, nous prenons refuge dans les Trois Trésors : « Le Bouddha, le plus grand des maîtres ; le Dharma, l'enseignement suprême ; la Sangha, le lieu de l'harmonie. »

En prendre soin, y prendre refuge : paradoxique. Qu'est-ce que cela veut dire ?

Lorsque je cousais mon raku, Sensei m'a dit « Certains, en cousant leur raku, se disent à chaque point : 'Je prends refuge' ». Ce n'était pas une instruction : « Faites comme cela », Sensei m'a seulement dit « Certains font comme ça ». Alors je faisais un point : « Est-ce trop espacé, pas assez espacé? Est-ce sur la ligne, en dessous de la ligne, au-dessus ? » Angoisse. Un nouveau point : « Je m'en moque ! ». Colère. Un troisième point : « Je prends refuge ». Et ça changeait tout. Le souffle, le refuge, les Trois Trésors, revenir à l'esprit zen, ne fut-ce qu'un écho de l'esprit zen. On n'est plus au centre du monde avec ses angoisses et ses refus. Du coup, je prenais soin de la couture, rien d'autre en ce moment-là que la couture.

Roshin : il y aussi le mot sanskrit *metta* : la bonté aimante, loving-kindness en anglais, la compassion.

L'esprit parental : Suzuki Roshi disait plutôt « esprit de grand-mère ». Ça me semble plus juste. Les parents parfois étouffent de leurs enfants avec trop de soins. Laisser partir aussi, que ce soit un enfant, une personne, un objet.

Lors de la cérémonie nous faisons un vœu encore plus fort que de « prendre soin » des êtres : *Aussi innombrables que soient les êtres vivants je fais vœu de les sauver tous*. Qu'est-ce cela veut dire, ce vœu impossible ? Il me semble pourtant qu'il peut arriver des instants de grâce où roshin, metta, est là, et qu'à cet instant-là la personne devant moi le reçoit. Dans cet instant là nous sommes sauvés tous les deux. Il ne s'agit pas de moi, de quelque chose que je fais : il s'agit seulement d'un instant. Jokei Ni nous a dit, en réponse à quelqu'un qui faisait remarquer qu'elle semblait libérée de la colère qu'elle connaissait avant, « Mais elle est toujours là, cette colère ». Que ce soit la grâce ou la colère, il n'y a que des instants.

On a demandé une fois à Suzuki Roshi de résumer l'essence du Bouddhisme, du zen, en une phrase. Tout l'assistance a rigolé : comment résumer tout le dharma en une phrase ? Il a pourtant répondu. Il a dit : « *It is not always so* » -- « Ce n'est pas toujours ainsi ».

Dans le *Tenzo Kyokun* Maître Dogen parle non seulement de roshin mais de trois attitudes du tenzo :

Daishin : esprit vaste
Roshin: esprit aimant,
Kishin : esprit joyeux

Ici à La Demeure nous avons peut-être fait l'expérience transitoire de ces trois attitudes de l'esprit. Quand on partira, quand on rentrera chez soi, dans son travail, là où peu de gens se soucient de créer l'harmonie, ces instants risquent de sembler très lointains. Même avant – le premier embouteillage, la première vitrine... l'insatisfaction, l'avidité, le rejet nous consomment.

Comment faire ?

Pour roshin et kishin on ne peut pas faire exprès pour les faire venir. Ils viennent – ou pas. Par contre, nous pouvons travailler à ouvrir et faire grandir notre esprit. En portant notre attention à notre respiration et à notre corps, en ouvrant notre regard à tout ce qui s'y présente sans favoriser ceci ou cela, en ouvrant notre esprit à tous ce qui existe depuis les sensations corporelles jusqu'au ciel là-haut. On peut s'entraîner à cela non seulement en zazen mais à tout moment. En faisant cela il peut arriver un moment où les trois attitudes sont là.

Harriet Sojaku

Réflexions sur la pratique

Samedi dernier au Zendo de Paris, et c'est en lien avec la prise de refuge, j'ai ressenti la joie, et surtout l'importance, de partager la cérémonie avec les autres pratiquants. Les 4 vœux notamment ont beaucoup de sens. Il m'arrive de m'interroger sur le sens de la vie, qu'est ce qui peut la raccrocher au quotidien... et le fait de réciter «aussi innombrable que soit... » donne des directions et motive à poursuivre la pratique. Le fait également d'essayer de chanter et d'effectuer la cérémonie en harmonie a du sens (être ensemble, faire ensemble). A ce sujet, pendant les prosternations si l'un prend du temps, peine à se relever faut-il attendre pour entamer la prochaine ou faut-il garder un rythme ?

Toujours samedi dernier, nous avons lu un passage du TKK et c'est vrai que quelques lignes seulement amènent des questions et provoque souvent une discussion, description

des expériences... C'est un moment privilégié.

Je me rends compte, que pendant Zazen, j'arrive à peu près à voir les émotions arriver. Ce n'est pas pareil dans la vie de tous les jours. Je suis tourné vers la pratique (avec mes moyens) et suis toujours désolé de me rendre compte que je me laisse toujours emporter par mes colères qui sont blessantes. J'essaie de suivre les préceptes et je suis confus quand je m'embarque, par exemple- ce n'est pas exhaustif- dans des paroles (ou manière de parler) qui nuisent ou font du mal à l'autre.

La pratique est là, fort heureusement, mais il n'est pas toujours aisé de se redresser dans les moments où les émotions me dépassent ou même quand je m'en rends compte et que je plonge quand même avec.

Voilà, Sensei quelques réflexions...

Jean François

De la Demeure au camping...sans limites...

Comment pratiquer pendant les vacances d'été? Venir à la Demeure, bien sûr ! Et avec les enfants ? En s'installant au camping adjacent !! En août dernier, nous avons loué un chalet au camping de Riou la Selle pendant une semaine. Le but était de pouvoir s'inscrire dans la pratique de la Demeure tout en étant en famille. Le plus, cette fois-ci était la proximité (10 mn à pied) qui a permis à chacun de nous, en alternance, d'aller à tous les zazen, et de participer au premier zazen et à la cérémonie du matin, sans entraver le rythme familial. L'an passé, nous étions venus à la péniche de Pâques et nous avions loué un gîte de l'autre côté du village, ce qui nous

obligeait à chaque fois à prendre la voiture. Cette formule nous convient car elle nous permet de nous sortir d'un dilemme : venir pratiquer seul ou ne pas venir à la Demeure ! Ce choix n'est pas aisé surtout quand on a 5 semaines de vacances par an. Les enfants participent également : « Tu vas faire la méditation ? Ah ! Tu vas voir Jokei ! Tu prends ton coussin ! », nous demandait Yana, 3 ans. L'autre face est de découvrir la frustration d'aller à la Demeure et de ne pas y rester. B y a certainement une forme d'attachement à la pratique, un attachement à la forme que l'on connaît, et les pensées surgissent de toute façon. C'est aussi intéressant ce va et

vient, ces coupures régulières avec la vie quotidienne, ces temps de pause où l'on fait zazen, que l'on essaye de garder sur le chemin du retour au camping. C'est aussi un moyen de ne pas se laisser entraîner par le tourbillon de la vie avec des enfants en bas âge. Aussi, savoir que l'autre fait zazen à la Demeure aide à s'asseoir au chalet aux mêmes heures. Cette proximité avec la Demeure a aussi permis les visites de Jokei, Jeanne et Fabrice, et les bons moments partagés : Jokei qui vient lire les histoires, Yana qui fait gassho, si facilement. Merci Sensei pour cette souplesse.

Sabine et Jean François