

**Sommaire :**

**Obon à La Demeure Jokei Ni**  
**Indépendance ?? Orit Yujaku**  
**Pratiquer...**

**La main qui donne**  
**La main qui reçoit**  
**Une seule main**

**Et danse**  
**Le bâton d'encens**  
*Anne-Claire*

**La célébration d' « O BON » (fête des morts)  
à La Demeure, Jokei Ni**

A la Demeure Sans Limites, les 14 et 15 août derniers, nous avons célébré la fête d'O'Bon.

Les origines de cette fête ont été décrites dans le Daïshin du mois dernier. C'est la première fois que nous célébrions cette fête, j'aimerais en décrire les principaux moments, et surtout essayer de retransmettre un peu l'atmosphère de ces journées.

Sous quelle forme traduire cette fête en France pour nous occidentaux qui pratiquons dans le temple bouddhiste d'une école japonaise? Comment exprimer notre gratitude pour nos ancêtres de sang et nos ancêtres spirituels qui nous ont permis d'atteindre cette précieuse vie humaine ? Et montrer notre volonté en tant que pratiquants de la Voie du Bouddha d'utiliser cette précieuse vie pour le bien de tous les êtres. Comment mener cette journée afin que chacune des personnes présentes puisse la vivre profondément ; afin que ce ne soit pas un « rituel » dépourvu de sens, mais une rencontre, entre nous d'abord, puis au-delà de nous...Voilà quelques-unes des interrogations que Sensei avait posées lorsqu'elle avait réfléchi à la possibilité de célébrer Obon à La Demeure , puis dont nous avons discuté ensemble.

Je dois bien dire que ça n'a pas été facile pour moi : j'ai cru longtemps que Sensei serait présente, puis quand il a été évident qu'elle ne serait pas là, il m'a fallu accepter que, pour la première fois, j'allais prendre en charge un week-end de cérémonies. Même si la présence des autres personnes m'a beaucoup aidée, il y avait une peur latente au fond de moi. J'ai passé beaucoup de temps à préparer cette journée et les deux journées de silence qui l'ont précédée. Je sentais mon manque d'expérience, qui me faisait craindre de ne pas y arriver, mais j'étais de plus en plus touchée, tant physiquement que psychologiquement, au fil de mes préparations, par la signification profonde de cette journée pour moi.

On ne peut pas préparer de telles journées sans s'impliquer totalement soi-même et sans que ses propres ancêtres apparaissent.

Bien sûr, j'étais toujours en relation avec Sensei qui m'a orientée et conseillée en me donnant des idées ou répondant à mes questions. Nous avons vu ensemble les différentes cérémonies et quels seraient les textes lus.

Il me semble qu'un des mots clefs de cette fête a été « se relier » et c'est bien ce que nous avons vécu tout au long de ce week-end. Reliés intérieurement, chacun avec ses propres défunts, sa famille génétique, reliés avec notre propre famille spirituelle ici à la Demeure, nos guides spirituels du présent et du passé, reliés les uns avec autres, ceux qui étaient là et ceux qui n'y étaient pas. Ce qui nous a aidé à « se/nous relier », le fil conducteur, a été le silence dans lequel nous nous sommes immergés à partir du 13 au soir jusqu'au 16 au matin. Ce silence a permis au fil des jours que le recueillement mais aussi l'ouverture prennent toute leur place, que cette journée du 15 août soit l'aboutissement d'une véritable démarche pour chacun.

Un moment de communion où nous pouvions réaliser combien nos coeurs parlaient le même langage. Pouvoir toucher à la fois le chagrin de l'absence de personnes chéries et la profonde joie de leur laisser un espace parmi nous. Leur présence était palpable. Ce fut une journée de compréhension mutuelle et de réflexion ponctuée de zazen, d'enseignements et de cérémonies.

Après la cérémonie du matin, nous avons lu un texte intitulé « Les Trois Touchers de la Terre » de Thich Nath Hanh, texte dense, profond qui donnait le ton à cette journée. A 9h je présentais un enseignement qui en était tiré. Ce texte nous rappelle d'abord le lien qui nous ancre à notre lignage génétique, ceux qui nous ont donné la vie. Ceux qui sont là dans chacune de nos propres cellules. Nous sommes leurs héritiers, leur continuation mais nous ne sommes pas eux. Souvent, il reste des zones d'ombre, nous avons gardé en nous des moments difficiles, des périodes de conflits et il nous est difficile de pardonner ou d'oublier.

Un des premiers pas quand on marche sur une Voie spirituelle va être le travail de la gratitude et du pardon.

Puis nous nous éveillons grâce à l'exemple de nos Maîtres et avec leur aide. A la Demeure sans Limites, ce sont Le Bouddha et les Bodhisattva Grands Etres, le lignage des patriarches et des maîtres que nous récitons le matin, avec Maître Dôgen le fondateur de notre école. Enfin il y a nos maîtres directs, ceux qui sont les plus proches de nous, Hakusan Kojun Roshi, Niwa Zenji, Moriyama Roshi et Sensei. C'est le deuxième Toucher de la terre, nous relier à notre lignage spirituel.

Enfin, en regardant profondément en soi-même, on peut voir que ce corps composé des 5 agrégats n'est pas réellement soi. Si je ne suis plus séparée du reste de l'univers où s'arrête ce corps ? Ce corps est régi par l'impermanence, source de vie. Le sutra du Coeur, que nous chantons tous les matins dit « la forme est le vide, le vide est la forme ». Thich Nath Hanh écrit dans cette troisième partie du Toucher de la terre : « Je me vois comme une vague à la surface de l'océan, ma nature étant d'être l'eau de l'océan ». Huiei-Neng le 6e Patriarche : « Le vide illimité de l'espace comprend le soleil et la lune, les étoiles, la terre, tous les êtres vivants, les 6 mondes. Tous sont compris dans la vacuité. Telle est la vacuité de la nature humaine ».

C'est dans le silence de zazen, quand nous nous oublions nous-mêmes, que nous pouvons rencontrer cet espace infini.

Une grande partie de cette journée du 15 août a été consacrée à faire des offrandes : devant la petite statue du bodhisattva Jizô placée dans le jardin le matin, puis dans le zendo, et enfin le soir au bord de la rivière...

Dans l'après-midi, sur l'autel du zendo où brillait une bougie nous avons offert de l'encens, du thé et de l'eau sucrée. Nous y avons déposé des fruits, deux pyramides de pêches et de figues et un bouquet de fleurs blanches. Pour remercier de cette précieuse vie humaine que nous utilisons, chacun de notre mieux, pour le bien de tous les êtres ; comme j'avais entendu Sensei le faire, j'ai expliqué au fur et à mesure la signification de chacune de ces offrandes.

Je les résume brièvement ici : l'encens pour l'impermanence, et le parfum qui s'en élève ; la bougie, lumière de la sagesse et symbole de la transmission du Dharma, puisque une bougie allume bien d'autres bougies sans s'éteindre elle-même. Les fleurs blanches, beauté, fragilité et pureté à la fois. Elles s'épanouissent, se fanent et tombent silencieusement. Les fruits, la terre : cette nourriture nous montre notre totale dépendance et interdépendance. Elle nous montre aussi que nous faisons partie de cette nature, de cette terre bienfaisante. Nous avons la responsabilité d'en prendre soin.

Le thé et l'eau sucrée - l'eau qui nous désaltère et apaise notre soif, tout comme l'enseignement du Bouddha. Il y a, à la fois, une idée de purification et de force, car cette eau mélangée à quelques feuilles de thé nous permet de rester éveillés, nous apporte l'énergie et l'aspiration pour continuer à marcher sur cette Voie.

Cette eau mélangée au sucre représente la douceur, la bienveillance. C'est la bonté aimante. Nous nous tournons avec gratitude vers tous les êtres.

La veille, une des personnes expliqua qu'elle n'avait jamais reçu de ses parents d'éducation au sujet de ses ancêtres, comme par exemple aller se recueillir sur la tombe de membres de la famille et que pour elle ce week-end n'avait pas beaucoup de résonance. Pourtant quand plus tard elle en a reparlé, elle dit avoir apprécié de commencer à comprendre la signification des cérémonies, et des offrandes.

Enfin à 19h, nous sommes sortis pour une marche méditative. Nous marchions le cœur léger, sans précipitation, en harmonie les uns avec les autres et aussi avec la nature environnante. Au milieu de cette marche nous nous sommes arrêtés pour contempler le paysage, les montagnes et le ciel. Admirez cette beauté silencieuse qui faisait écho à notre propre silence intérieur.

En cette fin de journée, il s'agit de laisser repartir ces êtres qui nous ont accompagnés avec le cœur tranquille, apaisé : « Il n'y a ni aller, ni venir... ». Et parce que dans notre Voie il y a tout autant les phénomènes que la vacuité, nous sommes allés au bord de la rivière où chacun d'entre nous a déposé un petit radeau fait d'un morceau d'écorce sur lequel était posé une petite bougie. C'est Johanne qui avait tout préparé l'après-midi ; j'avais vu à quel point elle prenait à cœur la préparation de ces petits bateaux, cherchant le meilleur endroit, m'expliquant que ce serait mieux si nous avions un plateau, etc. C'est à elle que chacun d'entre nous remettait son petit bateau-bougie qu'elle plaçait très délicatement sur l'eau. C'était très beau, toutes ces bougies sur l'eau. Elles avançaient, puis disparaissaient, se mêlant aux eaux de la rivière...

Moment très intense, chacun était tourné vers les siens et en parfait accord avec les autres personnes, au son de la rivière qui chante. Chacun de nous, ainsi, a laissé ses ancêtres génétiques et spirituels retourner dans son monde et a pu contempler la vacuité de ce que nous appelons « moi ». Nous avons chanté une dernière fois le mantra du bodhisattva Jizô avant de revenir vers le monastère, toujours en silence. Retour dans le zendo où nous avons passé une partie de la nuit en zazen.

J'ai été très heureuse de participer à ce week-end. Ce qui m'a beaucoup marqué, c'est ce « sans-trace ». Après tant de préparations, et un week-end à la fois très intense et très léger, le lendemain, c'était comme s'il ne s'était rien passé et en même temps cette fête est entrée dans nos cœurs.

Quand Johanne est revenue à la Demeure au début du mois de septembre, elle a apporté en offrande un bouquet de fleurs qui ressemblait beaucoup à celui de la fête d'Obon. Nous nous sommes regardées sans parler, plus besoin de paroles !

Je me suis souvenue de ce poème de Miaozhan :

Tours de magie

« A l'ombre de deux arbres dans le vert des collines la lampe de Mille ans fait éclater les barrières sombres. Moi aussi maintenant je réalise que les choses	ne sont que tours de magie et dans la joie je vieillis parmi la brume les rivières et les rocs. »
--	---

MIAOZHAN Ni, nonne bouddhiste chinoise -13e siècle

## INDEPENDANCE ?!?!

Ce printemps, j'ai téléphoné à Orit, qui est, avec sa famille, notre voisine maintenant, et j'ai appris qu'elle avait eu un certain nombre de problèmes pendant l'hiver. Comme je lui disais qu'elle aurait dû m'appeler pour que je vienne les aider, elle m'a répondu dans un cri du cœur « Ah, Sensei ! Je peux donner jusqu'à ce que je n'aie plus rien...mais demander, ça c'est trop difficile ! » Ca m'a rappelé ce thème récurrent du donner-recevoir et en conclusion... je lui ai demandé un texte pour Daishin !

Il y a quelques mois j'ai lu dans Daishin les mots de Maître Ikkyu : « Arriver seul et repartir seul, deux illusions » Qu'est-ce que cela veut dire ? Il me semble en fait avoir vécu ces mots dans ma vie ces derniers temps.

Je me suis demandé, qu'est-ce que c'est que l'indépendance. Il y a eu tant de guerres pour cela ; mon propre pays, Israël, se battant pour son indépendance et pour son territoire depuis plus de 57 ans, et moi qui mène ma propre petite guerre pour ma propre indépendance. Avec le besoin d'avoir le contrôle, le pouvoir, la liberté et la bonne conscience; d'être une superwoman, ah, tant d'illusions...

A cause de difficultés dans notre petite famille toute neuve, dans notre nouvelle maison, et notre nouvel environnement, sans parler de ce long, si long hiver, et de toute la neige, ces derniers mois de ma vie m'ont laissé tout à fait faible et sans pouvoir.

Essayant de tout faire par moi-même, de résoudre tous les problèmes toute seule, menant ce combat par habitude, et par fierté.

La solution : demander de l'aide, de l'aide sur le plan pratique, de l'aide sur le plan médical, ou un soutien psychologique ne m'a traversé l'esprit qu'en dernier ressort, lorsque j'avais déjà épuisé toute mon énergie.

Je sais que je porte un jugement sur le donner-recevoir. Donner est bien, recevoir est mauvais, un signe de faiblesse.

Pourtant objectivement, ce ne sont que les deux côtés d'une même pièce, puisqu'en fait donner peut aussi provenir de notre égoïsme, de notre désir d'avoir bonne conscience, ou de garder bonne réputation. Et recevoir a les grandes qualités d'humilité, de passivité et de tranquillité.

En fait si tout le monde ne voulait que donner, qui serait là pour recevoir, pour écouter, pour accepter ?

L'interdépendance est un flot incessant, un changement perpétuel entre donner et recevoir. Demander de l'aide, laisser les autres donner à partir de leur gentillesse et de leur sagesse. lâcher prise, comment ? Simplement comme le bébé qui crie pour la nourriture, pour l'attention. Juste admettre que mon petit corps-esprit ne peut pas s'occuper de tout, ni tout régler à lui tout seul, et être assez humble pour demander de l'aide quand elle est nécessaire, et la recevoir avec gratitude, comme nous recevons la nourriture jour après jour, comme nous recevons les Trois Trésors chaque matin. Je crois vraiment à l'interdépendance, dans ma tête...mais la vivre et la pratiquer vraiment demande d'y porter une attention spéciale, de casser mes habitudes et d'apprendre l'humilité et le partage. L'interdépendance peut rendre la vie plus facile, plus heureuse dans la co-opération, pleine d'espoir, d'amour et de compassion. Je souhaite que moi-même et les autres nous apprenions cette possibilité de recevoir autant que de donner.

Dans ces moments difficiles, j'ai rencontré la gentillesse de nombreuses personnes, l'aide pratique et les bons conseils de nos voisins, le soutien à la fois moral et matériel de Sensei qui m'a rappelé cette grande leçon, le coup de main de nos familles et les paroles aimantes de nos amis.

Orit Yujaku

## PRATIQUER

Vos enseignements nourrissent ma pratique de zazen, plutôt irrégulière en ce moment. Nous avons essayé plusieurs « formules ». Le matin tôt, on met le réveil à 6h...et presque à chaque fois, les filles nous réveillent juste avant ! Le soir, quand tout est rangé, et qu'elles sont couchées et endormies, on s'endort malgré nous. Alors, ces derniers jours, on a trouvé un moyen qui semble propice. Juste

après les avoir couchées, on s'assoit dans leur chambre, elles nous regardent un peu et après s'endorment tranquillement : cela semble créer une atmosphère de sérénité pour leur endormissement et pour nous, il n'est pas trop tard pour être trop fatigués ! Comme vous le soulignez, il faut créer, trouver des espaces possibles dans le tourbillon du quotidien.

Sabine