

## Accueillir chaque moment...Six mois de retraite dans une cellule.

*Catégorie Mai 2005.*

*Publié le 2 mai 2005*

*Mise à jour le lundi 2 mai 2005*

### Contemplant les montagnes célestes de Karma Ling, je me demande si celles de la Demeure, aussi, sont enneigées.

**4 octobre. J'ai remercié** Yvon de m'avoir accompagnée puis j'ai refermé la porte de la cellule. Après avoir bien consciencieusement placé l'autel avec les photos du Bouddha, de Sensei, du Roshi et de Niwa Zenji, j'ai sorti quelques livres et rangé la valise derrière le rideau.

**Des images me reviennent en mémoire :** lorsque, il y a quelques mois, Sensei m'a annoncé qu'elle voulait que j'aille au Village des Pruniers pour un temps assez long, mes premières paroles ont été : « je voudrais faire une retraite seule auparavant. » On est parfois surpris par ses propres paroles...Au fil des jours, cette idée a pris forme. Sensei a fini par trouver le lieu- ce qui n'était pas le plus facile : ce sera Karma Ling. Simplement parce qu'ils ont un centre de retraites de courte et moyenne durée avec une quinzaine de cellules, que c'est un lieu du Dharma et que le prix le rendait accessible.

**Plusieurs personnes m'ont demandé** ce que cela faisait de changer de tradition ; je voudrais être claire : je n'ai pas changé de tradition. J'ai fait cette retraite sous la direction de Sensei, et je suis repartie de Karma Ling en ne connaissant rien de plus sur le bouddhisme tibétain qu'à mon arrivée - c'est à dire rien. Je n'étais pas là pour cela.

**A l'affût du moindre bruit extérieur,** je tends l'oreille. Il me faudra plusieurs semaines pour « lâcher » les bruits de pas, les voix, les : « mais qu'est-ce qu'ils font donc là-bas, là où je ne suis pas pour voir » ! Les prétextes à la dispersion sont nombreux, à travers le corps et les pensées.

**Il me faut bien regarder** les choses telles qu'elles sont : « Je n'ai plus rien à faire ».

**Le désir d'aller à la cuisine** pour expliquer au responsable que le riz complet est plus nutritif que le riz blanc ou bien qu'il serait meilleur pour la santé - et pour la méditation ! - de cuire les légumes à la vapeur que dans une poêle est bien présent. Mais « Jôkei-tenzo » n'existe plus. Alors, où est-ce que je suis, et que suis-je ? Des centaines de questions m'envahissent. J'en garderai quelques-unes et...jetterai toutes les autres, inutiles, déstabilisantes, juste là pour s'agiter et fabriquer encore et encore des images, de la matière pour me faire croire que c'est ça être vivant alors que je suis seulement en train de me « raconter des histoires », de me disperser, de meubler cette sensation de désert. Tout au long de ce séjour, je retrouverai cet esprit malin que j'apprends, peu à peu, à apprivoiser avec le sourire.

**12 octobre :** « Je suis là pour étudier l'intériorité, un point c'est tout. C'est l'acte de l'intériorité et non pas de l'extériorité que j'étudie actuellement. »

**Passer de l'activité de la Demeure,** c'est à dire une pratique tournée vers les autres à une pratique d'intériorité me change énormément. Surtout que c'est la première fois que je me retrouve dans cette situation, sans la moindre miette d'activité à saisir : je le sais, j'ai

cherché dans tout le centre , mais non, niet ! Je me retrouve dans la cellule, 3m sur 2m50 - je le sais, j'ai mesuré ! D'ailleurs j'ai aussi compté tout ce que je pouvais compter : les jours, les capsules de manganèse, les cartouches de mon stylo-plume, etc...J'ai tout compté. Est-ce que ça va se calmer à un moment ? Oui. mais je ne le savais pas encore.

**Sensei m'avait proposé un horaire**, modulable dans le temps, que j'ai mis en pratique dès le lendemain de mon arrivée. Dans cet horaire, il y avait un zazen de minuit à deux heures du matin. Sensei m'avait recommandé de la pratiquer au moins trois semaines pour laisser au corps et à l'esprit le temps de le vivre pleinement. En effet, cela va calmer la tempête du mental et du corps. Cette pratique de la nuit, peu à peu, me remplit de bonheur et de joie. Le calme, la tranquillité, le silence prennent place et c'est la gratitude qui apparaît. Au fil du temps je ne sais plus où est le jour et où est la nuit. Toutes les trois heures, je m'assois. Accrochée au mur, la calligraphie de Sensei d'un poème de M°Dogen : « Jour et nuit, nuit et jour, notre cœur résonne à l'appel du soutra ». C'est zazen qui est le fil conducteur. C'est zazen que je commence à découvrir comme si je m'asseyais pour la première fois. Sensei a repris cette autre phrase de M° Dogen dans Daishin : « Un oiseau vole comme un oiseau... » C'est vraiment ainsi que je le vis. Je suis exactement à ma place, là, dans cette cellule de 3m sur 2m50, dans laquelle je n'ai rien à faire d'autre que de m'ouvrir à cet univers intérieur. Non pas celui de « Jôkei-qui-veut-« ou de « Jôkei-qui-ne-veut-pas », non, mais à cet univers illimité que je commence à effleurer, dont je commence à ouvrir certaines portes. Parfois je reste sur le palier : « Oh, c'est bien joli, ici », puis je referme pour aller en ouvrir une autre ; parfois je fais quelques pas. Je suis en train de découvrir profondément à quel point zazen est le cœur de notre pratique. C'est l'effort sans effort.

#### **Début novembre « effort sans effort :**

-effort : pour Jôkei, porter attention à son corps.

-sans effort : là je ne peux rien dire, sinon je n'y suis plus. C'est au-delà de moi-même, hors de ma volonté et pourtant j'en fais partie. J'y participe et je ne fais rien, zazen s'exprime à travers moi, je réalise les paroles de Sensei : « laisser zazen faire zazen à travers nous. »

**Le 12 décembre : Prendre mon temps**, me promener dans cet espace, le contempler, l'explorer à travers les textes, les sutras et revenir à zazen ; contempler cet espace pendant et en dehors de zazen à travers la respiration. Etudier cet espace à travers les mots, le corps et le monde. Sans faire. Etre et respirer dans le non-faire, dans le non-idée, simplement rester là à contempler, à me promener tranquillement. »

**Après une conversation téléphonique** avec Sensei, je sais que je suis sur la bonne route. Elle me guide, en fonction de mes paroles, me conseille afin d'explorer plus profondément certaines portes comme la respiration, l'espace, le corps.

**Après deux mois, je vais arrêter pour un temps** cette pratique de nuit que je reprendrai par quinzaine les derniers temps.

**Mais d'avoir arrêté le zazen de minuit** me laisse un vide. Je décide d'ajouter des zazen dans la journée, comme un Bendôh. Les premiers jours se passent bien, mais peu à peu, la joie s'amenuise, je sens que cette ouverture, cette liberté vécues les semaines précédentes se dissipent. Alors que jusque là il y avait toujours un sutra, une ligne, une calligraphie de Sensei ou bien simplement le son de la clochette qui me redonnaient énergie et confiance, rien ne me « réveille » plus. J'avais écrit dans mon journal : « Tous ces moyens sont l'enseignement de Sensei, bien présents, et elle-même bien présente ! »...Mais maintenant tout devient de plus en plus lourd, les murs se referment, les points faibles réapparaissent car il faut bien dire que ce sont eux qu'on rencontre encore et encore ! Les défenses habituelles se remettent en place, et voilà qu'une partie de moi tire vers le nord, tandis que ma barque essaye d'aller vers le sud...On est à la mi-février. C'est à ce moment-là que Sensei appelle le centre pour demander que je la rappelle. OUF ! Je n'ai pas fini de dire allô qu'elle connaît déjà mon état d'esprit. Elle me dit que depuis une dizaine de jours, elle

pense que je ne vais pas très bien. Oui, nous sommes loin, mais très proches. Cela me touche beaucoup. Depuis le début, je la sens présente à mes côtés, et cela va aller en s'accroissant au fil des semaines. C'est au sortir de la retraite que je lirai Daishin et que je saurais combien ce que je ressentais était vécu aussi par Sensei et la Sangha. De cœur à cœur. Depuis le début de la retraite, je fais 108 prosternations tous les jours devant le Bouddha et les maîtres, et j'ai placé une photo de la Sangha en évidence près de l'autel. Tous sont là avec moi dans cette cellule.

**En entendant Sensei**, je sens que les murs commencent à s'éloigner, je me mets à respirer plus librement, plus tranquillement. Nous parlons, et la conclusion de Sensei sera : « Va te rouler dans la neige ! Tu arrêtes deux jours, tu bois du thé toute la journée, tu vas marcher, et le troisième jour tu reprends. » Et c'est bien ce dont j'avais besoin. La peur du manque de discipline m'avait amenée à trop de rigidité. J'expérimente. Et je vois comment la Voie du Milieu, simple, est bien difficile à trouver, alors que je me retrouve aisément sur la voie des extrêmes...

**Il y a bien un peu de peur au fond de moi** : « et si le troisième jour... » mais j'arrête tout de suite cette musique pour vivre totalement ces deux jours de neige, de thé et de repos. Le troisième jour, je reprends pratiquement le même horaire qu'avant, avec beaucoup de zazen, le jour, la nuit, mais alors que tout était pesant, sans énergie, plein de confusion, je suis maintenant dans la joie, la légèreté et la tranquillité. Un mouvement qui reprend. Pendant un mois et demi, je vais explorer plus avant ce monde intérieur, repérer certains mécanismes, la peur, les limites posées par la peur, par exemple. J'arriverai, je pense, à en traverser certaines. Je vois aussi mes projections constantes dans le futur : « après, je ferai ceci, je ferai cela... », et prends conscience qu'en dehors de « cet instant » (comme dans le poème de Sensei), il n'y a rien. Et que chaque instant est unique en lui-même. Toujours cet esprit malin qui veut jouer et que je commence à reconnaître.

**Dans un de ses enseignements**, Sensei parle d' « accueillir », et dans cette cellule ce mot retentit en moi. Accueillir les moments de joie et les moments de tempête, accueillir la quiétude et la vigilance, et accueillir dukkha, ou l'impatience. Accueillir ces diverses énergies, les voir à travers corps et esprit, présente, en cet instant.

**Accueillir, c'est ouvrir son cœur**, c'est marcher sur le chemin qui a du cœur. Je sors de cette retraite avec la confiance, la conviction que la compassion est à la base de notre pratique, et que c'est à travers elle que l'on rencontre le chemin vide. Cette retraite est une continuité dans ma pratique. Elle m'encourage à aller toujours plus avant. Je n'ai pas trouvé de réponses à mes questions, ou seulement des bribes de réponses, et c'est tant mieux car je ne veux pas refermer ce questionnement afin de continuer à explorer, chercher, étudier cette vie même.

**Tout cela n'aurait jamais été possible sans Sensei**, toujours présente à mes côtés, même loin. Ma gratitude envers elle s'est approfondie. Sa bienveillance et sa grande compassion m'aident à continuer à marcher sur la Voie du Bouddha.

**Merci à toute la Sangha**. A mon retour, Sensei m'a fait parvenir mon courrier et les Daishin des six derniers mois. J'ai été très touchée en les lisant. Cela correspondait totalement à ce que j'avais vécu. Sensei m'a donné par téléphone la liste des personnes qui ont fait des offrandes pour ce séjour à Karma Ling. Il me semblait qu'elle ne s'arrêtait pas !

**Merci enfin à toutes les personnes de Karma Ling** qui travaillent pour que certains puissent prendre un temps de retraite. **Et puis, si je cherche**, je ne trouve pas un millimètre de l'univers à ne pas remercier.

**Gassho Jokei-Ni.**

---

*Courrier que m'adressé Jokei à sa sortie de retraite :*

Merci Sensei, oui cette retraite est bien présente en moi. JE RESPIRE et CHANTE DES GATHAS tout au long du jour. Je crois bien que je suis en train de devenir réellement une nonne, quelque chose se transforme à l'intérieur. Et même si je vois des choses difficiles, il y a la joie. Vos écrits dans Daïshin, c'est exactement comme ça que je vis. Merci

**Jokei va partir dans quelques jours au Village des Pruniers. Quand elle sera bien installée là-bas, nous mettrons son adresse dans Daishin.**

---

**Programme de Joshin Sensei en Mai :**

**• Zendo de Paris le samedi 28 mai 9h30-15h30**

L'inscription est obligatoire une semaine minimum auparavant car nous ne pouvons pas accueillir plus de 15 personnes. La participation est de 25 Euros (15euros pour les adhérents au Zendo de la Montagne Bleue).

Fabrice (rép. Ecole de musique) 01 39 12 48 12  
Laurent 01 39 46 52 73