

Tenue des sesshins au Centre Zen de Montréal

824 Park Stanley
Montreal H2C 1A2
www.zenmontreal.ca

Introduction

Vous êtes prié de lire ces instructions attentivement. Votre présence au sesshin implique que vous les avez lues et que vous êtes disposé à les observer. Dans un sesshin, nous travaillons pour le bénéfice de tous les participants, y compris de nous-mêmes. Ce qui arrive à l'un, arrive à tous et même si vous n'en êtes pas nécessairement conscient, les actions des autres vous affectent aussi. Ces directives sont le résultat de nombreuses années d'expériences au Japon, aux États-Unis et au Canada. Nous les avons réduites au minimum et les avons faites aussi brèves que possible. Veuillez en respecter non seulement la lettre mais aussi l'esprit. Si vous avez besoin d'éclaircissements, demandez l'aide de votre hôte.

Soyez attentif en tout temps

Le silence

Vous devez garder le silence et être calme et discret dans vos mouvements. Si vous devez communiquer avec quelqu'un, faites-le par écrit. Si vous recevez une note pendant que vous vous trouvez dans le zendo, quittez le zendo avant de la lire.

Gardez les yeux baissés pendant toute la durée du sesshin. Cela réduit les distractions et aide à rester attentif. Assurez-vous par contre que votre tête reste droite, même si vos yeux sont baissés. (Vous pouvez bien sûr lever les yeux pendant la période de travail si votre sécurité l'exige).

Réduire les distractions

Le port de la robe vise à maintenir une atmosphère de calme et d'harmonie. Tous les vêtements apparents, tels que les tee-shirts ou les bas, devraient être blancs, foncés ou de couleur neutre. Les tee-shirts affichant des inscriptions sont inappropriés durant un sesshin, car ils constituent une source importante de distractions.

On remarque beaucoup les pieds lorsqu'on garde les yeux baissés. Il est donc recommandé de ne pas porter de vernis à ongles de couleur si vous marchez les pieds nus. Ne portez ni boucles d'oreilles ni colliers, car ils peuvent gêner l'application du kyosaku. Il est préférable de ne pas porter de montre, à moins que votre tâche ne l'exige. C'est à la fois inutile et une source potentielle de distractions.

Les odeurs aussi peuvent être très dérangeantes. Vous êtes donc priés de ne mettre ni parfum, ni eau de toilette, ni lotion après-rasage, et de ne pas manger trop d'ail pendant le sesshin. Si vous avez une robe

personnelle, s.v.p. la laver avant de venir à la sesshin, par respect pour vos voisins. (Vous pouvez soit la mettre dans la laveuse et la sècheuse, soit la laver à la main et la suspendre pour sécher.)

Par respect pour vos voisins, n'oubliez pas de vous brosser les dents en vous levant le matin.

L'entrée dans l'édifice du zendo

Ne marchez pas sur le tapis du vestibule avec vos souliers ou vos bottes. C'est très déplaisant pour ceux qui vont nu-pieds de marcher sur un tapis souillé. Enlevez et remettez vos souliers en vous tenant sur la grille en métal de l'entrée. L'été, s'il pleut ou s'il y a l'apparence de pluie, couvrez-vous les pieds pour vous rendre au zendo.

L'entrée au zendo

En entrant au zendo à l'étage supérieur, faites une salutation à l'entrée et ensuite dirigez-vous lentement et calmement à votre place, en plaçant vos mains dans la position du kinhin. Il est inutile de se presser. Si vous êtes debout dans l'entrée à la fin d'un kinhin, restez-y jusqu'à ce que la cloche (inkin) ait sonné une deuxième fois, et ensuite dirigez-vous à votre place.

La ponctualité

Afin de conserver une atmosphère d'intensité soutenue, il est essentiel que chacun se présente à l'heure aux séances de zazen. Une cloche d'avertissement est sonnée dix minutes avant la fin des périodes de repos, le gong, cinq minutes avant le début du zazen, et le han, une minute avant.

Si vous voyez quelqu'un dormir encore après l'avertissement de la cloche, veuillez le réveiller. Cela dit, la ponctualité demeure la responsabilité personnelle de chacun. Tous doivent assister aux périodes régulières de zazen.

Le kyosaku

Pendant un sesshin, l'utilisation du kyosaku est laissée à la discrétion du moniteur. Si vous ne désirez pas recevoir le kyosaku ou si vous désirez le recevoir seulement sur demande, écrivez une note au moniteur et déposez-la sur sa natte. Plus tard, pour recevoir le kyosaku, vous n'aurez qu'à tourner la tête à votre gauche lorsque le moniteur sera près de vous. Pendant un sesshin, il n'est pas nécessaire de lever les mains en gassho après avoir reçu le kyosaku. Une courte cérémonie a lieu à la fin du sesshin, au cours de laquelle les moniteurs et les participants s'expriment leur respect et leur gratitude mutuelle.

Si vous avez les cheveux longs, attachez-les ou relevez-les à l'aide d'une attache de couleur foncée. Le kyosaku peut s'emmêler dans vos cheveux s'ils touchent à vos épaules.

Le teisho

Restez assis en posture de zazen pendant le teisho. Par contre, vous pouvez bouger un peu ou lever les deux genoux pour vous reposer pendant une courte période. En aucun temps cependant, vous ne devez vous appuyer contre le mur. Si vous avez besoin de bouger, faites-le discrètement.

Le temps supplémentaire de zazen

L'horaire régulier représente le minimum de zazen devant être fait. Vous pouvez faire du temps supplémentaire pendant les pauses et après les séances régulières de la soirée. À cette fin, on a installé des chaises dans les vestiaires. Ces derniers servent de « sous-zendos" pendant les sesshins et vous ne devez pas y suspendre de vêtements.

Pendant la nuit, vous pouvez vous asseoir sur n'importe quelle natte inoccupée et non réservée dans le zendo. On réserve une place en disposant le coussin rond en bordure de la natte près du mur. Soyez particulièrement attentif à ne pas déranger les autres dans vos déplacements la nuit.

Les personnes assignées aux tâches de la cuisine et qui travaillent à différents moments de la journée peuvent utiliser le vestiaire des femmes comme "sous-zendo" après 7h35 (pendant la période de travail).

Le travail

La période de travail est une partie essentielle du sesshin. Les participants doivent se rendre à leur poste de travail sitôt leur petit déjeuner terminé et après avoir changé de vêtements. Vous devez travailler pendant toute la durée de la période. La seule exception à cette règle concerne les personnes assignées à la cuisine et qui travaillent à d'autres moments de la journée. La plupart des tâches nécessitent toute la durée de la période lorsqu'elles sont accomplies soigneusement. Prévenez le surveillant si vous finissez plus tôt que prévu. Une cloche est sonnée huit minutes avant la fin de la période. Veuillez employer ces cinq minutes pour ranger les outils ou les ustensiles que vous avez utilisés et, si nécessaire, pour nettoyer votre poste de travail. Un second son de cloche indique la fin de la période de travail.

La fin du Sesshin, dernière période de travail

Tous les participants sont invités à assister au dernier souper. Ce repas permet de conclure agréablement le sesshin, et les cuisiniers et les cuisinières le préparent avec un soin particulier. S'il vous est impossible d'y assister cependant, ne quittez pas le Centre avant la fin de la période de travail, qui est partie intégrante du sesshin, afin d'aider à nettoyer et à ranger la maison et le zendo. Les personnes qui restent pour le dernier repas sont priées de nettoyer et de ranger la cuisine et la salle à manger avant de partir.

Les repas

Pour éviter de faire attendre les autres, marchez d'un bon pas en vous rendant à la maison pour les repas. À la table, identifiez votre aire de service et servez-vous seulement à cet endroit; si la nourriture venait à manquer dans votre aire de service, faites passer votre assiette plus loin.

Quand vous entrez dans la salle à manger, dirigez-vous toujours vers le bout de la table près de la fenêtre. Prenez place devant un couvert en ne laissant aucun espace libre entre vous et la personne qui vous précède. Pour vous asseoir, agenouillez-vous dans la posture seiza car c'est elle qui exige le moins d'espace. Si vous êtes assis devant une cocotte de service, vous devez servir les autres avant vous. On ne fait pas circuler les cocottes. Restez assis sur vos talons en faisant le service. Quand vous estimez avoir reçu suffisamment de nourriture, indiquez-le en frottant légèrement les paumes de vos mains l'une contre l'autre. Évitez tout bruit inutile en servant et en mangeant. Pointez du doigt les articles que vous désirez et qui sont hors de votre portée et faites en sorte qu'ils soient remis à leur place ensuite. Soyez attentif aux besoins des autres.

Les feuilles de chant sont placées sur le comptoir et sur une chaise près de l'entrée de la rue St-Hubert. Si vous ne connaissez pas les chants par coeur, veuillez prendre une feuille en vous rendant à la table. Placez la feuille sous la table pendant le service et faites-la passer au bout de la table quand les chants sont terminés.

Quand le claquoir signale la seconde partie des chants, après le service, levez votre bol à la hauteur des yeux. Vous devez cesser immédiatement de vous servir ou de servir les autres au son du claquoir; vous continuerez le service après les chants. Faites circuler les bols destinés aux esprits affamés et assoiffés promptement mais sans hâte. Prenez le temps qu'il vous faut pour manger. Vous pouvez quitter la table aussitôt que vous avez terminé. Tous les aliments doivent être consommés à la table, y compris les fruits servis au repas de midi.

Les personnes qui ne désirent pas manger doivent demeurer dans le zendo et méditer. N'allez pas dans les chambres et n'utilisez pas les salles de bain pendant les repas.

N'apportez pas de gobelet dans les chambres ou les salles de bain. Si vous avez besoin d'un verre pour boire, demandez-en un au chef-cuisinier et n'oubliez pas de le retourner à la cuisine à la fin du sesshin.

L'eau pour boire dans le zende

Il y a des cruches d'eau et des verres dans les vestiaires. Vous prenez le verre dont le numéro correspond à votre place dans le zendo. Il est conseillé de boire fréquemment durant un sesshin afin d'éviter la déshydratation.

Les entrées de la maison

Que ce soit pour les repas, pour vous changer ou à la fin de la séance du soir, vous devez utiliser l'entrée de la cuisine si votre chambre est située au rez-de-chaussée, et l'entrée de la rue St-Hubert si votre chambre est située au sous-sol ou au troisième étage.

Ne jamais entrer par la porte de la cuisine après 22h00, mais par celle de la rue St-Hubert, afin de ne pas déranger la personne qui dort dans la chambre 5.

Dans vos déplacements entre le zendo et la maison, gardez les yeux baissés, mais ne placez pas vos mains dans la position du kinhin.

Les salles de bain

Laissez toujours la porte ouverte et éteignez la lumière en sortant de la salle de bain. Une porte ouverte indique que la salle de bain est libre. Suspendez les serviettes sur les porte serviettes. Après avoir pris un bain ou une douche, veuillez laisser le bain propre et le plancher sec pour la personne suivante.

La liste des salles de bain et de l'horaire des bains est affichée sur le tableau dans le hall. N'utilisez que la salle de bain qui vous a été assignée, sauf pendant le kinhin où vous pouvez utiliser n'importe laquelle. Prenez votre douche ou votre bain rapidement et ne vous attardez pas dans la salle de bain afin de ne pas faire attendre les autres. Ne vous lavez pas les cheveux et ne vous rasez pas durant le sesshin.

Pour fermer délicatement et sans bruit la porte de la toilette du zendo, vous devez tenir la poignée vers le bas. N'actionnez pas la chasse d'eau de la toilette lorsqu'une séance de zazen est en cours.

Les chambres

N'oubliez pas que vous partagez un espace commun avec d'autres personnes. Faites votre lit à chaque fois que vous vous levez et rangez bien vos vêtements. Règle générale, on ne doit allumer que les

veilleuses, afin de ne pas déranger ceux qui dorment ou se reposent avec des lumières trop vives. Éteignez les lumières quand vous n'en avez plus besoin ou quand vous quittez la chambre.

Les exercices

Chaque participant est tenu de participer à la séance quotidienne d'exercices.

L'usage du tabac

Il est strictement défendu de fumer sur la propriété du Centre zen. Il va de soi que cela s'applique aussi durant un sesshin.

Ne pas quitter le Centre

Les participants ne doivent pas quitter le terrain du Centre durant un sesshin.

Les émotions négatives

Au cours d'un sesshin, vous passerez inévitablement à travers toute une gamme d'états d'esprit. Du point de vue de la pratique du Zen, tous les états d'esprit s'équivalent. On peut pratiquer autant dans les périodes de fatigue, de chagrin ou de désespoir, que dans les périodes de calme, de paix ou de joie.

L'essentiel est de conserver la détermination initiale et d'être fermement résolu à pénétrer la nature de l'esprit lui-même. Abandonner cette détermination, sous quelque prétexte que ce soit, c'est se détourner de la voie.

Directives en cas d'incendie

Veillez prendre connaissance de l'emplacement de toutes les sorties et de tous les extincteurs d'incendie. Si vous avez des questions concernant la marche à suivre en cas d'incendie, veuillez communiquer avec votre hôte.

Si vous détectez un incendie:

1. Faites sortir toutes les personnes.
2. Téléphonez au service d'incendie (911)
3. Si c'est un petit feu, essayez de l'éteindre.
4. Dans le doute, évacuez les lieux.

En cas d'incendie:

1. Une fois sorti de l'édifice, n'y retournez pas.
2. Restez calme. Tous les murs du zendo sont recouverts de panneaux de gypse. Cela doit retarder l'incendie suffisamment longtemps pour permettre à tout le monde de sortir.
3. Rassemblez-vous dans l'allée donnant sur la rue St-Hubert pour l'appel.

Comment sortir du zendo

1. Descendre l'escalier principal et sortir par la porte au rez-de-chaussée.
2. Sortir par la porte à l'étage supérieur du zendo et prendre l'escalier de secours.
3. Sortir par les fenêtres des deux vestiaires. Ces deux fenêtres se poussent vers l'extérieur comme des portes.

Comment sortir de la maison

Il y a deux sorties au 3e étage:

1. L'escalier principal
2. La fenêtre de la chambre qui donne sur un escalier de secours. Sur le toit du deuxième étage, vous tournez à gauche et vous entrez par la porte de l'escalier qui mène au rez-de-chaussée.

Il y a deux sorties au 2e étage:

1. L'escalier principal
2. L'escalier arrière, par la porte de la cuisine du deuxième.

Il y a trois sorties au rez-de-chaussée:

1. La porte arrière (la cuisine)
2. La porte de côté (rue St-Hubert)
3. La porte de devant (rue Park Stanley)

Extincteurs

Il y a cinq extincteurs d'incendie

1. À l'extérieur de l'entrée du 3e étage
2. À l'extérieur du vestibule du 2e étage
3. Dans l'entrée de la cuisine au rez-de-chaussée
4. Au sous-sol
5. Dans l'entrée du zendo.

Finir le sesshin

Une fois engagé dans le sesshin, vous devez persévérer jusqu'à la fin, quoiqu'il advienne. Que ce soit dans votre propre intérêt ou dans celui des autres, au cours d'un sesshin ou partout ailleurs, n'abandonnez jamais ce Grand Oeuvre.

Articles pour le sesshin

Il est nécessaire d'apporter un drap pour couvrir votre matelas, même si vous utilisez un sac de couchage. Si vous devez emprunter une des couvertures du Centre, apportez 2 draps. Comme nous en avons très peu, essayez d'apporter les vôtres. Si vous pensez emprunter un oreiller, apportez s'il vous plaît, une taie d'oreiller.

Vous aurez besoin de vêtements pour les périodes de travail et d'exercices. Les vêtements doivent être simples et de couleur sobre. En été, si vous désirez porter des culottes courtes, qu'elles ne soient pas trop courtes.

Autre choses dont vous aurez besoin:

1. Serviette
2. Brosse à dents
3. Pâte à dents
4. Serviettes sanitaires.