

Tenue des retraites au Centre Zen de Montréal

824 Park Stanley Montreal H2C 1A2

www.zenmontreal.ca

Introduction

Merci de prévoir un repas léger pour le premier soir.

Vous êtes prié-e de lire ces instructions attentivement. Votre participation à la retraite implique que vous les avez lues et que vous êtes disposé-e à les observer. Pendant une retraite, nous travaillons au bénéfice de toutes les personnes participantes, y compris le nôtre.

Ces directives sont le résultat de nombreuses années d'expérience au Japon, aux États-Unis et au Canada. Nous les avons réduites au minimum et les avons formulées de la manière la plus brève possible. Veuillez en respecter non seulement la lettre, mais aussi l'esprit. Si vous avez besoin d'éclaircissements, demandez l'aide de votre hôte.

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 de la retraite; cela réduit les distractions et favorise la concentration. 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

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 une retraite, 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. Les odeurs aussi peuvent être très dérangeantes. Vous êtes donc prié-e de ne mettre ni parfum, ni eau de toilette, ni lotion après-rasage.

L'entrée dans l'édifice du zendo

Ne marchez pas sur le tapis du vestibule avec vos souliers ou vos bottes. 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 apparence de pluie, couvrez-vous les pieds pour vous rendre au zendo.

L'entrée au zendo

En entrant à l'étage supérieur du zendo, faites une salutation et ensuite dirigez-vous lentement et calmement vers votre natte 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 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. Trois rappels sonores sont utilisés pendant une retraite: la cloche d'avertissement sonnée dix minutes avant la fin des périodes de repos, le gong sonné 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 de chacun. Toutes et tous doivent assister aux périodes régulières de zazen.

Le kyosaku

Pendant une retraite, l'utilisation du kyosaku est laissée à la discrétion du moniteur ou de la monitrice. Si vous ne désirez pas recevoir le kyosaku, vous pourrez l'indiquer en début de retraite. Si vous avez les cheveux longs, attachez-les ou relevez-les à l'aide d'une attache de couleur foncée afin d'éviter que le kyosaku ne s'emmêle dans ces derniers. Pendant une retraite, il n'est pas nécessaire de lever les mains en gassho après avoir reçu le kyosaku, car une courte cérémonie a lieu lors de la dernière journée afin que les moniteurs et monitrices et les participant·e·s puissent s'exprimer leur respect et leur gratitude mutuels.

Le teisho

Nous vous invitons fortement à conserver la posture habituelle de zazen pendant le teisho, bien qu'il soit possible de bouger un peu pour vous reposer. Si vous le faites, faites-le discrètement. En aucun temps, cependant, vous ne devez vous appuyer contre le mur.

Les périodes supplémentaires de zazen

L'horaire régulier représente le minimum de zazen devant être fait. Vous pouvez faire des périodes supplémentaires pendant les pauses et après les séances régulières de la soirée. À cette fin, vous retrouvez des chaises dans les vestiaires. Ces derniers servent de « sous-zendos » pendant les retraites et vous ne devez pas y suspendre vos vêtements. Vous pouvez également profiter du zazen de nuit qui se tient tous les soirs de 23h à 00h30. Soyez particulièrement alerte pendant la nuit afin de ne pas déranger les autres lors de vos déplacements.

Le travail

La période de travail est une partie essentielle de la retraite. Les participant·e·s doivent se rendre à leur poste de travail aussitôt 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, car elles travaillent à d'autres moments de la journée. La plupart des tâches nécessitent toute la durée de la période lorsqu'elles sont soigneusement accomplies. Prévenez le chef de travail si vous finissez plus tôt que prévu. Une cloche est sonnée 5 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 de la retraite

Toutes les personnes participantes sont invitées à assister au dernier souper. Ce repas permet de conclure agréablement la retraite, et les cuisiniers·ères le préparent avec un soin particulier. S'il vous est impossible d'y assister, nous vous demandons tout de même de ne pas quitter avant la fin de la période de travail, afin d'aider à nettoyer et à ranger la maison et le zendo. Les personnes qui restent pour le dernier repas sont priées d'aider à nettoyer et à 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·e devant une cocotte de service, vous devez servir les autres avant vous. On ne fait pas circuler les cocottes. Restez assis·e 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. Portez attention 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 cœur, 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, vous devez cesser immédiatement de vous servir ou de servir les autres et lever votre bol à la

hauteur des yeux. Faites ensuite circuler les bols d'offrande 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 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. Si vous avez besoin d'un verre pour boire, demandez-en un au chef de cuisine et n'oubliez pas de le retourner à la cuisine à la fin de la retraite.

L'eau pour boire dans le zendo

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 une retraite 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 une douche, veuillez laisser le bain propre et le plancher sec pour la personne suivante. La liste des salles de bain et l'horaire des douches sont affichés 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 celle qui vous convient. Prenez votre douche rapidement afin d'économiser l'eau et de ne pas faire attendre les autres. Ne vous lavez pas les cheveux et ne vous rasez pas durant la retraite. 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 et celles qui dorment ou se reposent. Si vous deviez allumer les lumières, n'oubliez pas de les fermer quand vous n'en avez plus besoin ou quand vous quittez la chambre.

Les exercices

Chaque participant·e est tenu de prendre part 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 une retraite.

Ne pas quitter le Centre

Les participant·e·s ne doivent pas quitter le terrain du Centre durant une retraite.

Les émotions négatives

Au cours d'une retraite, 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·e 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. Téléphonnez 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·e 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 la retraite

Une fois engagé·e dans la retraite, vous devez persévérer jusqu'à la fin, quoiqu'il advienne. Il est souvent judicieux de prévoir une période de « relâche » à la fin d'une retraite avant de reprendre le travail.

Articles pour la retraite

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'exercice. Les vêtements doivent être simples et de couleur sobre. En été, si vous désirez porter des pantalons courts, assurez-vous qu'ils ne soient pas trop courts.

Autres choses dont vous aurez besoin:

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