

ARRIVEE

Après un loong voyage à travers la France, me voilà arrivée près de magnifiques champs de tournesols, qui précèdent le hameau du bas de Plum Village !

Le hameau est formé de petits chalets éparpillés dans la nature, j'aperçois des mûriers, une grosse cloche impressionnante au milieu et le fameux étang aux lotus. Plus loin le camping et les fameux pruniers.

Je suis dans le châlet « Les kaki », et ma chambre a le doux nom de « Fullmoon », que je partage avec deux françaises, une allemande et une vietnamienne.

Je choisis ensuite ma « famille » selon la langue parlée et le working meditation (= seva). A ma surprise il y a même une famille lgbtqa ! Le village est impliqué à ce sujet, il y a même des toilettes de genre « autre ».

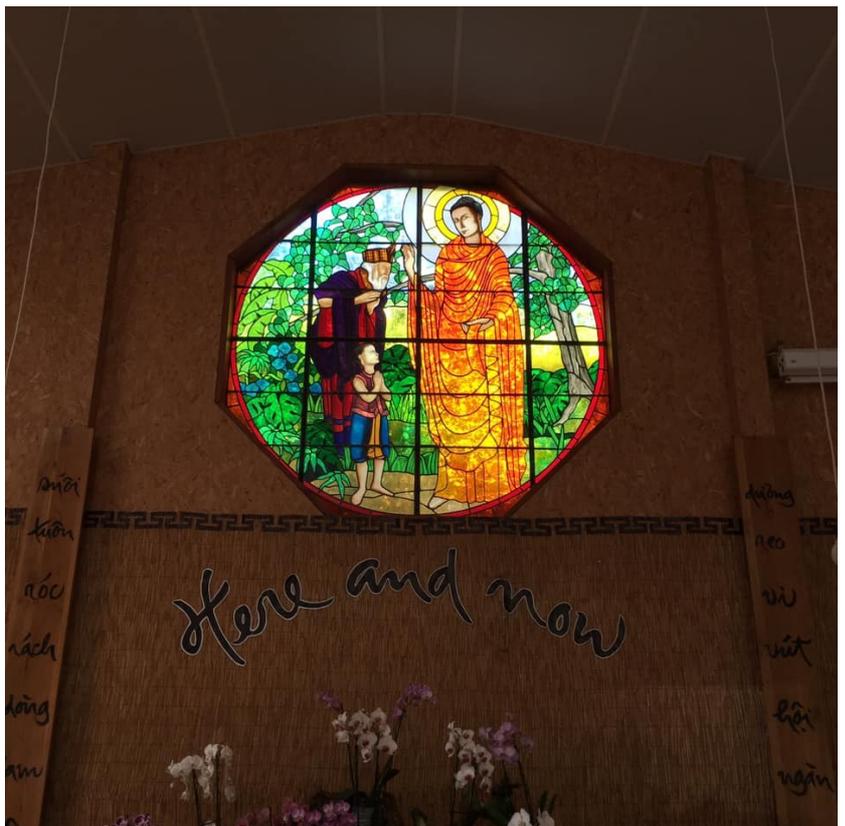




Les moniales que me présente ma mère m'accueillent avec tant de chaleur et de présence, et avec le salut bouddhiste, comme si ma seule présence était un cadeau, que c'en est déconcertant ! C'est la première fois que j'en rencontre et je ne suis pas très à l'aise : je ne sais pas comment les saluer ou les appeler, en quelle langue parler (elles donnent leur nom en vietnamien, français ou anglais) ni quoi dire. La tenue marron avec le crane rasé y sont peut-être aussi pour quelque chose...

Soudain, une cloche retentit dans le brouhaha ; tout le monde s'arrête. Le rappel à soi je connais (merci LB), mais je suis un peu perdue car il y a plusieurs cloches et types de sonneries. Pas facile d'être nouvelle !

Le soir on a droit à une relaxation profonde dans la magnifique salle de méditation, bercés par deux novices qui chantent pour nous en toutes les langues, c'est très beau. Je remarque les gongs énormes (je tiendrais dedans!) et sur l'autel, pas de statue, mais des fruits et des belles fleurs. C'est la nature qu'on célèbre ici.



Méditation / marche

6h30 : Après une nuit blanche, due aux horaires et à la nouveauté, tout le monde se dirige lentement dans la nuit, vers la **méditation** du matin. Les garçons on rejoint notre hameau pour la journée et nous sommes 500 dans la salle, répartis sur les deux côtés, tournés vers les fenêtres. Les moines et moniales sont sur deux colonnes derrière nous, comme des gardiens qui veillent et nous protègent. C'est une méditation impressionnante, par le monde et le calme religieux qui règne.

S'ensuit la **marche méditative**, une première pour moi. C'est une des pratiques clefs du Village et de Thay. Essayer d'être conscient à chaque pas « *no where to go* » nulle part où aller « *I'm arrived, I'm home* » je suis déjà chez moi dans mon corps. Il faut s'imaginer une loongue file, guidée par tous les monastiques marchant au ralenti, pieds nus parfois, en faisant le tour du domaine « *go as a river flows* ».



Rappel de la forêt

Ouverture de la retraite

Nous voilà tous réunis pour le discours de bienvenue. Mais juste avant, à ma grande surprise, tous les monastiques se réunissent devant nous pour le chant d'ouverture de chaque retraite (qui est en soi une vraie méditation) : l'invocation du bodhisattva de la compassion, **Avalokiteshvara**.

Ils chantent le nom trois fois : d'abord en revenant en eux pour écouter leur propre souffrance et amorcer la guérison. Puis ils focalisent leur attention sur celle des autres personnes, pour écouter avec compassion. Et enfin ils focalisent leur attention sur le monde.

Nous sommes bien entendus invités à faire de même. C'est un moment très poignant et beau qui me touche particulièrement, et plusieurs personnes pleurent pendant le chant.

En voici une version avec sœur Chan Kong : [Cliquer ici pour voir !](#)

Et une avec Thay lui-même, lors d'une retraite : [par ici !](#)

Le chant est constant au Village, ♪ dans toutes les langues, mais les chansons sont toutes simples et destinées à ramener la conscience et ouvrir les cœurs.

Discours d'orientation

Le discours d'orientation qui suit est mené par sr Lang Nghiem et br Phap Hai, qui expliquent le fonctionnement et les enjeux de la retraite. Ce sont deux joyeux lurons et enseignants, avec beaucoup d'humour. Ils expliquent notamment que la « Wake up » est toujours spéciale pour eux car garçons et filles, et donc moines et moniales, sont ensemble toute la semaine, contrairement aux autres retraites. Nous voir si nombreux leur donne aussi de l'énergie et de l'espoir pour les années à venir ☺ Mais le Village étant moderne, vous pouvez écouter le discours directement sur la chaîne youtube :

[ICI](#)

Les journées sont très complètes, mais tout se fait à un rythme très lent. Voici une journée type :

5h : réveil

5h30 : marche vers l'autre hameau pour les hommes / femmes

Marcher de nuit par petits groupes à travers la nature, en silence, était un moment très beau

6h30 : méditation assise

7h 15 : marche méditative

7h 45 : petit déjeuner

----- Fin du noble silence

9h30 : enseignement du dharma / session de questions réponses

11h : working meditation (= seva) en famille

12h30 : repas, en famille / tous ensemble avec enseignement sur l'« eating meditation » / pique nique (où on veut)/ regroupés selon des points communs comme la région de provenance...

14h30 : relaxation profonde

15h : ateliers divers

16h : partage du dharma en famille (comme les groupes de LB)

17h30 : repas en famille

19h : méditation /film/ activité spéciale...

20h30 noble silence

Exceptions :

- Un matin dans la semaine se déroule en noble silence jusqu'à après le repas (c'est dur surtout à 600...).

- Une demi-journée est spéciale : women's day où les femmes restent au hameau du bas, les hommes dans celui du haut, et l'arc-en ciel dans un petit monastère à part. Et l'on aborde des thèmes spécifiques à son sexe.

- **LAZZY DAY** : chacun dans son hameau et rien à faire, en dehors du service à effectuer, le but étant d'être le plus paresseux possible ! ☺

Famille / partage du dharma / seva



Ma famille porte le doux nom de « **cèdre murmurant** », parle français et nous sommes une quinzaine. « Nos » monastiques sont sœur Samadhi, une anglaise au bel accent, et frère Biu yin, un australien. Et nous avons la joie de nous occuper des fleurs et du compost, une première pour moi. Je vous laisse imaginer la taille des tas de compost (plus grands que moi...) pour autant de personnes, mais c'était plutôt satisfaisant de voir retourner à la terre nos déchets et recommencer un nouveau cycle.

Les temps de partage en famille étaient importants pour moi car on se sent vite perdu au milieu de tant de monde et j'étais particulièrement vulnérable : le fait de croiser ma mère tous les jours est devenu intolérable dès le 2^e jour. J'ai trouvé nos partages très authentiques et une aide véritable.

Repas

Le Village est bien sûr très attaché au respect de la terre, les produits viennent donc des « **Happy Farm** » de chaque hameau et les repas sont végétaliens. A base de riz et de légumes, sauf les plats vietnamiens. D'ailleurs j'en ai vu un de gluten, non pas à *base de* gluten, mais bien un plat *de* gluten ! Et sans sucre, sauf le matin.

Jusque là rien de spécial, mais la façon de les prendre m'a surprise : le mode de vie est très asiatique, on n'est donc jamais assis à des tables. On mange éparpillés ou ensemble par terre dans la nature, sur des marches, ou dans les salles de méditation s'il pleut, donc toujours proche de « mother earth ». Certaines pratiques aident à ralentir le rythme, comme observer chaque aliment et se demander d'où il vient avant de le manger, ou mâcher un certain nombre de fois avant d'avaler, ou échanger son bol avec le voisin (pour les plus courageux...)



Enseignements du dharma / Questions - réponses

Ce sont des moments que j'aime particulièrement, d'abord pour comprendre leur conception de l'enseignement (pas si éloignée de celle d'Arnaud), mais aussi car je peux découvrir un(e) moine/moniale enseignant(e)¹ de façon plus personnelle. Et ils racontent en général pas mal d'anecdotes sur leur expérience, Thay ou sr Chan kong, en parlant de façon simple mais précise et avec humour. Les thèmes abordés furent :

- **L'amour véritable** : [ici](#) comme ça vous aurez les annotations et les petits dessins explicatifs ☺

- **Prendre soin de notre esprit** : [ici](#)

- **Engagement et aspiration** : [ici](#) Par sr True Dedication, ma sœur préférée ! c'était le dernier jour alors la fatigue empêchait mon cerveau de fonctionner, mais je la trouve très lumineuse et pleine d'enthousiasme.

Pour les sessions de questions/réponses, les enseignants sont quatre (avec la parité) depuis que Thay n'est plus au Village. Celui qui pose une question vient sur une chaise à côté, ce qui doit être impressionnant devant tant de monde héhé... Je n'ai pas pu expérimenter car nous étions trop nombreux à avoir des questions. Mais j'ai apprécié la sincérité des questions, la façon très personnelle de répondre et le fait qu'ils se présentent avant de parler.

A voir : [ici](#)

Journée des femmes/hommes/arc-en-ciel

Chacun dans son hameau ! Je sais que les femmes ont passé une veillée forte avec de beaux moments et un « love bath », et que les hommes sont aussi revenus à l'état sauvage autour d'un feu... En ce qui me concerne, je suis allée dans le petit monastère du milieu, car j'avais pas mal de questions à ce sujet et c'est la 1^{re} fois que j'osais me « catégoriser » avec la rainbow family. L'après midi et la veillée furent assez forts. J'étais surprise qu'on soit une soixantaine et que des frères et sœurs participent aussi, à égalité avec nous, et se considèrent comme lgbtq+.

Après une cérémonie on a donné des thèmes importants pour nous, comme « parentalité, rejet, le genre, coming out, trans... ». J'ai choisi les ateliers « am I queer enough ? » et « masculin/féminin ». J'ai été surprise par la profondeur de réflexion et la sincérité de chacun dans mon groupe, en s'auto gérant sans forcément les monastiques, sur le principe du « partage du dharma ».

La veillée s'est déroulée dans la salle de méditation, avec des bougies, où l'on a créé un magnifique mandala commun en papier formé par nos réponses à nos questions de la journée, nos doutes ou souffrances. Puis chacun est allé en déposer un papier dans le feu en procession et en chantant. S'ensuit un rituel tribal à base de mélange de cendres, **paillettes** et colorant sur le visage (pas

1 Quelques années après leur ordination complète, certains moines/moniales se distinguant par leur pratique peuvent recevoir la « lampe du dharma » lors d'une cérémonie, et enseigner.

de photo, désolée) et de danse autour du feu... C'était un très beau moment, un peu délirant !

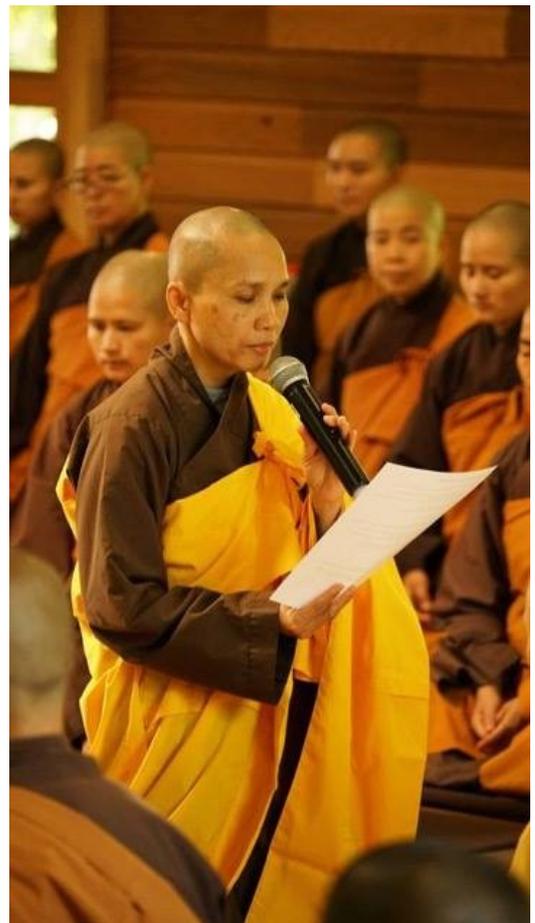
Prise des 5 entraînements à la pleine conscience

Dans la semaine, on nous a présenté les 5 entraînements qui peuvent être pris par les laïcs pour pratiquer au quotidien, et 5 jeunes ont témoigné sur leur façon de s'approprier chaque engagement. Chacun peut ensuite choisir d'en prendre un ou plusieurs lors de la cérémonie du dernier jour. Je vous laisse lire le détail de chaque : [ici !](#)

- 1) Protection de la vie
- 2) Bonheur véritable
- 3) Amour véritable
- 4) Parole aimante et écoute profonde
- 5) Transformation et guérison

Ce sont plus des directions de vie vers lesquelles tendre que des règles qu'il faut absolument réussir à appliquer. Je ne les ai pas pris car j'ai besoin de temps pour me les approprier, mais la prochaine fois sûrement...

La cérémonie fut magnifique car la sangha des trois hameaux s'est réunie (ça fait beaucoup) à 6h30, et en « tenue du dimanche » avec les kesa orange, autour des retraitants qui s'engagent. S'ensuivent beaucoup de chants, de « touchers de la terre » et lecture des engagements. Ils reçoivent alors un certificat d'engagement et un nom du dharma lié à celui de leur famille. Par ex deux amies de ma famille (cèdre murmurant) ont reçu « terre immense du coeur » et « immense terre du coeur ».



Bien sûr pas besoin d'une cérémonie pour pratiquer réellement, mais c'est un acte qui engage de façon plus concrète lors d'un moment solennel et joyeux à la fois !

Fête et festival de la terre !

Au cours de la semaine, chaque famille a préparé une petite représentation pour la fête du dernier soir, sur la colline des Bouddhas, façon orangerie d'Hauteville, mais dans la nature et à très grande échelle ! Je peux vous dire qu'il y avait de l'ambiance. Et le moine qui faisait office de commentateur faisait résonner le gong entre chaque intervention, ce qui donnait un mélange des genres peu habituel.

Country of the present moment



Pour vous donner un petit aperçu de la fête :
<https://drive.google.com/drive/folders/1-zCZnBPaoQZmIhROs6I1vwwXrvZfJg?usp=sharing>

Bilan et retour

J'y allais avec quelques d'appréhensions, et à raison car ça s'est mal passé avec ma mère, mais je suis très heureuse d'avoir rencontré ce monastère. J'y retournerai assurément ! D'ailleurs ils ont un programme de formation sur cinq pour les moins de 35 ans, pour ceux qui veulent goûter à la vie monastique, qui m'a sérieusement tentée.

J'ai été frappée par l'équilibre entre la profondeur des enseignements et des monastiques et l'importance accordée à la joie, l'humour et la beauté de la nature. Et tout ce beau programme fonctionne à l'échelle de 600 personnes !

