

LA GAZETTE D'AKSHOBHYA

N° 7 Décembre 2010



Editorial : Nous arrivons au terme de l'année 2010, il est peut-être opportun de faire un petit point sur cette période écoulée.

L'année 2009 a été celle de la transition, suite à la passation de main du vénérable Lobsang Tsultsim et la reprise du centre par nos amis Richard et Danièle. L'année 2010 a permis l'expérimentation concernant l'organisation et le déroulement des diverses activités, dont certaines nouvelles (telles que le yoga, soirées zen).

L'association type loi 1901, créée en 2009, a permis de cadrer le fonctionnement du centre et elle a donné à chacun la possibilité d'y participer en prenant en son sein des responsabilités ou dans les commissions créées. Cette association est maintenant bien en place et elle fonctionne tout à fait normalement. Elle permet également de donner au centre Akshobyha un cadre légal, ce qui a aussi une importance non négligeable.

Des transformations et rénovations concernant l'intérieur des locaux ont été réalisées ces deux dernières années. En 2010, à l'étage, la salle polyvalente a été aménagée, rendue fonctionnelle et embellie. Récemment la cage d'escalier a été repeinte, ce qui fait la jonction entre le rez de chaussée et l'étage.

Nous possédons maintenant un lieu tout à fait convenable et une organisation plus structurée, nous avons à peu près toutes les bonnes conditions pour avancer sereinement.

Les travaux à venir: Comme évoqué ci-dessus, beaucoup de travaux concernant les locaux ont maintenant été réalisés, cependant il y a encore à faire pour tout mettre en ordre et en état. A l'intérieur le plus urgent serait, peut être, de revoir l'isolation des combles en remplaçant la petite couche de laine de verre devenue inefficace par une isolation bien plus performante. La pose d'une couche de trente cm. d'épaisseur de laine de verre correspondrait à une très bonne isolation, à moins d'envisager une solution plus écologique qui serait aussi plus onéreuse. En parallèle à cette opération, il serait rationnel et

utile d'installer une V. M. C. (Ventilation Mécanique Contrôlée) à faible débit. Ainsi, la consommation d'énergie serait notablement améliorée, tandis que mauvaises odeurs et humidité devraient être supprimées. La remise en état et la peinture des toilettes est aussi à envisager. A l'extérieur, on peut constater le très mauvais état des volets, ils sont à remplacer. On peut aussi penser au remplacement des parties vitrées (fenêtres et baie) par des menuiseries à double vitrage, ainsi que de la porte d'entrée qui est loin d'être efficace au point de vue isolation, mais le remplacement de ces diverses ouvertures représente un coût élevé.

Présentement ces travaux ne sont ni programmés ni chiffrés, ce sera le lot de la prochaine année.

Bibliothèque : Nous rappelons que beaucoup de livres (près de 400) sur le bouddhisme, ainsi que sur d'autres sujets, sont à votre entière disposition. La bibliothèque se situe à l'étage, dans la salle polyvalente. Il vous suffit de noter sur le cahier prévu à cet effet : vos coordonnées, le titre de l'ouvrage emprunté et la date, au retour vous notez la date. S'il est, bien sûr, nécessaire de penser à ramener les livres, ils peuvent être gardés tout le temps largement nécessaire. La gestion de la bibliothèque est maintenant assurée par Véronique et Nadine qui remplacent Roseline.



Activités du centre : Nos amis animateurs (Richard, Alain, Gérard, Dominique) des soirées du vendredi et du lundi s'activent pour faire au mieux en nous proposant, entre autre, des lectures commentées qui sont souvent des textes tirés d'ouvrages de grands maîtres. Sont jointes des méditations guidées et souvent un temps est réservé aux questions, réponses et discussions libres de tous les membres présents, ce qui permet à chacun d'interroger, de s'exprimer, de donner son avis et aussi de faire éventuellement part de son expérience. Les témoignages ou réflexions diverses peuvent être d'une grande utilité pour l'ensemble. La perception des enseignements, de la vie et finalement de bon nombre de sujets, ainsi que la sensibilité sur divers points, sont différentes d'une personne à l'autre, il est donc bien qu'il y ait un dialogue sur les points essentiels. Il peut ainsi être apporté des compléments ou des nuances intéressantes qui méritent réflexion. D'ailleurs il ne faut même pas craindre qu'apparaissent des désaccords, s'ils vont en parallèle avec la tolérance qui permet de laisser aisément l'autre libre de ses idées et de ses choix.

Il faut noter l'accent mis sur l'intervention d'acteurs extérieurs, qui apportent au centre une diversité et une richesse supplémentaire concernant enseignements et méditations. Comme il était indiqué, en prévision, dans la dernière Gazette, durant ce trimestre le Vénérable Charles nous a offert un Nyoung Nai. Le vénérable Tony Lobsang nous a honorés d'un enseignement, durant une soirée, la deuxième a dû être supprimée pour cause d'intempéries. Vénérable Robin Togen Moss continue de nous dispenser mensuellement une soirée Zen.

Nous disons un grand merci à tous, acteurs intérieurs et extérieurs.

La fin d'année arrive à grands pas. La gazette ne peut manquer l'occasion de souhaiter à tous et à chacun de très bonnes fêtes en famille ou avec les amis. Que brillent bougies et guirlandes, que la lumière, la joie et la paix puissent habiter les esprits et les cœurs.



La marche, lui donner du sens.

Selon les statistiques, quarante millions de français sont des randonneurs occasionnels, dont huit millions pratiquent la marche de façon régulière. C'est dire l'énorme intérêt que provoque cette activité. Mais en fait, un plus grand nombre de personnes font des petites marches volontaires, parfois sur le conseil du médecin, en particulier pour les personnes âgées, certaines peuvent être qualifiées de promenades destinées à l'exercice physique et, (ou) à une diversion saine et reposante dans le déroulement des journées successives. Elles peuvent être plus ou moins fréquentes, quotidiennes, hebdomadaires...

En fait tout le monde marche, en tout cas tous ceux qui le peuvent, cela est une évidence bien visible, de laquelle nous ne sommes pourtant pas très conscients. Cette réalité qui nous concerne tous peut faire l'objet d'une grande réflexion, ou mieux d'une ou de plusieurs méditations. Ainsi nous pouvons au moins entrevoir la merveille que sont, entre autre, nos deux jambes et nos deux pieds, ainsi que cette extraordinaire faculté qui consiste à se déplacer de manière autonome et qui participe avec éclat au miracle de la vie.



La randonnée peut revêtir divers objectifs particuliers, elle peut être sportive pour les adeptes de l'effort physique, naturaliste pour les amateurs de la faune et de la flore, ornithologique pour les amis des oiseaux, quelque 550 espèces sont observables en France, elle peut participer à la découverte de paysages inconnus dans notre région, notre pays, ou à l'étranger. Mais elle peut aussi combiner de multiples intérêts, la marche en général offre à la fois le plaisir de la découverte, de l'effort, elle favorise grandement le contact direct avec la nature, duquel nous avons tant besoin dans notre société de macadam, de béton et de bruits de moteurs et de machines. Il y a aussi une sensualité recherchée dans le contact avec le paysage et avec les éléments : le vent, l'eau, la terre...

La marche nous ramène à une nudité presque primitive, parce que nous sommes obligés de traverser les reliefs pour avancer et de fournir un effort en nous confrontant aux éléments. Avec la crise écologique et la vie moderne, n'avons-nous pas un besoin accru de revenir vers la nature, par une sorte de pulsion qui nous pousse à la redécouvrir dans son extraordinaire diversité, beauté et complexité ? Sans que ce soit souvent parfaitement raisonné, intuitivement, nous sentons bien que la nature c'est aussi nous mêmes, et que cette interdépendance nous relie presque intimement à tout ce que nous pouvons voir, observer, entendre, sentir. Les sensations, souvent agréables, cette sorte de joie ressentie au milieu de la nature sont une sorte de communion avec ce qui est notre environnement. La marche dans la campagne nous permet ce contact précieux, elle nous donne l'occasion de nous intégrer à



la nature. La randonnée ou la simple marche, la promenade de quelques quarts d'heures sont des espaces de liberté, mais le respect de l'environnement est impératif. Le marcheur qui vient après nous ne doit pas pouvoir se rendre compte que nous sommes passés. Si nous nous rendons sur des lieux de randonnée un peu éloignés, nous pouvons penser à utiliser plutôt les transports en commun ou le covoiturage.

La marche sous forme de pèlerinage entraîne de nos jours une foule considérable. Les chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle, ne sont pas le seul parcours pèlerin, mais l'un des plus célèbres et prisés. Jusqu'à 200 000 personnes s'engagent chaque année sur ces multiples sentiers, chemins de terre vicinaux ou petites routes qui mènent à Saint-Jacques. Parmi cette foule il y a sans doute beaucoup de croyants chrétiens, mais également beaucoup d'adeptes d'autres religions et aussi des incroyants, ils viennent de tous horizons de tous milieux et de tous niveaux sociaux. C'est très considérable et remarquable. Cet engouement est curieux tout en étant compréhensible et assez explicable en tant que phénomène de société, il n'est pas le fruit du hasard. Au siècle du matérialisme, du paraître, de l'avoir, de la technologie, de la vitesse, des grandes incertitudes et des peurs, le marcheur fait figure de résistant. Au moyen âge, le pèlerin partait vers Saint-Jacques pour gagner son paradis, aujourd'hui, pèlerin dans l'âme ou randonneur philosophe, on marche pour se retrouver en oubliant tous les artifices et caricatures de la vie. On marche vers soi même dans une forme de spiritualité libre. On chemine pour retrouver le fil de l'essentiel. En clair, à travers le sens donné à la marche, on cherche à donner du sens à la vie, le chemin change le regard que nous avons sur elle.



Ils partent, coquille sur le sac, quelque peu à l'aventure, seuls, en famille ou en groupes divers, ils laissent tout derrière eux, ils oublient au mieux soucis et tracasseries. N'est-ce pas une forme de détachement, de lâcher prise ? Si, c'est sans doute bien cela. Simplicité, dépouillement, nombreuses rencontres amicales et conviviales aux étapes ou tout au long du chemin, échanges, solidarité, niveaux sociaux mis à plat, ils marchent tranquillement, détendus et libres sans soucis impératifs de temps, car le rapport au temps n'est ici plus le même. Il est assez facile de percevoir le bien que peuvent apporter ces conditions et multiples valeurs mises en application. Il y a une sorte de méditation, un ressourcement, un recentrage, loin des contraintes subies, loin de la course ou

de la routine quotidienne, on touche probablement à l'essentiel de ce qu'est la vie, c'est-à-dire à son sens profond.

Il peut certes y avoir quelques souffrances : fatigue, ampoules aux pieds, petites douleurs ici ou là, pluie ou chaleur excessives... mais dans l'immense majorité des cas ces inconvénients sont surmontés, car ils sont minimes au regard de tous les bienfaits. Parfois ils peuvent même mettre du sel dans ce long parcours.

Compte tenu du thème que nous évoquons, nous ne pouvons pas éviter d'évoquer la marche méditative, si chère à notre grand maître

Thich Nhat Hanh.

Nous connaissons son sens de la poésie, alors écoutons :

**L'esprit se perd dans mille et une pensées
Mais je marche en paix, sur ce beau chemin
A chaque pas, souffle un vent doux
A chaque pas, une fleur éclot.**

On dit que marcher sur l'eau est un miracle mais, pour moi, le véritable miracle est de marcher sur la terre. La terre est un miracle, chaque pas est un miracle. Marcher sur cette belle planète peut apporter un réel bonheur.

Marcher en pleine conscience, c'est méditer en marchant, c'est apprécier chaque pas, on ne marche pas pour arriver mais simplement pour marcher, pour être dans l'instant présent. A chaque instant, je suis chez moi, je suis arrivé. Nous apprécions cet instant, nous marchons lentement, en étant détendus, nous sommes libres et nous nous sentons en sécurité. Si nous pouvons faire un pas en étant en paix, nous pouvons en faire deux, trois, quatre puis cinq... pour la paix et le bonheur de l'humanité.

L'exercice de la marche méditative rythmée à la respiration n'est pas très compliqué et peut être pratiqué chez soi ou hors de chez soi, à de multiples occasions et pour un temps très court ou plus long. Il n'est pas nécessaire d'être dans des conditions exceptionnelles. Alors essayons de profiter de cette magnifique opportunité.

Il est vrai qu'on peut éprouver beaucoup de plaisir et du bonheur à marcher tout simplement. La marche que nous faisons volontairement est celle de notre choix, celle qui nous inspire, avec laquelle nous nous sentons à l'aise, donc celle qui nous apporte du bien être. Outre les différentes marches dont nous venons de parler succinctement, on peut trouver encore bien des nuances, elle peut être lente, relativement lente ou plus sportive et rapide. La marche nordique, avec des bâtons, sollicite tout le corps. Quoi qu'il en soit, c'est un exercice à la portée de la grande majorité, des enfants aux personnes âgées, il est sain, excellent pour la santé et aussi, nous le croyons, bon pour le moral, il n'y a pas besoin d'apprentissage, d'aucun équipement, il peut se pratiquer partout, presque par tous les temps, et, cerise sur le gâteau, il est gratuit.

La marche ne présente que des avantages. Vive la marche, et... les marcheurs !

Bonne lecture. Bonnes Fêtes.



Centre AKSHOBHYA – 17, bis rue Principale – 31600 SAUBENS
Site : <http://pagesperso-orange.fr/centreakshobya/>
Courriel : centreakshobhya@free.fr
Courriel Commission Akshobhya Voyages : akshobhya.voyages@gmail.com