

Histoire (repris du site du dojo de Tours)

C'était au début de l'année 1968, à Gretz dans la banlieue de Paris, chez Taigen René Joly, premier moine ordonné par maître Deshimaru. Dans le parc qui entourait sa demeure, René Joly, bouddhiste depuis trente ans, avait construit un dojo.

"Une grande salle pouvant accueillir vingt-cinq personnes, cinq cellules, dans un bâtiment traditionnel, de pierre, bois et tuiles, au milieu des arbres en bordure d'une forêt, constituait un lieu idéal pour la pratique de la méditation, pour les retraites" (Vrai zen - 1ère édition.)

Maître Deshimaru m'avait téléphoné pour m'inviter à m'inscrire au week-end programmé. Ce fut ma première sesshin.

Le samedi matin au petit déjeuner, il y avait sur la table du thé et du café, un sucrier (du sucre roux), du pain (complet) et du beurre, du miel et des pots de confiture. Les pots et les corbeilles circulaient d'un bord à l'autre de la table.

- Le pain, s'il vous plait. Merci.
- Le beurre? non, mais... le miel.

Comme par hasard le miel est... là-bas. Le pot passe de main en main avec des sourires de remerciement.

Maître Deshimaru est assis au milieu de la longue table. A sa droite, la maîtresse de maison est pour lui pleine d'attentions:

- Sensei, what do you want? Tea or coffee?
- Sensei, voulez-vous goûter à ma confiture de fraises maison - home made!
- You made?
- Yes Sensei. Very good.

J'étais assis en face de Maître Deshimaru. Depuis un moment, je remarquais son mutisme. Il se tenait comme en retrait. Je sentais qu'une idée lui trottait dans la tête. Soudain, il me regarde:

- Tomorrow guen-mai!

Quoi? guen-mai? C'est la première fois que j'entends parler de guen-mai.

- Yes, sensei. But.... guen-mai.... what is it?
- Rice-soup!

Ah! une soupe de riz. Je vois mieux de quoi il peut s'agir, mais, prudence oblige, j'aimerais bien recevoir des instructions plus précises.

- Yes, sensei. But....
- You - macrobiotic. You know.

Maître Deshimaru est maintenant en conversation avec sa voisine. Je comprends que je ne recevrai pas d'autres explications. Bon! je ferai... comme je sais faire. On verra bien.

Préparation de la guen maï.

1) Le riz: préférer le riz rond complet

- . mesurer 400g de riz pour quinze personnes
- . le verser dans plusieurs fois son volume d'eau froide
- . saler légèrement
- . porter à ébullition et écumer.

2) Les légumes:

- . quelques oignons coupés en lamelles
- . laver carottes et navets, les couper en dés
 - . dans un récipient à fond épais, faire revenir légèrement dans un peu d'huile de sésame, les oignons, les navets, les carottes
- . les verser avec le riz.

3) Cuisson: laisser cuire à feu doux 2 à 3 heures.

Les compléments.

1) Le gomasio ou sésame:

faire griller légèrement des graines de sésame complet.

ajouter du sel également grillé légèrement (en général, une cuillerée de sel pour huit ou dix de sésame).

écraser et bien mélanger sel et sésame dans un mortier.

N.B: Les graines de sésame ne doivent être ni trop grillées ni complètement réduites en poudre. Le gomasio peut être conservé jusqu'à huit jours dans un pot hermétiquement fermé.

2) La sauce de soja:

Riche en protéines végétales, la sauce de soja peut remplacer le sel avec les légumes et dans les potages.

Très yang, on la recommande contre la fatigue et contre le froid.

Mais: - elle doit être utilisée en petite quantité (pas plus de 3 cuillerées à café par jour pour un adulte).

- ne pas donner aux jeunes enfants

3) Le thé de 3 ans (ou thé bancha):

Une cuillerée à soupe rase de thé légèrement grillé, dans 1 litre d'eau, froide ou bouillante. Laisser bouillir quelques minutes.

Les feuilles peuvent être utilisées une seconde fois (avec moins d'eau, en laissant bouillir plus longtemps).

Le lendemain, dimanche, devant chaque chaise sur la table, un bol, une cuillère.

C'est tout? Oui.

Sur quelques visages on peut lire interrogation et perplexité. Qu'est-ce qu'on va donc manger ce matin? Vous le savez, vous? Dans l'incertitude on observe Maître Deshimaru, on note chacun de ses gestes, et on fait comme lui.

Sensei s'est assis sans un mot. Et puis, il marque un temps d'arrêt toujours silencieux. Alors, personne ne parle.

Jacques et moi nous servons la guen-maï. De la soupe au petit déjeuner!

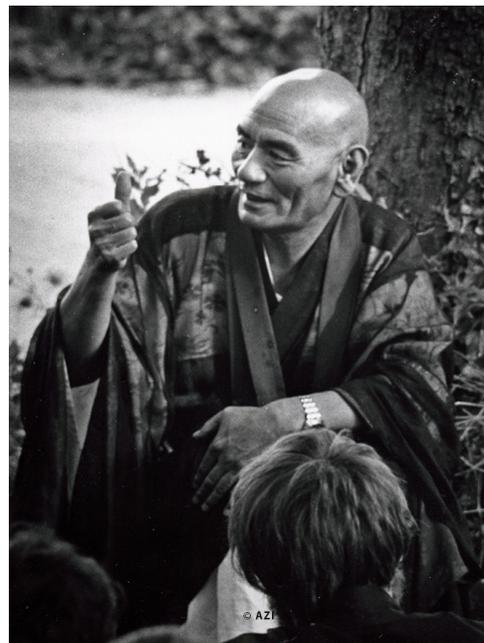
Certains ne peuvent dissimuler une grimace. Et ce liquide noir dans les tasses? Maître Deshimaru lui-même n'en a versé qu'une petite cuillerée dans son bol. Nous mangeons rapidement.

Les pots de thé de trois ans sont là déjà sur la table devant Maître Deshimaru. Sensei me tend le même bol dans lequel il vient de manger la soupe de riz. Je le remplis - à demi. Et maintenant voilà qu'il touille le thé avec sa cuillère; il passe et repasse sa cuillère contre le bord du bol pour en effacer la moindre trace de riz, lentement, avec une grande application, et toujours en silence.

Ceux qui ont laissé de la guen-maï dans le fond de leur bol, se hâtent de racler et d'avalier les morceaux de carotte oubliés. Maître Deshimaru boit son eau de vaisselle - pardon! son thé de 3 ans - tranquillement, calmement. Alors on goûte. Une petite gorgée pour commencer. Bah! ce n'est finalement que du thé avec des miettes de riz. Du bouillon, en somme. On suit le maître. Personne ne se plaint. Les esprits cessent de s'agiter.

Maître Deshimaru me regarde droit dans les yeux:

« Guen-maï, good!. »



Manger la guen mai

- C'est prendre le temps de manger calmement et en silence.
- C'est ne pas confondre concentration et précipitation.
- C'est garder l'esprit concentré sur l'action en cours, sur l'instant présent.
- C'est goûter chaque cuillerée de riz, et la mâcher jusqu'à lui donner une consistance liquide dans la bouche.

Manger la guen mai

- C'est aussi manifester de la reconnaissance pour le jardinier qui a cultivé les légumes, et pour les personnes qui les on lavés et coupés.
- C'est exprimer de la compassion pour notre environnement. C'est manger de moindres quantités, consommer pour satisfaire un besoin et s'en contenter.
- C'est aussi de la compassion pour soi-même. Ménager son estomac et son foie, mieux assimiler le riz dont la digestion commence dans la bouche avec la salive.

Manger la guen mai

- C'est soigner la racine.
- C'est faire de son mieux pour prévenir avant d'avoir à guérir.
- C'est redonner une dimension spirituelle au bon sens ordinaire.
- C'est une invitation à conserver dans le social l'esprit que nous créons et développons en pratiquant zazen.

- Est-ce là tout ce que vous pouvez nous dire?

- Non.

- Que nous diriez-vous encore?

- Rien.

Le plus important, nous le découvrons nous-mêmes en prenant l'habitude, le matin au petit déjeuner, de boire notre guen-mai.

« Il ne s'agit pas de faire la guen mai, mais de devenir la guen mai ...»

En fait « guen mai » est un terme impropre ; mais bon, c'était devenu une habitude.

Guen mai veut dire riz complet; et ce que nous faisons à partir de ce riz complet s'appelle : OKAYOU.

Donc Guen mai, mais il y en a, comme on le sait, plusieurs sortes.

Les disciples de maître Deshimaru ont pris l'habitude d'y introduire des légumes coupés en tous petits morceaux: pourquoi pas?

Dans beaucoup de temples zen au Japon, est la soupe de riz traditionnelle du riz complet et de l'eau. «Était» parce que maintenant, pour des raisons culturelles, malheureusement anti-diététiques, la plupart des temples utilisent le riz blanc. («Hémorroïdes» se dit en japonais : maladie des temples... Riz blanc trois fois par jour...)

Mais manger du riz complet est une épreuve pour les Japonais: un peu comme en Europe, il y a 50 ans, on ne mangeait que du pain blanc, le pain complet, brun, étant méprisé, pain de campagne, pain de pauvres.

Et puis la symbolique du riz blanc est très riche au Japon, elle évoque notamment le «vrai» Japon: dans les trains les plateaux que l'on achète sont en grande partie composé de riz bien blanc sur lequel est posée, au centre, une petite prune rouge amère (Umeboshi): représentation exacte du drapeau japonais. Le blanc est la pureté – du cœur, certes, mais dans le Japon d'avant-guerre, pureté surtout du sang japonais- et le rouge pour le soleil levant...Le tout renvoyant au shintoïsme, à l'empereur descendant des dieux, au caractère unique du peuple japonais...Même si les Japonais d'aujourd'hui ne font pas cette analyse lorsqu'ils déjeunent dans le train, chacun sait que le riz doit être le plus blanc possible! (1)

« Il ne s'agit pas de faire la guen maï, mais de devenir la guen maï ... »

Au départ: en bas le riz et au-dessus l'eau. Alchimie de la cuisson, alchimie de la pratique: riz et eau se mélangent et deviennent un...Comme le grand océan qui reçoit tous les fleuves et toutes les rivières...(Tenzo Kyokun de M°Dogen)

Lorsque les grains de riz se sont ouverts, la moelle est atteinte.

La guen maï est incolore, ni blanche ni brune; la guen mai n'a pas de goût: on s'en plaint parfois. «Pourquoi ne pas saler l'eau de cuisson? Pourquoi ne pas rajouter ceci ou cela..?» La guen maï devient le reflet de nos attentes et de nos désirs. Nous aimerions la personnaliser, la transformer. Comme il est difficile de manger avec reconnaissance!

Laver le riz jusqu'à ce que l'eau soit transparente, mesurer l'eau, rester attentif pendant la cuisson à ce qui se passe sur le dessus, ce qui se passe dans le fond, reconnaître le moment juste : disponibilité totale. Le temps ne se mesure plus à notre rythme, il n'y a pas attente mais transformation. «Ecouter avec les yeux et voir avec les oreilles», sinon comment réaliser?

Quand il n'y a plus ni eau ni riz, rien ne manque.

Joshin Sensei.

(1) Les historiens ont noté que lors des grandes famines du 19ème siècle, les paysans moyennement pauvres, qui mangeaient du riz non poli, mélangé à d'autres grains comme le millet, s'en sortaient alors que ceux qui étaient juste au-dessus dans l'échelle sociale, juste assez riche pour avoir acquis l'accès au riz blanc, souffraient de scorbut et autres manques de vitamines, et mouraient beaucoup plus.

