

DAISHIN

大心

L'Esprit Vaste

Calligraphie d'Akiko San

करुणा

Karuna, la compassion

Jôshin Sensei sera à :

- **Mons** : samedi 23 Septembre.
- **Annecy** : samedi 7 Octobre.

**La Demeure sans Limites**

- **Ryosoki** : Vendredi 29 Septembre.

*En-dehors des retraites, horaire habituel du temple avec Jôkei Sensei.*

**S'asseoir ensemble :**

- mercredi 6 et mercredi 20 septembre :
- Pour vous inscrire, si vous le désirez :

<https://framadate.org/LuViCmxSoT1EKoOs>

L'A.G. de l'association Montagnes et Forêts du Zen se tiendra à Valence (26)

- le samedi 16 septembre.

Bienvenue dans la Sangha :  
Alain Rigyo Genshin

**Sommaire**

O- HIGAN

*Texte de l'Ecole Soto.*

Cérémonies « Ryosoki ».

Bouddhisme et végétarisme  
*Maître Wei Chueh*

Les insectes sont-ils conscients ?  
*Peter Singer*

Diane et François.  
*Françoise*

En chemin  
*Martine, Marie-Claire*

Manger ensemble  
*Françoise*

Poème de Ryokan



करुणा

Manger, manger tous les jours, manger quoi ?  
Manger comment ?

Offrir à manger, est-ce un don comme un autre ?

Nous mangeons en fonction des apprentissages faits lorsque nous étions bébé, des codes et habitudes de notre famille, de ce qui se mange dans notre culture. Nous pouvons aussi décider de prendre le contre-pied de tout cela, et manger de façon différente.

Choisir ce que nous mangeons, et comment, nous oblige à réfléchir sur des choix plus globaux, sur la cohérence que nous voulons mettre dans notre vie.

Pour nous, qui suivons les Enseignements du Bouddha, la question de manger végétarien ou pas, est présente.

Comment faire quand on vit dans le monde ?

Quelles sont nos priorités, comment les accorder avec les personnes qui nous entourent ?

C'est une réflexion que beaucoup d'entre vous doivent mener.

**Ce mois-ci, le basique :**

Maître Wei Chueh explique l'approche bouddhique de l'alimentation ;

Peter Singer, connu pour son travail sur les animaux, parle des insectes.

**Le mois prochain,**

la vie d'une nonne coréenne qui a choisi la cuisine comme pratique, et vos réflexions sur « manger de la viande ...ou pas ». *Jôshin Sensei*

## Cérémonies



### करुणा

Le 29 septembre ont lieu les cérémonies en mémoire de M° Dogen, et de M° Keizan.

M° Dogen, et de M° Keizan.

Selon l'Ecole Soto, ils sont comme notre père et notre mère. D'après le calendrier lunaire, Maître Dogen est mort le 28 août, à l'âge de 53 ans, et Maître Keizan le 15 août, à l'âge de 58 ans.

Ces deux dates tombent le 29 septembre dans le calendrier occidental.

Ce jour-là, une cérémonie, « Ryosoki » est célébrée dans les temples de l'Ecole Soto.

### करुणा O-HIGAN

Cette cérémonie a lieu aux dates d'équinoxe \*, mars et septembre.

O-Higan est l'enseignement qui conduit les êtres du monde de l'illusion au monde de l'Eveil, à travers les six composantes de l'enseignement : le don, les préceptes, la persévérance, la diligence, zazen et la sagesse. Suivre cela nous apporte la paix et le bonheur.

La veille du jour de O-Higan, en début de semaine, on a coutume au Japon de nettoyer l'autel de la maison, d'y mettre des fleurs nouvelles et des dons de boulettes de riz.

Le jour même, qui tombe en milieu de semaine, on offre des gâteaux

de riz couverts de pâte de haricots rouges ;

puis à la fin de la semaine, à nouveau des boulettes de riz.

On a aussi déposé sur l'autel d'autres gâteaux, des bonbons et des fruits.

Pendant cette semaine, on se rend au temple avec des offrandes de « mochi », gâteau à la pâte de riz, du sucré, etc, qui seront placés sur l'autel du bouddha, et celui des Ancêtres.

Enfin on va sur les tombes de sa famille afin d'exprimer sa gratitude. Même les personnes qui habitent loin de leur province natale essaient de s'y rendre. On fait aussi des cadeaux de gâteaux de riz aux haricots aux parents et aux voisins. Au cimetière, on nettoie d'abord la tombe, et ce qui l'entoure, les vases, les fleurs. On retire les stupas anciens en bois pour les remplacer. Puis on offre de l'eau fraîche, de l'encens, et les mets préférés des personnes décédées.



Le chef de temple chante des sutras sur la tombe, et tout le monde accompagne de tout coeur ces prières.

On s'occupe aussi des tombes qui sont abandonnées, généralement car il n'y a plus de descendants ; on y porte de l'encens et des fleurs. Ceci est considéré comme un don spécial, une générosité du coeur.

Cette année, l'équinoxe tombe le vendredi 22 septembre. O-Higan se déroulera donc dans la semaine du 18 au 24 septembre.

*Texte de l'Ecole Soto.*

[global.sotozen-net.or.jp](http://global.sotozen-net.or.jp)

\* *Equinoxe : le moment de l'année où le soleil est au zénith par rapport à l'équateur terrestre ; le jour et la nuit ont alors la même durée.*

### करुणा

## Bouddhisme et végétarisme

« Le grand esprit de compassion est l'esprit de Bouddha. L'esprit du bouddhisme, c'est l'esprit de compassion et d'égalité.

Pour atteindre un esprit de compassion et d'égalité, tout d'abord, nous devons ne pas tuer ; ensuite, nous devons sauver et protéger la vie ; enfin, nous devons pratiquer le végétarisme.

Si nous parvenons à accomplir ces trois points, notre esprit de compassion se manifestera. »

Pratiquer le bouddhisme, c'est apprendre du Bouddha, apprendre de la pureté du corps, de la parole et de l'esprit du Bouddha.

« Apprendre du corps du Bouddha », c'est imiter les actions du Bouddha. Toutes les actions de nos vies quotidiennes devraient être justes et répondre aux normes les plus élevées.

« Apprendre de la parole du Bouddha », c'est toujours être juste dans nos propos – ne pas médire, ne pas répliquer, ne pas mentir et s'abstenir de paroles futiles.

« Apprendre de l'esprit du Bouddha », c'est examiner constamment l'émergence et l'impact de nos pensées et réfléchir de manière à ce que celles-ci répondent aux normes les plus élevées de perfection, de vérité, de vertu et de beauté. Nous atteindrons ainsi la compassion, la sagesse, le samadhi du Bouddha, et même ses pouvoirs spirituels et ses facultés merveilleuses.

Il existe de nombreux moyens habiles pour nous aider à atteindre la pureté du corps, de la parole et de l'esprit.

On peut y voir un pont ou un chemin. Que ce soit dans notre vie professionnelle ou dans notre pratique spirituelle, il n'est pas facile de réussir sans avoir recours à des moyens habiles.

Dans la culture de la vie spirituelle, un premier moyen habile consiste à pratiquer le végétarisme.

L'esprit de compassion, c'est l'esprit du Bouddha.

Par conséquent, même si pratiquer le végétarisme nous semble ordinaire, la signification de ce geste est profonde et a de nombreuses implications.

Avoir un esprit d'égalité et de compassion, c'est être un Bouddha ou un Bodhisattva.

Le Soutra du Lotus dit :

« Quand tous les êtres sensibles sont heureux, tous les Bouddhas sont heureux ».

Un esprit de grande compassion est la marque des Bodhisattvas.

La grande compassion donne naissance à l'esprit d'éveil, et l'esprit d'éveil donne naissance à l'éveil.



Qu'est-ce qu'un esprit de compassion ?

C'est ce que le sage confucéen Mencius entendait lorsqu'il disait : « Les voyant vivants, nous ne pouvons tolérer de les voir mourir, entendant leur voix, nous ne pouvons tolérer de manger leur chair ».

Lorsque l'on entend les hurlements déchirants des animaux que l'on mène à l'abattoir, on sait que c'est cruel et l'on se sent très triste. C'est pourquoi, par esprit de compassion, nous ne mangeons pas la chair d'êtres sensibles.

Le Soutra bouddhiste dit que les animaux sauvages ont aussi la nature de Bouddha.

Humains et animaux désirent vivre et craignent la mort. Leur conscience est celle-là.

La première raison d'être végétarien se fonde donc entièrement sur l'esprit de compassion et sur l'idée que tous les êtres sensibles possèdent la nature de Bouddha.

Ensuite, tous, nous sommes soumis à la causalité des trois périodes du temps – passé, présent et futur.

Si nous mangeons maintenant de la chair animale, la douleur et la souffrance que nous infligeons aux animaux nous seront également infligées dans le futur.

C'est bien connu, on récolte ce que l'on sème.

Le principe de causalité est immuable. Nous ne devons donc pas manger de viande.

Enfin, tous les être sensibles ont été et sont nos parents. Raison de plus pour sauver et protéger toute vie, comme s'il s'agissait de la vie de ceux qui nous sont proches.

Si nous n'avons pas un esprit de compassion et d'égalité, et si nous pratiquons seulement le végétarisme pour le bien de notre corps, même si notre santé s'améliore, il s'agit d'un attachement à l'ego.

L'ignorance de l'esprit et l'aveuglement peuvent augmenter, et il n'y aura aucun mérite.

Le végétarisme est également bon pour la santé. D'un point de vue médical, les légumes peuvent faire baisser la tension artérielle et réduire les risques de développer un cancer et beaucoup d'autres maladies.

Toutefois, dans le bouddhisme, nous prônons une motivation intégralement fondée sur la compassion pour devenir végétarien.

Par conséquent, que les personnes espèrent être en bonne santé, progresser sur le plan spirituel, ou accroître leur sagesse, leurs bienfaits, leurs mérites ou leur compassion, elles devraient pratiquer le bouddhisme et le végétarisme.

**« Si le point de départ n'est pas juste, le chemin vers le but peut être compliqué »**

Dans le bouddhisme, on ne devient pas végétarien pour vivre longtemps mais par esprit de compassion et d'égalité.



Premièrement, les êtres sensibles sont de futurs bouddhas et bodhisattvas ; pour cette raison, nous ne devrions pas manger la chair d'être sensibles.

Deuxièmement, tous ont la nature de Bouddha.

Outre le fait de protéger notre propre vie, nous devons également respecter les vies de tous les êtres sensibles.

Troisièmement, le végétarisme se fonde sur le principe de causalité qui recouvre les trois périodes du temps, passé, présent et futur. Nous comprenons donc clairement que la raison d'être végétarien est la cause du bodhisattva, la cause juste.

Si nous fondons nos actions sur ces principes, nous recevrons des bienfaits sans fin.

Si notre esprit causal (c'est à dire la raison de faire les choses) est juste, toutes nos actions généreront des mérites incommensurables – elles seront lumineuses et ce seront des actes vertueux.

Si nos intentions ne sont pas justes, nous pouvons travailler très dur sans obtenir les bonnes rétributions ; nous pouvons même créer du mauvais karma.

Les voies de l'esprit sont extrêmement subtiles ; que l'on s'écarte d'un cheveu, et le résultat peut être éloigné de plusieurs milliers de kilomètres.

Le bouddhisme dit :

« Les trois royaumes ne sont rien d'autre que cet esprit ; les dix mille dharmas ne sont rien d'autre que la conscience ». La pratique spirituelle n'est rien d'autre que la manière de réguler notre esprit et la manière dont nous l'utilisons.

Nous devons atteindre un esprit de samadhi, de pureté et de clarté, être à même de faire la distinction entre ce qui est lumineux et ce qui est obscur, entre ce qu'il convient de faire et ce qu'il convient de ne pas faire.

L'esprit doit être parfaitement clair.

Le bouddhisme nous enseigne ce qui est juste et vrai.

Si cet esprit est comme un miroir ou une mare d'eau claire, sans la moindre souillure, sans donner naissance à une seule pensée illusoire, demeurant constamment dans le samadhi et la sagesse, cet esprit est le Bouddhadharma.

*Maître Wei Chueh*

करुणा

**Les insectes  
sont-ils  
conscients?**

A Melbourne, l'année dernière, un papillon blanc du chou a déposé ses oeufs sur la roquette que je faisais pousser. Peu après la salade fut submergée de chenilles vertes, bien camouflées dans les feuilles vertes. J'avais plein d'autres plants de mâche plus loin, pas touchés, et je ne voulais pas utiliser d'insecticide, alors j'ai laissé les chenilles tranquilles.

Rapidement, elles ont mangé le pied de roquette. Quand il n'y eut plus rien à manger, elles n'étaient pas prêtes à démarrer le cycle suivant de leur vie, alors elles sont toutes mortes de faim.

C'était voir dans le microcosme ce que j'avais déjà accepté en théorie : l'évolution est un processus naturel

impersonnel, qui ne s'occupe pas du bien être des individus qu'elle a produits.

Les chrétiens expliquent la souffrance humaine par le péché originel, mais les chenilles ne sont pas humaines.

La solution de Descartes est de nier la possibilité pour les animaux de ressentir de la souffrance ; mais quand on en vient aux chiens ou aux chevaux, même de son temps, peu de personnes pouvaient accepter ce point de vue.

Aujourd'hui, les recherches scientifiques sur l'anatomie, la physiologie et les comportements des mammifères et des oiseaux s'opposent à cette idée. Mais pouvons-nous au moins espérer que les chenilles sont incapables de souffrir ?



Les scientifiques avaient l'habitude de décrire les insectes comme n'ayant pas de cerveau central. Plutôt, disait-on, des ganglions indépendants contrôlant les différents segments du corps. Si cela est le cas, il est difficile d'imaginer comment les insectes pourraient être conscients.

Mais un article récent de la National Academy of Sciences rejette ce modèle.

Andrew Baron de la Macquarie University, travaillant en sciences cognitives, et Colin Klein, un philosophe, posent que l'expérience subjective pourrait être plus répandue dans le royaume animal, et plus ancienne en termes d'évolution, que nous ne l'imaginons.

L'expérience subjective est la plus basique des formes de conscience. Si un être est capable d'avoir des expériences subjectives, alors il y a « quelque chose » qui en fait un être, et ce « quelque chose »

pourrait inclure avoir des expériences plaisantes ou douloureuses.

Au contraire, une voiture sans conducteur est capable de sentir les obstacles qu'elles pourraient rencontrer, d'agir pour éviter la collision, mais il n'y a pas d'être dans cette voiture.

Chez les humains, l'expérience subjective se distingue des niveaux de conscience plus élevés, comme la conscience de soi, qui demande un cortex.

L'expérience subjective implique le mésencéphale plutôt que le cortex, et peut continuer même après que ce dernier ait massivement souffert.

Les insectes ont un ganglion central qui, comme le mésencéphale des mammifères est impliqué dans le traitement des informations sensorielles, choisissant des cibles, dirigeant l'action. Il peut fournir la capacité d'expérience subjective.

Les insectes forment une immense catégorie d'êtres très divers. Les abeilles ont environ un million de neurones, ce qui n'est pas beaucoup comparé à nos 20 milliards de neurones du système nerveux, ou encore les 37 milliards trouvés récemment dans le néocortex des baleines épaulards, mais c'est quand même suffisant pour accomplir et interpréter la fameuse danse qui communique la direction et la distance des fleurs, de l'eau ou des ruches potentielles.

Les chenilles, pour autant que nous le sachions, ne peuvent rien faire de tout cela ; mais elles peuvent être assez conscientes pour souffrir quand elles meurent de faim.

Et les plantes ?

C'est un sujet qui revient souvent quand je suggère d'arrêter de manger des animaux parce qu'ils ressentent la souffrance.

On prête parfois aux plantes des capacités remarquables mais jusqu'ici aucune observation nous permettant d'accepter qu'elles ressentent des expériences subjectives n'a pu être reproduite dans des conditions expérimentales.

Barron et Klein disent qu'elles n'ont pas de structures permettant cette conscience. Cela est vrai aussi des animaux simples comme les méduses, ou les vers de terre ; mais par contre les crustacés et les araignées, tout comme les insectes, ont ces structures.



Si les insectes ont des expériences subjectives, il y a dans le monde beaucoup plus de conscience que nous ne le pensions, parce que selon les estimations du Smithsonian Institute, quelques 10,000,000,000,000,000,000 d'insectes en vie à tout moment ! Qu'en penser ?

Cela dépend de la façon dont nous nous représentons leurs expériences subjectives, et là la comparaison des structures ne nous apprend pas grand-chose.

Peut-être que les chenilles ont eu tant de plaisir à grignoter ma roquette que leurs vies en valaient la peine, malgré leurs morts misérables.

Mais le contraire est au moins aussi possible : lorsque des espèces se reproduisent de façon aussi prolifique, beaucoup de leur progéniture meurt au moment de l'éclosion.

En Occident, nous avons tendance à sourire devant les moines Jaïn qui balayent les fourmis de leur passage pour ne pas les écraser en marchant ; mais nous devrions plutôt les admirer de porter la compassion à sa conclusion logique.

Cela ne veut pas dire que nous devrions lancer une campagne pour le droit des insectes.

Nous n'en savons pas encore assez pour faire cela ; et de toute façon le monde est loin d'être prêt pour prendre au sérieux une telle campagne.

Cherchons d'abord comment prendre en considération les intérêts des vertébrés, car leur capacité de souffrir ne fait aucun doute.

<https://www.project-syndicate.org/commentary/are-insects-conscious-by-peter-singer-2016-05>

*Peter Singer est professeur de bio-éthique à Princeton University.*

( Et les poissons ?!

Si les poissons pouvaient crier :

<https://www.project-syndicate.org/commentary/if-fish-could-scream>).

## करुणा Diane et François

Cela faisait plusieurs semaines que je les voyais tous les dimanches matins en faisant mon marché. Ils étaient assis là, lui le regard vague, maugréant quelquefois contre quelqu'un qui lui avait fait une remarque désagréable, elle blottie contre lui, emmitoufflée dans une couverture. Parfois, je leur donnais une pièce en passant. Puis, un jour de janvier où il faisait particulièrement froid, je me suis surprise à penser à eux.

Où étaient-ils ?

Je me suis dit que s'ils étaient là le dimanche, je leur donnerais quelque chose. De la soupe. Oui, voilà. Je leur donnerais de la soupe. Il faisait si froid...

Le dimanche suivant, ils étaient là. Vite, vite, rentrer à la maison. Préparer un bon potage aux pois cassés. Pour cette fois, on ferait la version « avec viande », et sans lésiner sur les lardons. Il fallait bien ça. Une soupe épaisse, bien chaude, qui les réconforterait. Deux gros morceaux de pain. Le bout de galette des rois qui restait ? C'était peut-être exagéré ?

Mon tupperware de soupe a rencontré un regard d'abord incrédule.

Puis un sourire. Un merci. François, parce que sa pancarte dit qu'il s'appelle François, l'a ouvert avec empressement. L'odeur du lard a fait ouvrir un œil à Diane, sa chienne.

La semaine suivante, c'était du velouté de champignons. Diane est venue chercher une caresse. Diane et François sont entrés dans ma vie, sans que plus d'un regard et de deux ou trois mots soient échangés. C'est presque devenu une coutume. Me demander dans la semaine : « Tiens, quelle soupe est-ce que je pourrais bien leur préparer, dimanche prochain ? ». M'inquiéter des dimanches où je vais devoir m'absenter.

On ne sait pas pourquoi, dans tout cet océan de détresse, il y a des regards qui nous touchent plus que d'autres. C'est injuste, mais c'est ainsi.



Quoique, à vrai dire, moi je le sais pourquoi le regard de François m'a touchée. Parce que, sans que je m'en rende bien compte dans un premier temps, François m'a rappelé mon parrain. Celui dont j'ai appris la mort au détour d'une conversation. « Tiens, au fait : Marc est mort ». Marc ? « Mais oui, Marc, ton parrain ! ». Que je n'avais plus vu depuis... quoi, 25 ans ?

Marc est mort dans la rue, ou à peu près. Je ne connais pas les détails. Il avait pourtant une bonne situation. Marc était ingénieur. Il avait un bon travail, une maison, une famille.

Et puis il y a eu un divorce difficile, après un mariage qui, je crois, ne l'avait pas été moins.

S'était-il mis à boire avant ou après ? Je ne sais pas.

Tout ce dont je me souviens, c'est de sa tendresse.

Marc, dans mes souvenirs d'enfant, c'est une espèce de gros nounours barbu qui a toujours le mot pour rire. Mais avec le temps, son univers s'était réduit à sa souffrance

et à la bouteille qui l'anesthésiait. Il avait perdu pied, irrémédiablement. Au point de se retrouver à la rue.

Puis un jour, il était mort.

Alors là, devant François et Diane, j'ai pensé à lui, enfoui au fond de ma mémoire depuis tant d'années. J'ai espéré que, dans sa longue dégringolade, il y avait eu des gestes de gentillesse et d'humanité.

Que des mains s'étaient tendues vers lui, même s'il n'avait pas pu ou pas voulu les saisir.

Aujourd'hui, la photo de Marc est sur mon bureau. Une photo où ce géant regarde avec douceur un tout petit paquet emmaillotté – moi, il y a quarante ans.

Comme un rappel de ce que nous nous devons d'être attentifs les uns aux autres.

*Françoise*

## करुणा Manger ensemble

J'ai trouvé un article visiblement écrit par des Chinois qui vivent aux Pays-Bas, et qui comparaient certaines attitudes en matière de partage, de don, etc. entre les deux cultures.

Un des exemples m'a vraiment frappée, ça parlait des repas. Ils mettaient en exergue le fait qu'en Occident, quand on va au restaurant par exemple, chacun choisit ce qui lui plaît à lui, reçoit son repas sous la forme d'une assiette individuelle et les convives partagent tout au plus une bouteille de vin. Chacun restant au final essentiellement centré sur ses envies personnelles.

Là où en Chine, on aura plus tendance à choisir ensemble ce qui va faire plaisir à tout le monde, où, mis à part un bol de riz, tout le repas est servi dans des plats collectifs et où il est fréquent/normal que les personnes se servent les unes les autres, en étant attentives à bien servir les autres convives, et à leur donner les beaux morceaux.

Et je me dis que c'est sans doute un exemple de l'esprit que l'on devrait cultiver, même si l'on n'a pas choisi les autres invités.

*Françoise*

## करुणा En chemin...

En chemin  
Vers la source bleue  
Taches d'ombre  
parfumées de sève verte  
Caresses de lumière  
entre les herbes et les fleurs  
Fruits mûrs  
à récolter  
la neige

*Martine Seisen*

Le maître est souple comme le Roseau  
Dur comme le sabre  
Plein de compassion.  
Il m'accompagne sur la voie  
Il prend le premier pas périlleux.  
Ainsi pas à pas  
dans le silence, sur mon chemin.  
L' « élève » que je suis  
devient disciple de la Voie  
et l'enseignant devient le maître.

*Marie Claire D.*

# करुणा

Dans mon petit bol à aumônes,  
des violettes et des pissenlits  
tout entremêlés -  
comme une offrande  
aux Bouddhas des Trois Mondes.

*Ryokan*



Illustrations : *Buddha\_in\_Sarnat\_Museum*, *gurunavi*, [telegraph.co.uk](http://telegraph.co.uk), *sotoshu*, *jérôme*, *V et M*.

*Daishin est le bulletin de la Sangha des étudiants de Jôshin Sensei.  
Il ne peut exister que grâce à votre participation.  
Nous attendons vos textes, textes personnels, extraits de lecture, autres...*