

# DAISHIN

# 大心

L'Esprit Vaste

Calligraphie d'Akiko San

Jôshin Sensei sera à :

- **Anney** : samedi 7 journée et soirée, « Le lâcher-prise, qu'est-ce que c'est ? »
- **Paris** : samedi 14
- **Aix en Provence**: samedi 21 journée, zazen et enseignements.

**La Demeure sans Limites :**

- **Bodhidharma** : jeudi 5
- Atelier de **Calligraphie** avec *Akiko Murayama* : du vendredi 27 au dimanche 30, « Tracer avec tout son corps ».

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

**Uposatha** : Et toujours "S'asseoir ensemble", c'est d'importance, il me semble, dans ce monde difficile de nous tourner "ensemble" vers la lumière, tout en continuant au jour le jour à avancer sur notre chemin, reliés à tous et à tout par le fil doré de la sympathie et de la compassion...

Pour nous rejoindre : <https://framadate.org/z8ofCPckOyM4EuEA>

## Sommaire

*Suite de* : Manger quoi ? Manger comment ?

Anniversaire de Bodhidharma

Communiquer avec les êtres sensibles à travers la nourriture.

*Jeff Gordinier*

Végétarien ?

Réflexions de pratiquants

Je me pensais végétarienne...

*Marie Anshin*

Brahmins et sacrifice

Le 1er précepte  
*Thich Nath Hanh.*

Un témoignage  
*Liliane*

Tapez pour saisir le texte



**Suite de : Manger quoi ? Manger comment ?**

अहिंसा  
बोलेइव

NON VIOLENCE



La vie d'une nonne coréenne qui a choisi le jardin comme salle de méditation, et la cuisine comme pratique : « Communiquer avec les êtres sensibles à travers la nourriture ».

Vos réflexions sur la façon de se nourrir : pourquoi, comment être végétarien dans le monde ? Chez soi, au travail, avec des amis... Les réponses de pratiquants de la Sangha.



## Anniversaire de Bodhidharma, le 5 octobre :

« Daruma-san », comme on l'appelle au Japon est souvent représenté sous la forme d'un petit bonhomme rouge et c'est un talisman porte-bonheur associé aux temples et aux sanctuaires. En effet, la légende dit que peu importe le nombre de fois où il tombe, il se relève toujours. Dans les endroits où l'on cultivait le vers à soie, on avait l'habitude de peindre un oeil de ce Daruma au printemps, et l'autre en automne, si les vers produisaient beaucoup de fils de soie.

L'inspirateur de Daruma San est Bodaidaruma (Bodhidharma), le premier des patriarches du Zen en Chine de l'Ecole Soto. Il est, dit-on, resté assis sans bouger devant un mur pendant 9 ans, et mourut, ou plus exactement disparut à l'âge vénérable de 150 ans.



C'était un 5 octobre, et depuis on le commémore à cette date. Le début d'automne est la période des moissons, outre celle des fils de soie, et c'est pourquoi on lui exprime notre gratitude pour la récolte, et on le prie pour une bonne récolte l'année suivante. Et on fait aussi le voeu que tous ceux qui participent à cette cérémonie aient une longue vie plaisante.

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

*et pour en savoir plus -avec le sourire :*

<http://lulena-zen.blogspot.fr/2015/10/bodaidaruma-les-yeux-ouverts.html>



## Communiquer avec les êtres sensibles à travers la nourriture : un petit temple en Corée.

Des grands chefs célèbres disent que la nourriture la plus délicieuse n'est pas préparée dans les grands restaurants, mais par une nonne bouddhiste, Jeong Kwan, dans le petit temple Baekyangsa caché au sud de Séoul.



*Thé aux fleurs de lotus*

Elle appelle son jardin potager un « terrain de jeu » et y laisse les insectes s'y régaler - ou en tout cas ne fait rien pour les en dissuader. C'est l'esprit d'équanimité de sa pratique spirituelle. C'est pourquoi le jardin n'est pas « joli », explique-t-elle. ce potager semble se fondre dans la nature environnante, sans limites précises, et être ouvert à toutes sortes d'animaux.

Cela fait trois jours que je suis ici, que je dors dans le dortoir des visiteurs, que je me lève à trois heures pour entendre les chants des nonnes, et saluer avec elles le soleil levant. J'écoute aussi avec intérêt le dialogue entre Jeong Kwan et un autre invité, un chef français qui tient un grand restaurant à New York, qui est là pour la deuxième fois, pour la pratique du bouddhisme et pour goûter la cuisine du temple !

Nous allons ce matin ensemble au jardin. Jeong Kwan s'attendrit devant les fleurs de potimarrons, les poivrons verts et les aubergines, et me montre comment récolter les feuilles de shisso (perilla) et de menthe, tout doucement, en les pinçant entre le pouce et l'index

tout en tenant fermement la tige.



Et elle m'encourage à les respirer, à m'emplir de leur délicat parfum. Kwan Ni pense que la meilleure cuisine, celle qui est à la fois bonne pour nos corps et délicieuse à nos palais, naît de l'intimité que nous tissons avec les fruits et les légumes, les herbes et les graines, les champignons et les haricots. Pour elle, il ne doit pas y avoir de distance entre la personne qui cuisine et ses ingrédients. « Je deviens le concombre, et le concombre devient moi. Parce que je l'ai fait pousser, et je l'ai nourri de mon énergie ».

Elle considère la pluie et le soleil, l'humus et les graines comme faisant partie de ses aides de cuisine.

Elle résume tout cela, d'une phrase à la fois extrêmement simple et infiniment complexe :  
« Laissons la nature prendre soin d'elle ».

Elle n'a jamais écrit de livre de cuisine, ni visité les grands chefs, et son nom n'apparaît pas dans les guides. Mais elle est une représentante de la tradition de la cuisine des temples, qui coule comme une rivière souterraine à travers la culture coréenne. Depuis des siècles, une cuisine de raffinement et de beauté qui utilise tout ce qui pousse autour. Faire fermenter, déshydrater, cuisiner avec les saisons, cueillir, tout ce que nous découvrons existe ici à travers des millénaires d'expertise.

J'ignorais tout cela quand je la rencontrai pour la première fois, invité pour un repas privé dans le restaurant de New York. Mes expériences précédentes avec la cuisine monastique comprenaient des soupes aux haricots et poireaux bouillis jusqu'à disparaître.

Il me semblait que dans un monastère le goût était un élément inutile, et la beauté une distraction, mais le repas qu'elle avait préparé me fit mesurer l'étendue de mon ignorance, et me rendit euphorique. Voilà des assiettes si élégantes qu'on aurait pu les servir dans les meilleurs quatre-étoiles, et des saveurs si légères qui pourtant laissaient comme des sentiers vaporeux sur la langue. Et tout était végétarien, même vègan.



La cuisine de temple en Corée est basée sur un principe, qui n'aurait pas de sens pour un chef ordinaire : elle ne doit pas vous rendre avide. Vous voyez la façon dont vous pouvez saliver pour une part de pizza : pas de ça ici. Cette cuisine est faite pour provoquer une autre réaction, qui se rapporte au concept bouddhiste de non-attachement : vous pouvez vous régaler quand vous mangez, oui, mais quand c'est fini vous ne devriez pas avoir envie de vous en bourrez encore et encore.

Cette cuisine est toute en délicatesse : vous terminez en vous sentant à la fois rassasié et léger. Vous la consommez comme une source de clarté à la fois physique et mentale, comme un point de départ pour la méditation.

Il y a en Corée même de plus en plus de nostalgie pour les anciennes façons de faire ; on voit la cuisine de temple disparaître, faible écho du passé devant l'occidentalisation du goût. Cette redécouverte, dans un monde qui sera peut-être un jour vègan, n'est-elle pas une raison de se réjouir ?

Quatre heures de routes qui tournent pour arriver au monastère, loin du bruit et de la pollution de Séoul,

un lieu où même pendant la vague de canicule, l'ombre des grands arbres garde une atmosphère fraîche, un de ces lieux où quand vous respirez profondément, vous sentez le parfum sous-jacent des fleurs, et votre cœur se calme. Le monastère lui-même est modeste, un ensemble de constructions traditionnelles avec des allées de gravier, et des bosquets de chênes et d'érables tout autour.

Marchez un peu, et vous arrivez dans la forêt. Si le centre du monastère, Baekyangsa, a un côté un peu touristique : bâtiment en bois du 7ème siècle, statues de Bouddhas dorées, cloche gigantesque et tambour énorme utilisés pour réveiller les 58 moines qui vivent là, le coin des nonnes donne lui un léger sentiment d'abandon, comme un lieu de vacances à la fin de l'été.



Peu après notre arrivée, c'est le déjeuner, et ce sera le premier d'une série de repas qui vont nous laisser stupéfaits et éblouis.

Nous mangeons des tranches de poires (nashi) glacées de sauce au citron vert, des herbes marinées, des raviolis maison et des champignons farcis au tofu piquant, du riz qui a pris la couleur dorée des graines de gardénia. Nous nous régalons de kimchee qui a mariné dans un trou dans la terre pendant des mois, et de kimchee d'été juste cuisiné avec du chou, des radis et des cuillerées de sel.

Kwan Ni râpe devant nous les pommes de terre pour faire des pancakes, et elle les assaisonne de feuilles de menthe juste cueillies.

Le riz, enveloppé dans des feuilles de lotus, est cuit dans des racines de bambou bouillies dans un grand chaudron. Avant de le cuire, elle place au-dessus du riz soit 3 haricots, pour les Trois Trésors, soit 5 qui représentent les 5 préceptes.



Nous regardons comment elle s'appuie sur l'alchimie de la fumée et de la vapeur, de la terre et de l'eau, des bactéries et de l'air, et nous apprenons qu'elle aime aussi préparer des boissons, strictement non-alcoolisées bien sûr. Chaque fois que nous la rencontrons, elle nous offre une tasse de quelque chose : un sirop couleur potimarron avec des crackers de riz, ou un exquis thé aux fleurs de lotus, qui, nous dit-on, symbolise l'illumination du Bouddha.

Si vous vous promenez dans les jardins du monastère, il est clair que Jeong Kwan dispose d'un autre ingrédient dont les chefs parlent peu : la durée.

On dirait que pour elle cuisiner est comme un jeu infini. Elle aime mélanger ce qui est frais cueilli et ce qui a patiemment mariné. Elle garde en plein air dans un coin juste au-dessus de son potager des pots et des jarres en terre qui bourdonnent d'une activité invisible. Ce sont ses armes secrètes : des condiments comme la sauce de soja, le doenjang (la pâte de haricots), le gochujang (la pâte de chili) qui ont fermenté et changé petit à petit, certains pour des années.

Elle attrape une cuillère, ouvre un pot en céramique et me fait goûter une sauce de soja qui a passé une dizaine d'années à devenir délicieuse. Juste devant sa porte, il y a un citrus, d'au moins 500 ans. Le fruit est un taengja, une orange amère dont elle utilise le jus dans sa cuisine.



Quand elle parle de jeu infini, elle suggère que, selon sa croyance bouddhique en la réincarnation, il est possible qu'elle ait été déjà profondément engagée dans cet art de la cuisine avant d'arriver à la vie qu'elle « habite » à présent.

Elle a grandi dans une ferme, et à l'âge de sept ans elle savait couper les pâtes de soba.

Elle dit qu'elle s'est sentie libre la première fois où elle est entrée dans un temple, et à 17 ans elle s'est enfuie de la ferme.

Deux ans plus tard, elle était ordonnée dans l'École du Zen. Avant peu, elle réalisait qu'elle était destinée à faire connaître le Dharma en « communiquant avec les êtres sensibles à travers la nourriture », dit-elle.

Le paradoxe est que son audience est limitée : il y a deux autres nonnes qui vivent avec elle à l'ermitage de Chunjinam ; elle cuisine aussi parfois pour les moines, et parfois pour les visiteurs. Et cela semble bien une idée typique du Zen : que l'on puisse trouver l'un des meilleurs chefs du monde préparant ses repas dans le silence et la solitude, ramassant des feuilles de menthe dans son jardin, le tout à des années-lumière du luxe

et des égots de la gastronomie.

Mais elle semble savoir que l'énergie positive a sa façon bien à elle de s'échapper vers le monde extérieur. Un jour, après une visite du temple, elle m'emmena vers un petit pont qui traverse le ruisseau, et toucha son oreille de la main. Elle voulait que j'écoute. Alors nous avons écouté. Nous sommes restés là près de l'eau quelques minutes, écoutant le chant du courant. Alors elle a souri - c'était comme un rayon de lumière, et elle a pointé du doigt le ruisseau, et a dit un seul mot en anglais en me regardant : « Orchestre ».

Jeff Gordinier

Photos : Jackie Nickerson

Traduction : Jôshin Sensei



Notre fille nous a recommandé un épisode d'une série sur la cuisine qui présente une nonne coréenne :

Jeong Kwan.

Elle a été invitée il y a deux ans par un grand chef français à New York . On la voit dans son temple cuisiner, jardiner... et elle parle de sa pratique, pour les autres, de comment elle est devenue nonne.

Et un journaliste explique comment ce repas et cette rencontre à New York ont transformé sa vie. C'est vraiment très bien.

Pour voir la vidéo il faut être abonné à Netflix et voilà un lien vers un article du New-York Times.

<https://mobile.nytimes.com/2015/10/16/t-magazine/jeong-kwan-the-philosopher-chef.html>

Voilà un lien vers une interview d'elle :

<https://youtu.be/LQiX4M07Kao>

*J'ai trouvé qu'elle parlait de façon très simple et très claire, de son entrée dans le monastère, ce qui s'était passé avec sa famille ...*

Anne



Article complet (proposé par Françoise) :

[https://www.nytimes.com/2015/10/16/t-magazine/jeong-kwan-the-philosopher-chef.html?\\_r=0](https://www.nytimes.com/2015/10/16/t-magazine/jeong-kwan-the-philosopher-chef.html?_r=0)



**Végétarien ?  
Réflexions  
de pratiquants.**

*Il y a une quinzaine de personnes à la Demeure sans Limites, presque tous des pratiquants bouddhistes de longue date.*

*Dialogue avec Jôshin Sensei.*

*Première question, qui ici est vegan ?*

Une personne en cours de changement pour strictement vegan.

*Végétarien ?*

Six personnes

*Et des personnes qui y pensent, qui essaient d'aller vers le végétarisme ?*  
Cinq personnes.

*Dans les personnes strictement végétariennes, qui était déjà végétarien avant de s'engager dans la Voie ?*

Quatre personnes.

*Pour quelles raisons ?*

En partie raisons de santé, mais aussi pour l'écologie, et devant la souffrance animale. Beaucoup de personnes semblent avoir été marquées par les images vues au cours de l'épidémie de la «vache folle».

*Si vous avez changé, après votre engagement dans le bouddhisme, qu'est-ce qui vous a décidé ?*

La prescription « Ne pas prendre la vie « ?

S : Moi j'avais changé un peu, mais pas tout à fait, mais le fait de venir ici, à La Demeure sans Limites, j'ai vu la variété de ce qu'on mange, j'ai vu que j'étais en forme, presque plutôt moins fatigué, et ça m'a aidé à changer. Après aussi quand je pense à la souffrance animale et tout ça..

*Est-ce que vous dites toujours que vous êtes végétarien ? et vous en donnez la raison ?*

J : quand je suis invitée par des personnes qui mangent de la viande, je mange comme elles.

P : Moi je ne mange jamais de viande, je préviens les personnes à l'avance.

Autres personnes : nous mangeons ce que les personnes nous offrent.

*Et ces personnes qui vous invitent, savent-elles que vous êtes végétarien ? Bouddhiste ?*

M : Non, ils savent que je mange bio mais pas plus.

La plupart des personnes approuvent. Selon quelques personnes, quand les gens font attention, ce sont les amis mais au travail pas du tout.

J: Dans mon expérience, aussi bien au travail que dans d'autres circonstances, les gens n'associent pas du tout bouddhisme et végétarien.

S : Souvent les personnes s'inquiètent quand je dis que je suis végétarienne, ils pensent que c'est un problème pour la santé.

*Pourquoi ? Vous n'en parlez pas ?*

P : Ca dépend, c'est assez personnel, pas toujours facile.

*Et est-ce qu'il y a des gens qui vous posent des questions sur votre choix ?*

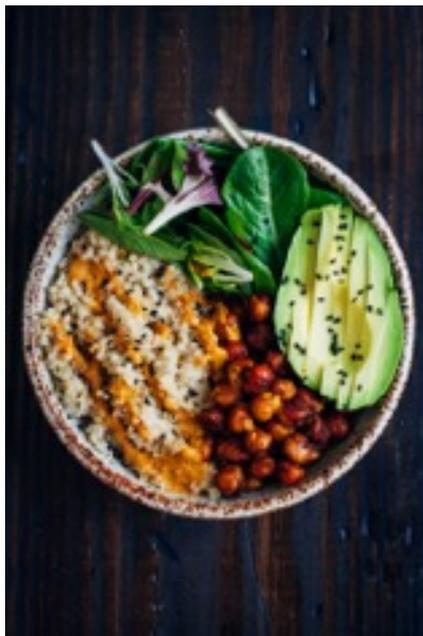
P : Souvent pour savoir si c'est par conviction philosophique ou pour des raisons de goût ou de santé.

*Et qu'est-ce que vous leur dites ?*

B : Que c'est à la fois pour le bouddhisme et pour l'écologie. C'est comme ça que je le comprends.

D : Moi depuis plusieurs années je n'achète plus du tout de viande pour moi, ni quand il y a des enfants qui

viennent, mais quand il y a des personnes qui viennent manger, parfois je fais de la viande. Mais j'explique que manger des animaux assassinés ça me dégoûte, que je suis très triste de ne pas arriver à maîtriser toujours l'appétence que j'ai pour la viande ou la charcuterie, et je sais aussi que du point de vue écologique, il faut absolument arrêter de manger de la viande. Presque tout le monde donne des raisons écologiques. C'est plus facile, c'est socialement plus acceptable, et c'est aussi une conviction.



*Mais vous ? Avez-vous dit :*

*« C'est seulement parce que je suis bouddhiste que je ne mange pas de viande ? »*

B : Je peux le faire avec les gens que je connais et qui me connaissent bien ; sinon je mange ce qu'on me donne... »

M : Moi je ne sais pas si les moines bouddhistes ne mangeaient pas de viande : on dit que le Bouddha est décédé d'avoir mangé de la viande avariée qui lui avait été offerte.

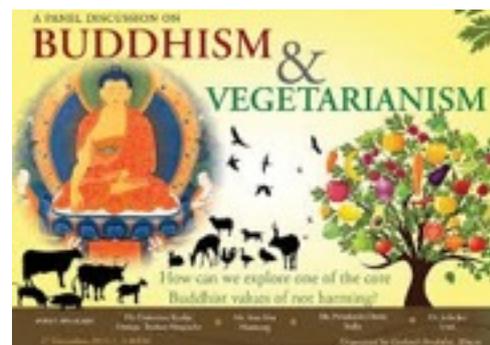
*Sensei : oui, c'est vrai les moines et nonnes étaient des mendiants, comme on le voit encore en ..... ils passent avec leur bol et les personnes les remplissent. Ce ne serait pas juste de dire attendez, il faut trier, je veux bien ceci mais pas cela... donc ils mangeaient tout ce qui leur étaient donné.*

*Mais il y a une règle qui existe toujours : on ne doit pas tuer un animal pour vous.*

J : Dans certaines cultures, c'est très difficile à expliquer... moi quand j'ai dit cet été que c'était mon anniversaire, la famille chez qui j'étais a absolument voulu tuer un poulet, et j'ai eu beau m'expliquer, ils l'ont fait...

*Sensei : Oui mais c'est vrai mais ce n'est pas toujours comme cela, et puis en occident nous avons un grand choix d'aliment à notre disposition. Nous sommes responsables de ce que nous mangeons. Et bien sûr cela pose la question : est-ce qu'aller manger chez des gens, c'est l'équivalent de « tendre son bol » pour un monastique ? Est-ce qu'on va tout accepter par gratitude, ou parce qu'on n'ose pas dire qu'on est bouddhiste ? Parce que c'est très difficile d'être différent... la nourriture, c'est vraiment une identité partagée, et se mettre en dehors, ça peut être ressenti comme un refus, presque une violence. Sauf si on parle de santé, bien sûr, aussi un peu de bio, de condition animale, là c'est un peu entendu, mieux accepté. Qu'en pensez-vous ?*

C : Quand j'étais jeune, j'étais végétarienne, mais mon mari est très carnivore, et mon fils aussi... je cuisine, et j'en mange un peu...



L : A la maison, plus généralement nous essayons de faire attention aux insectes, aux petites bêtes. Le midi, je mange seul, jamais de viande, mais le soir, en famille ce n'est pas si simple. Je n'ai pas de réponse, c'est un grand sujet qui travaille dans ma tête, d'autant que je dois dire que j'ai plaisir à manger de la viande... ! (rires).

M : Moi je vis seul donc je peux choisir, et je peux manger végétarien à mon travail le midi... c'est peut être mieux accepté en Allemagne...

P : C'est vrai qu'en France avec l'importance mise sur les repas, c'est mal vu, on se coupe des autres, on refuse, on a l'air de les juger... c'est comme ça que les gens le ressentent.

C : Oui, on ne fait plus partie du groupe, on devient extérieur.

J : Oui, moi aussi, on m'a dit « Tu n'es pas spéciale, si ? », c'était assez agressif, parce que les gens s'étaient sentis agressés, je crois.

I : Moi je m'étais convaincu par mes lectures que manger de la viande, c'est mauvais pour la santé, pour la planète, et après, la pratique de la Voie, ça m'a renforcé dans l'idée d'être végétarien. Le problème c'est quand je vais chez ma mère ! Elle fait de la cuisine traditionnelle, elle est sûre que je vais être malade si je ne mange pas de viande... Et alors, j'en mange chez elle, et j'en mange avec bonheur ! (rires)



*Ah oui, je me souviens, quand je suis rentrée en France, parfois les gens me disaient, mais quand on ne vous voit pas, vous allez manger de la viande, non ?!*

*Je ne peux pas l'imaginer... en fait quand on ne me voit pas, je vais manger du chocolat... (rires)*

D : Pour revenir sur ce qu'on disait tout à l'heure, ça me paraît difficile de dire : « Ce que vous avez préparé, je ne le mangerai pas ». Ce que j'ai compris, avec mes enfants comme au travail, c'est qu'il faut être très clair : si on en mange de temps en temps, alors pour les gens, c'est qu'on en mange, on ne peut plus dire non ensuite.

*Alors en conclusion, on peut demander, est-ce qu'il y a une réponse générale, ou est-ce qu'on*

*trouve une réponse au coup par coup ?*

*On comprend bien que si on peut, on prévient les personnes, mais sinon, ou si elles refusent, peut être qu'il faut « recevoir avec reconnaissance tout ce qui est donné »...*

*L'autre question dont nous pourrions parler une autre fois, c'est l'alcool...*

*Comment faites-vous avec les apéritifs, le vin, etc, et « Ne pas prendre de boissons ou d'aliments intoxicants... »*



**Je me pensais végétarienne...**

Le Daishin de septembre m'a fait réfléchir sur le fait de « manger de la viande ou pas » ?

Le premier précepte du Bouddha : **Ne pas tuer**. Si je le garde bien à l'esprit, il devient évident que je ne peux plus manger ni viande, ni poisson, car il me semble alors que je partagerais la souffrance vécue dans leur chair qui aura été violemment blessée, pour être tuée ! et arriver dans mon assiette !!

Vu comme ça, mon ignorance m'a sauté aux yeux et de ce fait, je perds les mérites pour tous les êtres ! Ainsi, je comprends qu'il me devient compliqué de marcher sur la Voie du Bouddha !

Un jour, après une séance de travail chez le kiné, qui nous a offert un café à une patiente et à moi, Madeleine a partagé avec nous les quelques jours de vacances qu'elle venait de passer à la campagne chez ses cousins éleveurs bio de charolaises.

Le kiné pensait qu'elle avait dû manger une excellente viande... Et Madeleine, catégorique, nous explique alors qu'elle ne peut pas en manger car elle est une pure végétarienne depuis longtemps - au grand regret de ses cousins qui lui offraient de la qualité ! (Elle se soigne pour une anémie persistante entre autres).

Je me suis sentie déstabilisée. Je me pensais végétarienne ? Je mange ce qu'on me sert quand je suis invitée et m'abstiens de parler de ma tendance végétarienne, sauf avec mes proches. Et je m'entends encore

le lui dire sur le ton de la réaction ! Par mes paroles, je nourris notre virulence au lieu de prendre le temps d'accepter ce que j'entends et de mieux la comprendre ! Première leçon !

De plus, il m'arrive d'acheter de la volaille dans un circuit direct du producteur local, très très rarement, mais plus souvent du poisson et des crevettes surgelés, (5 ou 6 fois dans l'année peut être) quand j'ai l'impression que j'ai besoin de me refaire une santé ? C'est ce que je me dis en tout cas. Pourtant, je n'aime pas la chair animale, subjectivement depuis longtemps.

Je me demande où je suis cohérente ? Les textes de Daishin et autres m'aident à plus d'empathie : - sur la pensée plus juste : écouter l'autre, faire plus particulièrement attention quand je me sens en désaccord, faire silence et essayer de comprendre sans juger, ce que l'autre défend, - sur une action juste : qu'est-ce que je nourris vraiment quand j'achète du poulet ou du poisson ? La réponse qui me vient c'est la violence !

Marcher sur la Voie du Bouddha passe par l'attention en pleine conscience devant mon choix du végétarisme, face à mes actions et mes pensées pour vivre la patience, la compréhension -ou pas! - et la confiance en l'autre !

Mais alors le bon café bio cultivé à l'autre bout du monde, que nous buvons ensemble, qui me dit qu'il n'est pas cultivé ou récolté par des personnes, voire même des enfants, « surexploités » ?

C'est pour tous ces êtres-là que j'offre ma gratitude dans mon coeur avant de boire ou de manger. Et jeûner devient nourrir bienveillance, interdépendance.

C'est ce que je comprends du bol qui reçoit l'offrande, bol avec lequel j'ai appris à La Demeure sans Limites ce sens profond qui unit l'univers à tous les êtres, que je retrouve quand je mange dans les miens, les légumes et le riz préparés avec reconnaissance.

Marie Anjin



## Brahmins et sacrifices

On trouve dans un des plus anciens discours du Bouddha, les Sutta Nipata, un soutra particulièrement touchant sur les sacrifices d'animaux, le Brahmana-dhammika Sutta.

Parlant de la conduite éthique juste pour un brahmin, le Bouddha approuve les anciens brahmins qui avaient refusé de prendre la vie et n'avaient jamais accepté que leurs pratiques spirituelles soient abîmées par le meurtre d'animaux.

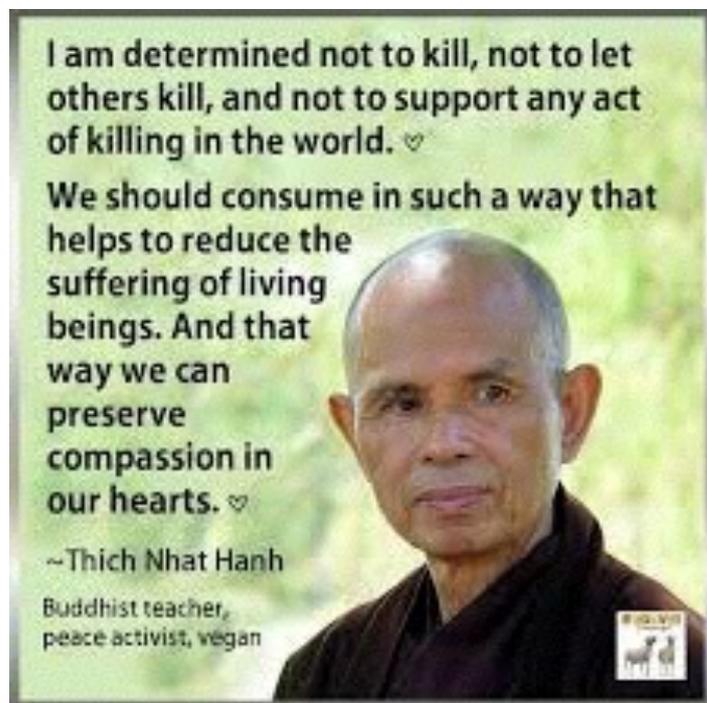
Mais la corruption s'installa, et les sacrifices d'animaux commencèrent. Quand on plaça le couteau sur le cou des animaux, les dieux eux-mêmes s'émurent et crièrent d'horreur devant cette ingratitude et ce manque de sensibilité envers l'animal qui était pour les humains un travailleur fidèle, qui les aidait dans leurs vies.

Plus loin, le Bouddha explique à Kutadanta le sacrifice méritoire fait par un Brahmin Eveillé, conseiller du roi.

Aucun être vivant ne fut blessé, mais tout le travail volontaire réalisé ce jour fut offert, pas seulement pour le bien du roi, mais pour celui de tous.

Le Bouddha évoque alors la plus haute forme de sacrifice : mener une vie parfaite, quelle soit laïque ou religieuse : le plus grand sacrifice étant le plus élevé, l'abandon du « soi ».

[https://what-buddha-said.net/library/DPPN/b/brahmanandhammika\\_s.htm](https://what-buddha-said.net/library/DPPN/b/brahmanandhammika_s.htm)



## Le 1er précepte

« Je suis déterminé à ne pas tuer,  
à ne pas laisser les autres tuer,  
à ne soutenir aucun acte de tuerie dans le monde.  
Nous devrions consommer de façon telle  
que cela aide à réduire la souffrance des êtres.  
De cette façon, nous préservons la compassion  
dans nos cœurs.

*Thich Nath Hanh.*

**Prochain numéro** : Une réflexion de Gelek Rinpoche sur "Cette vie rare et précieuse" et le début de biographies de nonnes et femmes ancêtres des nonnes et pratiquants d'aujourd'hui.



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



*Nous avons reçu ceci, un témoignage et une réflexion. Reçu un peu tard pour le mettre dans le Daishin, mais nous vous le proposons tel quel :*

J'aime la viande ! Toutes les viandes, le cochon des oreilles à la queue, le boeuf et le mouton de la cervelle au foie, les diverses espèces de poissons, de mollusques, de crustacées, bref, tout ! Je fus élevée à la campagne dans une famille de "carnivores"... qui ne méprisait pas les légumes. Et puis... dans les années 70, mère de famille à mon tour, une première prise de conscience vint de la nocivité de cette consommation quotidienne, et rapidement la révolte devant le sort réservé aux bêtes en stabulation pour l'exclusive raison d'obtenir une chair blanche, la fameuse et savoureuse escalope de veau (tout aussi bonne rose soit dit en passant...).

Sensibilisée à la pollution et aux traitements médicamenteux infligés aux bêtes d'élevage, j'ai progressivement exclu la chair des animaux de mon alimentation, et suis devenue quasi végétarienne il y a une vingtaine d'années de cela. La rencontre avec l'enseignement du Dharma a conforté, accentué le choix en vertu du premier précepte, mais ce serait une façon réductrice à soi de traiter le sujet sur cette base.

Je continuais la consommation de produits sous-animaux (laitages, fromages, beurre... etc) inconsciente jusqu'à il y a deux ans -je dois citer et remercier l'association L214- de l'imbrication de ceux-ci dans la barbarie de l'élevage intensif et des conséquences inéluctables de cruautés entraînées pour leur abattage et tout ce que cela implique de souffrances diverses en des conditions niant leur nature, sans oublier celles du transport de troupeaux de bovins, ovins, équidés, porcins, ainsi que de volailles de toutes catégories. Inacceptable !

Ce n'est hélas ! pas une invention de notre temps actuel ; la production intensive de masse existe depuis plus d'un siècle, dont les abattoirs de Chicago, dans la 2ème moitié du XIXe siècle, illustrent l'éclosion de l'ère industrielle et l'épanouissement définitif d'un capitalisme féroce (si tant est que l'on puisse croire que le capitalisme soit autre que féroce...)



Voici trois titres indispensables pour évaluer l'étendue du désastre, il y a un siècle comme à présent, de la condition animale, sans négliger l'abaissement humain de ceux qui travaillent dans l'élevage et l'abattage, contraints par les exigences du profit :

- Upton Sinclair, "*La Jungle*" publié en 1906 sur l'horreur de la condition ouvrière dans les abattoirs de Chicago... et méditer sur sa remarque désabusée : "Il dira dans une interview que le succès de son livre ne s'explique pas *«parce que les lecteurs se préoccupent des travailleurs mais simplement parce que le public ne veut pas manger de la viande tuberculeuse ; je voulais toucher le cœur du public et par accident j'ai touché son ventre»*."

Deux contemporains :

- Jonathan Safran Foer, "*Faut-il manger les animaux ?*" édit. 2010 ;  
- Geoffrey Le Guilcher, "*Steak Machine*" édit. 2016.

La parenthèse lecture étant fermée, il nous faut prendre conscience que le végétarisme ne solutionne pas véritablement le dilemme ; il ne fait que tranquilliser notre conscience à peu de frais.

En réalité, si nous consommons des produits laitiers, la naissance de quantités de bêtes juvéniles par insémination artificielle sont nécessaires pour s'emparer du lait des femelles dès la mise bas de leurs petits. Pour ce qui concerne le monde avicole, la consommation d'oeufs entraîne des comportements destructeurs indignes de

l'homme, dont le broyage à vif des poussins mâles en excès est l'apogée, à côté de la concentration de ces volatiles entassés dans des hangars subissant la lumière artificielle 24h/24, dans une promiscuité qui les rend agressifs au point qu'on invente des méthodes pour les calmer (?) Ne nous laissons pas tromper par les mots "en liberté" ou "de plein air", qui ne résolvent pas l'inexorable aboutissement de ces êtres sensibles dans des centres d'abattage d'une grande brutalité après de longues heures de transport, douloureuses pour la plupart. Manger bio, dans le respect d'une bonne nourriture pour le ventre ne répare pas in fine la culture de l'ignorance de la souffrance.

J'ajoute ce lien qui développe ce que je viens d'écrire, avec l'essentiel du pourquoi et du comment nous en sommes arrivés à accepter la concentration animale comme méthode d'élevage et de base nutritionnelle - je le découvre en écrivant ce texte et cherchant une date de début de l'ère de l'élevage industriel... il est polémique mais d'une grande salubrité. (je corrigerai juste une erreur : ce sont les abattoirs de Chicago qui ont inspiré Henri Ford et ses chaînes de construction automobile, pas l'inverse, pour ensuite inspirer Hitler et les camps de concentration).



<https://www.notre-planete.info/actualites/4079-histoire-elevage-production>

Pour revenir à nos moutons, si j'ose dire, il n'y a pas de solution autre que le végétarisme pour faire cesser le calvaire de cruautés imposées au monde animal dans son ensemble, et par extension, la souffrance que la dureté de l'économie moderne impose à trop de nos frères humains depuis trop longtemps, attachée aux tâches multiples et aliénantes des chaînes d'élevage et d'abattage.

(Pour ne rien cacher, avant de poursuivre, je précise que végétalienne je continue à consommer des huîtres et des moules... j'assume de donner la mort rapidement sous ma dent ; et je consomme du miel, l'apiculture que j'ai pratiquée ne nuit absolument pas au développement de l'abeille... c'est là aussi un autre sujet).

Ceci dit : le végétalisme ne s'improvise pas ! Il est nécessaire de bien se renseigner sur les carences qu'il peut entraîner, ne soyons pas aveugles et naïfs. En particulier de l'indispensable vitamine B12 que seule nous apporte la consommation de viande, et dont l'insuffisance peut entraîner de graves altérations neurologiques, biologiques, et organiques.

Je ne vais pas faire un cours de végétalisme, il me faudrait rédiger un livre entier, je n'en ai pas la compétence.

Je propose plusieurs liens indispensables à consulter pour qui veut se déterminer, et se renseigner en profondeur auprès de toutes argumentations afin de se construire sa vérité en son âme et conscience.



<http://www.vegetarisme.fr/comment-devenir-vegetarien/alimentation-equilibree/b12/>

<http://www.vitamine-b12.net>

<https://www.societevegane.fr/documentation/sante/ce-que-tout-vegane-doit-savoir-sur-la-vitamine-b12/>

Notre pratique bouddhique, qui relève du religieux et de la foi, n'est pas, de mon point de vue, un argument suffisant pour engager une réflexion profonde, générale et vraie ; ayons la curiosité de voir la réalité de la consommation dans les pays d'Asie où celle-ci domine,

Japon y compris...

(Un séjour au Cambodge m'a donné à penser en particulier, où les animaux ne sont pas exclus de l'alimentation et ne sont pas mieux traités que chez les Occidentaux bien loin de là. Mais, comme j'ai déjà dit plus haut, c'est un autre sujet).

Il en va du respect dû à tout ce qui vit, c'est la première dignité de l'être humain, et si nous devons consommer de la viande pour une raison ou une autre fondamentale que je n'ai pas à juger, il est impératif d'exiger ou tout au moins de s'imposer à soi-même que l'élevage et la mise à mort soit dans un esprit de réduire totalement la souffrance.



Null intention de condamner les mangeurs de viande.

Ils sont comme je le fus des ignorants victimes de leur paresse intellectuelle, de leur avidité et surtout de l'héritage d'habitudes alimentaires de générations en générations. Il nous faut pourtant constater que l'élevage intensif atteint des degrés de productivité au détriment des animaux et des humains que nous ne pouvons plus tolérer : fermes de 1000 vaches sinon plus, 60 000 porcs, 4000 veaux, millions de volailles entassées, exposées aux épizooties entraînant leur massacre à grande échelle, etc etc... il suffit de creuser l'actualité avec et au-delà des intérêts financiers et idéologiques.

Quant à la consommation de poisson, il est certain que nous ne pouvons ici aussi continuer le massacre des gens des mers et des fleuves. La pêche est devenue abusive et gaspilleuse de vie, déséquilibrant la chaîne nutritive maritime et fluviale, favorisant les fermes marines polluantes et destructrices de la biodiversité.

Nous avons actuellement tous les moyens pour nous renseigner, entendre les scientifiques, les spécialistes de la vie animale, les philosophes et les maîtres de sagesse appelant à l'évolution du développement humain.



L'alerte nous a été donnée depuis toujours par ceux qui considèrent la vie

comme un tout fait de multiples liens, leurs écrits sont présents à qui veut connaître. Nous sommes ici et maintenant au pied du mur du possible chaos sur notre fragile planète. Car l'élevage intensif induit la chaîne des destructions du vivant à tous les niveaux et vice versa : rocheuses, forêts, fertilité des terres, pureté des eaux et des mers, de l'air et de la haute atmosphère, causes inéluctables de guerres passées, actuelles et futures...

Nous ne changerons pas le monde, mais nous pouvons nous changer nous-mêmes ... parfois...

Il viendra, si la furie belliqueuse ne nous détruit pas, il viendra ce temps où nos descendants se demanderont comment nous avons pu nous conduire de façon aussi prédatrice vis à vis du vivant malgré la connaissance de plus en plus fine de la profonde interdépendance qui l'anime ?

*Liliane*



*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...*