

Les oryokis sont  
partout,  
nous pouvons  
apprendre à les  
reconnaître :  
ce qui est grand  
contient ce qui est  
petit ;  
ce qui est petit  
recouvre ce qui est  
grand.  
Où est le moi ?  
Où est le  
Bouddha ?

Joshin Ni

\*\*\*\*\*

## SOMMAIRE

**Programme :**  
différentes formules...

**Question aux  
Maîtres :**  
Les disciples du  
Bouddha et les  
animaux (2ème  
partie),  
Gesshe Tenzin  
Wangyal Rimpoche

**Il est encore temps de  
changer... Josette**

**Tea time (8) : Le Zen  
au Japon – les  
cérémonies de  
funérailles, Joshin  
Sensei**

**Textes du Lama  
Guendrun Rimpoche**

**Le bol de la Demeure  
sans Limites**



# DAISHIN

## Programme :

**Cette année, nous vous proposons plusieurs formules d'hébergement :** la Demeure sans Limites elle-même, ou bien une cabane indépendante, ou bien un bungalow confortable au camping proche... Plus d'infos sur le site ou en nous écrivant.

**Retraites : nous rouvrons le 9 avril ; dès cette date, vous pouvez venir quand vous voulez.**

Nous proposons également des périodes de retraite, centrées sur un thème :

- **du vendredi 10 au lundi 13 avril. Retraite dirigée par Joshin Sensei : « L'amour dans les enseignements du Bouddha »**,
- **du jeudi 30 avril au dimanche 3 mai. Retraite dirigée par Jôkei Ni : « Zazen : revenir à l'espace intérieur »**.

**Cinq jours de marche silencieuse :** marcher pour redécouvrir son corps, faire zazen dans les bois et les champs, dormir dans des gîtes ou sous la tente, retrouver le goût de l'effort et du contentement, apprécier le petit matin, et le lever du soleil... Jôkei Ni vous accompagne ; une quinzaine de kms chaque jour sur un GR qui se balade entre 600 et 1000m, à travers les bois et les petits villages.

**1ère marche : du 27 juin au matin au 1er juillet au soir** (arrivée au plus tard le 26 dans l'après-midi). 2ème marche prévue pour cet automne.

**Paris :** Joshin Sensei sera à Paris pour une journée de zazen, le samedi 25 avril.

## **Question aux Maîtres : Les disciples du Bouddha et les animaux (2e partie)**

« Pourquoi est-ce que les traitements cruels envers les animaux ne sont-ils jamais discutés ou mis en question dans les cercles ou les magazines bouddhistes ? Tant de bouddhistes continuent à manger de la viande ou à porter du cuir ou de la fourrure. Je ne comprends pas cela. Qu'en pensez-vous, et comment nous, qui vivons par le Dharma, pouvons-nous faire bouger les choses ? »

Gesse Tenzin Wangyal Rimpoche : dans les vœux pris par les moines on trouve celui de ne pas manger de viande, mais les moines tibétains la plupart du temps ne suivent pas ce vœu.

Quand on vit dans les hautes montagnes du Tibet, l'orge grillée, la viande et les produits laitiers sont les seules nourritures disponibles. Si vous ne mangiez pas de viande, votre équilibre alimentaire était incomplet, c'est pour cela que les gens se sont habitués à manger de la viande pour survivre.

Les Tibétains font très attention à ne pas blesser ou tuer de souris, de moustique, ou tout autre être vivant. Ils sont très attentifs à protéger la vie des êtres. Mais depuis toujours la viande a été considérée comme une composante alimentaire indispensable. A cause de cela, beaucoup de prières sont dites pour ces animaux tués pour se nourrir, et, tant qu'ils sont vivants, ils sont traités avec respect. Lorsqu'ils sont morts, des mantras sont gravés sur leurs os qui sont ensuite placés respectueusement dans des endroits élevés.

Dans les pratiques tantriques, les exécutants sont censés manger de la viande, pour transcender l'esprit qui catégorise ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas. Mais cela ne signifie pas qu'on n'ait pas de compassion pour tous les êtres, et on prie pour qu'ils soient libérés de la souffrance du cycle samsarique.

Quand les exilés tibétains arrivèrent en Inde et au Népal, d'autres choix alimentaires devinrent possibles, mais l'habitude de manger de la viande demeura. C'est une structure culturelle. Dans ma jeunesse, dans un monastère en Inde, nous étions surtout végétariens, mais par pauvreté. Après

avoir quitté le monastère, j'ai souvent mangé de la viande.

Il y a actuellement un mouvement chez les populations réfugiées du Tibet et du Népal, qui, à travers conférences et vidéos, vise à montrer la cruauté avec laquelle les animaux destinés à la boucherie sont élevés. Cela amène un changement dans le comportement alimentaire des jeunes générations, qui changent la tradition et deviennent végétariens. Influencé par ces informations, et depuis que je vis en occident, j'ai moi aussi choisi de devenir végétarien.

En ce qui concerne mes étudiants, alors que je les encourage peu à peu à devenir végétariens, je ne veux pas les juger. Je pense que c'est à travers sa réflexion personnelle qu'on change ses habitudes.

*Gesse Tenzin Wangyal Rimpoche,  
tradition Bon Dzogchen.*

*Suite: 3<sup>e</sup> partie, Narayan Liebenson  
Grady, enseignante dans la tradition  
Vipassana au Cambridge Insight  
Meditation Center).*

\*\*\*\*\*

### **Il est encore temps de changer...**

Je viens de recevoir et lire le dernier N° de Daishin et je veux vous dire combien j'apprécie que vous ayez publié ce texte sur les Bouddhistes et les animaux, un sujet qui me tient à cœur, comme vous le savez, mais que même chez les bouddhistes on semble considérer comme secondaire – l'être humain, cette merveille de la nature (!), paraît-il, passant avant tout. La Rév. Zenkei B. Hartmann dit tout à fait ce qu'il me semble bon de faire remarquer aux dits humains. Je pense seulement qu'il serait bon d'ajouter :

Que malgré la possibilité de vivre sans tuer d'animaux – et surtout en si grand nombre – étant donné l'immense variété de végétaux que la Nature met à notre disposition, les humains continuent à manger des animaux, car ils pensent qu'eux – les humains – seront ainsi plus grands, plus forts, plus beaux... Ou bien par gourmandise, ou glotonnerie pure et

simple... Ou par habitude, tout simplement.

Que la Terre et les animaux peuvent beaucoup plus facilement – les millénaires passés l'ont prouvé – se passer des hommes que l'inverse. Il faudrait donc avoir envers la terre et eux une attitude de respect et de reconnaissance, et non pas les traiter comme des esclaves sur lesquels on a tout pouvoir de vie et de mort.

Il est encore temps de changer, ne tardons pas !

*Josette*

\*\*\*\*\*

**Tea-time (8) :** (quelques mots, une discussion devant le thé, une esquisse de questionnement...)

### **Le Zen au Japon : les cérémonies de funérailles**

L'école du Zen, c'est la confluence de deux choses. Le bouddhisme indien, originel. L'homme quitte cet assemblage de skandas pour une autre vie (naissance-et-mort).

Quand le bouddhisme passe en Chine, le culte des ancêtres est très fort. Il n'y a pas de contradiction entre deux termes qui semblent contradictoires : les 5 skandas sont vides ; les ancêtres doivent être honorés, et reviennent une fois par an, à la Fête des Morts. En Occident, A n'est pas B. En Orient, A n'empêche pas B.

A la fois les êtres se réincarnent et à la fois ils sont dans les tablettes des ancêtres. A ce confluent là, quand le Zen Sôtô est arrivé au Japon, dans les villages, en montagne, dans les campagnes, il y avait déjà une « religion » autochtone, le shintoïsme.

Le shintoïsme est très lié à la pureté, la mort est impureté donc on n'en parle pas. Les moines bouddhistes, eux, en ont parlé, l'ont acceptée, établie dans l'ordre des choses : quand il y a naissance, il y a mort. Et ils se sont chargés des

funérailles, qui jusque là consistaient surtout à éviter que le fantôme du mort ne revienne persécuter – par jalousie ! – les vivants. Parce qu'eux, les moines, et surtout ceux de l'école Sôtô, grâce à leur pratique de la méditation, avaient aussi un côté magique, qui les protégeait, eux, les morts, et les vivants. Oui, j'abrège! Mais c'est l'idée générale. Je vous renvoie, si vous lisez l'anglais au formidable livre : « Soto Zen in Medieval Japan ».

Les moines Sôtô ont donné des noms de familles aux villageois, ils étaient les premiers à faire cela. C'était extraordinaire de les individualiser. Donner une existence à des personnes vues comme des serfs. Il n'y avait que les seigneurs qui avaient un nom de famille ; les autres n'avaient que des surnoms.

En tant qu'êtres humains, nous avons besoin de marques, de nous rassembler, de marquer un temps, nous avons besoin de rites. Marquer les naissances, puis le passage à l'adolescence, c'est important. A travers les funérailles, on se remémore la personne et aussi on peut la laisser partir. C'est un moment de reconnaissance envers la personne qui a existé. Tel qu'on a pu le vivre en Occident, c'est important.

Avant d'être nonne, j'étais très réticente ; je trouvais que ce n'était pas le « vrai » Zen, que ces histoires de funérailles, ça n'avait pas d'importance... Pleine de jugements, j'étais !!

A partir de l'école Sôtô, le bouddhisme a marqué le deuil, la rupture, l'impermanence. Quelque chose qui fait sens dans l'ordre tel qu'il est présenté dans le bouddhisme, tel qu'il est dans la nature. Cela rejoint l'idée de Maître Dôgen et du Bouddha : aborder de façon ouverte le karma. On a des tas d'idées sur tout, même sur ce qu'on ne connaît pas, ou mal !

Est-ce que l'on peut poser les choses, avoir l'espace intérieur, sans pousser-tirer. Voir d'une autre façon. Le bouddhisme propose un autre côté, c'est intéressant.

La base du bouddhisme, celle qui nous

intéresse directement c'est :

« J'enseigne la Voie qui met fin à la souffrance ». Comment mettre fin à la souffrance dans ce moment présent ?

*Question* : Je ne comprends pas bien la cérémonie.

*Sensei* : Déjà, vous pouvez la voir comme un moment pour dire merci. Si vous êtes invité par quelqu'un, vous ne vous levez pas pour partir, comme ça... Vous remerciez la personne qui vous a permis d'être là, et les autres qui ont partagé ce moment avec vous. Nous aussi, à travers la cérémonie, nous remercions.

Ensuite, après le silence, sentir l'énergie du groupe, l'ouverture de l'énergie. Se prosterner devant le Bouddha, merci au Bouddha de pouvoir être ici, d'étudier, pratiquer zazen. La reconnaissance c'est un bon point de départ – et puis accepter de ne pas tout comprendre, un peu de patience, d'humilité et de confiance, ce n'est pas mal non plus !

« Un Bouddha en bois ne peut pas traverser le feu ; un Bouddha en pierre ne peut pas traverser la rivière : nous sommes faits de chair et aussi nous sommes Bouddha ».

*Joshin Sensei*

\*\*\*\*\*

### **Mahamoudra.**

Par l'esprit,  
l'esprit ne peut être cherché.  
L'esprit n'existe pas.  
L'essence est vide,  
vide et illimitée ;  
elle illumine toute chose.  
Sois ce grand méditant  
qui pratique la non-méditation,  
non-distraktion,  
dans la grande félicité où  
luminosité et vide  
ne sont plus deux.

(...) Bien sûr, lorsqu'on parle de voir la nature de l'esprit, rien n'est « vu » en tant que tel, cette nature de l'esprit ne pouvant être un objet de perception. Nous voyons qu'il n'y a rien à voir. C'est

une perception directe, sans qu'il y ait de séparation entre ce qui connaît et ce qui est connu. L'esprit se reconnaît lui-même, de façon totalement spontanée et non-duelle. C'est sa faculté naturelle d'auto-connaissance. La manière d'opérer cette reconnaissance consiste à laisser la conscience de l'instant présent demeurer telle qu'elle est, à accepter l'esprit comme il vient, sans chercher à transformer quoi que ce soit.

Méditer afin de réaliser la nature de l'esprit est de fait très simple. Il n'est pas nécessaire de se rendre quelque part pour trouver cette nature de l'esprit. Il n'est pas nécessaire d'accomplir un travail pour la produire. Elle n'est pas le résultat de laborieux efforts. Il suffit de nous asseoir, de laisser l'esprit demeurer en lui-même, et d'observer l'essence de celui qui pense qu'il est difficile de trouver la nature de l'esprit. Par cela, nous découvrons immédiatement la nature de l'esprit, très proche et toujours disponible.

*Extrait du livre « Mahamoudra » de Lama Gueudune Rimpoche, proposé par Josette.*

\*\*\*\*\*

### **Le bol de la Demeure sans Limites**

Nous utilisons beaucoup les bouilloires électriques ! Si vous voulez en apporter une – grande ou petite – c'est toujours bienvenu !  
Merci.

Aussi : miel, céréales complètes – si possible bio – et bougies pour l'autel. Merci.

\*\*\*\*\*

\* \* \* \* \*

**Daishin est le bulletin de la Sangha des étudiants de Joshin Sensei. Il ne peut exister que grâce à votre participation.**

**Nous attendons vos textes, textes personnels, extraits de lecture, autres...**

**Pour vous y abonner, merci d'envoyer un chèque de 15 euros/an à La Demeure sans Limites, Riou la Selle, 07320 St. Agrève. Ordre : ASSOCIATION L'ARBRE DE L'EVEIL.**