

Bouddhisme

ACTUALITES

N° 154 Février-Mars 2013 - 3,80 euros - Dom : 5 euros - Bel : 4,20 euros - CH : 6,20 FS - CAN : 5,30 \$CAD - LUX : 4,20 euros

eur@sie
webzine des passionnés de la culture asiatique
<http://www.eurasie.net>
Agenda culturel (expositions, spectacles, conférences...), actualité du livre, articles, reportages, interviews, liens Internet, carnet d'adresses, glossaire



Page 10

Nako, sur la route des pèlerinages



Page 14

Médecine tibétaine : enseignement de Yuthok



Page 20

Le Tao du végétarien



La Transmission du Lamrim



Page 12

© Olivier Adam

buddhachannel
www.buddhachannel.tv

la chaîne du bouddhisme, de la santé et du bien-être



Le Tantra d'Acalanatha

*Au Japon depuis des millénaires dans les profondeurs des montagnes, ermites, ascètes et pratiquants laïcs (upasaka) se livrent à une étrange pratique méditative sous les cascades d'eau glacée: le Takishûgyô**

Les méthodes et les buts diffèrent suivant qu'ils soient animistes (shinto) ou bouddhistes.

Les pratiquants du bouddhisme montagnard (shûgendô) liées à la Tradition du moine Mongaku jusqu'au saint Jitsukaga exécutent le Tantra d'Acala (Fudo Myô) sous des cascades plus ou moins fortes. Bien sûr, il y a des cérémonies du feu durant laquelle Fudo Myô est fortement priée, mais la chute d'eau glacée n'est-elle pas un feu humide?...

Suivant un rituel très précis, comprenant des visualisations déterminées, les « pratiquants Upasaka et religieux » vont, à travers les 9 passages sous la chute d'eau, franchir les trois niveaux de conscience leurs permettant de fusionner avec le Vidyaraja Acalanatha.

Rituel provenant de l'Oural, en passant via la Chine, il incorpora différentes notions liées au Taoïsme comme celle des 3 Foyers Réchauffeurs.

D'une certaine façon, au départ, il peut être assimilés au travail de Toumo chez les tibétains, mais plus qu'un simple travail sur la chaleur intérieure, c'est un véritable « yoga d'union » avec une déité.

Au premier niveau, on s'efforce de travailler la volonté, la détermination, la respiration correcte.

Au second, le pratiquant s'efforce de visualiser les buts altruistes de sa pratique, l'éthique mis en place pour arriver au troisième niveau à fusionner avec le « Porteur de Lumière » Acalanatha.

Le débutant commence par apprendre le rituel en été dans une eau à 6° avec

des conditions climatiques clémentes, afin d'être capable de le réaliser en hiver par des températures inférieures à zéro degré et une eau ne dépassant pas 6°.

ATTENTION : sans instructeur qualifié, on risque l'anévrisme cérébral!

En hiver, toutes les semaines, voir quotidiennement lors de retraites, on dit que la Pratique est VERITABLE. S'efforcer de rester concentré à partir du moment où l'on se change jusqu'au moment où l'on se rhabille est primordial... Une respiration correcte joue un rôle important dans le contrôle émotionnel.

La chute d'eau est censée représenter la colonne vertébrale du Bouddha, lequel le méditant va se fondre.

Certains pratiquants sincères, comme la sibylle Nagai Shigeo*, reçoivent une puissance particulière à la suite de cette ascèse. Pour d'autres, c'est une pratique particulièrement efficace ou bien un moyen de développer les potentialités intrinsèques du corps humain.

Voilà ce que dit le début de l'ouvrage ROANKYÔ* du moine Suzuki Shôsan rédigé au Japon vers 1610:

"Aujourd'hui personne n'utilise plus "l'énergie vive".... Depuis peu, on met en conise plus la nécessité d'une grande virilité, courageuse et ferme dans la pratique du Bouddha. On devient seulement doux, excellent, désintéressé et modeste, mais personne ne pratique plus expressément avec une vigoureuse énergie qu'à devenir « envoûté » (onryô). Vous tous, exercez-vous avec intrépidité, soyez "envoûtés" par la pratique de la Loi de Bouddha".../...

Le moine Shôsan, nous invite à envisager le sentier bouddhique comme un chemin à grimper et non comme une ballade en bord de plage au soleil et en chantant...

"Je crois que les deux Dharmapada* représentent les deux piliers de "la

d'entrée de la pratique de la Loi bouddhique" et que le "Viya-raja courroucé" Fudo Myô (Acalanatha) est le premier enseignement à mettre en pratique au début et à la sortie du Sentier bouddhique. C'est pourquoi les deux divinités de diamant sont placées à la porte du temple bouddhique et que Fudo Myô se trouve aux prémices des treize Bouddhas principaux. Si on ne reçoit pas leur force, on sera vaincu par les passions. Utilisez un esprit fort avec ardeur."

Le moine Shôsan nous indique qu'en ces temps difficiles, il est nécessaire de pratiquer dans la vie quotidienne le Dharma comme un « guerrier de Lumière »

"Quant à moi, je ne connais ni éveil, ni excellence. Seulement, j'utilise toute la journée cet "esprit flottant" pour gagner en toute choses. Du commencement à la fin, l'exercice sera poursuivi grâce à ce ressort d'intrépidité. Si on pratique comme on mue, il ne sert à rien de pratiquer..."

A l'image de Fudo Myô, fixez fort vos yeux et pratiquez avec l'énergie de la concentration. L'exercice de la Voie du Bouddha consiste à mettre en pratique l'énergie de la Grande Fermeté des deux Gardiens et du Bouddha Courroucé Fudo Myô. C'est tout! "

Ceux qui changent constamment de méthodes sont comparés aux mues du serpent qui rampent sans progresser lestement. La pratique de la cascade nous fait expérimenter cet « esprit flottant », la petite-mort,

qui n'est rien d'autre que la Vacuité.

Des neuroscientifiques se penchent sur l'étude de cette méditation spéciale dont il se dit qu'elle permettrait l'accélération de la régénération des neurones et aurait des facultés de résilience particulières. Elle développerait même certaines facultés de perception aiguisée, à cause des ions négatifs qui viennent en masse pénétrer le cerveau du méditant sous la chute.

Utilisée par des sportifs de hauts niveaux et des militaires de forces spéciales dans le cadre de leur préparation mentale, elle est la porte d'entrée sur le parvis de l'Eveil pour ceux qui ont choisi de cheminer en considérant que la montagne, la Nature en général, est sacrée!

Révérend Kûban
www.shugendo.fr

Ouvrage en préparation: « Musha Shûgyô, l'ascèse du guerrier »

*Takishugyo: pratique de l'ascèse de la cascade, voir l'ouvrage de l'ethnologue Anne Bouchy « l'Oracle de Shirataka » Editions Presses Universitaires du Mirail Toulouse 2005

*Dharmapada: termes sanscrit, Nyô en japonais, qualifiant les statues des 2 gardiens de la Loi bouddhiques qui se trouvent souvent à l'entrée des temples aux Japon.

* ROANKYO/MYOANJO/ônyô: "Zen & Samouraï" par Shibata Myumi & Maryse, éditions Albin Michel

Mala traditionnel tibétain



58 euros (+ 6 euros frais de port)

Commande et règlement :

PUBLIMAGE 7, avenue Alfred de Musset - 06100 NICE

La légende dit que Tara est née d'une larme versée par Tchenrézi, le bouddha de la compassion, dont elle est une émanation. Le nom de Tara, qui veut dire étoile, est interprété comme « celle qui aide à traverser » (l'océan du samsara), la salvatrice, la libératrice. Tara vole au secours de tous ceux qui l'invoquent dans l'adversité, ou, comme le disait le sage indien Chandragomi au VIIe siècle, « Aya Tara répond instantanément à toutes les prières désintéressées. Les souhaits égoïstes risquent de prendre un peu plus longtemps... » Les deux formes les plus connues de Tara sont la verte et la blanche. Tara verte protège des peurs, des dangers et des ennemis, qu'elle dompte pacifiquement. Tara blanche est souvent invoquée pour obtenir guérison et longévité.

Tara Blanche et Tara Verte les divinités protectrices du bouddhisme tibétain



□ Tara Blanche □ Tara Verte

hauteur: 14,5 cm : 260 euros
Visage doré à l'or fin. Très grande finesse d'exécution par des artistes népalais

Les deux statues :
prix spécial
490 euros
frais de port 10 euros

Règlement à l'ordre de
Publimage
7 av. Alfred de Musset 06100
Nice