

On pourrait croire  
que je me suis enfermé  
moi-même  
loin des gens du monde -  
et pourtant ...  
pourquoi alors  
n'ai - je jamais cessé  
de penser à eux ?



*Ryokan*

N° 192 Février 2014

*Joshin Sensei* :  
Annecy : 8 février,  
Auriol : 14 et 15 février,  
Paris : 22 février.

*Jokei Sensei* sera à :  
Alès tout le mois de février,  
Retraites : 8 février et  
les 14, 15 et 16 février.

Renseignements :  
[www.zendoleauvive.fr](http://www.zendoleauvive.fr)



**DAISHIN**

## **Débat : le bouddhisme, la Voie du milieu, l'euthanasie.**

Une discussion ayant eu lieu récemment en Belgique, suite à la proposition d'extension d'un projet de loi d'euthanasie aux mineurs :

- La loi telle qu'elle existe aujourd'hui pour les majeurs :

Selon la loi de 2002 relative à l'euthanasie, une personne majeure peut introduire une demande d'euthanasie si elle se trouve dans une situation médicale sans issue, que sa souffrance physique et/ou psychique est « constante, insupportable et inapaisable » et que sa maladie est incurable. Le patient a la possibilité d'introduire sa demande à n'importe quel moment de sa maladie. La décision se fait dans le cadre d'un dialogue strict entre le médecin et le patient.

- La loi telle qu'elle peut être votée aujourd'hui pour les mineurs :

La proposition de loi telle qu'elle pourrait être votée aujourd'hui en commission sénatoriale comporte une série d'amendements qui la différencient de la loi de 2002 pour les adultes. Précisons d'abord qu'aucun âge minimum n'a été requis. Ensuite, seules des souffrances physiques peuvent être invoquées. L'enfant ou l'adolescent ne peut en outre faire une demande qu'en phase terminale de sa maladie, lorsque la mort est prévue « à brève échéance ». Enfin, et c'est sans doute le point qui a fait le plus débat, l'accord explicite des parents sera exigé.

*Elodie Blogie, Le Soir, 27 novembre 2013*

La présidente de l'Union Bouddhique Belge :

Presque tous les principaux cultes représentés en Belgique sont signataires de la lettre ouverte contre l'extension de la loi .  
Le bouddhisme, par contre, n'en fait pas partie. Et pour cause, dans

## **Sommaire**

Débat en Belgique :  
le Bouddhisme,  
la Voie du milieu,  
l'euthanasie.

Silence, calme, vastitude  
2-3 / *Tenzin Wangyal  
Rinpoche,*

Qui est votre Maître ?  
*Kobun Chino Roshi*

cette philosophie religieuse, « toute personne est parfaitement libre », souligne Monique De Knop, présidente de l'Union bouddhique belge, « nous sommes dans un non-dogmatisme absolu ». Elle précise cependant que le courant bouddhiste encourage à rester pleinement conscient jusqu'au bout, car « le moment de la mort est quelque chose de précieux dans le cadre d'une renaissance ».

S'ils privilégient donc les soins palliatifs, les bouddhistes n'excluent pas la possibilité d'une souffrance si importante qu'il en devient intenable de rester en pleine conscience. Même si, entraînés sur le plan spirituel, notamment à travers la méditation, « ils vont souvent arriver à gérer les problèmes et les douleurs ». Ce qui fait dire à Monique De Knop que les demandes d'euthanasie doivent être assez rares dans la communauté.

L'âge, pour eux, ne change strictement rien au raisonnement. Si l'acte à poser peut être particulièrement pénible pour le personnel médical, les bouddhistes y opposent la motivation altruiste qui doit alors dominer. Bien sûr, il existe également dans ce courant spirituel des préceptes comme « tu ne prendras pas la vie d'autrui ».

« Mais ils doivent toujours faire l'objet d'un examen au cas par cas », précise la présidente de l'Union bouddhique.

Si les bouddhistes ne représentent qu'une part infime de la population belge, leur point de vue de « Voie du milieu » en ce qui concerne l'euthanasie est sans doute partagé par de nombreux Belges.

Les laïques et les athées se sont déjà prononcés clairement en faveur de la loi. Et si Messieurs Ugurlu, Guigui ou Léonard, par exemple, représentent l'autorité des différents cultes, il n'est pas

certain que la base des fidèles dans son ensemble se positionne de façon aussi radicale sur la question. En France, où l'euthanasie n'est même pas autorisée par la loi, une enquête de 2012 a révélé que 59% des catholiques étaient favorables à la légalisation de l'euthanasie...

*Elodie Blogie,  
Le Soir, 27 novembre 2013*

## Silence, calme, vastitude (2) :

Trouver la porte du refuge intérieur : Le calme, le silence et la vastitude débouchent sur un même lieu - la conscience ouverte. Mais ce lieu, ce refuge, on y pénètre par une porte particulière : par le corps, la parole ou l'esprit. (...)



L'entrée la plus proche est là où vous êtes. Cette tension dans votre nuque et vos épaules peut être cette entrée. Votre « Critique intérieur » peut être cette entrée. Votre esprit hésitant, vos doutes, peuvent être cette entrée. Mais souvent, nous négligeons les solutions évidentes et multiplions les détours. Il est intéressant de voir comme il est fréquent que nous n'accordions aucune valeur à ce qui se trouve sous nos yeux.

Si la conscience ouverte est si simple et si tout moment de distraction, d'irritation ou de colère est une porte qui s'ouvre à nous, pourquoi ne nous tournons-nous pas vers notre inconfort pour découvrir une

vérité plus profonde ? Tout simplement parce que nous ne sommes pas habitués à l'ouverture et parce que nous ne croyons pas qu'elle suffise. Tourner notre attention vers l'intérieur semble être la chose la plus facile au monde, et pourtant nous ne le faisons pas.

Comment se familiariser avec le refuge intérieur ? Si nous sommes malades et qu'un médecin nous prescrit un médicament dont il nous dit qu'il est absolument nécessaire à notre guérison et à notre bien-être, nous sommes motivés à le prendre. Peut-être devrions-nous penser à ce refuge intérieur comme à un médicament qui nous débarrassera de notre habitude à nous déconnecter de la source de l'être. Vous avez trois pilules à prendre : le calme, le silence et la vastitude.

Commencez par prendre au moins trois cachets par jour. À vous de voir quand vous prenez votre dose de calme, de silence ou de vastitude. En fait, si vous êtes attentif, ce sont les circonstances qui vous choisiront. Lorsque vous êtes dans la précipitation, vous devenez agité. L'agitation vous a choisi. À ce moment, dites : « Merci, Agitation. Tu viens de me rappeler de prendre mon cachet de calme ». Inspirez lentement et approchez votre agitation en faisant preuve d'ouverture. Votre calme est en plein cœur de votre agitation. Ne vous laissez pas distraire et ne rejetez pas ce moment en vous disant que vous trouverez le calme plus tard ou ailleurs.

Découvrez le calme juste ici, dans votre agitation.

Lorsque vous entendrez un ton plaintif dans votre voix, vous saurez que le moment est venu de prendre votre pilule de silence. Que faire ? Allez vers vos récriminations. Faites preuve d'ouverture. Entendez le silence dans votre voix.

Le silence est dans votre voix, parce que le silence est la nature même du son. Ne recherchez pas le silence en rejetant le son. Vous ne pourriez jamais le trouver. De même, ne recherchez pas le calme en rejetant le mouvement.

C'est la même chose avec la porte de l'esprit. Lorsque votre esprit est submergé de pensées, prenez la pilule de la vastitude. N'oubliez pas : ne recherchez pas l'espace en rejetant vos pensées – l'espace est déjà là. Il est important de faire cette découverte, encore et encore. La seule raison pour laquelle vous ne le trouvez pas, c'est parce qu'il est plus près que vous le pensez. Voilà mon ordonnance. Puissent le calme, le silence et la vastitude être des médicaments qui vous libéreront de la souffrance expérimentée par les trois portes du corps, de la parole et de l'esprit, et ce faisant,



puissiez-vous venir en aide à de nombreuses autres personnes grâce aux qualités infinies qui seront devenues disponibles ».

*Tenzin Wangyal Rinpoche,  
Buddhadharma, Summer 2011.  
Traduction : Françoise Myosen*

### Silence, calme, vastitude (3) :

La distraction et l'agitation auxquelles nous avons l'habitude de céder nous coupent souvent de nous-mêmes.

« Cela peut se passer n'importe où – lors d'un rendez-vous professionnel ou d'un dîner en famille. On peut très bien assister à une très belle fête et avoir l'esprit complètement ailleurs. Totalement absorbés par nos problèmes, nous échafaudons des solutions, sans que cela ne nous donne jamais satisfaction – parce que cela ne nous permet jamais de renouer le contact avec nous-mêmes. En vérité, nos pensées et nos stratégies sont les élucubrations d'un corps, d'une parole et d'un esprit englués dans la souffrance – ceux de l'égo ou de l'identité que nous prenons à tort pour notre « moi », juste parce qu'ils nous sont si familiers. S'efforcer d'améliorer son égo ne libère pas de la souffrance ; cela ne fait que renforcer la déconnexion.

Il est capital de percevoir l'existence de la souffrance et d'entretenir une juste relation avec elle. La cause première de la souffrance est l'ignorance, l'incapacité à voir la véritable nature de l'esprit, toujours ouverte et claire, source de toutes les qualités. Aveugles à notre véritable nature, nous recherchons le bonheur en dehors de nous-mêmes. [...]

Tant que nous ne prenons pas conscience de cette souffrance et de notre propre déconnexion, aucune voie de guérison n'est possible, et il nous est impossible de réaliser notre plein potentiel dans cette vie. [...]

Cette perte de contact, nous pouvons la ressentir de diverses manières : irritation, ennui, agitation, tristesse ou sensation diffuse de manque. Pour nous

libérer (...), il nous faut établir une relation bienveillante avec les symptômes de notre déconnexion.



Rappelez-vous comment vous vous sentez soutenu lorsque vous vous trouvez avec un ami simplement présent, ouvert, qui ne vous juge pas, et intégrez ces mêmes qualités à votre propre expérience. Le silence qui contient cette plénitude de la présence d'autrui est toujours disponible en vous et toujours sublime.

C'est exactement de cette manière qu'il vous faut vivre votre souffrance.

Entrez en contact avec le calme, le silence et la vastitude. Cela vous permettra d'observer, d'accueillir et de ressentir ce que vous vivez sans juger. Souvent, nous nous identifions à notre souffrance : « Je suis tellement triste. Je ne peux pas croire que tu m'aies dit ça. Tu m'as blessé ». Qui est ce moi qui est triste, furieux et blessé ? Ressentir de la souffrance est une chose ; être la souffrance en est une autre. Ce « moi », c'est l'égo, et la souffrance fondamentale de l'égo, c'est de ne pas être en contact avec ce qu'il est.

*Tenzin Wangyal Rinpoche,  
Buddhadharma, Summer 2011.  
Traduction : Françoise Myosen*



## Qui est votre maître ?

L'objectif véritable de la pratique est de découvrir la sagesse que vous avez toujours possédée. Vous connaître, c'est connaître la sagesse ; si vous ne vous connaissez pas vous ne pourrez jamais communiquer avec quiconque.

Dans la vie quotidienne nous pouvons saisir quelques lueurs de sagesse, de la même façon que l'outil brillant du charpentier dit qu'il y a de la sagesse dans son bras. C'est invisible. Vous ne pouvez ni la dessiner ni la montrer.

La sagesse ne vient pas de n'importe où ; elle est toujours là, comme le contenu même de l'éveil ; elle est toujours là et partout. Vous pouvez la découvrir, comme si vous cherchiez la source d'un fleuve.

Avez-vous jamais été à la source d'un fleuve ? C'est un endroit très mystique. La tête vous tourne si vous y restez un moment. Un grand fleuve a

plusieurs sources et la source exacte, le point le plus éloigné qui donne le principal courant, est humide et plein de brume, avec une odeur ancienne particulière et vous avez froid. Vous vous dites : « Ce n'est pas un endroit où aller ». Il n'y a pas d'eau vive et vous ne savez donc pas où est la source.

En fait un tel endroit existe en chacun de nous ; notre centre est ainsi. De là vient un appel ancien : « Vous ne me connaissez pas. Pourquoi ? Après avoir vécu tant d'années avec moi, pourquoi ne pouvez-vous pas m'appeler par mon vrai nom ? ».

Malheureusement nous ne pouvons pas parcourir cet endroit avec ce corps et cet esprit, mais nous sentons qu'une telle origine existe et que tout part de là.

C'est de là que vous venez et là que vous retournez, quoi que vous fassiez. Dans le temps d'une vie vous pouvez rencontrer d'autres êtres, au moins un, à part vous-même.

Alors, autrement dit, vous faites tous deux cette découverte. Voilà pourquoi vous continuez à vivre si fort. Pour découvrir votre origine, il faut écouter celui avec lequel vous sentez « c'est cela ». Mais si vous montrez du doigt directement l'origine d'un autre en disant « voilà mon origine », un autre doigt apparaît, pointé vers vous et qui dit : « non, c'est mon origine ». Et cela vous donne le vertige.

« Un moment, s'il vous plait, êtes-vous mon maître ou mon élève » ?

Et les deux répondent :

« Non, c'est sans importance. Je peux être votre élève et je serai un Bouddha ancien pour vous ». Ainsi parle l'élève au maître.

Si vous ne projetez pas votre vie entière et votre corps dans les autres, vous n'atteindrez jamais votre vraie nature propre.

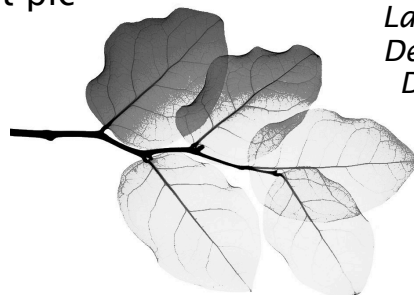
*Kobun Chino Roshi - Tricycle - Trad. M.C.Calothy. A.Delagarde.*

Nuit : dans les montagnes profondes  
je m'assois en méditation.

Les affaires des hommes ne parviennent pas jusqu'ici ;  
tout est calme et vide,  
tout l'encens a été avalé par la nuit sans fin.

Ma robe est dentelée de rosée ;  
incapable de dormir, je sors marcher dans les bois –  
soudain, au-dessus du plus haut pic  
apparaît la pleine lune.

*Ryokan*



Ouvre tes ailes

Même un instant

Laisse-y souffler le vent

Chauffe-toi aux rayons

Du soleil

Offre-toi

A ton âme qui veille

*La Demeure sans Limites  
Décembre 2013 Nathalie  
Dessin : Hélène Shinsei*

*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...*