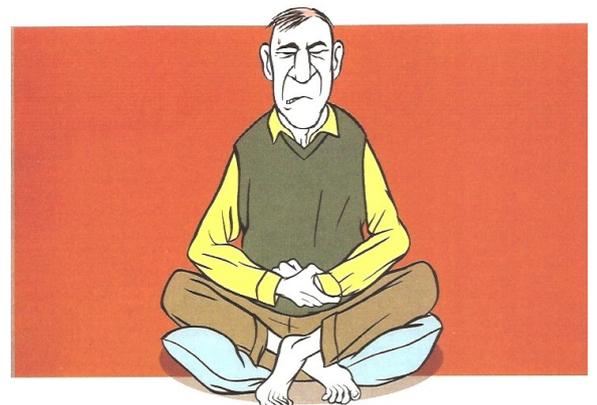
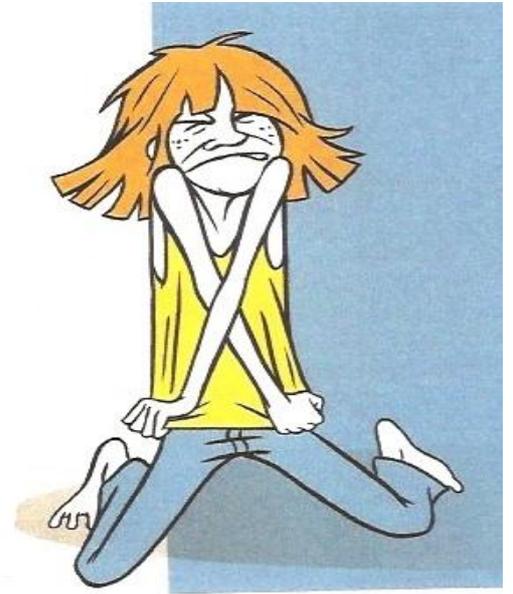




大

心

DAISHIN



*Dessins d'André Slob,
Buddhadharma été 2013*

" Si nous entrons dans
une communauté spirituelle
à la recherche d'une parfaite sérénité,
nous allons inévitablement rencontrer
des écueils. Mais si nous comprenons
la communauté comme un endroit
nous permettant de mûrir notre pratique
de l'assiduité, de la patience et
de la compassion,
de devenir conscients avec les autres,
nous disposons alors d'une terre fertile
pour nous éveiller ".



DAISHIN

*(Jack Kornfield,
Après l'extase, la lessive,
La Table Ronde, Pocket, p.359)*

**La Demeure sans Limites
est fermée jusqu'au printemps,
la date de réouverture et le
planning seront envoyés
bientôt, et mis en ligne sur le
site.**

Retraites avec Joshin Sensei :

Paris : samedi 25 janvier

Auriol : vend.17 & sam.18 janvier

Annecy : samedi 8 février

Un site recommandé :

[http://
bouddhismeaufeminin.free.fr/](http://bouddhismeaufeminin.free.fr/)

Sommaire

Une lueur d'humanité
Mandela

Silence, calme, vastitude
Tenzin Wangyal Rinpoche

Rien à voir...
David Lowe

Moi, es-tu là ?
J.Baggini...

Une lueur d'humanité

J'ai toujours su qu'au plus profond du cœur de l'homme résidaient la miséricorde et la générosité. Personne ne naît en haïssant une autre personne à cause de sa couleur, ou de son passé, ou de sa religion. Les gens doivent apprendre à haïr, et s'ils peuvent apprendre à haïr, on peut leur enseigner aussi à aimer, car l'amour naît plus naturellement dans le cœur que son contraire.

Même aux pires moments de la prison, quand mes camarades et moi étions à bout, j'ai toujours aperçu une lueur d'humanité chez un des gardiens, pendant une seconde peut-être, mais cela suffisait à me rassurer et à me permettre de continuer. La bonté de l'homme est une flamme qu'on peut cacher mais qu'on ne peut jamais éteindre.

*Nelson Mandela « Un long chemin vers la liberté »
cité dans "La Bonté humaine" J. Lecomte éd. O.Jacob*

Silence, calme, vastitude.

Lorsque vous êtes en proie à la confusion, lorsque vous vous sentez déconnecté, ou même dans un moment apparemment anodin, tournez votre attention vers l'intérieur. Sentez-vous le calme qui devient disponible ? Cela semble facile et donc peut-être pas très convaincant comme remède à la souffrance. Pourtant, cela peut prendre des années, voire une vie entière, pour opérer ce simple saut et découvrir ce qui devient alors disponible. Certaines personnes n'y parviendront pas et

continueront à percevoir le monde comme une source potentielle de dangers et de menaces. Mais si vous êtes à même de faire et de refaire ce chemin, cela peut transformer votre identité et votre expérience. Prendre conscience d'un moment d'agitation ou de nervosité et savoir qu'il y a une autre façon de vivre les choses – en tournant son regard vers l'intérieur et en entrant en contact avec le calme fondamental de l'être, c'est découvrir le refuge intérieur au travers du calme. Lorsque vous tournez votre attention vers l'intérieur, il se peut que vous entendiez une cacophonie de monologues intérieurs. Tournez-vous vers le silence. Entendez



simplement le silence qui est disponible. La plupart du temps, nous n'écoutons pas le silence. Nous écoutons nos pensées – nous négocions, nous échafaudons des plans et nous sommes ravis lorsque nous parvenons à une bonne solution, nous trompant en prenant cela pour de la clarté. Parfois, nous nous efforçons de ne pas penser à quelque chose et d'évacuer cette chose de notre esprit, nous distrayant avec d'autres choses. Tout cela n'est rien d'autre que du bruit, une expression de la parole de souffrance. Lorsque nous écoutons le silence disponible à chaque instant, que nous nous trouvons au milieu d'un aéroport bondé ou à table avec nos proches, notre bruit intérieur s'éteint.

Nous découvrons ainsi le refuge intérieur au travers du silence.

Lorsque vos pensées se bousculent, tournez-vous vers l'aspect vaste de l'esprit. La vastitude est toujours disponible parce qu'elle est la nature même de l'esprit – ouvert et clair. N'essayez pas de rejeter, de contrôler ou bloquer vos pensées. Laissez-les venir. Accueillez-les. Regardez-les pour ce qu'elles sont. C'est comme d'essayer d'attraper un arc-en-ciel : lorsque vous allez vers lui, tout ce que vous trouvez, c'est de l'espace. Vous découvrez ainsi le refuge intérieur au travers de la vastitude.

N'encouragez pas les pensées. Ne les rejetez pas non plus. C'est important. Si vous observez vos pensées directement, sans fard, elles ne peuvent pas s'entretenir. En revanche, si vous rejetez une pensée, c'est une autre pensée. Et cette pensée, ce n'est rien d'autre que l'égo qui joue au plus malin : « Je déjoue cette pensée en l'observant. Voilà ! ». Voilà, en effet. Vous voilà en train de vous parler, sous couvert d'observer vos pensées. L'esprit calculateur est celui qui crée notre souffrance. Peu importe l'élégance et le raffinement de nos stratégies, elles ne sont jamais qu'une expression de l'esprit de souffrance. Alors au lieu d'élaborer une stratégie gagnante, il nous faut complètement revoir notre relation avec l'esprit de souffrance, en accueillant nos pensées, en les observant, puis en permettant à l'observateur de disparaître lui aussi.

Que reste-t-il alors ? vous demanderez-vous peut-être. À vous de le découvrir, par l'observation directe et sans fard. L'esprit qui s'interroge sur ce qui reste si l'on ne s'appuie pas sur la pensée ou

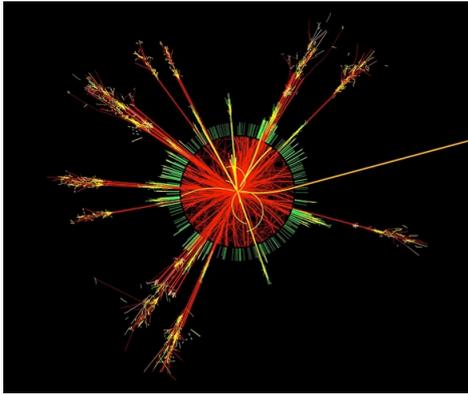
sur l'observation de l'expérience ne peut pas découvrir la richesse de l'ouverture de l'être. Nous devons regarder directement notre esprit penseur, toujours occupé, pour découvrir le refuge intérieur de la vastitude et, ce faisant, l'esprit lumineux.

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

Rien à voir...

(...) Ce qui me trouble en ce moment, c'est qu'en dépit des apparences, il n'y a presque rien dans l'univers. Par exemple, quand vous voyez dans un livre d'astronomie une photo du système solaire, l'image est toute resserrée afin de tenir dans la page. La réalité est extrêmement différente. Si le soleil était un ballon de football, la terre aurait la taille d'une cacahuète éloignée de 3 km (je n'ai pas vérifié, alors ne me citez pas). Ensuite, la planète la plus proche serait à la hauteur d'Orléans, si l'on dit que le ballon de football est devant la gare Montparnasse et que personne n'a shooté dedans. Puis la suivante serait dans l'eau bleue des Maldives, et ainsi de suite. Il y a des petits bouts de machins qui flottent autour mais, en gros, pratiquement rien que de l'espace vide. Étourdi par la pensée de ces vastes espaces plein de rien, j'ai regardé vers plus petit. Après tout, on peut exprimer une pensée universelle aussi bien en regardant les étoiles que les fleurs de son jardin. Mais ce que j'ai lu l'autre matin dans un train bondé m'a vraiment épaté. Apparemment, si un atome était de la taille d'une cathédrale, alors le noyau ne serait pas plus gros qu'une mouche, et – ce qui est

étonnant et vraiment dérangent, c'est que 90% de la masse (visible) de l'univers est contenue dans ces noyaux



cern- particule

gros comme des mouches. Comme si la cathédrale ne pesait rien, et que c'étaient ces petites mouches bourdonnant autour qui font pencher la balance. Alors, l'atome que vous voyez innocemment dessiné dans un livre de sciences – un bon gros noyau avec des petits électrons volant autour – vous induit tout autant en erreur que le dessin de ce bon vieux soleil ressemblant à une mère réchauffant ses chers petits enfants-planètes. Un atome, c'est surtout de l'espace vide. Les corps solides sont, comme l'univers, largement vides. Alors, si nous sommes entourés, et constitués, d'espace vide, pourquoi est-ce que ma vie me semble bourrée de choses ? J'ai oublié de dire que je changeais de maison, ce qui est maintenant assez futile, puisque je suis juste en train d'essayer de bouger un espace vide très encombrant qui pèse une tonne à travers un espace lui aussi pratiquement vide, pour arriver à un autre espace vide.

Pourquoi ne pas tout laisser tomber, mettre l'essentiel de mes affaires dans un sac à dos, et partir aussi libre

qu'une particule élémentaire ? Parce que cet espace bête, bien qu'essentiellement vide, est plein de souvenirs qui sont justement la partie temporelle de la bêtise. Parce que non seulement « j'existe » dans l'espace, mais « j'existe aussi dans le temps », et c'est là qu'arrive Einstein, ce qui complique le dilemme à la Stan Laurel : ne pas être fichu de passer à travers une porte sans que cela pose des problèmes insurmontables.

En fait, mon déménagement est un déplacement dans un espace-temps à quatre dimensions, et je ne bouge pas seulement une masse, mais je déplace d'un endroit à l'autre la légère courbure de l'espace-temps causée par le poids de la partie pesante de la matière, autrement dit, si vous préférez, les mouches dans la cathédrale.

Ce qui me fait vaciller intérieurement dans un certain vertige existentiel, tout en souriant comme un clown extérieurement, et je vois pourquoi Einstein, sur cette photo célèbre, tire la langue... !

*David Lowe, journaliste
Trad. Joshin Sensei*

Moi, es-tu là ?

Tout indique que le « moi » n'existe pas, sauf comme une illusion tenace : c'est le « trick », la ruse dont parle le titre du livre : la « façon remarquable dont un entrelacs complexe de phénomènes mentaux, rendus possibles par le cerveau, produit un moi unique, sans qu'existe un élément unique qui lui corresponde »

(...) Selon Baggini, il est plus prometteur d'envisager le moi non pas comme un état mais plutôt comme une action.

« Le moi n'est ni une substance, ni une chose, mais résulte de l'activité d'un ensemble d'éléments ». Et lorsque ces derniers, présents dans la chair du cerveau, subissent des changements ou des blessures, leur capacité à « faire moi » change également. Nous n'existons que comme émanation d'une activité neuronale disséminée, et même si nous parlons d'un moi – fiction utile, inévitable – celui-ci est loin d'être aussi réel et durable que notre vocabulaire le laisse entendre. Comme l'écrit Baggini : « Le moi est un mirage qui s'est perçu, et n'a évidemment pas cru qu'il percevait un mirage » ! (...)

En même temps, dire que le moi n'est pas réel n'est pas dire qu'il n'est rien. L'irréalité du moi n'implique pas que rien de réel ne se passe en nous, qui engendre et entretient cette illusion fonctionnelle selon laquelle « nous » sommes.

Et c'est précisément ici que se trouve le plus profond mystère.

Baggini : « Nous ne sommes rien d'autre que de la matière, mais pas seulement de la matière ».(...)

Le mystère reste entier. (...)

*C. Hueneman sur le livre
«The Ego Trick, What Does it Mean To Be You ? »
de J.Baggini,
Books avril 2012,
proposé par Joshin Sensei*

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...