

ZEN GONGI

VOLUME 1, NUMÉRO 1

MARS 1992

- 1/ **sesshin moment**
Jean Low

 - 4/ **Présentation / Foreword**

 - 7/ **Le rêve du papillon**
Extraits du livre d'Albert Low

 - 10/ **The Quiet Mind**
Wayne Westfall

 - 13/ **Comment j'ai découvert le Zen...**
Michel Lamarche

 - 15/ **The Buddhas Were Once the Same as Me ?**
Sarah Webb

 - 16/ **At Sea**
Albert Low

 - 20/ **Livres**
« Je suis » de Nisargadatta
"The Three Pillars of Zen" de Philip Kapleau

 - 22/ **Nouvelles du Centre**

 - 23/ **Extrait de Prior to Consciousness (Nisargadatta)**
Traduit par Monique Dumont
-

Zen Gong

Volume 1, Numéro 1
Mars 1992

Comité de rédaction

Peter Hadekel, Monique Dumont (rédactrice en chef)

Collaborateurs pour ce numéro

Albert Low, Jean Low, Michel Lamarche, Sarah Webb, Wayne Westfall

Calligraphie

Michelle Guérette

Mise en page

Nicole Morisset

Abonnements

Carole Fortin

Le Zen Gong est une publication du Centre Zen de Montréal.

Directeur du Centre : Albert Low

Adresse : 824, rue Parc Stanley, H2C 1A2.

Téléphone : (514) 388 – 4518

Abonnement annuel pour les non-membres : 10\$.

Abonnement de soutien : 20\$ et plus

sesshin moment

on the cleared wooden walkway
banked high on either side with snow
the cat
trotting determindly
in the lead of those
hastening towards the zendo
seeking refuge
from the cold bitter wind

Présentation

Voici le premier numéro du Zen Gong. Il s'adresse d'abord à vous, les membres de la Sangha, et nous l'avons préparé avec le sentiment intime qu'il répondait à un besoin. L'idée de publier un périodique au Centre n'est pas récente ; le projet a mûri et s'il se réalise maintenant, c'est que les circonstances le favorisent. Nous ne pouvons que nous en réjouir, et souhaiter qu'il dure longtemps, comme les vibrations profondes du gong.

Pourquoi un périodique ? Avant tout pour encourager le désir partagé par une communauté d'individus d'approfondir l'étude et la pratique du Zen. C'est sa raison d'être essentielle. Dans cette optique, les écrits de ceux et celles qui nous ont précédés sur la voie seront privilégiés. Le Zen Gong vise aussi à permettre aux membres de la Sangha de témoigner, chacun à leur façon, de la possibilité d'enraciner cette pratique dans notre vie quotidienne, à l'époque et dans le milieu où nous vivons. Et s'il peut donner, à ceux qui le souhaitent, l'occasion de s'impliquer activement dans un projet commun, de développer les liens entre eux et d'intensifier leur sentiment d'appartenance et de responsabilité face à la communauté, il aura déjà rempli son but.

Le Centre regroupe des membres anglophones et francophones, le périodique est donc bilingue. Nous ferons notre possible pour que l'équilibre entre les textes français et anglais soit maintenu, mais pour être viable, la formule doit rester souple. Les circonstances ne permettront peut-être pas toujours une représentation parfaitement symétrique.

Le Zen Gong devrait paraître trois fois par année, mais nous avons besoin de vous pour réaliser cet objectif. N'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires, à nous suggérer des sujets d'articles, et, bien sûr, à nous offrir vos services. Les personnes qui font de la traduction, du graphisme et de la photographie, celles qui possèdent un ordinateur, faites-nous signe.

A toutes et à tous, bonne lecture ! ■

Foreword

Here is the first issue of Zen Gong. It's aimed at you, the Montreal Sangha, and we've prepared it in the belief that it will strike a responsive chord in you. The idea of publishing a periodical at the Montreal Zen Centre is not new; it's ripened slowly and its time has now come. We're pleased to see it happen and we hope the publication can endure, resonating as deeply as a gong itself.

Why publish a periodical? Above all, it's to encourage a community of individuals with a shared interest in Zen to deepen their practice. That's the essence of Zen Gong. For that reason, we will include the writings of those who have preceded us on The Great Way. But the magazine is also designed to permit members of the Sangha to express in their own way what it means to practice Zen at a lay centre in this day and age. And, if it can also prompt some members to become more actively involved in a common project, to develop stronger ties and to strengthen their commitment to the community, it will serve the centre well.

Because this centre comprises both French and English-speaking members, the publication will be bilingual. We'll do our best to keep a balance between French and English texts, but without being slavish or inflexible. The vitality of Zen Gong is what really counts.

This periodical will appear three times a year, but we need your help to meet our goal. The magazine's success depends on your interest and commitment to it. Don't hesitate to tell us what you like or don't like about it or what kind of articles you'd like to see. And, of course, please volunteer your services. If you are a graphic artist or translator or can do word-processing on a computer, let us know.

Above all, we hope you will find some words of inspiration here. ■

ICI et MAINTENANT

ALBERT LOW

Le rêve du papillon

Une
plongée
au coeur
du Zen



Traduction et préface de PLACIDE GABOURY



Le rêve du papillon

Hier j'ai rêvé que j'étais papillon.
Aujourd'hui je ne sais plus si je suis
un homme qui rêve qu'il est papillon,
ou un papillon qui rêve qu'il est homme.

(CHUANG Tzu)

Le dernier livre de monsieur Low vient de paraître aux Éditions Libre Expression. Nous vous présentons ici quelques extraits tirés de son introduction. Pour vous en donner la « piqure »...

A quelqu'un qui lui demande comment savoir si un instructeur est bon, monsieur Low répond : « Un bon instructeur est quelqu'un qui vous fait travailler. Il ne veut que le meilleur pour son élève et le meilleur, c'est de parvenir à l'Eveil ». Le livre de monsieur Low nous fait travailler. C'est une chance et un privilège pour nous, les membres de la Sangha du Centre Zen de Montréal, d'avoir accès à un tel enseignement. En écrivant ce livre et en nous le dédiant, monsieur Low nous a fait un don inestimable. Nous lui exprimons notre plus profonde gratitude.

La question des questions

Le sous-titre de ce livre est : « Une plongée au cœur du Zen. » Pour entreprendre une telle plongée, il n'est pas nécessaire d'être philosophe ou d'être une « bonne » personne. Ce qui par ailleurs est nécessaire, c'est d'avoir la piqure – une certaine envie – qui pourrait pour l'instant se résumer par la question « Qui suis-je ? » ou « Que suis-je ? » L'expression « qui pourrait pour l'instant se résumer » est utilisée parce que même cette question n'est qu'une approximation de ce vif désir. Comme on le verra plus tard, cette question en est une qui ne peut se poser avec des mots, mais seulement de tout son être. Ce n'est pas simplement un problème philosophique ou psychologique que l'on peut discuter de façon détachée, mais une préoccupation sur laquelle repose notre vie entière. La question telle que posée dans la Bible surgit comme un cri du cœur : « Qu'est-ce que l'homme pour que vous vous en fassiez tant de souci ? »

« Je » comme centre magnétique

Supposons que quelqu'un cherche à se frayer un chemin à travers une forêt très dense. Supposons également que ce soit un citoyen sans expérience en forêt et que, de toute façon, la densité de celle-ci est telle qu'on ne peut y voir le soleil ou les étoiles. Toutefois, le promeneur est muni d'une boussole et sait qu'il

doit aller franc nord s'il veut s'en tirer. Sortir de la forêt est un travail ardu. Il est souvent nécessaire de revenir sur ses pas, de faire des détours ou d'autres manœuvres pour contourner les difficultés. Il sera peut-être nécessaire de se tailler une voie dans le sous-bois ou de surveiller serpents, insectes et prédateurs. Malgré tout cela, on est convaincu que la seule chose à faire c'est de continuer, que c'est une question de temps avant qu'on ne sorte de cette épreuve.

Mais supposons cette fois que le promeneur perde confiance dans la boussole. Peut-être commence-t-il à se demander : « Comment savoir si l'aiguille pointe toujours vers le nord, pourquoi pas une fois ou l'autre vers le sud ? Après tout, je ne fais peut-être que tourner en rond. C'est même possible que je ne trouve jamais d'issue. » Avant de commencer à douter, le promeneur égaré ne jetait qu'un regard furtif sur la boussole, afin de se rassurer quant à son orientation. Mais maintenant, la boussole devient pour lui une obsession. Il l'examine, l'étudie, la secoue, il pense à la boussole et invente des théories pour expliquer son dérèglement possible.

Il n'y avait probablement rien de défectueux dans la boussole, du moins pas avant que le promeneur ne l'ait secouée et tâchée dans tous les sens. Mais maintenant qu'il ne trouve plus d'assurance, il tombe dans l'angoisse, la déprime et la panique. Il perd beaucoup

d'énergie à se maintenir dans cette tension, courant dans tous les sens, s'égarant et cherchant par la pensée un moyen de s'extirper du pétrin dans lequel il s'est mis. Même s'il possède une bibliothèque de livres sur les boussoles, les forêts et la cosmologie, il ne peut trouver la paix. Et même si quelqu'un devait écrire : « la boussole pointe vers le nord, donc le nord existe », cela n'y changerait rien. La question demeurerait : « Mais la boussole que j'ai pointée-elle, elle, vers le nord ? »

Notre vie avec toutes ses contradictions et ses confusions est un peu comme une forêt. Aussi longtemps que nous avons un point de repère sûr – que nous appelons « je » – nous essayons de toutes nos forces de nous tirer de ces embarras. Mais qu'arrive-t-il si nous perdons ce point de repère ? C'est alors qu'apparaît la piqûre, très souvent sous forme d'un début de panique, d'une terreur ou d'une crainte de quelque chose d'indéfinissable. Nous disons que nous avons peur d'une maladie ou d'une autre, de la folie ou de la perte d'un emploi ou encore d'un être cher. Tout cela cependant n'est que le symptôme d'un problème encore plus profond : celui d'être sans cap ou sans foi, sans confiance en ce qui jusque là nous servait d'orientation. Chacun donne à cela un nom : crise d'identité, syndrome du nid abandonné, ménopause, crise du mitan de la vie. Cela peut frapper le jeune, la personne d'âge moyen ou avancé. A l'état extrême, les gens craquent, se tuent, se livrent à la drogue, deviennent dissolus, alcooliques, irresponsables.

« Qui suis-je ? » n'est plus alors une question qui se pose dans une tour d'ivoire ; elle apparaît soudain inexprimable et terrifiante, à deux heures du matin, le corps baigné de sueur, le cœur battant à se rompre.

Une fois la question posée, la vie n'est plus la même. C'est un peu comme trouver des miettes de pain dans son lit : on ne peut plus jamais dormir tranquille. On a le sentiment qu'il faut faire quelque chose. Mais quoi ?

La vraie réponse à la mauvaise question

Pour obtenir une bonne réponse, il faut poser la bonne question. Avant la guerre de 39, les Français avaient trouvé la réponse parfaite à une mauvaise question. Cette question était la ligne Maginot – une longue chaîne de fortifications en béton armé – qui était la meilleure réponse à la question « Comment éviter les terreurs et les tragédies de la guerre de tranchée ? » Mais c'était la mauvaise question. Il aurait fallu demander « Comment se battre dans une guerre entièrement mobile ? » Plusieurs entreprises font faillite non pas à cause de leur inefficacité, d'un financement inadéquat ou même d'une mauvaise gestion. Comme des dinosaures, elles répondent parfaitement à une mauvaise question.

Voilà le vrai danger : répondre de façon simpliste au problème spirituel. Les réponses peuvent être bonnes en elles-mêmes, mais si les questions ne vont pas au cœur du sujet, les réponses seront de peu de valeur. Trouver des réponses parfaites à une mauvaise question, c'est comme bâtir sur du sable. Soyons donc certains que les questions posées ne sont pas seulement les bonnes, mais qu'elles sont exhaustives.

Les deux niveaux de la question « Qui suis-je ? »

« Qui suis-je ? », « Qu'est-ce qu'un humain pour que tu t'en soucies ? » Ces deux questions constituent ensemble le vrai questionnement. Mais il y a un piège et c'est ici que l'on commence à s'embarlificoter si l'on ne voit pas que la question se situe à deux niveaux. Le premier est « Qui suis-je ? » et le deuxième : « Comment peut-on poser cette question ? ». Dans la question biblique, le premier niveau est : « Qu'est-ce qu'un humain ? ». Le second est : « Comment se fait-il que tu t'en soucies ? ». Si nous ne reconnaissons pas qu'il y a vraiment deux niveaux, nous nous égarons dès le début de notre quête en fournissant une bonne réponse à une question qui est mauvaise parce que non exhaustive. Dans le Zen, on dit qu'un dixième de pouce sépare le ciel de la terre. Qu'il y ait

deux niveaux semble un point sans importance. En effet, on oublie habituellement cette vérité, mais elle fait toute la différence entre ciel et terre.

Le premier niveau – « Qui suis-je ? » ou « Qu'est-ce que l'être humain ? » – peut recevoir une réponse théorique, philosophique. Mais le second niveau – « Comment peut-on poser cette question ? » ou « Comment peux-tu te soucier de l'homme ? » – nous plonge dans le trouble qui fait douter de la boussole elle-même.

Quand je me demande ce que je suis, la question est posée en tenant compte de ma connaissance du fait que « je suis ». Mais la question « Qui suis-je ? » persiste tout de même. Certes, pour poser la question, il faut tout d'abord être, comme le disait si justement Descartes. Mais en fait, quel est ce « je » qui doit être ? Ce qui pose la question est, en soi, mis en question. Il y a ici une ambiguïté fondamentale.

Mais pour pénétrer tout à fait dans la forêt, il faut faire un autre pas. Toutes les grandes religions ont promis qu'en cherchant avec assez de détermination, on trouverait ce qu'on cherche. « Qui cherche trouvera », dit le Nouveau Testament. Mais un moine qui cherchait demanda à un maître zen : « Où dois-je chercher ? » Les termes précis de sa question étaient : « Où est mon trésor ? » Le maître répondit : « Ta question est ton trésor ». Le fait est que non seulement ce qui questionne est mis en question, mais que cette question elle-même est la réponse.

Voulez-vous donc pénétrer avec moi dans la forêt, à travers le tourbillon d'ambiguïtés de notre propre nature ? Nous tenterons d'examiner cette question en profondeur, entrant de plus en plus dans son essence. Et nous trouverons que, si nous cherchons assez en profondeur, la quête sera vraiment la réponse. Je ne peux promettre que le voyage sera facile, car il ne sera pas sans difficultés ni sans épreuve. Mais il pourrait en valoir la peine. Que vous ayez peu ou beaucoup lu importe peu. Plus loin dans ce livre, nous vous demanderons de laisser tomber votre façon habituelle

de penser pour faire d'autres recherches au moyen de simples exercices. Mais il nous faut pour commencer préparer le terrain.

La parabole des dix

Avant d'aller plus loin, et afin de replacer tout notre voyage dans sa propre perspective, laissez-moi vous raconter une histoire zen. Dix personnes devaient traverser un fleuve à la crue des eaux. La traversée était pleine d'embûches. Arrivés de l'autre côté, les voyageurs décident de compter les membres de leur groupe pour être sûrs que tous y sont. L'un d'eux s'avance et compte 1.2.3.4.5.6.7.8.9. Seulement neuf ! Et tous se mettent à pleurer la perte d'un des leurs lorsqu'un étranger passant par là leur demande la cause de leur peine. « Nous étions dix avant de passer la rivière et maintenant nous ne sommes plus que neuf. Nous avons perdu l'un de nos amis. » L'étranger propose de compter à son tour. Il en compte dix. Ils se trouvent si soulagés qu'ils reprennent leur route en chantant.

Cependant, même l'étranger se trompait ! Voyez-vous pourquoi ? Si vous pensez que lorsqu'il compta il y en avait vraiment onze et non pas dix, vous aussi vous vous trompez.

Nous oublions toujours celui qui compte. Si vous faites ainsi en lisant le livre, vous ne pourrez en comprendre certaines parties. Mais pouvez-vous compter la dixième personne ? Si oui, comment ? ■

The Quiet Mind

“What is the ultimate teaching ? Be quiet.”

ZEN KOAN

“I know it’s your life, but don’t take it personally.”

WAYNE WESTFALL

Wayne Westfall is a Kingston resident and freelance writer who has studied with Albert Low and maintains an active interest in meditation. This article first appeared in The Whig Standard Magazine in December 1990.

Five years ago, my life seemed out of control. I had broken my neck six years earlier and felt very much a victim; depression, helplessness and bitterness were the driving forces behind my actions. I had reached a point where it appeared impossible to carry on unless I learned to face my pain.

I had dabbled in Zen Buddhism for 22 years, but had never seriously practised meditation, which is the very essence of Zen. It seemed the one possibility left for assistance and I decided to try it. The method was simple. Setting my microwave timer for 5 minutes, I sat facing a blank wall, began inhaling and exhaling deeply and focused my attention on a spot about 3 feet away.

The results were humbling. I was unable to follow my breath for even one complete round without being pulled away by a distracting thought or emotion.

For anyone who has ever meditated, this experience is typical. Simple as the task may seem, it requires great patience to develop. Why is this? Modern science tells us that the human organism receives over 100 million impulses per second from the surrounding environment. Most of this information is irrelevant and unnoticed by the conscious mind. But enough seeps through to scatter and pull our attention every which way, like an endlessly curious monkey unable to sit still.

People meditate for various reasons. Many, like myself, want to relieve psychological pain by seeking peace, stability or meaning. Others begin out of curiosity; some wish to increase pleasure or enhance

power. In the initial stages, people meditate to strengthen their ego, that set of thoughts and beliefs we each have that define our own universe.

The ego renders safe an unruly world; without its filtering out that huge mass of sense impression crowding in on us every moment, we would be overwhelmed and quickly destroyed by overload. The ego, however, convinces us that we not only need it, but that we are it: I am my body; I am my personality; I am angry, depressed, a good person, sincere...One definition after another. The ego is powerful because we believe if we give up these definitions, we would be annihilated. So we cling to them.

Five years ago, I hated my thoughts, my ego definition of the universe. I was self-destructive. Meditation was a tool for me to liberate my self-definition so that something else, anything else, could answer the question, “Who am I?” By and large, it has worked. Mentally and emotionally, I am a healthier individual now than I was then, with more internal resources available to deal with my disability and with life’s changing circumstances.

What is meditation? And how could such a seemingly simple technique as staring at a blank wall have such profound results? Literally, meditation means “to reflect upon.” It is a focused act of concentration on some object or thought. Meditation can also be an action, depending on the degree of deliberate attention brought to it.

The key here is deliberate attention, the conscious focusing of our usually dispersed energy. Concentration is the root skill in all meditation practices. The

meditator must be able to keep the mind fixed on something specific, and let distractions go by, no matter which technique is used. One may focus on their breath, an external object, a mantra (holy word or phrase), a mental image, a sound, or any physical activity. When distractions arise, simply notice them and let them go. After some practice one begins to observe not only the endless stream of thoughts and emotions but also the way we are pulled into them as if we had no control. And it is this pulling that, under normal circumstances, forms our identity – our picture of ourselves.

The goal of meditation, then, is to free our awareness from this identification. Through practice, we can learn to disidentify with these objects of the mind and tap into consciousness on another level, the consciousness of just “being”. You could call this the Quiet Mind, the mind that just “is” when we are not busy “being” somebody or something.

Here is an example. Ever since my injury, I have experienced burning pain over the entire lower half of my body. As soon as I wake up, I feel pain. It remains with me the entire waking day, varying only its degree of severity. Last January, weary of either fighting it or trying to ignore it, I decided to “love my pain to death”. I made it the focus of my meditation.

Each day, when I meditate (after 5 years, it is now 20–30 minutes), I concentrate on the pain and give my total attention. I observe its movements as it flows up and down my sciatic nerves, noting when and where it peaks and swirls, pauses or diminishes. When I sense myself pushing it away or labelling it as “painful, terrible, unbearable” or some other negative designation, I practise letting go of the tension or the thought and simply come back to the sensation. During the remainder of the day, when I notice my body and mind tightening around the pain, I deliberately loosen and allow its free flow. No labelling and no judgment. The pain is still present, but my relationship to it has changed dramatically. It is

now less fearsome and I am not as hooked into responding accordingly. I am less apt to instantly identify myself as “being in pain” and my awareness is free to be focused elsewhere.

Although there are complicated methods for inducing the mind into a meditative state, or for superimposing religious meaning on it, the essence of meditation is very simple. In fact, it is so simple that one who comes to meditation thinking it is some kind of “big deal” will feel disappointed until he or she realizes that simplicity is precisely the point. Meditation is gearing the wheels of thought down to a much simpler level than we are used to. It is letting the waves of the mind settle down so that the deep still pond of pure awareness can reflect reality as it is back to us, untainted by ego’s manipulating bonds. Meditation is the Quiet Mind taking some time out to be itself, to step outside all the games of life that normally define us. What is the mind when it is not preoccupied with monkey business, when it is just itself? And who am I when I am not preoccupied with my business? Meditation is a space to explore these questions. It is an opportunity to listen to the human in me just “being”.

Meditation, however, is no escape from the world. Choosing to be alone with myself and face myself is not always pleasant. I still have great difficulty fixing my attention for more than the count of one. Unwanted thoughts and emotions constantly bubble up from the depths, challenging me to engage them. But slowly, meditation is providing me with a means of pulling the facets of my life together. Meditation has sharpened my ability to observe the process of change; nothing stays the same. And I now have some input into that change. With a more complete perspective of how my mind works, I know that I don’t have to jump into the stream of consciousness unless I choose.

Although the daily news is a constant reminder of how little control I have over the world’s events, the

BUDDHA
Bois taillé (17^e siècle)
par Enku

exercise of observing my mind provides me with a tool to monitor and change my inner responses deliberately. I have more control over my internal agenda. It is an awesome responsibility to acknowledge that all of my emotions do come from within, yet it is equally freeing to know I can choose which ones I want to cultivate. So, although my appetites and desires have not ceased, my being a victim to them has lessened.

Meditation requires patience and a willingness to persist through the ego's endless attempts to secure itself against self-examination. But the benefits are worth the effort. Meditation promotes a state of calmness, non-anger and compassion, both to oneself and to others, as we see their strengths and weaknesses reflected in ourselves. Such calmness does not mean non-involvement; rather, it fosters an internal peace better able to understand and respond to the problems inherent in living.

What might happen if we were to practise meditation throughout our society? Imagine, for instance, the shift in co-operation that could occur if our political leaders took five minutes to silently examine their inner beings before each session of Parliament. And imagine that the mental objects they chose to focus on were peace, or compassion, or patience, or honesty, or gratitude, or clarity. And imagine they were to realize that each of them already possessed everything they needed to feel secure. What difference would this make in their manner of conducting political affairs? But never mind the politicians. What might such an approach contribute to our own personal relationship? Perhaps it is worth meditating upon. ■



Comment j'ai découvert le Zen...

On m'a demandé de parler de mon expérience personnelle sur ce sujet. En faisant un retour en arrière, voici quelques faits que j'ai retenus.

Plusieurs événements, dans ma vie personnelle, ont convergé à un moment donné pour m'amener au Zen. Depuis quelques années, ma vie de couple était difficile. J'avais fait certaines tentatives pour essayer de l'améliorer : des lectures, de la thérapie de couple et des ateliers de croissance, mais le problème demeurait, même si j'arrivais à le voir différemment. Toutes ces démarches me laissaient insatisfait jusqu'à un certain point. Au niveau professionnel, mon désir d'ascension sociale était rapidement arrivé à un cul de sac.

Au niveau spirituel, c'était le néant. Venant d'un milieu catholique très pratiquant, j'avais délaissé petit à petit la pratique religieuse. Mais je sentais pourtant le besoin de lire des textes inspirants, comme je l'avais fait à quelques reprises au moment de mon adolescence. Je ne voyais pas d'autres moyens pour cheminer sur le plan spirituel et je ne savais pas par où commencer. Ma perception des choses a changé lorsque j'ai découvert le Tao Te King, ce livre écrit par Lao Tseu en Chine au temps de Bouddha. Ce livre m'a plongé dans la perplexité. En fait, je n'y ai rien compris. C'est en cherchant à en savoir davantage sur le taoïsme que je suis tombé sur « Le bouddhisme Zen » d'Alan Watts. J'ai découvert alors avec émerveillement la philosophie taoïste et la philosophie bouddhiste. Il n'était pas question que j'en reste là.

Le livre de Marilyn Ferguson, « Les enfants du Verseau », m'a apporté aussi des éléments d'information importants pour m'amener à méditer. L'auteure faisait un survol des nouveaux paradigmes apportés par le Nouvel Age dans différentes sphères comme la santé, l'éducation et la religion. Pour ce qui est de la religion, tout semblait converger vers la méditation comme l'approche la plus intéressante et la plus profonde. De plus, lors d'un atelier de

croissance plutôt éprouvant, j'en étais arrivé à la conclusion que je devais être plus présent dans ma vie quotidienne et que je devais trouver des moyens pour y arriver. Finalement, un copain que j'ai rencontré lors de ces ateliers m'a suggéré d'assister à un atelier d'introduction au Zen donné par le Centre Zen de Montréal. C'était en 1981.

Evidemment, je n'ai pas découvert le Zen à ce moment-là, ni par après. Mais j'ai commencé à me rendre compte qu'il y avait autre chose que le corps et le mental. Après avoir lu le livre de Philip Kapleau : « Les trois piliers du Zen », j'ai senti le besoin d'aller méditer régulièrement au Centre, et ensuite de faire une sesshin. Cela me faisait un peu peur car je ne savais pas comment j'y arriverais physiquement et mentalement. Mais j'estimais que je pouvais faire comme les autres et de plus, j'étais prêt à tout pour m'arracher à mes insatisfactions.

...et l'intégration du Zen dans ma vie quotidienne

Apprendre à se discipliner, c'est-à-dire rester assis et concentré pendant vingt minutes, ce n'est pas facile au début. Mais ceux qui persistent y arrivent tous. Une des difficultés est de se lever tôt. Dans mon cas, je devais me lever une demi-heure avant mon fils, âgé de deux ans, car c'est moi qui m'en occupais. Jusqu'ici ce n'est pas si mal, mais le fait de me lever à 6h30 n'était pas une garantie que je restais réveillé. Au début, je devais prendre des douches tièdes pour m'aider à rester réveillé.

Mais on s'aperçoit qu'en persévérant, le Zen nous stimule, et on vient à bout de ce genre de difficultés. Quand les conditions ne sont pas là pour pratiquer le Zen, il faut les créer. Pour ce qui est de ma vie de couple, l'habitude de me lever tôt ne l'a pas

dérangée : elle ne pouvait pas être plus dérangée qu'elle ne l'était ! Un an avant ma séparation, j'ai eu l'occasion de faire quelques sesshins, ce qui m'a beaucoup aidé pour passer au travers. En me mettant en contact avec un peu de paix intérieure, ils m'ont aidé à dédramatiser l'événement.

Il faut dire qu'avec le temps, ce n'est pas seulement le rituel du matin qui change, les priorités aussi changent. On essaie alors de créer de bonnes conditions pour mieux méditer et intégrer le Zen dans sa vie quotidienne. Ainsi, j'en suis venu graduellement à adopter une alimentation végétarienne, à regarder de moins en moins la télévision, à orienter mes lectures et à sélectionner mes relations. Ça m'a donné un mode de vie moins mouvementé et plus propice au travail intérieur. Lorsque nous commençons à saisir qui nous sommes et ce que nous faisons sur cette planète, nous dirigeons beaucoup plus notre énergie vers l'essentiel.

Après ma séparation, je suis allé vivre au Centre Zen. Mon fils, alors âgé de trois ans, venait au Centre une fin de semaine sur deux, et il était toujours bien accueilli par Albert, Jean, et les autres résidents. Avec le temps, j'ai développé un rituel de prière avec mon fils avant le coucher. Parfois je lui lis quelques paragraphes d'un livre de prières pour son âge, et nous le commentons ; parfois, nous y allons selon l'inspiration du moment. Je l'ai également encouragé à être formé selon les principes de l'Église catholique, pour qu'il connaisse la religion de la majorité et qu'il ne se sente pas à part des autres. Actuellement, en plus de méditer tous les matins, il m'arrive de méditer deux soirs par semaine durant la semaine, à la maison, lorsque mon fils (maintenant âgé de 12 ans) est occupé à faire autre chose. Je lui laisse la possibilité de me déranger en tout temps s'il a quelque chose à me demander, ce qu'il fait rarement.

A mon arrivée au Centre, en 1983, nous étions huit résidents avec Albert et Jean. Nous nous répartissions certaines tâches comme la préparation des repas, l'épicerie, le ménage du zendo et de la maison, la cloche matinale, etc. C'étaient de bonnes conditions pour pratiquer. A une certaine époque, à la fin de la soirée de la méditation, nous avions l'habitude de prendre une tisane avec ceux qui étaient venus méditer. Le fait de vivre en résidence nous donnait également l'occasion d'établir des contacts plus approfondis avec certaines personnes de l'extérieur du Québec qui venaient aux sesshins et qui devaient se rendre d'avance ou rester plus longtemps à la fin d'une sesshin. Ce mode de vie exigeait cependant qu'on adapte notre vie sociale à notre vie communautaire. Nos activités sociales (sorties, amis, etc.) avaient lieu surtout durant la fin de semaine. Il y

avait également le travail qui nécessitait certaines adaptations d'horaire par rapport à la vie du Centre ou parfois l'inverse. De plus, avec la pratique, nous ne voyons plus le travail de la même façon. Ce n'est plus un moyen pour arriver à quelque chose, mais un moment de vie complet, comme on l'apprend durant les périodes de travail dans les sesshins.

J'aurais souhaité que certains résidents restent plus longtemps au Centre. Le fait de vivre avec des gens qui partagent les mêmes priorités spirituelles et qui vivent en harmonie représente de belles conditions de vie. Mais la vie étant ce qu'elle est, il y avait toujours du changement : des résidents qui partaient et décidaient même de ne plus revenir au Centre, d'autres qui critiquaient le mode de vie à la résidence. Je me souviens encore de bons moments comme le pique-nique annuel autour de la piscine, ou le party du Jour de l'An où chacun apportait de la bouffe. Je serais peut-être encore là aujourd'hui, mais mon fils souhaitait revenir vivre avec moi, et pour d'autres raisons personnelles, il était préférable que je me trouve un appartement. Bref, ces cinq années passées au Centre ont été pour moi un privilège.

Quant à ma relation de couple, la réalité n'a pas toujours été facile. Après ma séparation, il n'était pas question pour moi de revivre une relation sous n'importe quelle condition. Ce n'est que lorsque j'ai rencontré ma compagne actuelle, qui poursuivait un cheminement spirituel et qui faisait de la méditation, que j'ai décidé de m'engager sérieusement de nouveau. C'est elle qui a eu la tâche la plus difficile dans l'adaptation à nos pratiques spirituelles différentes. Évidemment, ça a soulevé de la poussière à quelques occasions au début et ce n'était pas facile à manier. Mais avec son ouverture du cœur, son « background » spirituel, sa grande capacité de compréhension et son humour, nous y sommes arrivés. Je dois avouer que très souvent je me suis senti maladroit dans ces situations.

Bien sûr, l'intégration du Zen dans notre quotidien se réalise ou non à chaque instant de la journée. Demeurer conscient du moment présent, de ce qui se passe dans notre corps, notre esprit et notre cœur, est un défi de tous les instants. ■

The Buddhas Were Once the Same as Me?

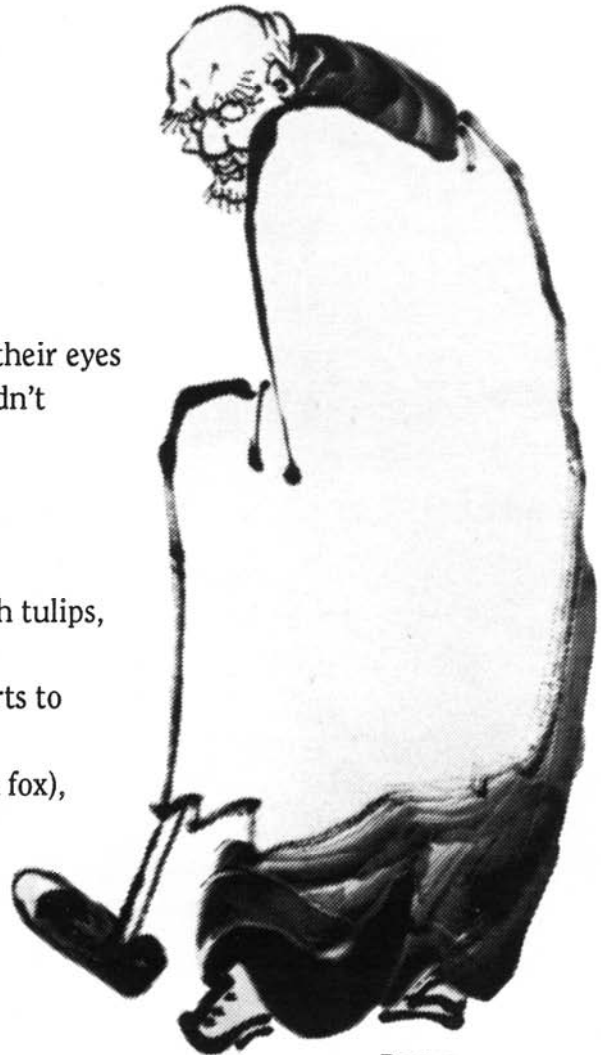
The old warriors stood in the snow,
Waved bloody stumps.
They cried, Let me in, let me in!

Rilke said to be a poet,
You must know there is no other way for you.
He probably said that in some attic room,
Snow sifting in at the window sill,
Fingers almost too cold to hold a pen.
I wouldn't know; I always read his Letters
To that line and then close the book.

Those old warriors, they stuck their legs
In the gates of monasteries for their masters
To break and then feel sorry for them
And let them in and teach them. And they
Sat for ten days without any rice at all,
Probably some of it with broken legs,
And always held their questions right before their eyes
(Which they had cut the lids off so they wouldn't
Look away even an eyeblink, and, of course,
they didn't).

But me, I'm not a poet or a warrior.
I sit in the snow and think about gardens with tulips,
And big rice bowls (sometimes chili too),
Blinking a lot, and wiggling when my leg starts to
feel broken.
I am only a human being (at least if I'm not a fox),
And, I guess when you get right down to it,
There is no other way for me.

Those old warriors –
What rascals,
Knocking at their masters' gates,
Wheedling for wisdom
With their knapsacks full!



RINZAI
*Encre sur papier
par Suio*

AT SEA

O voyagers, O seamen,
You who come to port, and you whose bodies
Will suffer the trial and judgement of the sea,
Or whatever event, this is your real destination
So Krishna, as when he admonished Arjuna
On the field of battle,
Not fare well
But fare forward, voyagers¹

You are at sea. The boat you are in is small, can scarcely carry one person with just a few provisions. The night is dark, there are no stars and no moon. You're lost. You do not know where land is, whether it is near or a thousand miles away. The wind is getting up and the waves are getting higher and, I forgot to mention it, the boat has a leak. Not a really serious one, you can bale it out, provided, that is, you keep on baling. By turns you feel hopeful then despairing, anxious then cocky, afraid then bold, panicky then angry, angry at yourself for ever having got into the boat, at the guy who made the boat, at the stupid sea, at anything, anything and everything. You keep wishing things were different, that the boat was bigger, that it didn't leak, that you were near land. And then you forget to bale and the thing begins to founder and in a sweat and fury you bale and bale until after a while things settle down. Or at least they're not quite as bad as they were.

It is cold and the wind gets stronger and the waves wash over the side – not much, just a little now and again. But will it get worse, will you be able to bale enough? What will happen if, if, if There's a rumble of thunder and you wonder, wonder what next? Can things get worse? You are so desperate, tears spring to your eyes if only, if only. All the time you search into the darkness and all you see is more darkness, opaque, impenetrable, menacing. What there is to see, what it is you are looking for, where to look for it, how to recognize it if you see it, you don't know. But you do know you must keep searching, searching, searching.

And then you see a light. Its definitely a light. There it is! Its a light. Its small, in fact, lets face, it is so tiny and seems so far away that it almost vanishes. But there's no doubt, it is REAL. Relief washes over you. Just pure joy. There's a light there, land. Not only is there really land but it is right there and reachable. Not only is it reachable but the light shows the precise direction to go. Mark you your situation hasn't changed, the boat is still as small, it still leaks, the sea is still as rough, the night is just as dark. Indeed in your moment of relief you've forgotten to bale and the boat is foundering! Quickly get the baler and start to work. But even so the light is there.

Just keep going now, never mind about the fear and the hopes, the fear that there is no land, that you'll never find a direction, that it will be too far, that fate is against you. Even

as all these fears rise up they melt away in the reality of the light. The hope that when you see land it will be made of milk and honey, that you don't have to go to the land but simply have to wait for the land to come to you, the hope that one day you'll wake up and find the sea has turned into land, that there'll be some wonderful reward for all the fears and labour, that you are the first, the best, the most intrepid of explorers, all these irrational fears and hopes, daydreams, speculations and wishes rise up and melt away in the reality of the light.

If someone were to challenge you and say that it is not really a light that you are seeing you would laugh and go on your way. Now you know that the light that the sea threw up with its phosphorescence, that the imagination threw up in its terror and despair, that the intellect threw up in its futile attempt to regain mastery of the situation, all these were just phantoms, phantoms of the past. The light is a sure beacon and nothing can make you afraid of the dark and gloom again.

Its something like the words of the old Christian hymn:

Lead kindly light amid the encircling gloom,
Lead thou me on.
The night is dark and I am far from home
Lead thou me on.
I do not ask to see the distant scene
One step enough for me

But still there is work. But, as you work, there comes another light and yet another, then a shape looms up and another. These do not have the same impact that the first sighting of light had, they do not give the same utter relief from an intolerable burden of doubt and dismay, except perhaps when what you had thought to be a distant mountain turns out to be the roof of a warehouse not miles and miles away but almost within hailing distance. Each new light, each new shape is but confirmation making deeper, more natural and inevitable the original awakening. There is now a deep security in the awareness that you will reach land, that you will walk. Then even the possibility of foundering, and therefore the need to bale, will be no more.

But now you must work without haste and fully committed to doing the work. You know that a certain distance must be covered, that a certain amount of water has to be baled, that prayers, pleas, magic or miracles will not take away the need for labour. Without dreams, these would just interfere; without expectation, what is there to expect; without hopes, these would be hopes for the wrong thing, one just goes on working.

T.S Eliot in the poem from which we took the opening quote to this article¹ said, more or less in the words that St. John of the Cross had used in his DARK NIGHT OF THE SOUL:

In order to arrive there ,
To arrive where you are, to get from where you are not,
You must go by a way wherein there is no ecstasy.
In order to arrive at what you do not know
You must go by a way which is the way of ignorance.
In order to possess what you do not possess
You must go by the way of dispossession.
In order to arrive at what you are not
You must go through the way in which you are not.
And what you do not know is the only thing you know
And what you own is what you do not own
And where you are is where you are not .

But of course we have to be careful about all of this. Analogies and metaphors can only take us so far and after that they lead us astray because at best they can give us only half the story, and we have to be particularly careful of the metaphor of the light, many people have been wandered around in the never never because of this one. We even use the expression, "He thinks he's seen the light." when we mean, "He's completely deluded." Dogen tells the story of an emperor in the T'ang dynasty in China who had a Pagoda built in his palace and during the dedication service he suddenly saw a brilliant light shining in the hall. He was overjoyed by the vision and told everyone at court about it. All of the courtiers except one congratulated him on his good fortune. The one who did not was a Buddhist. And the Emperor asked him, "All the officials except you gave me congratulations, What is the reason for this?" The Buddhist replied, "Once I read in the sutras that the light of Buddha was not red, blue, yellow, white or any natural colour. The light that you saw was not the light of the Buddha, it was only the light of the dragon that protects you." Then the emperor asked him, "Well, what is the light of the Buddha?" The Buddhist remained silent.

We are not in a sinking boat, we are not at sea. We are not lost in the dark, and we cannot founder through lack of work. But lets face it, it sometimes feels awfully much as though we were. We don't need any guiding light either to light up the gloom nor to lead us home. But we cannot help sometimes wishing it were there. A zen master used to say "The entire world is reflected by the eye of the monk, the entire world is contained in everyday conversation, the entire world is throughout your body, the entire world is your own Divine light, the entire world is within your Divine light and the entire word is inseparable from yourself." This too is but half of the story. It is as well to remember the story of a monk who was once asked, "Do you accept what you teacher tells you?" He replied, "I accept half of what he says." "Why don't you accept it all?" "The monk said, "If I did I would not be true to my teacher."

Although this is so it is as well to be reminded about some of the things in the practice. For example it is as well to be reminded that it is not because we have made a mistake or that the teaching is wrong or that the teacher is off the wall that we find ourselves so far from land even after we have practised for a long while. Our practice has nothing for the personality; indeed it is this very personality with its values and priorities, its likes and dislikes, expectations and demands that separates us so completely from the source of life. In an age which has substituted personality for the soul, counselling for the confession and junk food and beer before the altar of T.V. for the Mass, to spend time on something that has nothing for the personality is at best sacrilegious, at worst madness.

But true spirituality has never had anything for the personality. Christ said, for example, "Truly, truly I say to you, unless a grain of wheat falls into the earth and dies it remains alone; but if it dies, it bears much fruit. He who loves his life loses it, and he who hates his life in this world will keep it for eternal life." This, like so much else in Christ's teaching of course has been misunderstood, because it can only really be understood by someone who is a follower of the Way. Without spiritual practice all such statements are incomprehensible. Such a saying as this does not mean that it is necessary to undertake any special activity to "lose one's life," nor is it necessary to suppress one's love of life and develop instead cold, austere puritanical behaviour. It means that one does not sacrifice a greater good for a lesser one or, as one zen master put it, one does not let the good stand in the way of the best. This is why it is said that a zen master will snatch a dry crust out of the hands of the starving man.

It is also as well to be reminded that kensho, satori, awakening, call it what you will, both is and is not *an all or nothing* affair. When at sea one sees the light, one sees it. One moment all is just darkness, the next moment there is light and one's life is transformed. But there is still as much work to do as ever. So it is with awakening. To wake up, to see for oneself that "one" is whole and complete, to know the truth for oneself without need of any intermediate thought or reason that "one" is beyond all form, that "one" is in truth the light of the world, is sudden and it transforms one's whole life. One will never be the same. Awakening is the

awakening of the intelligence, it is Knowing, Bodhi, or better still Buddha. But there is still as much work as ever to be done. Master Kui -Shan put it this way

If one is truly awakened and has realized the fundamental, and is aware of it oneself in such a case one is actually no longer tied to the poles of cultivation and non-cultivation. But ordinarily, even though the original mind has been awakened so that one is instantaneously enlightened in one's intelligence, yet there still remains the inertia of habit, formed since the beginning of time, which cannot be totally eliminated at a stroke. This person must be taught to cut off completely the stream of habitual ideas and views caused by the still operative *karma*.

There are several reason why all this is being emphasized. The first reason is that all of us have a certain amount of work to do, whether awakened or not. Some of us come to awakening and then do the work; others do the work and then come to awakening. Conscious work is never wasted. Another reason is to emphasize that most frequently the initial awakening is shallow. It is a "small light." This is why one must expect long practice on subsequent koans after the initial awakening. This practice will bring other insights and new understandings all the time, but none of these will have the same impact as the initial awakening.

Paradoxically enough this fact that the initial awakening is a shallow awakening is good news for many. Such people may sometimes hold themselves back by the thought, "I am not worthy of awakening," meaning by this that their lives and actions are so far from the wisdom, compassion and peace that they intuitively feel to be possible, that they shy away from the very thought that they too can possibly come to awakening. Alternatively others have the fear that awakening will so transform their personalities that they will be unrecognisable by others. But once we can accept that awakening can be of different depths from very shallow to very profound, then we can see that there is a place for us all. As St. Thérèse said, "My fathers' house has many mansions, there is room for everyone."

Another reason for saying all of this is that many people become discouraged when they see or hear about "people who are supposed to be awakened" acting in undesirable ways. Now and again one hears stories about people who are leading Zen Centres behaving in improper ways and one wonders: "What is the use of awakening if they can still act thus?" I remember one person who said to me that he lost faith in the practice of Zen when he found that the legs of a particularly well known Zen teacher were obviously cramped and stiff after a period of sitting. This is not to condone poor behaviour, spiritual work most certainly does transform character and in time much that passes for weakness is transmuted. But it is not done over night and much of the work is done from, so to say the inside out, and so may not be apparent for many years.

We must, therefore, keep both halves of the equation constantly in mind.

It is said in Zen that one must practice as though one's hair is on fire. Dogen said that the practice calls for sweat, tears and sometimes blood.

While another Zen master said,

To penetrate this kind of thing you have to be this kind of person.
Since you are this kind of person, why worry about penetrating this kind of thing? ■

¹ The Four Quartets

Je suis

Sri Nisargadatta Maharaj,
Les Deux Océans, Paris, 1982, 576 pages

« En pensant que vous êtes un corps, vous connaissez le monde comme une collection de choses matérielles. Quand vous savez que vous êtes comme un point de conscience, le monde vous apparaît comme l'océan du mental. Quand vous vous connaissez tel que vous êtes en réalité, vous connaissez le monde comme étant vous-mêmes. »

Sri Nisargadatta Maharaj est né à Bombay en 1897. Jusqu'à l'âge de trente-cinq ans, il a mené la vie ordinaire d'un petit commerçant indien, marié et père de famille, et rien ne laissait présager qu'il deviendrait l'un des plus grands sages de notre temps. A trente-cinq ans, il fait la connaissance de son gourou, et cette rencontre va le transformer. « Tu n'es pas ce que tu crois être, lui dit ce dernier. Trouve ce que tu es. » Je lui ai fait confiance et j'ai fait ce qu'il m'a dit de faire, raconte Nisargadatta. Il m'a dit de me concentrer sur « je suis », je l'ai fait. Il m'a dit que j'étais au-delà de tout ce qui est perceptible ou concevable, je l'ai cru. Grâce à ma foi et au sérieux de mon application, je me suis réalisé en l'espace de trois ans.»

Ce livre est la transcription et la traduction d'une centaine d'entretiens tenus entre Nisargadatta et les visiteurs qu'il recevait dans sa petite pièce au-dessus de son échoppe à Bombay. A travers ces entretiens, on découvre l'étonnante liberté d'un homme qui affirme avec assurance : « je suis né en pleurant, je mourrai en riant », et dont les paroles ont la spontanéité et la tranquille autorité de celui qui s'exprime à partir de ce qu'il est.

« Quel est votre visage avant votre naissance ? », demande un maître zen. « Vous n'êtes ni le corps, ni le mental, dit Nisargadatta. Consacrez-vous à cette seule question : Qui suis-je. C'est la question fondamentale. » ■

The Three Pillars of Zen

Philip Kapleau, Anchor-Doubleday.

The daily struggle to continue practice can be difficult without the companionship of authentic spiritual literature. While the Zen Buddhist tradition is relatively new to the West, there are books written by and for North Americans that can inspire and point the way.

One such work is "The Three Pillars of Zen", compiled by Roshi Philip Kapleau. Kapleau helped establish Zen in North America by founding a centre in Rochester, N.Y. First published in 1965, his book was a trailblazer because it demystified Zen for many North Americans who saw it as something inaccessible.

The book is important for another reason. It's very much in the same line of tradition from which the Montreal Zen Centre emerged. The directors of the Montreal Centre, Albert and Jean Low, both studied in Rochester with Philip Kapleau. They also worked with Yasutani, the late Japanese master who instructed Kapleau and who often visited North America himself.

"Three Pillars of Zen" is a compilation of texts, each of which casts a different kind of light on the indefinable practice of Zen. It begins with a series of introductory lectures by Yasutani on the theory and practice of Zen – delivered in a simple yet arresting way.

"Between a supremely perfected Buddha and us, who are ordinary, there is no difference as to substance," Yasutani says. "This substance can be likened to water. One of the salient characteristics of water is its conformability: when put into a round vessel it becomes round, when put into a square vessel it becomes square. We have this same adaptability, but as we live bounded and fettered through ignorance of our true nature, we have forfeited this freedom."

"To pursue the metaphor," Yasutani continues, "we can say that the mind of Buddha is like water that is calm, deep and crystal clear and up on which "the moon of truth" reflects fully and perfectly. The mind

of the ordinary man, on the other hand, is like murky water, constantly being churned by the gales of delusive thought and no longer able to reflect the moon of truth."

For those working on a koan, Yasutani's commentary on the koan Mu is indispensable. A monk asked Joshu in all seriousness: "Has a dog Buddha-nature or not?" Joshu retorted: "Mu".

Mu – this great, resounding No – can fill up the whole world of anyone who wrestles with its inherent contradictions. Yasutani's great contribution is to put Mu in simple perspective: "You must melt down your illusions with the red-hot iron ball of Mu stuck in your throat. The opinions you hold and your worldly knowledge are your illusions. Included also are philosophical and moral concepts, no matter how lofty, as well as religious beliefs and dogmas, not to mention innocent, commonplace thoughts...So dissolve them with the fireball of Mu."

Perhaps the best known part of the book is the section in which Zen practitioners describe the experience of coming to awakening. Housewives, businessmen, students – they all threw themselves so completely into their koans that they achieved liberation.

A particularly inspiring section of the book contains selected letters from the 14th century Japanese Rinzai master Bassui. In a letter to a dying man, Bassui states: "Your mind-essence is not subject to birth or death. It is neither being nor nothingness, neither emptiness nor form-and-color. Nor is it something that feels pain or joy."

"However much you try to know (with your rational mind) that which is now sick, you cannot. Yet if you think of nothing, wish for nothing, cling to nothing and only ask yourself "What is the true substance of the Mind of this one who is now suffering?" ending your days like clouds fading in the sky, you will eventually be freed from your painful bondage to endless change." ■

Nouvelles du Centre

Correction to the schedule

The Annual General Meeting will be held on Sunday the 17th May and not on the 16th. As usual the morning will begin with an hour's meditation and then at 10.00 am the meeting will begin.

Assemblée générale annuelle

L'assemblée générale annuelle aura lieu dimanche le 17 mai à 10 heures. Comme d'habitude, elle sera précédée de deux périodes de méditation qui débiteront à 9 heures. Cette assemblée est une occasion unique pour les membres de se renseigner sur la situation financière du Centre, sur les réalisations qui ont eu lieu au cours de l'année, et de faire part de leurs suggestions. C'est à cette occasion aussi que les membres du Conseil d'administration sont élus.

Vous êtes tous invités à cette rencontre qui devrait se terminer vers midi trente. Si vous tenez à ce qu'un sujet particulier soit abordé, veuillez en informer l'un des membres du Conseil.

Correction au calendrier

Il n'y aura pas deux sesshins en avril, mais seulement un. Ce sera un sesshin de quatre jours qui se tiendra du 16 au 20 avril. La fin de semaine suivante, Albert Low se rendra à Granby et ensuite à Sherbrooke.

Date des autres sesshins

Du 22 au 29 mai : sesshin de sept jours
Du 25 au 28 juin : sesshin de trois jours

Underobes

Christine Back from Kingston makes underobes. If you live in Montreal and you would like one, please contact Jean Low at the Montreal Zen Centre. She will take your measurements and pass them on to Christine. Otherwise get in touch with Christine directly.

Extrait de Prior to Consciousness (Nisargadatta)

Mon gourou m'a dit que j'étais au-delà du temps et de l'espace, sans attributs. J'en ai conclu que si tel était le cas, pourquoi devrais-je encore avoir peur ? Qui est là pour avoir peur ? Imaginez que vous rencontrez un tigre : le tigre va vous manger de toutes façons, mais si vous l'attaquez, il y a une chance qu'il s'enfuie. Alors pourquoi ne pas courir la chance ? Pourquoi ne pas essayer de cesser de vous identifier au corps ? Quelle que soit votre peur ou votre misère, elle est basée entièrement sur l'identification au corps. Faites l'effort graduellement de cesser cette identification au corps. C'est simple. La mort est inévitable, alors pourquoi ne pas accepter ce que le gourou vous a dit, que la mort ne peut pas affecter ce que vous êtes. Cette identification au corps est liée au temps ; pourquoi ne pas vous dissocier maintenant ?



DARUMA
Encre sur papier
par Gako

« Ce qu'on entend lorsque
l'on frappe la vacuité, c'est un
son profond et continu,
qui résonne avant et après le
coup de marteau. »

(DOGEN)
