

ZEN GONGI

VOLUME 2, NUMÉRO

AVRIL 1993

1

- 4/ **Zen : la créativité par le dilemme**
Albert Low
(Traduit par Jeannine Lemieux)

 - 8/ **As Long as it Takes**
Alan Travers

 - 9/ **Zen and Jazz**
Steve Holy

 - 11/ **Hakuin...l'histoire d'un maître zen**
Carole Fortin

 - 15/ **...Inner Calm Through World Peace
Through Inner Calm...**
Richard Hayes

 - 19/ **Le Coche et la Mouche**

 - 20/ **Book Review**
Monique Dumont

 - 21/ **Why Not Me?**
Jean Low

 - 22/ **The sound of the single Hand**
Hakuin Zenji

 - 31/ **Calendrier**
-

*Therefore, Subhuti,
all Bodhisattvas should
develop a pure, lucid mind,
not depending upon sound,
flavour, touch, odour
or any quality.
A Bodhisattva should develop
a mind which alights upon
no thing whatsoever;
and so should he establish it.*

THE DIAMOND SUTRA

Zen Gong

Volume 2, Numéro 1
Avril 1993

Comité de rédaction

Peter Hadekel, Monique Dumont (éditrice)

Collaborateurs pour ce numéro

Monique Dumont, Carole Fortin, Richard Hayes, Steve Holy,
Albert Low, Jean Low, Alan Travers.

Calligraphie de la page couverture

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 : 15\$. (Regular subscription)

Abonnement de soutien : 20\$ et plus (Supporting subscription)

Dépôt légal - Bibliothèque nationale du Québec, 1993

MY HUMBLE advice to you distinguished persons who study the profound mystery of the Buddha-dharma is this: Your close examination of yourself must be as urgent as saving your own head were it ablaze; your efforts to penetrate into your own original nature must be as tireless as the pursuit of an indispensable thing; your attitude toward the verbal teachings of the buddhas and patriarchs must be as hostile as that toward a deadly enemy.

In Zèn, he who does not bring strong doubt to bear upon the koans is a dissolute, knavish good-for-nothing. Therefore it is said: "Underlying great doubt there is great satori; where there is thorough questioning there will be a thoroughgoing experience of awakening."

Do not say: "Since my wordly duties are many and troublesome, I cannot spare time to solidify my doubt firmly," or, "Since my thoughts are always flying about in confusion, I lack the power to apply myself to genuine concentration on my koan."

Suppose that, among the dense crowds of people in the hurly-burly of the market place, a man accidentally loses two or three pieces of gold. You will never find anyone who, because the place is noisy and bustling or because he has dropped his pieces of gold in the dirt, will not turn back to look for them. He pushes any number of people about, stirs a lot of dust, and, weeping copious tears, rushes around searching for his gold. If he doesn't get it back into his own two hands, he will never regain his peace of mind. Do you consider the priceless jewel worn in the hair, your own inherent marvelous Tao, of less value than two or three pieces of gold? ■

HAKUIN ZENJI
Quoted in *Zen Dust*,
Isshu Miura and Ruth Fuller Sasaki, p.46



AUTO PORTRAIT, *Hakuin Zenji*, 1685–1769

*Détesté par un millier de bouddhas dans le
royaume de mille bouddhas,
haï par les démons parmi les bandes de démons,
cette tête chauve, aveugle et puante,
apparaît à nouveau sur une feuille de papier.
Sacrebleu!*

Zen : la créativité par le dilemme

ZEN AND CREATIVE MANAGEMENT, le premier livre écrit par monsieur Low, a été traduit en français et devrait paraître sous peu aux Éditions Libre Expression. Nous vous offrons un extrait tiré du chapitre 19 qui traite des méthodes utilisées par les maîtres zen pour éveiller la perception du dilemme ou la profonde perplexité connue dans le Zen comme le Grand Doute.

4● La base du Zen est le Zazen. Ce mot est souvent traduit incorrectement par « méditation » et il est très important de faire la distinction entre Zazen et méditation, non pas dans un sens péjoratif, mais parce qu'il y a une différence. Le mot « méditation » est dérivé d'un mot grec « medonal » qui veut dire « penser à » ; le Zazen n'implique aucune pensée à propos de quoi que ce soit. Za en japonais veut dire « s'asseoir » et « Zen » est une translittération du mot chinois Ch'an, lequel à son tour est le plus près de ce à quoi les Chinois peuvent arriver pour dire Dhyana. Dhyana est un mot sanskrit et peut être traduit approximativement par « concentration », mais une concentration d'une sorte particulière et qui nous est familière comme conséquence de notre étude du dilemme. L'état de concentration du Zazen est une condition naturelle de l'esprit qui surgit d'un dilemme non résolu. Dans le Zazen, les façons habituelles, automatiques de vivre avec le dilemme sont évitées. Parmi ces façons, celles que nous utilisons avec le plus de persistance consistent à s'abandonner au courant habituel de la conscience. Ceci dissipe la concentration parce que, fondamentalement, c'est un courant constant de pensée destiné à utiliser l'énergie qui est générée naturellement par le dilemme primordial. Ceci est vraiment le contraire de Zazen. Par conséquent, la concentration de Zazen diffère des autres formes de concentration en ce qu'un individu ne se concentre pas sur quelque chose, et elle est différente de la méditation en ce que la pensée conceptuelle n'est pas utilisée. La pratiquant Zazen doit éveiller l'esprit en ne l'appuyant sur rien.

C'est un travail très difficile d'éveiller l'esprit de cette façon et il demande un effort considérable au début, une sorte particulière d'effort. Cet effort implique le sacrifice de tout ce qui s'offre comme alternative. Au début, ces alternatives sont très évidentes. Les problèmes et les inquiétudes de la vie, les projets et les plans encombrant l'esprit. Le débutant est souvent confus et découragé parce que l'application même de son esprit de cette nouvelle façon semble stimuler les pensées et les inquiétudes qu'il avait espéré étouffer. La lutte consiste à permettre aux pensées de monter sans s'attarder à ces pensées. Cette lutte est très grande. Mais quand le pratiquant devient adepte, le stress et l'effort sont transformés en tension et l'esprit devient prêt, « comme un arc bandé ». Aussi longtemps qu'il n'y a pas d'idée réconciliante, l'esprit est dans un état de vigilance et d'éveil. Ce n'est pas un état de transe ou de rêverie. La somnolence arrive parfois, mais c'est une condition qui provient de la perte de la tension. L'« esprit » perçoit, en d'autres mots, il est pleinement actif – mais il n'y a pas de contenu à la perception autre que l'action de percevoir elle-même. Cette action de percevoir n'est pas une action séparée et discrète ; c'est la condition de la totalité et de la complétude qui est le droit de naissance de chacun de nous.

Bien que le bouddhisme soit une religion, il n'a aucune « croyance » ; il n'a pas de credo auquel le bouddhiste doit adhérer. De plus, le bouddhisme ne renie pas et n'est pas athée. À la base du bouddhisme est cette reconnaissance du tout et de la complétude à laquelle nous venons juste de nous référer. Au début

ceci peut être connu simplement par un consentement intellectuel, mais l'éveil du bouddhisme survient avec la pleine connaissance de ce tout et de cette complétude. En Zazen, la lutte a toujours en arrière-plan, pour ainsi dire, le tout et la complétude du pratiquant. Dans le centre se trouve le dilemme qui est expérimenté comme une profonde perplexité (connue dans le Zen comme le Grand Doute). À l'avant-plan sont les problèmes, les soucis et les confusions de la vie de chaque jour. Un maître Zen cherche à stimuler chez le pratiquant le tout et la complétude et en même temps le dilemme. Plus le maître est grand, plus il est capable de le réaliser. Le grand maître utilise tout son savoir-faire à éveiller et à élever la profonde perplexité, la condition dans laquelle le mental est incapable de s'installer dans une conclusion confortable et également incapable de fouiller pour trouver une pensée distrayante. Le maître fait ceci par compassion, sachant que c'est seulement dans le centre même du dilemme que la perception créative est possible.

Les deux principales méthodes que les vieux maîtres Zen chinois et japonais utilisaient dans leur effort pour éveiller et élever la perception du dilemme, pour augmenter l'expérience de la perplexité et du doute, étaient l'humiliation et le koan. Par l'humiliation, le pouvoir qu'ont nos compensations et nos illusions de nous protéger du dilemme est détruit. Le koan, d'un autre côté, est une expression ou une phrase proférée qui reflète parfaitement le dilemme.

La grande valeur du Zen consiste en ce qu'il nous rend capable d'utiliser la souffrance – qui est une partie tellement essentielle et réelle de notre vie – d'une façon telle qu'elle s'y intègre pour former un tout. S'il humilie, le maître Zen ne fait que ce que la vie nous fait constamment, mais il le fait dans un contexte que nous pouvons affronter résolument et avec lequel nous pouvons arriver à un accord. Sans formation spéciale, l'humiliation et notre affronte-

ment des énigmes de la vie doivent être évités, mis de côté, supprimés, rejetés, ou utilisés de toutes les manières possibles seulement pour se rendre compte qu'éventuellement ils nous rebondissent en plein visage comme lorsqu'on crache dans le vent. Avec une formation spéciale, l'humiliation, provenant ultimement de l'état d'impuissance produit par nos propres contradictions internes, devient un flambeau brûlant les impuretés qui voilent notre état original, et de cette purification naissent une clarté, une force et une humilité accrues. Il n'y a pas de vraie créativité possible sans destruction préalable : aussi longtemps que nous nous reposons dans la sécurité de notre certitude, rien de nouveau ne peut nous arriver. Mais l'humiliation ne peut que nous ouvrir à nous-mêmes, que ce soit par les soins d'un maître ou l'insouciance désintéressée d'un collègue ou d'un superviseur, pourvu que nous ayons la force et le courage de permettre à cette ouverture de se produire. Les enseignements Zen sont donc des enseignements pour vivre de façon créative, une formation dans l'art de la vie. Par Zazen nous pouvons acquérir la force et le courage de nous ouvrir au monde.

Comme nous le savons, il y a plusieurs questions qui ne peuvent trouver de réponses. Pourtant il y a de ces questions qui ne peuvent être évitées.

Le plus connu de tous les koans est Mu ! Un moine demanda à un maître Zen si un chien possédait lui aussi la même nature créative (self nature) qu'un être humain. C'était une question sérieuse et le moine voulait une réponse. Le maître aurait pu être dérouté par cette question parce que quelle que soit sa réponse il serait dans l'erreur. Dire « oui » le ferait tomber dans le dualisme, il diviserait le monde entre l'« avoir » et le « ne pas avoir », entre « chiens » et « humains » ; il détruirait l'unité intérieure dans l'esprit du moine, la compréhension véritable de tout ce que le moine recherche quand il demande cette question et que le maître s'est consacré à éveiller. Si le

maître répond « non », il ne dit pas la vérité. S'il s'en va sans répondre, le moine est abandonné avec sa question. S'il reste et fait remarquer au moine que la question ne peut être répondue par « oui » ou par « non », le mental du moine se remplirait de « si » et de « mais ». Mais que doit donc faire le maître ? C'est la nature du koan, et il y a plusieurs de ces koans – réflexions de dilemmes avec lesquels l'égo nous confronte si généreusement mais si involontairement. Le maître répondit « Mu ! » ce qui signifie « rien » ou « négation » – l'équivalent le plus près que nous ayions étant le préfixe « in ».

Bien des générations de pratiquants Zen ont lutté avec ce koan « Mu ! » et ont été éveillés par lui. « Mu ! » est utilisé d'abord comme moyen de repousser le courant importun des pensées, plus tard comme un moyen d'exprimer le dilemme, ensuite comme un miroir de l'esprit lui-même en tant que négation, en tant que rien, et au-delà, il est une expression de l'état d'éveil lui-même. Mu ! est l'esprit. Il peut sembler bizarre que quelqu'un soit intéressé par « rien », par la négation. Plus tôt, nous avons fait remarquer que les humains ont toujours résisté à l'idée qu'ils ne sont nulle part, sans raison particulière, et que lorsque les événements les forcent à envisager l'ultime nulle part de leur vie ils s'effondrent et leur comportement devient tel qu'il serait considéré inhumain par la majorité de l'humanité. » Tout compte fait, il peut sembler extrêmement dangereux de contempler le « rien ».

Pourtant, ce n'est ni bizarre ni dangereux, mais naturel. Nous sommes naturellement dans un état de dialogue constant entre « quelque chose et rien », un dialogue entre « la forme et le vide ». Le territoire est « quelque part » parce qu'il possède des frontières. Mais de l'autre côté des frontières il n'y a rien. Le territoire et le statut sont tous les deux une sorte d'affirmation dogmatique à l'intérieur du dialogue, lequel, bien que ne mettant pas fin au dialogue, le

vide de sa signification et de son importance de la façon dont l'importance et la signification sont possibles pour nous.

Il a toujours été dit que l'être humain est unique parce qu'il a la possibilité d'envisager sa propre mort, parce qu'il a la possibilité de rencontrer « le sens tragique » de la vie. Mais l'humain est véritablement unique parce qu'il a la possibilité d'entretenir un dialogue entre quelque chose et rien, et la créativité n'est que ce dialogue. Mais cette possibilité nuit à la possibilité d'être un avec rien, avec Mu ! Mu ! ce spasme spirituel provoqué par la polarité fondamentale est calmé et libéré. Mu ! est quelque chose et rien. Mu ! est véritablement l'expression de notre vraie nature. La réponse à la question du moine n'a rien à voir avec le chien, ou avec le maître, mais avec lui-même.

Parce que nous projetons le dilemme fondamental nous déformons la liberté d'être et de ne pas être et faisons obstruction à la réalité. La réalité, l'état d'être, est d'une importance suprême. Nous rencontrons alors le rien de façon étrangère. Il est rejeté et vient donc à nous de façon inconsciente, désordonnée, qui nous mène à l'anxiété et même à l'horreur – à cette anxiété existentielle avec sa contrepartie de solitude, de peur et de mort, de malaise et d'insécurité. À cause de notre rejet du rien, nous nous exilons dans une vie de soucis. Pour retrouver la liberté nous devons sacrifier « quelque chose », libérer notre emprise spasmodique et laisser aller le centre du champ dynamique que nous avons enterré sous les statuts et le prestige, et défendu par les réclamations et les disputes territoriales. En d'autres mots, nous avons à laisser aller ce qui semble nous donner notre avantage psychologique. Le territoire soulage le conflit intérieur en ayant un centre et une périphérie. En avoir un, c'est avoir les deux. Les frontières nous accordent une place dans le monde, et le centre nous accorde la sécurité, donc la force intérieure. Quand la

frontière est traversée nous abandonnons cette place dans le monde ; quand le centre est parti notre force est sapée. L'humiliation et la perte de statut et de territoire sont de même nature. Par notre résistance à l'humiliation, nous nous retranchons dans le centre et nous nous isolons de l'échange même qui nous donne notre sens. Nous fermons nos frontières et empêchons quoi que ce soit de nouveau de survenir. De plus, en résistant à l'humiliation, nous résistons à la descente sur la terre et nous nous forçons à grimper à jamais l'échelle illusoire du succès et du statut.

Ce sacrifice de « quelque chose » est une lutte. Une lutte qui mène à un état de conscience concentrée. Dans cet état de conscience concentrée, le pratiquant a résolu le problème du dilemme et du conflit en l'exprimant totalement. Dans *Zazen*, nous sommes nous-mêmes naturellement : nous ne conquérons pas le monde ni ne sommes opprimés par lui, nous sommes un avec le monde. Le monde se manifeste à travers nous. *Zazen* est tellement naturel qu'on ne peut que s'étonner de l'étendue de nos difficultés quand nous en venons à le considérer comme étant non-naturel.

Zazen peut satisfaire nos plus hautes aspirations – nous sommes un avec le pouvoir créatif de l'univers. Nous pouvons en faire l'expérience directement et construire autour de cette expérience en vivant une vie inspirée et comblée par cette connaissance. *Zazen* n'est pas une façon de devenir des super héros, de susciter des pouvoirs extra sensoriels, ou de monter sur le dos des autres. Il n'y a pas de fin à notre perfectibilité, et le champ de la croissance est sans limites. Cela ne veut pas dire toutefois que *Zazen* n'est valable que pour ceux qui ont de profondes aspirations spirituelles. Tout comme il n'y a pas de fin à la croissance ou à l'illumination, ainsi, strictement parlant, n'y a-t-il pas de commencement à *Zazen*, pas de commencement à la pratique. Quiconque a déjà

sérieusement considéré un problème dans tous ses détails s'est engagé dans *Zazen* jusqu'à un certain point. Ayant repoussé les limites de sa pensée, il essaie néanmoins d'aller plus loin dans la pénétration du problème. Des moments de chagrin intense, d'anxiété et de douleur peuvent nous conduire à un état de suspension des pensées et faire en sorte que nous restions dans une condition de dilemme non résolu. Il y a cette merveilleuse histoire d'une dame du Michigan¹ qui, alors qu'elle était étudiante, se posait tellement de questions quant à la signification de la vie qu'elle en était venue à lutter avec cette perplexité jour et nuit jusqu'à ce qu'elle entre totalement dans un état de dilemme non résolu. Elle alla même si loin qu'elle déboucha sur l'éveil, ce qui fut plus tard confirmé par le maître Zen Yasutani Roshi qui visitait les Etats-Unis de façon périodique et enseignait le Zen. Cet éveil est la plus haute aspiration des êtres humains, et par le Zen il peut être atteint par n'importe qui d'entre nous. ■

¹ Flora Courtois. Voir *Zen Gong*, Vol 1 no. 3

As Long as it Takes

Student: How long will it take to come to awakening?

Teacher: About five years.

Student: Five Years! As long as that!

Teacher: Well, in your case, ten.

Over twenty years ago, following ten years of alcohol and drug use (from the age of fourteen), two failed years at university, impenetrable relationship problems, and consistently high anxiety, the search for a way out began in earnest. Several episodes of getting sick from hashish helped to drive the point home and all of this coincided with a course on world religions which provided an introduction to Buddhism and Zen. So at the age of twentyfour, having read "The Three Pillars of Zen," I staggered into the Zen garage for repairs. The body was still in pretty good shape, but the engine was burned out and the battery was dead.

Estimating that the repairs would take five years (an eternity at the time), the practice was begun. There was the expectation that after that time, it would be possible to "handle the traffic," so to speak.

It is amusing now to look back at that initial estimate of five years, having learned a few simple but valuable lessons in the meantime. One of them took ten years. That was to admit that I had no idea what Zen was or what I was doing. Reading quite a few books on Zen in the early years was both inspiring and misleading. The security and superficial confidence provided by this 'knowledge' of Zen eventually wore out in the face of some tough Rochester sesshins.

A second lesson was about avoidance of pain. After all, Zen was supposed to relieve pain. Zen was a technique which somehow would solve the problems and they would fall away on their own. To a limited extent, that was true in that some of the anxiety eased off, but there were harder nuts to crack which were ignored for too long. It took a long time to realize that the pain (not Zen) is the tool. To put it another way, the pain or the difficulty or the question provides not only the exact point of entry, but also the energy to go deeper into the practice. The questions can then be applied to The Question.



SINGE, *Hakuin Zenji, 1685–1769*

Hakuin accompagna cette peinture du poème suivant :

Le singe veut attraper la lune dans l'eau;

Tant que la mort n'aura pas eu raison de lui, il s'obstinera.

Que ne lâche-t-il la branche et ne disparaît-il dans l'étang profond:

Le monde entier resplendirait d'une clarté éblouissante!

The tendency to avoid is often irresistible. There is no substitute, however, for "facing the music" as honestly and openly as possible. This can be humiliating and understandably, is not usually seen as an appealing solution.

There never seemed to be a choice. Life was more difficult without sitting and sesshins than with them. Call it no choice, perseverance, or whatever, it has been the most valuable lesson of all. Faced with what appears at times to be an impossible task, eventually the question takes its grip and the energy rises if one keeps going and going. The question of how long can be answered in only one way: as long as it takes. ■

ZEN AND JAZZ

THE PURPOSE of this article is to try to shed some light on questions that people have asked me about practicing Zen while maintaining a career as a jazz musician. Zazen we're all familiar with, but perhaps a little background information on jazz music might help us.

Jazz is a form of music spontaneously composed within a predetermined structure which repeats itself as long as desired, similar to theme and variation in classical music. However this improvisation demands that a unique vocabulary, different aspects of our imagination, memory, intellect and instrumental technique, function in unity. One must put forth great effort yet sound effortless; exciting yet not excited. At best, the musicians involved hear as one. The rational mind is used only occasionally, generally not being fast enough to make improvisational decisions. This music reflects and is unique to 20th century North America, having flowered in and perhaps transcended one of our most common institutions, the nightclub. This reminds me very much of our Buddhist lotus which flowers in the mud.

In 1987 I moved to Montreal, very intent on establishing a career as a jazz bassist. I had been sitting for about 3 years using *The Three Pillars Of Zen* as a guide, and feeling quite proud of it. Luckily I had some success in jazz, but as many people feel after having realized an ambition, I went through sadness and loneliness wondering "what's the point?, what's missing?" It was time to find a Zen teacher.

In my first 2 years at the center I experienced the normal deepening of clarity and concentration that helps one enter more deeply into most actions. For me, music became more present, beautiful, meaningful, filled with expansive life. The infamous stage fright which in jazz can be particularly detrimental seemed to evaporate. The bass seemed to have become less of an enemy, more of myself. It's such a pretty instrument; all that wood!

Deeper musical problems lost their presence over the first few years. The big culprit at large was old King Musical-Judgment. These are a few of his escapades. For instance, sometimes in a jazz piece the drummer or bassist might change the tempo or even complete-

ly stop, while always maintaining the predetermined structure. I used to resist these changes, thinking at times they were incorrect. This resistance tended to make the music and everyone involved suffer. Then there was Judgment Day. Let's face it, sometimes one just has a terrible night. Thinking about this, trying to grasp exactly how "bad" I and other people were playing, just made it worse. Eventually it started to go away, and now if things are going askew and I make a mistake I might laugh out loud! What a relief. Also sometimes one gets stuck with an inexperienced player. This for me was a big problem, since the King always wanted the music to sound good, and had no patience or compassion for his subjects. So when playing with less developed musicians I would get frustrated and angry, sometimes scaring them off the bandstand! Then I would bring out the whip and the King would judge himself. We're all like this to some degree, but I mention this problem because some people tend to think that musicians are always having a fun time, off in their own world. Fortunately, the King is losing his power, slowly but surely. I feel that this is a result of daily Zazen and sesshin.

However, along with these relieving changes came new doubts and problems, only hinted at by the first ones. After about two years, the novelty of having a Zen teacher and attending sesshin wore off and I started to wonder. Why do I play? What is sound? What is music? Is there good and bad music? Who cares anyway? Why after two years of Zen do I still feel bad, even worse? For the first time in my life I thought of quitting music. Then about a year later I thought of quitting Zen.

Quitting Zen! Zen, that one thing in life I thought was good started to lose its meaning. Is there really enlightenment? If not, then why the koans? Why sit? What is on the other side of the invisible wall? These questions were initially a huge shock. Sometimes I could barely walk out the door to go play the bass, my girlfriend would have to help me gain the courage. This was the start of the Great Doubt. How could I go on?

And as in sesshin, things started moving again by themselves. The practice came back, a bit deeper. Now, two years later, the questions are still there,



BODHIDHARMA, *Hakuin Zenji*, 1685–1769

Bodhidharma, founder of the Zen sect, drawn by Zen master Hakuin at the age of eighty-three. The calligraphy reads: "Directly pointing of man's mind, seeing into one's essential nature, and attaining buddhahood."

10●

but I'm not afraid of them as much. One walks out the door, perhaps to fail at everything, but that's okay. Perhaps there is no music, no Zen, nothing to be done. Then what is the way? A teacher said "Go!"

Now we can look at a few questions that people have asked. One question most frequently asked is "How do you get up early for sittings or sesshin?" It is well known that Montreal bars stay open till 3 am. Well, first I set two alarm clocks... it's really not that bad anymore. After a while the normal nodding off during

Zazen just stopped, the cause being mostly mental resistance. More difficult is staying up late. Sometimes the energy just isn't there and people are counting on you. Like in sesshin this is often a non-permanent state and readily dissolves with perseverance and in emergencies, a double cappuccino. Of course sufficient sleep is also necessary and most jazz players become adept at afternoon naps.

Another question is: "How do you deal with the night life; the smoke, the strange people and the booze and drugs?" This for me has been a big problem, almost enough to quit. Because of the clarity resulting from Zazen, I've felt more sensitive to these things and consequently greater pain and confusion, also a bit more compassion. Sometimes at 3:30am the saddest drunkest person can come up with some wonderfully interesting things. Even so, the old armies of judgment and opinion arise in response to someone like this. A painful situation, but as Nisargadatta said, "Pain takes you much deeper than pleasure, and can be an opportunity for an advance, blissful when accepted, more painful when resisted". On the other side of the coin, Sartre said, "Hell is other people". How true.

Once someone asked me: "Does jazz have star-people like in popular music and if so do you want to become one?" The truth is that there is jazz-stardom, but it's extent can never equal rock n'roll. To a great degree, success in jazz is based upon how you play. As for me, I'm not interested in stardom. However, simply earning a living in what has become an industry is very difficult. This is the time when it must help to have a teacher with some practical experience in the rat-race as our teacher does. Like he did, I've begun to accept that one can only go so far in a career without compromising oneself and one's practice.

One of my biggest concerns has been working for club-owners whom I know deal drugs. In this highly contradictory situation, ethics didn't seem to help much and Zazen has helped me to accept this. However, I do try to avoid these places. Fortunately they seem to be decreasing in number.

In the midst of all this clarity and confusion, pain and pleasure, ordinary life and sesshin, good and bad music, is a certain feeling of inspiration. There is a strength about this practice, a zest, an arousal of something unknown, and it's wonderful. It's alive and growing almost by itself, very grateful for the chance. Just going on. Then sometimes late at night, unexpectedly, the jazz lotus blooms in the noisy smoky mud. ■

HAKUIN... l'histoire d'un maître zen

HAKUIN (1685-1768) est considéré comme le réformateur du Zen rinzai. Il a vécu à une époque où, bien que superficiellement actif et encore influent sur le plan culturel, le Zen était vidé de son expérience vivante et en pleine stagnation. Hakuin a consacré sa vie à faire revivre le Zen, en mettant l'accent sur l'importance de l'Éveil, la nécessité de la pratique continue et de la formation rigoureuse. Bien que se basant sur la tradition chinoise, il créa un Zen purement japonais. C'est ainsi qu'aujourd'hui encore, tous les maîtres rinzai retracent leur héritage spirituel jusqu'à lui. Son enseignement connut un tel rayonnement qu'il est perçu comme le père du Zen moderne.

L'enfant qui allait devenir Hakuin Ekaku...

...naquit à Hara, petit village situé au pied du Foujii-Yama, en 1685. Il était le cadet d'une famille de 3 garçons et 2 filles. On le nomma Iwajiro, ce qui signifie « garçon de rocher ». Son nom de famille était Nagasawa. Son grand-père et son père étaient postiers à Hara et sa mère, profondément religieuse, appartenait à la secte bouddhique Nichiren (secte du Lotus).

Iwajiro était doué d'une sensibilité très vive et d'une mémoire si remarquable qu'à l'âge de 4 ans, il connaissait par cœur plus de 300 chansons. À 5 ans, il s'assit un jour en face de l'océan et regarda les nuages défilier dans le ciel. Il murmura « *Comme c'est étrange!* » en éclatant en sanglots. Il pleura longtemps. Les commentaires sur cet événement disent que sa tristesse était causée par sa perception intuitive de l'impermanence du monde.

Dans sa jeunesse, Iwajiro fut terrorisé par l'idée de l'enfer. À 11 ans, en entendant un moine bouddhiste de la secte du Lotus parler des supplices des huit enfers brûlants, dans un temple de Hara, il fut saisi de terreur. Tout son corps trembla et il rentra directement à la maison et se mit au lit mais demeura éveillé, les yeux pleins de larmes.

Une telle sensibilité alliée à une fervente recherche devaient le conduire inévitablement sur le sentier du

monachisme. À 14 ans, il entreprit avec le maître Sokin, dans le petit temple zen de son village natal, l'étude formelle des textes bouddhistes et à 15 ans, il fut ordonné moine rinzai. Son maître le nomma « **Ekaku** » qui veut dire « crâne de la sagesse ». Lors de cette cérémonie, Ekaku affirma avec la vigueur qui le caractérisa toute sa vie : « *Jusqu'à ce que j'atteigne un pouvoir tel que ce corps de chair ne puisse être ni brûlé par le feu ni noyé par l'eau, je continuerai de chercher. Même la mort ne m'arrêtera pas.* »

Une crise morale

À l'âge de 19 ans, il traversa une période de grande crise, où il douta de l'efficacité du Bouddhisme comme voie menant à la libération. Ses doutes furent intensifiés par la lecture de la biographie de Yen-t'ou, un maître zen chinois du IXe siècle. Une bande de brigands avaient assailli le monastère de ce maître et tandis que tous les moines s'enfuyaient, Yen-t'ou resta en posture de méditation et fut assassiné. Il poussa en mourant un cri terrible qu'on put entendre à des kilomètres à la ronde.

Ekaku ressentit un profond découragement devant cet exemple de la fragilité humaine. Si un homme de l'élévation spirituelle de Yen-t'ou pouvait être ainsi vaincu par la peur et la douleur, que pouvait espérer un malheureux adepte comme lui ? Il faillit abandonner le Zen sur-le-champ pour ne plus s'occuper que

de poésie. Il voyagea, entreprit des études artistiques et littéraires et se rendit maître du style cursif de calligraphie.

Au printemps de 1704, Ekaku fut l'un des 12 étudiants qui visitèrent la retraite d'un vieux moine zen, un poète nommé Bao. Celui-ci avait la réputation de persécuter ses étudiants sans pitié. Bientôt 11 moines s'enfuirent ; Ekaku resta. Pendant les fréquents voyages de Bao à la ville voisine, Ekaku lisait et composait des vers en chinois. Mais à nouveau il se demanda à quoi lui servirait de devenir le plus grand des poètes, s'il ne pouvait éviter le chemin de l'enfer.

Un jour où les nombreux livres de la bibliothèque étaient sur la véranda pour être aérés au soleil, comme c'était l'habitude une fois l'an, Ekaku invoqua l'aide de tous les bouddhas : « *S'il existe un chemin que je dois suivre toute ma vie, s'il vous plaît, montrez-le-moi maintenant.* » Il ferma les yeux et saisit un des livres au hasard. C'était **Franchir rapidement les barrières du Zen**, un recueil de conférences et d'anecdotes au sujet de la pratique rigoureuse des anciens maîtres. Le passage qu'il vit en ouvrant les yeux traitait d'un moine chinois qui resta assis en méditation toute une nuit glaciale. Sa quête urgente et permanente était étonnamment similaire à celle de Ekaku. Ce moine, pour résister au sommeil se piquait la cuisse avec un stylet. Ekaku en fut extrêmement impressionné et résolu de poursuivre ses efforts.

« *À 15 ans, je suis entré dans l'état de vagabondage. À 22 et 23 ans, j'ai souffert nuit et jour pour pénétrer la signification de mu* » dit Ekaku dans l'un de ses écrits. On peut donc supposer qu'il commença à étudier les koans vers 1706.

L'Éveil

En 1708, à l'âge de 24 ans, pendant une période intensive de méditation, il entendit le son d'une cloche d'un temple lointain. Il sentit que son corps et son esprit avaient soudainement disparus. « *Ce fut comme le fracas d'un bloc de glace ou la chute d'une tour de jade. Quand je m'éveillai, j'étais moi-même le précepteur Yen-t'ou et, malgré les périodes de temps écoulées, celui-ci était toujours vivant. Mes doutes antérieurs fondirent jusqu'au dernier comme de la glace. Je m'écriai à haute voix : « Quelle merveille ! quelle merveille ! Il n'y a plus ni vie ni mort dont je dois me délivrer ! Il n'y a plus aucun Éveil à poursuivre ! ».*

Ekaku comprenait maintenant que tout ce qu'il s'était imaginé à propos du cri de Yen-t'ou n'était que le reflet de ses propres peurs. Ekaku avait maintenant vaincu la peur de la mort qui l'avait obsédé depuis

sa plus tendre enfance. Son soulagement et sa joie devant cette découverte lui donnèrent à croire qu'il avait bel et bien connu l'illumination. Pourtant, le maître du monastère ne fit preuve que d'un enthousiasme mitigé.

Déçu, Ekaku alla consulter plusieurs autres maîtres, espérant recueillir leur approbation, mais aucun ne voulut la lui donner ; il attachait certainement trop d'importance à cette expérience, il lui fallait creuser plus profondément. Finalement, sa fierté ayant été mise à rude épreuve, il alla trouver un maître réputé pour sa brusquerie, Shoji Rojin (Dokyo Etan, 1642–1721).

Shoji (Etan) lui demanda : « *Dis-moi ce que ton koan a résolu.* » Aux anges, Ekaku lui répondit : « *L'univers s'est détaché ! Pas la moindre petite parcelle à saisir.* ». Il n'avait pas fini de prononcer ces mots que Shoji lui empoigna le nez et le tordit. « *Et cette petite parcelle d'univers, dit-il en riant, comment se fait-il que je puisse la saisir ?* » Puis il le renvoya en l'accablant d'injures.

Ekaku était désespéré. Il ne parvenait même plus à trouver le sommeil tellement son effort était intense en vue de dépasser la barrière de la pensée ordinaire. Shoji le coïncait tout le temps, rejetant toute interprétation intellectuelle des koans avec lesquels il se débattait.

Et puis un jour, Ekaku eut une illumination authentique. Alors qu'il menait son combat intérieur, il se rendit au village pour faire « takuhatsu » (mendier). Se tenant à la porte d'une maison et travaillant sans cesse sur ses koans (certains auteurs disent qu'il était en fait obsédé par sa triste situation), il n'entendit même pas quelqu'un crier de l'intérieur : « *Allez-vous-en, allez-vous-en !* ». Furieuse de le voir là, immobile comme s'il n'avait rien entendu, la personne le frappa sur la tête avec le manche d'un balai. Ekaku tomba inconscient sur le sol. Quand il reprit conscience, il constata que son obsession avait disparu et que tout lui apparaissait plein de lumière. Il regagna le monastère et cette fois, Shoji certifia l'illumination de Ekaku. C'était en 1708.

Par la suite, il continua à pratiquer intensivement le zazen en divers lieux, suivant en cela les instructions de Shoji de consacrer toute son énergie à cette pratique après son illumination.

La maladie du Zen

Après son expérience de l'éveil, Ekaku raconta : « *Je dansai de joie pendant des mois... Mais un jour que je*

considérais ce qu'était ma vie quotidienne, je compris que l'action et le calme ne s'harmonisaient pas en moi. Que ce soit dans l'action ou dans le calme, je ne disposais pas de moi librement. J'en vins alors à me dire : reprends la lutte avec courage et risque encore une fois ta vie dans l'exercice. Je décidai de m'abstenir à la fois de sommeil et de nourriture. »
Au bout d'un mois, Ekaku tomba malade et devint très dépressif. *« Mes poumons s'affaiblirent et mes jambes devinrent glacées. J'avais un bourdonnement dans les oreilles. Le foie et la bile ne fonctionnaient plus normalement et je vivais dans l'angoisse. Mon cœur et mon âme étaient très fatigués, et j'étais la proie de phantasmes, que je fusse endormi ou éveillé. J'avais les aisselles baignées de sueur et les yeux larmoyants. Effrayé de l'état dans lequel je me trouvais, j'allai voir des maîtres zen et consultai plusieurs médecins. Rien n'y fit. »*

On lui conseilla d'aller voir un vieil ermite, le maître Hakuyu, qui vivait dans la montagne. C'était en 1710. Après des heures de pénible escalade, Ekaku trouva le maître, qui identifia tout de suite ce qu'il appelait « la maladie du Zen », causée par une ascèse trop rigoureuse et une pratique trop exclusive de la méditation. Il lui conseilla de pratiquer « le regard intérieur », c'est-à-dire de concentrer la Grande Force Spirituelle légèrement au-dessous du nombril (point nommé *tanden*) et dans le milieu des pieds. Cette pratique, à laquelle Ekaku se livra avec l'énergie qui le caractérisait – parvint à relâcher la tension cérébrale et en peu de temps (moins de 3 ans), il guérit.

À dater de ce jour, Ekaku ne regarda plus jamais en arrière et il se mit à résoudre certains koans extrêmement difficiles sur lesquels il travaillait depuis bien longtemps. Après cela, il expérimenta 6 ou 7 éveils majeurs et plusieurs autres éveils également.

Pendant quelques années, jusqu'à 30 ans environ, il visita temples et monastères de diverses provinces, ne se confinant pas aux lieux de la pratique rinzaï. Au printemps de 1715, il construisit un petit ermitage sur une montagne nommée Iwadake et y pratiqua seul environ 2 ans. Par la suite, au début de l'année 1717, il revint dans son village natal et s'installa avec quelques disciples dans le vieux temple désaffecté de Shin-ji où il avait été ordonné et il le rebâtit de ses propres mains.

C'est peu de temps après que Ekaku prit pour lui-même le nom de **Hakuin**. Cela suggère qu'il avait décidé de passer le reste de son existence dans ce petit temple, car son nouveau nom était dérivé du nom complet du temple « Kakurin-zan Shin-ji » : montagne de la forêt du crâne, temple de l'ombre des pins.

« **Haku** » signifie blanc et « **in** » se cacher. Ainsi son nom est : « celui qui se cache dans le blanc ».

À cette époque, Hakuin commença à distribuer ses calligraphies aux gens. Il était un peintre (également poète, sculpteur de renom) et un écrivain prolifique. Avec un sens aigu du langage populaire, il émaillait de calembours et de jeux de mots les commentaires de ses peintures. Il utilisait son sens de l'humour pour rendre son enseignement accessible aux personnes peu familiarisées avec la philosophie bouddhiste. Le titre d'un recueil de ses propos nous révèle son humour sarcastique « **Le Trésor laissé dans un cimetière** ». Son style était parfois « rustre », mais ironiquement, ce manque de respect apparent exprimait sa totale consécration au Zen.

Hakuin propagea ainsi un bouddhisme « attrayant » pour les laïcs, les fermiers, les guerriers et toutes les classes de la société. Toutefois, ce bouddhisme populaire était très distinct du Zen très strict qu'il enseignait à ses moines.

La pratique de la graine à la pratique du fruit

Un jour, à l'automne de sa 42e année, tandis que Hakuin lisait le chapitre des paraboles dans le Sûtra de Lotus, il entendit un grillon. Soudain, il comprit le principe essentiel du sûtra : l'inséparabilité des choses telles qu'elles sont et la réalité ultime. Ayant pénétré la signification de l'attention dans la juste pratique quotidienne, il fondit en larmes. Cet événement est considéré comme le passage de la pratique de la graine, à la pratique du fruit. La période de pratique nécessaire pour parfaire sa compréhension était achevée. Maintenant, il allait se concentrer en vue de communiquer ce qu'il avait réalisé.

Hakuin ne quitta pas Shoin-ji entre 40 et 55 ans. En 1740, âgé de 56 ans, il donna des conférences auxquelles assistaient des centaines de moines. Il vitupérait alors contre le déclin du Zen rinzaï. Selon lui, trop de maîtres avaient permis aux étudiants de passer leurs koans de façon purement formelle et ces moines devenaient dissolus. Il disait : « *Je hais ces gens. Je les déchirerais en mille morceaux et je les dévorerais si seulement je pouvais les attraper... Si l'on battait à mort de tels voleurs vicieux même pendant une semaine, de qui serait-ce la faute ?* ». À partir de ce moment, sa réputation comme maître inégalable fut établie dans tout le pays.

Hakuin guidait des adeptes provenant de différentes écoles et les encourageait à suivre la discipline qui leur convenait le mieux. Il leur choisissait des koans en fonction de l'école à laquelle ils appartenaient.

L'étendue de ses connaissances était immense. Toutefois, s'il est vrai que Hakuin guidait ceux-ci volontiers et avec beaucoup de souplesse, il s'attachait par ailleurs très strictement à sauvegarder l'identité et l'efficacité de la pratique Zen.

Hakuin fut le premier maître à systématiser l'étude des koans. Pendant de nombreuses années, le koan « Mu » demeura la base de son enseignement. Ce koan est l'une des questions fondamentales qui apparaît sous cette forme : « *Le chien a-t-il aussi la nature de Bouddha ?* Le maître répond : « Mu ».

Vers 1743, un des plus célèbres koan qu'il a créé, « *le son d'une seule main* » devint le centre de son enseignement. Ses élèves travaillaient sur ce koan pour l'éveil initial. Ensuite suivait un programme intensif d'étude qui comportait une progression à travers une série spécifique de koans. À mesure qu'ils progressaient, ils reprenaient les koans étudiés aux étapes antérieures, afin d'approfondir leur compréhension. Lorsque certains étudiants (peu nombreux) avaient parcourus toutes les étapes de cette rigoureuse et intensive étude, ils vivaient alors pendant quelques années dans un complet isolement, avant de commencer eux-mêmes à enseigner.

La plupart des principaux disciples d'Hakuin ont rejoint sa communauté entre sa 55e et sa 65e année. Ils vivaient, au sein du monastère, une vie extrêmement réglementée. Une grande importance était accordée au travail physique (entretien des bâtiments, jardinage, etc.). Celui-ci était, pour Hakuin, partie intégrante de l'étude des koans. Sans déprécier l'importance du zazen, il accordait une place prépondérante à la pratique poursuivie dans les activités quotidiennes.

Au cours de l'année 1764, Hakuin se retira de ses fonctions d'abbé du temple de Shin-ji. Vers la fin de sa vie, il recherchait la compagnie des paysans et on pouvait le voir, perché sur un sillon tandis qu'ils semaient et plantaient, en train de leur parler du Zen.

Au cours de sa vie, Hakuin insista sur certains principes de la pratique :

« *Pour étudier le Zen, trois choses sont nécessaires. D'abord, une grande racine de foi ; ensuite, une grande boule de doute ; enfin, une grande fermeté de dessein. L'homme qui manque d'une de ces trois choses ressemble à un chaudron à trois pieds dont un des pieds serait cassé. Qu'est-ce qu'une racine de foi ? Tout simplement la conviction que tout homme possède sa propre nature intrinsèque dont il peut*

avoir la compréhension, et que c'est là un principe fondamental qui peut être entièrement pénétré. Rien de plus. Même s'il a une foi sincère, l'élève doit laisser le doute intense peser de tout son poids sur les koans difficiles à résoudre, afin d'aller jusqu'au fond de ces koans et les pénétrer totalement. Et même si cette boule de doute est absolument compacte, elle finira par voler en éclats si elle ne s'accompagne pas d'une grande fermeté de dessein.

Étudier le zen, c'est comme taper sur du bois pour faire du feu. La méthode la plus sage consiste à poursuivre l'opération sans s'arrêter. Si vous vous arrêtez au premier signe de chaleur, puis de nouveau lorsque le premier fumeron s'élève, vous pouvez taper des années durant sans jamais voir d'étincelle. Le village où je suis né est proche du rivage de la mer, à une centaine de pas de la plage. Supposez qu'un homme de mon village se fasse du souci parce qu'il ne connaît pas le goût de l'eau de mer et veuille la goûter lui-même. S'il fait demi-tour au bout de quelques pas seulement, ou même après une centaine de pas, comment connaîtra-t-il un jour le goût âpre et salé de l'océan ? Mais un homme qui viendrait d'un lieu aussi éloigné que les montagnes de Koshu atteindra, s'il persévère, en quelques jours le rivage ; et au moment précis où il plongera le bout d'un seul doigt dans la mer et le léchera, il connaîtra instantanément le goût de l'eau des océans lointains et des mers plus proches, des plages du Sud et des rivages du Nord, en fait de toute l'eau de mer du monde. »

Durant un calme sommeil, à la fin de l'année 1768 (certains auteurs disent début 1769), le souffle de Hakuin s'éteignit. Il était âgé de 84 ans. Il ne laissa pas le traditionnel poème testamentaire des maîtres zen. Hakuin termina sa vie d'enseignement en silence. ■

Références

- Bancroft, Anne, *Zen*, Éditions du Seuil, 1979.
- Dürkheim, Karlfried G., *HARA, centre vital de l'homme*, Le Courrier du Livre, 1974.
- Tanahashi, Kazuzki, *Rien qu'un sac de peau*, Éditions Albin Michel, 1987.
- Yampolsky, Philip B., *The Zen Master Hakuin*, Columbia University Press, 1971.

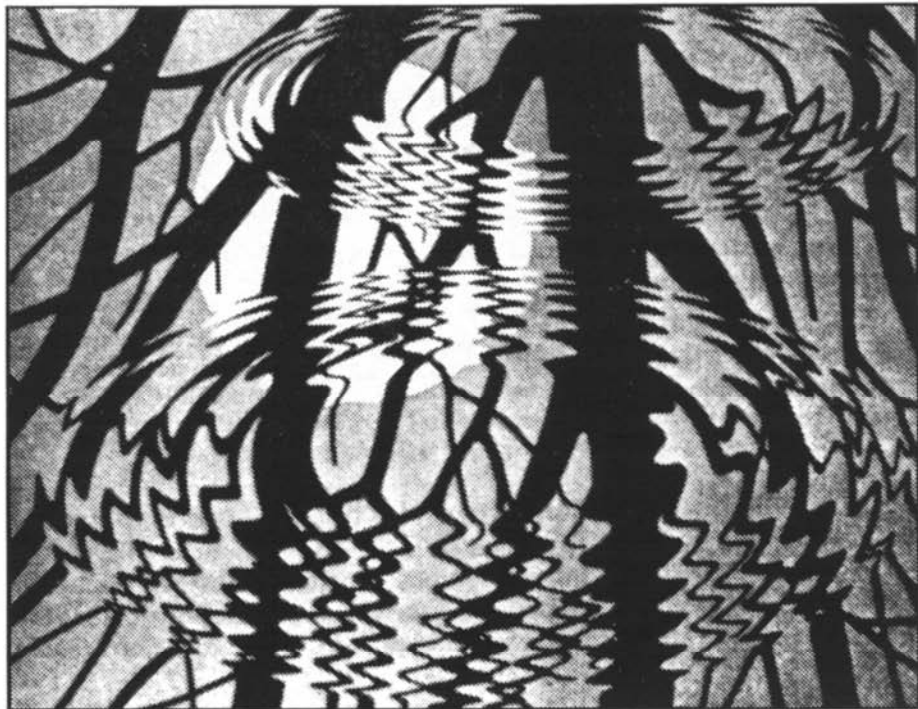
...Inner Calm Through World Peace Through Inner Calm...

RICHARD HAYES teaches Buddhism at McGill University and is a former member of the Zen Buddhist Temple in Toronto. This article first appeared in *Spring Wind*, Vol.4 No.1 (1984), a quarterly publication of Zen Buddhist Temple-Toronto.

Just a little before midnight on a bitter cold night in March 1967, a Greyhound bus from Chicago crossed the Canadian border on its way to Winnipeg. The immigration officer went down the aisle of the bus routinely asking each passenger his or her reason for entering Canada. When the officer came to me, I told him that I was planning to apply to the University of Manitoba and wanted to visit it first to see what it was like. That was a lie. Only thirty seconds earlier I had not even known that the University of Manitoba existed. A woman in the seat in front of me had told the official that she was a student there, and overhearing her I decided to make use of the information that there was a university in Winnipeg. At the time, it was one of the few facts about Canada that I knew.

The real reason for my trip to Winnipeg was that I intended to hide out in Canada to escape having to serve in the United States military, which was at that time in the midst of the notorious

Vietnam war. Later, people would refer to me as a “war resister” and a “conscientious objector.” But those descriptions were not very accurate for my initial actions, because those words imply a degree of social responsibility. In fact, I was not conscientious at all and was far too politically uninformed to understand the reasons why my native country was at war in a small Asian country, and so I could not truly be described as a political dissenter or as a pacifist. The truth was simply that I did not wish to serve in the U.S. military. A few weeks earlier I had felt



CERCLES DANS L'EAU, M.C. Escher, 1950

Like the moon's reflection appearing in moving waters, creatures move yet are perceived to be empty by their very nature. Whoever has the mind of these bodhisattvas generates the power of compassion so as to completely liberate creatures. —Candrakirti (580-660)

willing to serve, but my mind had been changed as a result of talking to a cousin and two former friends from high school. The cousin had just returned from Vietnam and was having bad feelings because he had once been ordered to shoot two people from a helicopter; he fired on them with a machine gun and killed them both, but when the victims were examined it turned out that one was a peasant woman in her early 30's and the other was a pre-adolescent girl. That story haunted me. But what impressed me almost as much was that both of my high school friends had just finished their combat training and were awaiting shipment to Vietnam. They were both eager to go. I spent a day with them, and all they could talk about was chasing whores and killing gooks. Finding their conversation pretty disgusting, I told them that I couldn't believe how much they had changed. They sneered and said I would soon enough discover all of the ways Uncle Sam could use to turn boys into real men. Then and there I decided that I never wanted to be a real man. I decided to go to Canada instead.

Only after several months of being in Canada and hearing news about the full extent of the horrible devastation and misery being brought to Vietnam and to the United States by that war did I have any idea of how "wise" my decision had been not to participate in it. I had done the right thing for the wrong reasons, having acted initially out of a purely selfish desire to avoid the inconvenience of being turned into another faceless G.I. ready to kill or be killed in an Asian jungle. But the initial selfishness began to give way to a longing to be of some service to the cause of bringing that tragic war to an end. This feeling was intensified through an association with the Society of Friends, the Quakers, who had been very warm and helpful in getting me established in Winnipeg. Eventually I went to live for part of the summer in a Friends commune in a remote part of the British Columbian Rocky Mountains. The commune had been founded by American Quakers who had fled the country during the McCarthy era in the early 1950's after losing their jobs as schoolteachers because of their refusal to sign oaths of loyalty to the United States government. Life on the commune was beautiful and peaceful, and I had much time to think while tending gardens, milking coes and doing other simple tasks to earn my keep; the silent meetings that form the centre of Quaker worship were also a source of great comfort and strength. But gnawing away inside me was a feeling that I wasn't doing anything to help stop the war. I grew impatient to get back into society, to stop running away to the comfort of mountain retreats and to do something more "constructive". This

impatience proved to be a big mistake, for it led me to leave before I had become in any way seasoned or mature. I thought that with the little bit of calm and strength that I had gained I was ready to take on the giant task of struggling for world peace. But a little calm, like a little knowledge, can be a dangerous thing. It was like setting out in a canoe to cross the Pacific Ocean.

After leaving the Quaker settlement I got only as far as Lethbridge, Alberta before running out of funds. Finding work there proved easy at that time, and I was hired to gather hay and tend irrigation ditches and milk cows on a dairy farm. As much as I loved the long hard hours of healthy work, my mind was still feeling a great yearning to participate actively in the peace effort, and so when I had to be laid off at the beginning of the heavy winter season I welcomed the thought of having free time to fulfill the great yearning. A very strong longing that repeatedly fails to be fulfilled can turn very easily into an inner rage. As a result of wanting to help somehow in the effort to bring peace to southeast Asia but being too powerless, too inexperienced, too incompetent and, to be quite honest, too cowardly to do anything really significant, my frustration grew very intense. To make matters worse, I could not find a job and therefore had far too much spare time and too little appreciation of how valuable spare time can be. I found myself sitting alone day after day and doing very little but brooding about the world situation and my own inability to do anything to help improve the situation. Frustration is one of the most powerful forces of self-destruction known to sentient beings, and before long my thoughts started to become ever more twisted and violent and completely stupid. I spent much time just writing hate literature against the United States people, but luckily no one read it. If the opportunity had arisen, I probably could have been talked into being a terrorist during those months, so intense was my frustration-born hatred. I was a character in a pathetic comedy: a man so desperate to be a pacifist that I had taken on the mentality of an assassin.

Fortunately my dark plots bore no more fruit than the earlier pipedreams of saving mankind, and so my farcical insanity remained a private matter between myself and the ghosts who read my hate literature over my shoulder. And I was brought out of the darkness gradually through the kindness of a Quaker family who had heard that I was in their town and took the trouble to look me up. They invited me to their home for silent worship meetings with them and a lodger who was staying with them at the time. The lodger turned out to be an old man who had

suffered a serious stroke and could speak only with the greatest difficulty. He was very lonely and so was I, and we began to spend time together. It turned out that he was a great enthusiast of Buddhism, and at his urging I acquired several books on Buddhism and began to read them. I had read several of them before as a university student, but they had been just so many words to learn for exams and essays. But on a second reading in new circumstances, the ideas suddenly seemed very powerful.

Our only real enemy is hostility itself. However others may act towards us, they cannot really defeat us – unless they succeed in making us feel hostility. Those who carefully guard their own minds against hostility cannot be seriously harmed even by those who wish to harm them. These were some of the first strains of Buddhist teaching that penetrated the thick fog that I was in at that time. The text in which I happened to see them was the Dhammapada, a text that has long been a favourite exposition of Buddhist ideas for novices. That text begins with this verse:

*“All that we are is the result of what we have thought:
it is founded on our thoughts, it is made up of our thoughts.
If a man speaks or acts with an evil thought, pain follows him,
as the wheel follows the foot of the ox that draws the wagon.”*

*(The Dhammapada. Translated by Irving Babbitt.
New York: New Directions, 1965)*

Our own greatest enemy is our own hostility, rooted in a self-centered outlook on the world; our greatest friend is our own compassion, rooted in an altruistic outlook on the world. My own experience over the years since reading those simple ideas in the Dhammapada, and seeing them occur again and again throughout Buddhist literature, has consistently reinforced my conviction that the ideas are as profoundly true as they are simple to understand. Working for peace can only begin with oneself. The first war to be brought to an end must be the inner war, that private little domestic conflict that lays waste to the landscape of one's own mind.

Buddhism has always been a religion far less concerned with correct doctrines and creeds than with correct attitudes and practice. The Buddha is supposed to have said: “I have no theories.” But he did have a practice. Down through the centuries Buddhists have developed and perfected many different types of meditation practice, each type of practice

suiting to the needs of particular people in particular situations. In such works as Buddhaghosa's *Path of Purification* and Upatissa's *Path of Freedom*, both written some fifteen hundred years ago, we read about exercises specially designed to help the practitioner eliminate his or her aggression and hostility, craving for pleasures, laziness, fear of death, self-centered anxiety, absent-mindedness, mental inflexibility, agitation and a host of other impediments to a sense of inner calm. As a result of experimenting with these exercises, which form the basis of Theravada Buddhist practice, I became very strongly aware of the principle that being happy is a skill. Like any other skill it can be systematically learned and acquired. Like any other, the skill of being happy is one for which some people have a natural talent while others must work rather hard at first – because of a lifelong tendency to become paralysed by fits of depression and pessimism, I fell into the second category and had to work pretty hard – but regardless of native talent, everyone stands to benefit by regularly practicing the elements of the skill of being happy. And like any other skill, learning to be happy is rather artificial and strained and deliberate at first but eventually becomes as easy and spontaneous as breathing.

Achieving a durable inner calm is indispensable for anyone who wishes to work effectively for any larger social cause, such as the causes of justice, human rights or world peace. But while a personal inner calm is necessary, it is obviously far from sufficient. If every being were wise and had the skill of being personally content, there would not be any injustice or war. But as one can quite easily see without looking too far, not every being has the skill. Every being wishes to be happy and strives to be happy, but most fail as a result of using poor techniques and as a result of not even knowing for certain what happiness really is. Consequently they grow tired and frustrated and full of despair and anger. They begin to blame other beings for making them miserable, and they begin to want revenge, and they dig themselves ever more deeply into self-made dungeons. There is not really much hope at all for world peace until every sentient being has eliminated aggression and hostility, the root causes of interpersonal conflicts and international conflicts alike. And conversely, no one of us can claim to have a genuinely secure peace within ourselves as long as there remains the possibility of brutality and violence intruding into our lives from outside. What this means is that none of us is really completely free from fear, dread, anxiety and hostility until all of us are free from these things. Since the best way to work for the peace of everyone is to work

for our own peace, in the final analysis there is not much practical difference between working for oneself and working for others. One way of seeing what is happening is just that life itself works through us for life itself.

One of the most powerful ideas in Buddhist literature is that of the mutual interdependence of all beings, an idea that is based on the recognition of the fact that nothing whatsoever exists in isolation but rather that all beings are intimately interconnected in one large organism. In an organism, the health of the whole is inseparably linked with the health of the parts, and the health of the parts is inseparably linked with the health of the whole. This idea is the central focus of the *Avatamsaka Sutras* of the Mahayana Buddhist canon. These sutras became the basis of the Hua Yen, Hwa-om and Kegon schools of Buddhism in China, Korea and Japan respectively, and these schools are traditionally regarded as the theoretical counterpart of Zen practice. Zen practice is the concrete realization of the idea of the intimate interrelatedness of all beings. According to this idea, all beings are so intimately interwoven that even the tiniest action can have very wide-ranging effects. In Japan there are very large spiders that weave enormous webs between trees; if even the smallest disturbance is felt in the web, the spider will scurry towards it from a distance of several meters. When I lived in Japan I used to watch in amazement how the impact of a small bug would send a reverberation through the whole enormous spider web and alert the giant spiders. All beings are interlinked like the fine fibers of one of those giant webs. Keeping such images in mind, or thinking of the way that a small pebble breaking the surface of a body of water sends ripples that seem to go on forever, can be very helpful when the idea of working for the peace of everyone seems too abstract and remote as a goal. It is easy to bear this in mind: every single being that you meet today is one part of the totality of beings, and one effortless gesture of encouragement to each being that you encounter will contribute to the health (peace) of the organism that is life on earth. Conversely, even a small expression of a negative attitude – a sneer, or a sarcastic or cynical or belittling remark – can contribute to the illness (war) of the one organism. These days the organism seems pretty sick. By bearing such a thought in mind even the most self-centered person cannot help realizing that the best means of being selfish is to be at the centre of the healthiest part of the organism, and the only way to become at that centre is to initiate small gestures of kindness to adjacent beings. To be kind is to be at the centre of a healthy universe.

Some authorities claim that the English word “religion” comes from the Latin word that means care or conscientiousness. The beings towards which a person shows the greatest care make up the focus of that person’s religion. Mahayana Buddhism is said to be a totalistic religion, because it holds that everything, without discrimination, should be the object of our care. No beings should be exalted, and none can be neglected. A Buddha is any being from which we can learn truth, and any means of conveying truth is a sermon of the Buddha. That is why such teachers as Zen Master Dogen Zenji of Japan could proclaim that the singing of a bird, the blossoming of a flower, the humming of a gnat or the web of a spider were all sermons of the Buddha. Because any being whatsoever has something to teach us, we cannot afford to fail to pay our respect and gratitude to every single being, including such apparently insentient beings as the land, the air and the waterways. The road to world peace begins with the development of such an attitude, but without the development of such an attitude the road is sure to be full of insurmountable obstacles.

As an ancient Chinese proverb says, a long journey can be successfully completed only if the first step is in the right direction. World peace is a remote goal. Begin towards it with a smile at the next being you meet. And after taking that small step, take another and another and another.... ■

LE COCHE ET LA MOUCHE

Fable de La Fontaine où le personnage de la Mouche, qui « pense à tout moment qu'elle fait aller la machine », offre d'étranges ressemblances avec ce « je » qui nous est si familier ! Une petite fable zen tout à fait bonne à méditer.

Dans un chemin montant, sablonneux, malaisé,
Et de tous les côtés au soleil exposé,
Six forts chevaux tiraient un coche.
Femmes, moine, vieillards, tout était descendu ;
L'attelage suait, soufflait, était rendu.
Une Mouche survint, et des chevaux s'approche,
Prétend les animer par son bourdonnement,
Pique l'un, pique l'autre, et pense à tout moment
Qu'elle fait aller la machine,
S'assied sur le timon, sur le nez du cocher.
Aussitôt que le char chemine,
Et qu'elle voit les gens marcher,
Elle s'en attribue uniquement la gloire,
Va, vient, fait l'empressée ; il semble que ce soit
Un sergent de bataille allant en chaque endroit
Faire avancer ses gens et hâter la victoire.
La Mouche, en ce commun besoin,
Se plaint qu'elle agit seule, et qu'elle a tout le soin ;
Qu'aucun n'aide aux chevaux à se tirer d'affaire.
Le moine disait son bréviaire :
Il prenait bien son temps ! une femme chantait :
C'était bien de chansons qu'alors ils s'agissait !
Dame Mouche s'en va chanter à leurs oreilles,
Et fait cent sottises pareilles.
Après bien du travail, le Coche arrive en haut :
« Respirons maintenant ! dit la Mouche aussitôt :
J'ai tant fait que nos gens sont enfin dans la plaine.
Çà, Messieurs les Chevaux, payez-moi de ma peine. »
Ainsi certaines gens, faisant les empressés,
S'introduisent dans les affaires :
Ils font partout les nécessaires,
Et, partout importuns, devraient être chassés. ■

Book Review

ON THE WAY TO SATORI

"The bliss is still there. It is incomparably more intense than anything which I have ever experienced before, more intense even than my satori four years ago. The reason is that now I have been liberated from myself, completely. And that means that I have been liberated from everything".

"I am struggling to find the right words to express it, to make it comprehensible...This much I can say, although it is not much: I have become lighter. That it to say, I no longer have a past. What used to be my past is now weightless and insignificant, it is like a film which has nothing at all to do with me."

Originally an acclaimed actress in Germany, Gerta Ital became a pupil of the German Zen Master Eugen Herrigel in 1953. In 1962, she travelled to Japan and is said to be the first western woman in the early 1960s to be admitted as a student to a Japanese Zen monastery. She wrote two books about her experience in Japan. *The Master Monks and I* was the first, and *On The Way to Satori* is the second. In this latter one, she recalls her childhood and formative influences and what is more important, her second journey to Japan where she experienced the final liberation. She wrote then:

"Now I know what liberation is: it is being free of one's past. Even if one has never wasted a single thought on one's past life one still carries it in one's being. It is only when one attains to the Great Liberation that one realises just what a burden it has always been. That is why I say that I have become lighter." ■

Gerta Ital: *On the Way to Satori. A Woman's Experience of Enlightenment.* Translated from the German by Timothy Green, Element Books, Great Britain, 1990.

PASSIONATE JOURNEY

This is the autobiography of a woman's search for realization in modern Japan. The author, Satomi Myodo (1896-1978), was the daughter of poor farmers who, because of her deep spiritual longings, rejected the traditional aspirations of "good wife and wise mother" instilled by her culture. It is an account of her spiritual journey along several religious paths, a journey that she continued to its end.

The book, along with the richness of a woman's emotional and spiritual life, conveys as well a vivid inside view of Japanese religious tradition. When Satomi-san broke with her past, she became the disciple of a Shinto priest, she meditated, practiced religious austerities such as bathing in ice-cold water, and she trained as a *miko*, or shamaness, serving as medium in exorcisms and as oracle for the *kami* (Japanese gods).

At midlife she turned to Zen Buddhism which she practiced strenuously for years, but she failed to find satisfaction until her meeting with master Yasutani Roshi, under whose guidance she attained *kensho*. At the end of her story, recalling her past, she says :

"I had been drawn by a mind which sought. It seemed as if I had been going around and around in circles, repeating the same mistakes over and over for forty years. But now that I have awakened from the dream and can see clearly, I know that the saying "You don't have the same experience twice" is really true. Not a single step is given to repeating the past or to useless efforts. I can see now that things which seemed redundant or insignificant at the time were all necessary conditions for what followed." ■

Passionate Journey. The Spiritual Autobiography of Satomi Myodo. Translated and Annotated by Sallie B. King. Shambala, Boston and London, 1987.

Why Not Me?

UP TILL RECENTLY members of this Centre have been fortunate in that they have usually been able to attend sesshin when they wished, there has been room for every one. However, this is no longer the case and for the past year several people have been turned down each time from sesshin because there have been too many applications. This is always disappointing for those concerned.

In the days when we were attending sesshin in Rochester, we had to put up with this disappointment also, because there again there were just too many applications, and inevitably the time rolled around when it was your turn to stand down. Even being on staff in Rochester was no guarantee of being accepted for sesshin. I learnt this quickly when we joined the staff there; when sesshin time started to come around I got the crippling back-ache from tension that I often got in those days when anticipating sesshin; I asked for time off from the sewing room where I worked in order to rest. I was told that under those circumstances I would not be accepted for sesshin. It did not matter that I protested that it was just pre-sesshin tension. It seemed very unfair to me then. To each of us it will always seem unfair if we are turned down from a sesshin we want badly to attend. Why me? I really need to go to this one!

Now it is our turn to make the decision about who to turn down, and always those memories of unfairness echo in my mind. I know that inevitably the person is going to ask themselves, why me? The only question to balance that with is, Why not me?

This February seven day sesshin is the first seven day that we have had to turn people away from. To be turned away from a seven days is especially disappointing as we only have three of them a year. However, this time there were just too many applications. Anyone who did not apply for the whole seven days was automatically turned down, except for two

people who were accepted for four days for special reasons, with two other people being asked to come for the last three days to match up these people. We are not going to be able to give out reasons each time we turn someone down; the only reason is that this time it is your turn. Next time it will be someone else's turn, if sesshins continue to be over-applied for. We also cannot announce the reasons any time we accept someone for part of a sesshin over someone who has applied for the whole sesshin. Please, just accept that the reasons will be good ones; it is very difficult turning a person away from sesshin when one has oneself experienced the disappointment this can bring.

The only good thing about sesshins being over-applied for is that it gives everyone a chance to assess just how much attending sesshin means to them. In the past, when space was available, people have complained about how soon sesshin seems to keep coming around, never leaving them time for anything else, and have chosen to do something else rather than attend sesshin; or have left it to the last moment to decide whether or not they want to come. Perhaps we should have another question on the sesshin application forms: just how important is it to you to attend this particular sesshin?

We do ask that **everyone** fills in an application form and does not rely on phoning. If you are out of town and do not have a form, then write a letter – and allow for the time Canadian post takes these days! ■

The Sound of the Single Hand

WHAT IS the Sound of the Single Hand? When you clap together both hands a sharp sound is heard; when you raise the one hand there is neither sound nor smell.

This is something that can by no means be heard with the ear. If conceptions and discriminations are not mixed within it and it is quite apart from seeing, hearing, perceiving, and knowing, and if, while walking, standing, sitting, and reclining, you proceed straightforwardly without interruption in the study of this koan, then in the place where reason is exhausted and words are ended, you will suddenly pluck out the karmic root of birth and death and break down the cave of ignorance.

At this time the basis of mind, consciousness, and emotion is suddenly shattered; the realm of illusion with its endless sinking in the cycle of birth and death is overturned.

How worthy of veneration it is! When the sound of the Single Hand enters the ear to even the slightest degree, the sound of the Buddha, the sound of the gods, the sound of the bodhisattvas, *sravakas*, *pratyekabuddhas*, hungry ghosts, fighting demons, the sound of beasts, of heaven and of hell, all sounds existing in this world, are heard without exception. This is called "the pure supernatural power of hearing any sound anywhere."

When the Sound of the Single Hand enters the ear even to the slightest degree, you penetrate to the fact that eating gruel and rice, motion and action do not lie in practice or study, but are the living *samadhi* with which all men are from the outset endowed. ■

HAKUIN ZENJI in *Yabukoji*.

Translated by Philip Yampolsky in *The Zen Master Hakuin*. Columbia University Press, New York and London, 1971.



ONE HAND CLAPPING, *Hakuin Zenji*, 1685–1769

1993

January

Thurs 7/Sunday 10	Three day sesshin
Saturday 23	Workshop Montreal
Sunday 24	One day sitting
Wednesday 27	Beginners' Course
Sat 30	Granby Workshop
Sun 31	Granby One day

February

Wednesday 3, 10, 17	Beginners' Course
Friday 19/26	Seven day sesshin Montreal

March

Sat 6	Workshop Montreal
Sun 7	One day sitting
Fri 26/28	Two-day sesshin Granby

April

Saturday 3	Workshop Montreal
Sunday 4	One day sitting Montreal
Wednesday 7, 14, 21, 28	Beginners' Course
Thursday 8/Monday 12	Four day sesshin

May

Saturday 8	Workshop Montreal
Sunday 9	One day sitting
Wednesday 12, 19, 26	Beginners' Course Montreal
Friday 14/Friday 21	Seven day sesshin Montreal
Saturday 29	Workday
Sun 30	Annual General Meeting

June

Wednesday 2	Beginners' Course
Thursday 10/Sunday 13	Kingston
Thursday 17/Sunday 20	Three day sesshin

Suscribing to Zen Gong

FORMULAIRE D'ABONNEMENT

(Remplir en lettres moulées, S.V.P.)

NOM _____

PRÉNOM _____

ADRESSE _____

(Ville) _____

(Prov.) _____ (Code postal) _____

TÉLÉPHONE : Rés. () _____

TÉLÉPHONE : Bur. () _____

Abonnement régulier
(15.00 \$ par année)

Abonnement de soutien
(20.00 \$ et plus)

Adresse de retour :
Centre Zen de Montréal
Service des abonnements
a/s Carole Fortin
824, Park Stanley
Montréal (Québec)
H2C 1A2

Veuillez retourner ce formulaire, accompagné d'un chèque à l'ordre du Centre Zen de Montréal.

SUBSCRIPTION FORM

LAST NAME _____

FIRST NAME _____

ADDRESS _____

(Town) _____

(Prov.) _____ (Postal Code) _____

TELEPHONE : Home () _____

TELEPHONE : Office () _____

Regular Subscription
\$15 annual fee

Supporting Subscription
\$20 or more

Return address:
Montreal Zen Centre
Subscription service
Attention : Carole Fortin
824 Stanley Park
Montreal, Quebec
H2C 1A2

Please return this form, with a cheque payable to the Montreal Zen Centre

You cannot describe it, you cannot picture it,
You cannot admire it, you cannot sense it.
It is your true self, it has nowhere to hide.
When the world is destroyed, it will not be destroyed.

MUMONKAN, CASE 23
