

# ZEN GONGI

---

VOLUME 3, NUMÉRO

JUIN 1994

---

2

- 3 / **La peur de l'échec**  
*Albert Low*  
(Traduit par Janine Lévesque et Hervé Miniou)
- 10 / **An Encounter**  
*Elizabeth Namiesniowski*
- 11 / **Ripples**  
*Anita Décarie*
- 13 / **An Exchange of Views / Témoignages**
- 18 / **La musique comme pratique spirituelle**  
*Inouk Demers*
- 20 / **A Sesshin**  
*Albert Low*
- 23 / **Confessions of a Spiritual Junkie**  
*Wayne Westfall*
- 24 / **Verses on the Faith Mind**
- 26 / **L'assemblée générale annuelle / The Annual  
General meeting**
- 27 / **Calendrier**
-

*Les gens ordinaires  
s'attachent aux objets  
extérieurs, c'est-à-dire qu'ils  
considèrent les phénomènes  
comme choses réelles et, en  
eux-mêmes, ils tombent dans  
l'idée fausse de «vacuité» qui  
implique le point de vue  
erroné d'annihilation. S'ils  
étaient capables de se libérer  
de l'attachement aux objets  
avec lesquels ils prennent  
contact et d'abandonner le  
fallacieux point de vue de  
l'annihilation en ce qui  
concerne le «Vide», ils  
seraient délivrés des  
déceptions intérieures et des  
illusions extérieures. Il est dit  
de celui qui comprend ceci et  
dont l'esprit est illuminé en  
un instant, qu'il a ouvert les  
yeux à la connaissance  
bouddhique.*

HUI-NENG

---

## **Zen Gong**

---

Volume 3, Numéro 2  
Juin 1994

---

### **Comité de rédaction**

Peter Hadekel, Monique Dumont (éditrice)

### **Collaborateurs pour ce numéro**

Anita Décarie, Inouk Demers, Monique Dumont, Gaétan Gagné,  
Peter Hadekel, Pierre Laroche, Marinette Le Tennier, Janine Lévesque,  
Albert Low, Lucille King Edwards, Hervé Miniou,  
Elizabeth Namiesniowski, Sarah Webb.

### **Calligraphie de la page couverture**

Michelle Guérette

### **Mise en page**

Jacques Lespérance

### **Abonnements**

Janine Lévesque

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)

Abonnement outre-mer : 20\$ (Overseas)

Dépôt légal - Bibliothèque nationale du Québec, 1994

# La peur de l'échec

*Commentaire sur Nisargadatta*

**L**a peur de l'échec est un des obstacles qui freine un grand nombre de personnes dans leur pratique du koan. Elles hésitent à se consacrer entièrement à leur pratique de peur d'être déçues, de peur de découvrir qu'elles ne sont pas à la hauteur. Alors elles résistent. C'est une logique pour le moins étrange qui se présente ici : si je m'engage entièrement et que je subis un échec, ce sera la preuve qu'il y a quelque chose qui ne va pas chez moi. Il est donc préférable que je ne m'engage pas entièrement. Je sais par conséquent que j'échouerai, mais ça ne sera pas parce que quelque chose ne va pas chez moi, ce sera parce que je ne me suis pas engagé entièrement.

Quand on se donne entièrement à la pratique, c'est déjà le succès. C'est ce dont il s'agit. Beaucoup de gens demandent: "Comment puis-je m'engager? Que veut dire s'engager entièrement?" Pourtant chaque soir ils s'abandonnent au sommeil ou ils vont au cinéma et se laissent entièrement prendre par le spectacle. Le problème évidemment, c'est que dans le sommeil ou au cinéma, il y a une perte de présence. Avec notre pratique, la présence n'est pas perdue. Nous savons donc tous comment nous engager; c'est seulement la peur qui nous retient.

Quelqu'un demande à Nisargadatta : "Que peut vouloir dire faillir en yoga? Quel est celui qui échoue?"

Nisargadatta répond : "Ce n'est qu'une question d'inachèvement... De tels échecs ne sont que momentanés car, en yoga, il ne peut pas y avoir d'échecs. L'issue de la bataille ne peut être que victorieuse puisqu'elle est une lutte entre le vrai et le faux, et le faux n'a aucune chance."

A un certain niveau ça n'a pas d'importance que vous pratiquiez ou non, que vous vous engagiez ou non dans la pratique du Zen ou dans toute autre

pratique spirituelle. Finalement, vous parviendrez à l'éveil. En dernière analyse, le réel, le vrai doit prévaloir. Si vous n'étiez pas déjà éveillé, vous ne pourriez jamais parvenir à l'éveil. Votre simple présence ici confirme que vous êtes déjà éveillé.

On ne peut pas dire que cette recherche découle d'un choix personnel. Ce n'est pas la personnalité qui désire pratiquer. Nous pratiquons parce que, étant entier et complet, cet état d'être cherche continuellement à se manifester. Chaque désir que nous ayons jamais eu ou que quiconque ait jamais eu dans sa vie est en fait un désir de totalité, de plénitude. Le bonheur c'est "d'être un avec". Notre constante recherche du bonheur, ce sentiment que notre droit inaliénable est d'être heureux, que d'une certaine façon la souffrance ne devrait pas être, cette quête sans fin du bonheur, ce désir "d'être un avec", d'être complet, vient de cette totalité fondamentale que nous sommes déjà.

Q : "Qui échoue? La personne ou le Soi?"

N : "La question est mal posée. Il n'est pas question d'échec, ni à court, ni à long terme. C'est comme de voyager le long d'une route longue et pénible dans un pays inconnu. De tous les innombrables pas que l'on fait, seul le dernier nous amène à destination. Malgré ça, vous ne considérez pas que tous les pas précédents étaient des échecs."

Une des choses que nous reconnaissons quand nous réalisons notre vraie nature, est que tout ce que nous avons traversé était nécessaire. Dans le Zen on dit : "On doit épuiser toutes les ressources de son être". Cet "épuisement de toutes les ressources de son être" est le chemin. Il y a beaucoup de gens qui se demandent si leur vie n'interfère pas avec leur pratique, si les gens qui peuvent abandonner travail, famille et vie sociale, ne sont pas en meilleure condition pour pratiquer. Et parce qu'ils ont autant d'inquiétudes et de soucis, ils se demandent s'ils

peuvent trouver le temps et l'énergie pour atteindre l'éveil. Et pourtant, là où nous sommes est là où nous devons être. Là où nous sommes vient de ce que nous sommes. Et ce que nous sommes, comme il est dit dans le *Dhammapada*, vient de ce que nous pensons, vient de nos idées. Et quand il est dit que nous devons épuiser toutes les ressources de notre être, cela signifie que nous devons réaliser toutes ces idées. Nous devons les vivre pleinement pour ensuite les dépasser. Il n'est pas vraiment question d'abandonner quoi que ce soit, mais d'être prêt à laisser les choses nous abandonner. C'est comme lorsque nous étions enfant; nous avions des jouets. Puis un jour vint où nous dûmes les laisser aller. Nous n'avions pas à "abandonner" les jouets, c'est plutôt qu'ils ne répondaient plus à nos intérêts, qu'ils n'étaient plus appropriés. Et c'est la même chose quand il s'agit d'épuiser toutes les ressources de son être. Quoique l'on fasse, on doit le faire totalement. Et lorsque c'est fait, on doit être prêt à s'en défaire; être prêt à ce que ça se défasse de nous.

*N : "De tous les innombrables pas que l'on fait, seul le dernier nous amène à destination. Malgré ça, vous ne considérez pas que tous les pas précédents étaient des échecs. Chacun d'entre eux vous a rapproché du but, même si parfois vous avez dû revenir en arrière pour contourner un obstacle."*

Ce contournement d'un obstacle, c'est là où se situent les dépendances de chacun. On est dépendant d'une chose ou d'une autre. Certaines personnes sont dépendantes du sexe, d'autres du succès, d'autres du savoir. Voilà les obstacles, et travailler à dépasser ces obstacles, ces dépendances, voir dans leur nature transitoire n'est pas une perte de temps. Cela doit être fait. Dans le Zen, il est dit que certaines personnes parviennent à l'éveil et se mettent alors à la pratique, tandis que d'autres pratiquent d'abord, puis atteignent l'éveil.

Pratiquer et ensuite parvenir à l'éveil signifie

que l'on travaille à dépasser ces obstacles, ces dépendances, puis l'on parvient à l'éveil. Atteindre l'éveil puis ensuite travailler à dépasser les obstacles représente en fait le même travail. Il n'y a pas de différence. Cependant, lorsqu'on voit dans sa vraie nature, lorsqu'on voit qu'en effet nous sommes au-delà de la forme, alors il est possible d'utiliser cette ouverture afin de dissoudre les obstacles. En dernier lieu, le travail doit tout de même être fait.

Un des grands problèmes de notre époque, c'est le besoin de résultats instantanés, de succès instantanés. Quand le Zen parle d'éveil soudain, les gens confondent cela avec l'éveil instantané. Mais le succès instantané comme le café instantané ne nécessite aucun travail préalable. Il n'est pas nécessaire de moulinier les grains, de les faire bouillir et de préparer le café; il n'y a qu'à verser l'eau chaude. Et beaucoup de gens veulent une pratique où tout ce qu'ils auront à faire, c'est de prendre une cuillerée de poudre et de verser de l'eau chaude dessus. Mais l'éveil soudain n'est pas l'éveil instantané.

*N : "Malgré ça, vous ne considérez pas que tous les pas précédents étaient des échecs. Chacun d'entre eux vous a rapproché du but, même si parfois vous avez dû revenir en arrière pour contourner un obstacle. En réalité, chaque pas vous rapproche du but parce que votre éternel destin est d'aller toujours de l'avant, d'apprendre, de découvrir, de dévoiler."*

C'est pourquoi votre insatisfaction, votre anxiété et votre dépression ont tant de valeur. Cette insatisfaction vient d'une intuition profonde que vous avez de la vérité. Quand je dis que vous êtes entier et complet, vous le savez. Vous n'avez même pas besoin que quelqu'un vous le dise. Ça n'a pas besoin d'être porté à votre attention. Vous le savez. Vous l'avez toujours su. Parce que votre vraie nature est cette connaissance. Il n'y a rien d'antérieur, il n'y a pas de cause à cette connaissance. Elle est primordiale. Et quand je dis que vous savez, je ne dis pas que cette

connaissance est la connaissance de quelque chose. Ce n'est pas la connaissance du fait que vous êtes entier et complet, que vous êtes éveillé. Le fait d'être entier, complet, éveillé est en soi cette connaissance. Comme la lumière du jour, c'est l'atmosphère dans laquelle vous vivez. Elle est toujours présente. Il n'est pas nécessaire que vous trouviez quelque chose. Tant qu'il y a cette ouverture, cette qualité de non-résistance, tous les obstacles cèdent naturellement. Mais dans cette résolution des obstacles, il y a de la tension, de l'insatisfaction, de l'angoisse. Cette tension est pour ainsi dire le point de rencontre entre l'ouverture totale et l'obstacle illusoire qui cède.

*N : "En réalité, chaque pas vous rapproche du but parce que votre éternel destin est d'aller toujours de l'avant, d'apprendre, de découvrir, de dévoiler. Vivre est la seule raison de la vie."*

Mais nous devons être prudent quand nous entendons de tels propos car les gens interprètent cela comme voulant dire que la vie n'a pas de sens. Bien au contraire, la vie n'est que sens. La vie et le sens sont une même chose. En d'autres mots, on n'a pas à trouver un sens ou un but à la vie. On n'a pas besoin d'avoir un objectif pour que la vie aie un sens et un but. La raison pour laquelle nous avons l'impression que la vie n'a pas de sens, que tout cela ne mène nulle part, vient justement du fait que nous poursuivons un objectif. Et cet objectif s'est voilé. Nous l'avons perdu dans les labyrinthes de l'esprit. C'est lorsque nous abandonnons cet objectif que nous voyons que, de la même façon que tout réfléchit la lumière, tout réfléchit le sens.

*N : "Vivre est la seule raison de la vie. Le soi ne s'identifie ni au succès ni à l'échec. L'idée même de devenir ceci ou cela lui est inconcevable."*

C'est lorsqu'on ignore que notre vraie nature est "connaissance" que nous avons des objectifs. Et lorsque nous avons des objectifs, nous avons des

succès et des échecs. Cela ne veut pas dire qu'il faille abandonner ce que l'on fait dans la vie. Ce que nous faisons dans la vie est ce que nous devons faire. Ce n'est pas que nous avons décidé de le faire; décider de faire quelque chose, c'est en définitive formuler de façon consciente ce qui doit être fait. Et c'est seulement quand nous pouvons formuler ce qui doit être fait que nous pouvons aller de l'avant et le faire. C'est lorsque nous essayons de superposer à nos vies des buts et des objectifs arbitraires que nous avons la possibilité d'échouer. Ces buts se perdent parmi les autres buts, objectifs et ambitions que nous créons le jour suivant.

Quand nous sommes assis en méditation, s'il y a un problème profond, tôt ou tard le fait même de la pratique va donner la capacité d'articuler ce qui, jusqu'à ce que ce soit articulé, représentait un problème. Une fois articulé, ça devient naturellement une partie de notre expérience consciente. Ce travail en profondeur, le fait de s'asseoir en méditation en plein cœur d'un problème, c'est la pratique du koan. Avec la pratique du koan, il n'est pas nécessaire d'articuler le problème. Simplement, on le devient totalement, on devient un avec le problème. Devenir un avec ce problème, ce dilemme, ce besoin de résoudre, ce désir d'expression, seulement devenir totalement un avec cela, c'est sa résolution.

"L'idée même de devenir ceci ou cela lui est inconcevable. Quand on transforme ce besoin, ce profond désir, cette aspiration ardente en un besoin d'acquisitions, de réussites ou de nouvelles expériences, c'est alors que l'on crée la possibilité de succès et d'échecs.

*N : "Le soi sait que succès et échecs sont relatifs, et connexes, que l'un et l'autre sont la chaîne et la trame de la vie. Que les deux vous soient un enseignement, puis allez au-delà. Et si vous n'avez pas appris, recommencez."*

Que peut-on apprendre de l'échec? Lorsqu'on échoue, il y a toujours de l'humiliation; il y a un sentiment de honte. Et si l'on s'assoie en méditation avec cette humiliation, cette honte, on se rend compte qu'on avait tenté quelque chose de totalement inapproprié. Si ça avait été totalement approprié, on n'aurait pas pu échouer. Et c'est par l'expérience répétée de ces échecs, de ces humiliations, que nous sommes capables de voir à quel point nous faisons constamment ce qui est inapproprié. Une grande partie du travail que l'on fait après l'éveil consiste à faire le tour de toute la honte et de l'humiliation. On doit payer le prix pour tous nos actes. C'est une sorte de purgatoire.

Quand vous travaillez avec le koan "Mu" ou "Qui" et que ce sentiment de honte survient, vous devez réaliser que c'est l'aspect curatif de la totalité qui est à l'oeuvre. Le mot honte en tibétain est associé avec le mot vertu; de fait, la honte est une des six vertus dans la pratique tibétaine. Et l'échec est la voie la plus directe pour permettre à cette vertu de se manifester. Une fois qu'on voit cela, qu'on sait cela par soi-même, alors toute l'idée de l'échec perd de son aspect cuisant. On peut alors s'engager dans l'action sans aucune arrière-pensée quant au résultat. On peut alors faire les choses uniquement pour l'amour et la vitalité du geste. C'est quelque chose que beaucoup de gens ne comprennent pas. Pourquoi quelqu'un qui a atteint l'éveil est-il encore engagé dans l'action? Etre éveillé, n'est-ce pas être complètement impartial, désintéressé? Bien au contraire! C'est à ce moment qu'on peut vraiment s'engager. C'est à ce moment qu'on peut devenir totalement intéressé. Totalement intéressé, d'une façon non égoïste.

Q : "Que dois-je apprendre?"

N : "Apprenez à vivre sans inquiétude pour vous-même."



*Pu-Tai, the "pot-bellied monk", also called the laughing Buddha. Ink, China.*

Voir dans la nature de l'échec, reconnaître la honte comme une vertu, permet de voir que la tristesse et le remords sont des façons de revenir à soi, de guérir nos plaies les plus profondes. Ceci veut dire qu'on va au-delà de l'inquiétude pour soi-même. Encore une fois, il faut être prudent quant à la façon d'interpréter ce qui est dit. Nous ne disons

certainement pas qu'il faut se complaire dans le malheur ou rechercher les situations humiliantes ou les occasions de s'humilier soi-même. C'est loin de tout ce que nous cherchons à exprimer ici. Ce dont nous parlons, c'est de travailler avec le flux et le reflux naturel de notre vie. Quand on ne cherche plus à augmenter le flux ou à résister au reflux, quand on peut travailler avec la dépression, la tristesse, les abandons, les trahisons, et utiliser tout cela pour raffiner et clarifier notre perception, alors on ne divise plus la vie en bon et en mauvais. Cette capacité ne peut venir que de la pratique. Elle ne peut être provoquée par une décision de modifier notre façon de vivre. Il ne s'agit pas d'écouter un teisho et de se dire: "Je vais faire ceci et cela." Quand vous êtes assis en méditation et qu'un état d'esprit particulier survient, soyez avec cet état d'esprit. Laissez cet état d'esprit être celui auquel vous êtes présent. N'en chercher pas d'autres. Ne le jugez pas inapproprié ou erroné. Ne pensez pas: "Je dois faire quelque chose pour aller de l'avant. Je dois parvenir à l'éveil. Je dois faire ceci, je dois faire cela." Toutes ces inquiétudes sont des inquiétudes pour vous-même.

*N : "Apprenez à vivre sans inquiétude pour vous-même, et pour cela il faut que vous sachiez que votre être vrai est indomptable, sans peur, toujours victorieux..."*

Cette lumière du jour, ce dans quoi vous vivez et qui vous entoure constamment, cette lumière du monde, il n'y a rien qui puisse la réduire, il n'y a rien qui puisse la dépasser, il n'y a rien qui puisse la détruire. Un seul aperçu de cet "être indomptable, sans peur et toujours victorieux" qu'est notre vraie nature est tout ce qu'il faut. Cet aperçu est ce que nous appelons kensho.

*N : "Quand vous savez, d'une certitude absolue, que rien, sauf votre propre imagination, ne peut vous troubler, vous en venez à ne plus tenir compte de vos*

*désirs et de vos craintes, de vos concepts et de vos idées, et à ne vivre qu'en fonction de la vérité."*

Quand par exemple on se rappelle un moment difficile de notre vie et qu'on analyse ce qui était réellement difficile dans cette situation, on retrouve la présence d'une sorte de sillon de douleur, presque comme une faille géologique. Mais cette douleur, lorsqu'elle est apparue, s'est transformée presque immédiatement en une série de pensées, une série de spéculations : "Que va-t-il se passer si...?" "Jusqu'où cela peut-il aller?" "Ça va maintenant, mais qu'arrivera-t-il demain?"

Que va-t-il se passer si...? Si seulement on pouvait extirper ces mots de la vie, de l'expérience. On verrait qu'il y a de la douleur - ce n'est pas que la douleur soit produite par l'imagination - la douleur est la douleur. Mais la douleur donne naissance à l'imagination et l'imagination à son tour amplifie la douleur. Un cercle vicieux s'installe. Et le cercle vicieux peut s'intensifier jusqu'à devenir une terrible panique. On sent alors qu'on ne peut tout simplement pas continuer. Nous sommes dépassés par les événements. Mais ce qui nous dépasse en réalité, ce sont les pensées gonflées par d'autres pensées, l'inflation des idées. Mais si l'on retourne à la seule faille géologique et que l'on s'assoit en méditation avec cette seule douleur, sans se laisser accrocher par : "Que va-t-il se passer si...?", alors on réalise que la douleur est de l'énergie pure. Et c'est de l'énergie qui est incapable de trouver une expression. On peut ressentir une douleur réelle à l'annonce d'une bonne nouvelle. Il y a beaucoup de gens qui ne peuvent tout simplement pas accepter les bonnes nouvelles. Ils doivent les déformer ou les refuser. Par exemple, ils ne peuvent accepter les compliments. Ils doivent les déformer. Ils sont très inconfortables à l'annonce d'une bonne nouvelle. En d'autres mots, ce n'est pas tant la situation que ce que nous en faisons.

Et cela est vrai aussi de la pratique. Il y a

beaucoup de gens qui disent: "Oh! La pratique du Zen est trop dure, trop difficile. Pourquoi m'imposer une telle torture?" Mais c'est ce qu'ils ont fait de la pratique. Si on s'assoit avec tout ce qui se manifeste, tout ce qui est là, alors il y a une clarté, une pureté, une ouverture, comme la lumière du jour qui brille. Et on réalise qu'on est alors en présence de l'essence du bonheur, de la joie, de la paix. Non seulement nous sommes en présence, mais c'est notre présence même. "Quand vous savez, d'une certitude absolue, que rien, sauf votre propre imagination, ne peut vous troubler, vous en venez à ne plus tenir compte de vos désirs et de vos craintes, de vos concepts et de vos idées, et à ne vivre qu'en fonction de la vérité."

Et la seule façon, laissez-moi le répéter, de parvenir à cette certitude, c'est par la pratique. C'est de vous asseoir comme vous le faites pendant une sesshin et de rester présent à tout ce qui peut survenir. Il n'y a pas d'autre voie.

On peut faire toutes sortes de pratiques qui font appel à l'imagination ou à l'émotion, toutes sortes de pratiques incluant le "channelling", le "rebirth", le cri primal et tout le reste. Mais tout cela reste une évasion; c'est une façon de se divertir.

8•

S'asseoir, simplement s'asseoir en méditation, signifie que l'on s'assoit dans sa propre lumière, dans sa propre clarté. Etre présent dans cette clarté, sa propre clarté, ne serait-ce qu'un instant, c'est tout ce qui est nécessaire. Vous le savez, et vous savez que vous savez. Cette connaissance est alors dégagée, elle est libérée. Et la connaissance, la connaissance libérée, est votre vraie nature.

*Q : "Quelles peuvent être les raisons qui font que certains réussissent en yoga, et que d'autres y échouent? Est-ce une question de destinée, de personnalité, ou un pur accident?"*

Cette personne doit être dure d'oreille je crois!

*N : "Jamais personne n'échoue en yoga. Ce n'est qu'une question de rythme de progression. Le progrès est lent au début, il s'accélère à la fin. Quand on arrive à complète maturation, la réalisation est explosive. Elle se produit soit spontanément, soit sous la moindre poussée."*

Souvent nous comparons cela au paiement d'une hypothèque qui est lent au début et rapide à la fin. C'est lent au début parce que presque tout l'argent sert à payer les intérêts. Mais petit à petit, au fur et à mesure que les paiements se font, les intérêts se paient et le temps vient où presque tout l'argent va au paiement du capital. C'est ainsi dans la pratique. A un certain stade, il y a une sensation réelle, une sensation constante d'approfondissement et d'enrichissement de notre vie. Et c'est seulement alors qu'on réalise combien la pratique est merveilleuse. Pendant qu'on paie les intérêts, on apprend seulement comment rester présent, comment être là. On se débat avec les pensées et les idées, les doutes terribles que l'on a sur soi-même, sur l'enseignement et sur le maître. On se demande continuellement s'il n'y a pas une meilleure voie que celle-là ou si un cheminement est nécessaire de toute façon. Travailler avec ça et continuer malgré tout, c'est ça payer les intérêts. On paie le capital quand il y a cette sensation constante d'immuabilité qui survient, quelque chose qui ne bouge pas, une solidité; comme dit Nisargadatta, un substrat indomptable, sans peur, toujours victorieux. Ça c'est payer le capital.

*N : "Jamais personne n'échoue en yoga. Ce n'est qu'une question de rythme de progression. Le progrès est lent au début, il s'accélère à la fin. Quand on arrive à complète maturation, la réalisation est explosive. Elle se produit soit spontanément, soit sous la moindre poussée. La voie rapide n'est pas meilleure que la voie lente. Le lent mûrissement et la floraison rapide alternent. Ils sont l'un et l'autre naturels et justes..."*



*Q : “De même qu’un enfant ne peut pas s’empêcher de grandir, l’homme est contraint par nature à progresser. Pourquoi se donner du mal? Pourquoi avons-nous besoin du yoga?”*

*N : “Le progrès est permanent. Tout contribue au progrès. Mais c’est le progrès de l’ignorance. Les cercles de l’ignorance peuvent s’élargir, elle n’en reste pas moins une entrave.”*

Nous devons donc être prudents. A un niveau, nous sommes tous toujours complètement éveillés. Cela veut dire que tout ce qui nous arrive vient de la source intelligente que nous sommes. Chacun de nous est cette intelligence totale. Et c’est cette intelligence totale entremêlée avec l’expérience qui donne ce que nous appelons notre vie. Ce mélange avec l’expérience donne le sentiment de progresser, d’acquiescer, d’atteindre quelque chose, de devenir meilleur, plus compétent. Mais en réalité, on ne fait que tourner en rond. On revient toujours à notre point de départ. Et c’est seulement quand nous sommes fatigués de tourner en rond, quand nous sommes épuisés, que nous nous arrêtons un instant pour nous questionner. Ce questionnement constitue, dans une certaine mesure, un retour à la source. On peut dire de quiconque qui persévère dans la pratique pour un temps plus ou moins long, et d’autant plus s’il vient à des seshins, qu’il est, dans une certaine mesure, revenu à la source.

Peut-être sommes-nous plus susceptibles de connaître cette sorte de retour à la source lorsque nous sommes jeunes. Pas tellement dans l’enfance, mais dans notre jeunesse. Il y a des éclairs constants de ce retour à la source; il y a ces moments magiques dans la vie où l’on sent le charme, la magie d’être. Lorsqu’on passe de la jeunesse à la vie adulte, ces éclairs deviennent de plus en plus rares. Comme le poète Shelley l’exprimait : “Rarement, rarement viens-tu me visiter, Oh! Esprit de joie.” “Esprit de joie”, quelle façon magnifique d’exprimer cela! Mais

néanmoins, un certain parfum, une ambiance, une sensation de liberté totale demeure. Et de temps en temps, même dans la vie adulte, cet élan de liberté, cette étincelle, se produit.

Ce sont ces moments de retour à la source qui vous ont amenés ici. Et lorsque vous pratiquez, ayez foi en cela. Ayez foi en vous. Vous savez. Et de plus, vous savez que vous savez. Mais c’est détourné. Même lorsque je le dis, il y a une ombre qui vous traverse l’esprit et vous vous demandez: “Qu’est-ce que je sais?” “Quand il dit que je sais, qu’est-ce que je sais?” et ça, c’est l’ombre. Nous ne parlons pas de “quoi”. Cette étincelle de liberté n’a pas de substance; elle n’a pas de forme; ce n’est pas un “quoi”. Elle passe à travers tous les “quoi”. Elle passe à travers toutes les formes. C’est ce qui la rend libre. Cette question, “Qui” ou “Mu”, est une invitation à retourner à la source. C’est une invitation pour permettre à la magie de pénétrer par la faille.

Quand vous restez avec cette question, quand vous vous abandonnez à la pratique, de la même façon que vous vous abandonnez à quelqu’un que vous aimez, à un film ou à un livre, cela permet à cette clarté de se manifester. Et bien que nous parlions de retour à la source, d’étincelles, nous ne devons jamais oublier que cette lumière du jour est notre vraie nature. Ce n’est pas simplement autour de nous, c’est nous. C’est notre vraie nature. Et tout ce que vous savez, tout ce que vous expérimentez, voyez, touchez, sentez, entendez, toutes les pensées que vous avez, tous les sentiments, sentiments d’anxiété ou de sécheresse, d’ennui ou de plaisir, toutes les sensations et perceptions que vous ressentez, ont comme base et médium cette lumière du jour. C’est pourquoi il ne peut y avoir d’échec. Il ne peut y avoir de blocage ultime. Tout cèdera en temps et lieu. Quand vous vous assoyez et le faites sincèrement, honnêtement, simplement, c’est la voie directe par laquelle cette lumière du jour peut être la lumière de votre vie... ❀

# An Encounter

I spotted that book on somebody's desk in the National Library of Canada where I worked at that time. The orange cover and the title "I am That" struck my eyes. It was there for me. I grabbed it and never let it go.

For me the book was a revelation. It contained the conversations of a Hindu sage with his visitors. His simple and lucid words imparted a most profound wisdom.

In the foreword of the book, the place in Bombay from where the call was coming was pointed out and I felt a compelling urge to respond to it.

It was in November 1979 when I landed in India again, the fascinating India with her many aspects of life, a bewildering variety of colours, sounds and smells - The India I loved.

From my lodging in Bombay I went by bus, local train and finally taxi, through a maze of noisy narrow lanes and by-lanes, by a sheer miracle I found the little house of Sri Nisargadatta Maharaj. A steep narrow ladder took me to a small garret-room. He was there, facing a group of people, maybe twenty of them, filling the room almost to capacity. I was told to take a seat.

Maharaj noticed a newcomer. Through the interpreter I was asked who I was, where I was from and what brought me here. I introduced myself, told him that I had read "I am That" with my husband who was my guru; as he had passed away four months ago, I came alone.

Had I any questions? None for the moment. I was a bit confused and tired after a long journey and only a few hours of sleep. I was left in peace. Happy and grateful, I was thinking: "I am here!"

The next day I felt rested and at ease. Maharaj recognised "the lady whose husband was her guru" and kindly granted me his time for a longish conversation. Still, there were no questions. Whatever came to my mind didn't seem important enough. I considered that the question had to be my very own and of paramount significance, and its answer - a revelation.

I was looking and listening. Around me were faces of Indian and European people. Maharaj was clad in a white dhoti and a white shirt. An interpreter was seated to his left. On the wall above his head hung portraits of Ramana Maharshi among others. To his right was a fan and a small oval-shaped table with flowers, incense sticks, cigarettes and a lighter on it. Further to the left, on the wall facing the street, were more pictures of Indian sages and a small open window. Outside, the smelly hot air resounded with shouts, bugles and horns of various Indian vehicles. Somehow neither the noise nor the heat affected the pleasant atmosphere of the room filled with sweet fragrance of the incense sticks.

Maharaj spoke his native tongue, Marathi. His lively face was full of expression and his gesticulations intensified his words.

At the beginning of the session, Maharaj surveying his audience, asked a young Canadian boy to leave; he seemed to come out of sheer curiosity. "The place is too small for people like you", he said. I was sorry for the boy, but I knew that if he were serious enough, he would be coming back again and again.

Once I noticed Maharaj slightly annoyed by an American girl obstinately returning to the question of three gunas. "Do you know what you are talking about?", he said.

I recognised among the visitors a Sri Rajneesh's disciple. On his sannyasi robe was a picture of his guru. The long conversation was mostly in Marathi but the visitor switched sometimes to perfect English so the foreigners could participate in the discussion. "Is Maharaj provoked by my dress?", he asked. "Oh, no" answered Maharaj laughing, "the ochre robe has a great reputation among Indian people." Maharaj then asked: "Who are you?" "I am a man", was the answer, and this greatly amused Maharaj. The rest of the conversation was in Marathi, however, it was obvious that both enjoyed it.

Sannyasi looked rather serious, but Maharaj was often slapping his knees and laughing. Oh, how

wonderfully he was laughing!

The visits became more of a routine. The streets seemed more familiar. By now, I was covering the last stretch on foot.

On that particular day, I brought a bunch of roses, and with Maharaj's king consent I took his picture.

He talked to me again and suddenly asked whether I noticed any change in myself. I answered that I was different every day. "And who knows the change?", he asked. When I couldn't think of any answer, he gave it to me: "The changeless sees the changes."

Those words sent a shock into my whole being. It was a revelation! I burst into tears and couldn't stop sobbing. Then the message came to me through the interpreter: "Maharaj said you may go home", and the most beautiful message it was. I had a feeling that that moment was a fulfilment of my whole life.

When I was leaving, I bowed down before Maharaj and kissed his foot. I felt a touch of his hand on my head. His hand was heavy. I looked up and met the gaze of his piercing eyes.

The time of my departure was approaching. It was my last visit. There was no need for questions. I was just sitting quietly, relishing the atmosphere of timelessness, the touching beauty and mystery of this tiny room, similar to the beauties and mysteries surrounding the Bethlehem manger and the Bodhi tree of Bodh Gaya.

I didn't feel any sadness in parting. There was no parting after all...

I couldn't imagine Maharaj in any other place than that humble loft. Some people, however, mostly Westerners, suffered and had a sense of guilt seeing him in such indigent surroundings. They resolved to move him to a commodious and comfortable apartment that would accommodate as well the growing number of visitors.

An appeal was sent out for donations and I gladly mailed my contribution. However, before the plan could be realized, Maharaj left his mortal body on the 8th of September 1981.

Soon after, I received a letter from a Belgian devotee annoyed and broken-hearted. "Something has to be done about Maharaj's dwelling. They are using the loft for drying linen!"

I could not help laughing. And I heard him laughing too. ❀

# Ripples

When I was growing up one of my main concerns was would I be able to find a partner who would be working on himself? This was a real going concern for me because I had witnessed my own parents "at work". This had made me realize how this "work" entailed, in actuality, a whole way of life. It seemed imperative to me that my partner be part of this way of life so our life together would be harmonious since we would *understand* each other. Now, many years later, I see that life is not that simple. Life, rather than going in a straight line, is like a rock thrown into a still pond. This rock causes ripples to form, and these ripples cause ever widening ripples.

I am married to a wonderful person and we are both in Zen. In the beginning it was perfect. We went on all the sesshins, in fact we spent our first night together doing yaza all through the night! Those people without a partner in Zen looked at us with envy. However, the rock thrown into the still pool started to generate ripples.

One of these ripples we call Etienne and another Clara! Now, one of us had to stay home while the other went off to sesshin. To this day, nine years later, we still don't know which is harder; going on sesshin or staying home! However, this introduced some real tension into the situation. We were once again very fortunate as we have a sympathetic grandmother who steps in once in awhile to allow both of us to go. But, inevitably, the ripples widened.

The other grandparents, out of a deep love for their children, worry because we are always going to sesshin. "You're going again? But you just went!" Once a month does roll around very quickly it's true. Their worry is compounded by our seeming ambivalence to going on sesshin. Anyone who has ever gone on sesshin knows how the personality always tries to dream up some excuse, never mind how feeble, not to go! It is the implacable one who pushes through these miserable excuses and plods steadfastly off to sesshin. Of course, people who have never experienced this, look on in a kind of befuddled amazement saying, "Why, oh why are you going if it makes your back hurt and why go if you are so tired, busy, sick and you miss the children so much?... anyways you just went!" Thank goodness, again we are lucky in that these grandparents are also wise and gentle and love us. But still there are those ripples; there is their doubt and worry. There are other ripples too.

As our own relationship has progressed I have seen that even though we are both working in Zen, we still have to do it essentially on our own. The support we can offer each other in the actual work is almost nil as each of us struggles valiantly on our own. The real support comes in having a caring and loving environment in which to carry on the work.

This kind of environment is made possible when the relationship is nurtured and allowed to flourish. This is a day by day work and again, like life, it is not a linear growth. The wonder of a relationship is that it doesn't really matter if one is in Zen or not in order for it to be able to work. If one of the couple is in Zen it can be a bonus to the relationship because then at least one of the couple has some first hand understanding of the complexities involved in relating to one's own self, let alone another. But, in any case, a relationship is difficult as each one of us has a unique outlook on life. Even if the life style is exactly the same; the partners can be vegetarian, advocates against television, in Zen and so on, *but this same life style isn't a magic mirror that we can use to look into and understand the other. The other remains an enigma.*

A relationship takes its own kind of work, hard work, which is done day to day. A relationship develops its own kind of language and communication as each one struggles to understand the other and to get the other to understand you. A partner in Zen is, of course, a wonderful spur to staying present. So many people think that marriage should be easy and if it is not, then, there must be something wrong. Rather it is hard work but in the right context it is a labor of love. Albert, in a teisho, talked about different kinds of work. There is work that is imposed on us either by ourselves or others: work we feel we 'ought' to do *or* there is work we 'feel like doing'. He was referring to the kind of work necessary in our practice; work we 'feel like doing'. We can see this echoed in the work needed in a relationship. When two people love each other, and are open to this love the work necessary is a work they 'feel like doing'. It is when we don't stay present that suddenly the work is filled with "he should" and "I ought" and "if only he would". Then the work becomes unbearable and the couple suffers. Inevitably any relationship creates ripples, of course.

People close to us, not in Zen, begrudge the time spent meditating or going to sesshins, whether they are the wife, the husband, the grandparents or the children. Everyone knows that if we don't exercise or eat well there are all kinds of repercussions. It is the same with spiritual matters, zazen and sesshin are food and exercise without which there are also repercussions. Gently, gently we can try to show them what benefits the meditation brings *by doing*. A simple example is a personal

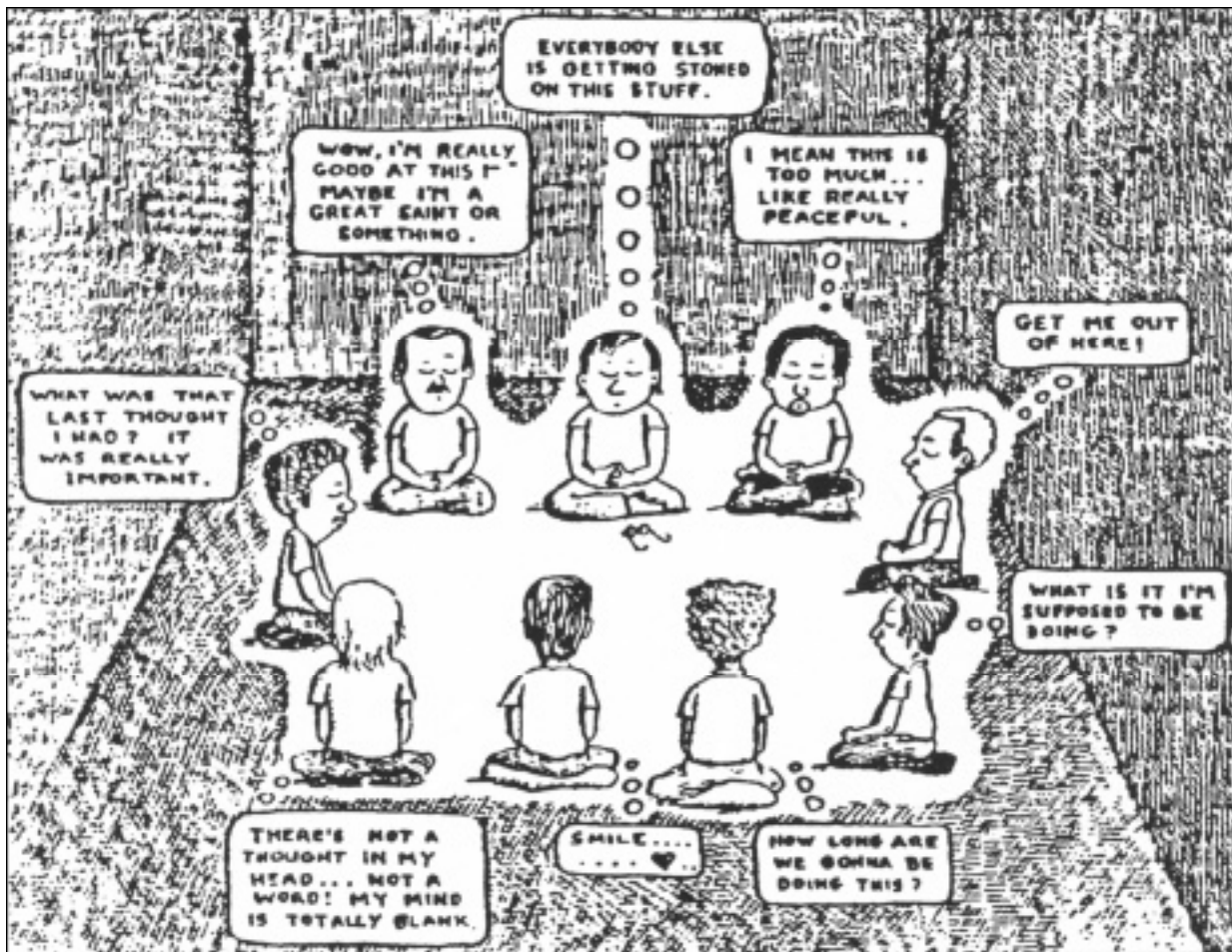
experience. For a while things had been difficult between my daughter and I. She is seven and starting to come into her own. And we were clashing head on! Inevitably, there were repercussions in that the whole atmosphere at home was charged and moody. She saw a person trying to control her, making her do this or that, denying her love. I saw a spoilt and manipulative child on the way to ruin! The only way out I could see was to try and mold her into a good girl and when this didn't work I withheld my affections. Things were tense. After one particularly fine sesshin I really "saw" what was happening via an experience I had during sesshin. I saw my own ego at work within the confines of a seven day sesshin. I had convinced myself up until then that at least during sesshin I could let go of this aspect of myself, only to be cruelly and hurtfully disillusioned one day by something someone said to me. The pain and rage that welled up took me totally by surprise. I was engulfed by these emotions but managed to remember Albert's continual admonition to work with whatever comes up. So I sat and really looked at the source of the pain and what I saw was "I" in Technicolor. I blushed and cried in humiliation and anguish. But out of this came a wonderful cleansing, a turnabout. It was like I had walked through a wall.

For awhile, instead of bashing intrusively against my fellow humans there was instead an embracing, merging quality to my contact with others. Upon coming home from sesshin the situation between my daughter and I changed almost instantly. There were hugs and affection despite her sulks and pouts. These, in turn, fell away almost immediately because they had been there really as a defense because her young and vulnerable "I" wobbles a lot in the onslaught of the world. She would look to me as a stabilizing force but my "I" just became part of that onslaught. Once she had the continuous confirmation of my love she felt confident and able to face the world again. This was a gift from sesshin. Clara benefited directly and so did the rest of the family.

Of course, ripples continue causing ripples... and these ripples cause other ripples. Young children are, amazingly enough, the most sympathetic. I think this is because they *simply believe* you when you tell them in answer to the inevitable, 'why must you go?' that this aspect of your life is very important not only to you but to the world. There isn't a lot of their own expectations mixed up in their understanding of your need. There is no incredulity. You say you need it, they not only believe you but sympathize. Of course these children grow up, I know, I am one of them... and it continues.

Ripples cause ripples cause ever widening ripples. ☸

# An Exchange of Views / Témoignages



## - How did you come to Zen?

It was Zen which kept coming to me. In this respect one is grateful for living in a certain time and place where without crossing an ocean, without having to brave the life of a Japanese monk, Zen has crossed the ocean and come to one. There is a passage in one of Philip Kapleau's books in which someone expresses the doubt that they could withstand the rigors of such training, and Roshi Kapleau responds by saying "I've already done that for you; you don't have to do that." We all know that our practise is ours to do and that no one else can do that for us, but one is grateful to all those who have made it possible to practise here in North America.

So Zen came in waves across the ocean: a high school friend, more curious than most of us, read books on Buddhism and shared his reading; a college friend from Japan gave me a copy of *The Book of Tea*; another friend shared a copy of Herrigel's *Zen and the Art of Archery*. In these two books one encounters "wu wei," or doing without doing, beyond preparation and technique, which was for me the first gateway to Zen. It is the mystery and possibility which has let me on.

In my 20's I read D.T.Suzuki. What I recall most firmly is the passage from *Zen and Japanese Culture* about the imperfect pot or tea bowl, and that the appreciation was in its imperfection. A little later I read

*The Three Pillars of Zen*. This was like a rush of wind which my intellect couldn't grasp, but to which something in me responded whole heartedly. Yet I did nothing more than guard this seed-response for many more years.

In Montreal in the early 70's I encountered a Japanese teacher and his assistant, who later became a teacher. The two of them founded Mt.Baldy Monastery in California. I tried to imagine how I could go there to practise, but alone with a small child, I couldn't see how. At that time I was an English teacher and all I was doing with "words" seemed counter to what was being taught about direct experience. In an interview the Roshi responded to my concern with "If you teach

English, just teach English.” It sounds familiar now, but at the time it wasn’t possible for me to “just teach English” or just do anything else, for that matter. This sense of whole-heartedness or whole-beingness was beyond me, but it aroused the awareness of the divided self, so at least one aspect of ignorance was no longer available.

A couple of years later Philip Kapleau came to Montreal. He held a large informal introduction to Zen. Though I longed to participate in the beginnings of Montreal Zen Center, the strongest emotion I felt was shame that I couldn’t commit myself to doing that.

Taking a slight left turn some years later, there appeared in my path the Taoist Tai Chi Society. Much in need of physical exercise, I found myself doing danyus and toryu’s and learning about Taoism: the *Tao Te Ching*, a familiar starting point, *The Chuang Tzu*, a little less so, but each with “wu wei” at the heart. Again someone had crossed the ocean for me in the persons of Master Moy Lin Shin and Eva Wong. At last I learned what just doing something was as we practised the Tai Chi Set.

Visiting California one spring, I was invited to a celebration of the Buddha’s birthday at the Sonoma Mountain Zen Center. During the teisho given by Roshi Kwang, which was

the mythical account of Shakyamuni’s birth, I was thinking, “Oh, yes another one of those great stories.” Suddenly Roshi Kwang struck his stick to the ground and said “Don’t even think that.” It was as if the blow had struck me. As we chanted the *Prajna Paramita Hridaya*, I could feel the terror of the void sweeping over me, yet in the context of the Sonoma Mountain sangha there was the support of all the others who chanted.

Next came the lesson of impermanence, always there, but busily ignored. A loved one leaves home. The Buddha reminds us that leave-taking is always happening, always will happen. Buddhist friends responded by sending me a copy of Joko Beck’s book *Everyday Zen* which I was reading when one day Albert Low came into our bookstore and asked if he could put up a poster to advertise the next introductory workshop at the Zen Center. The truism that when the student is ready the teacher will come was not wasted this time. Mr.Low had once before kindly suggested I might be interested in coming to the Zen Center, never indicating he was the teacher, but the student hadn’t been ready. Yet the student had always know that the day would come. The day did come, and if one knows Mr.Low’s history, the teacher had come many miles indeed across many oceans. One is grateful for being

here now and for having finally accepted the practise which is there and has been all this time.



Lucille King Edwards

#### - On making the transition back from sesshin

One way I make the transition is to listen to music, particularly Bach, Bach chorales. I find that I do that a lot when I come back from sesshin. That seems to bridge what seems like a huge gap between sesshin and the rest of life. Another way is doing things very slowly and being outside in the garden.

Because my job is full of so much stimulation, it can be overwhelming. I find before I take the plunge back into work I have to dabble my toes a bit. Often I will go out to eat in a restaurant. And I try to remember the admonitions to get lots of rest, not talk too much, and of course, more zazen.



Anonymous student

#### - Looking for Sangha

Recently I was sitting with the remains of breakfast, reading, and a line in the article caught me. A poet named Marvin Bell was talking about writing, and he said, “Poetry is a way of life, not a career. A career means you solicit the powerful and the

famous. A way of life means you live where you are with the people around you.”

*You live where you are with the people around you.* The words made sense about poetry, but they made sense another way too. I live, as some others of us do, far from the Center and I find sangha where I can, in the people around me.

Certainly coming to sesshin is an important part of sangha for me, possibly the most important part. I see old faces, share the work and struggle of the week. Even though I know few of the members by name and when the last day comes I cannot speak the French to talk to many, we smile or embrace to thank each other.

I remember after the December sesshin we all sat at supper and joked about growing old and walking kinhin with walkers. We sang happy birthday to Albert and cheered and pounded on the table. We were full of the jolliness, the tenderness, of the end of sesshin, and we were all of us together, one table full of talk and teasing. And that is sangha.

But sangha is many other people too — Cary and Michael from our Austin group, who I visit when I'm down to see my folks, and who I share sesshin with here. It's the sitting group in the nearest college town in Oklahoma, always with four or

five members, though half the faces change. These are friends to sit with, talk to, get frustrated at, people who are Buddhist in a non-Buddhist world, people to work with.

Sangha is my Buddhist students from Malaysia and Taiwan, who remind me of the many ways one can be Buddhist. They talk to me of a red-faced general leader of their Buddhist sect, of a beautiful golden temple in California, of videos showing Kanzeon appearing to a crowd of pilgrims. With them I remember that Buddhism is thousands of years old and many-armed.

And sangha is sometimes my fundamentalist students. I read their journals and papers, and see how they wonder and yearn. One young black woman, Southern Baptist, wrote of spending two weeks at Christmas in silence and prayer, listening for Jesus. And I thought, that sounds just about like my last sesshin. She'll never know why I smile at her so fondly.

It would be wonderful in some ways to live in a monastery, practicing hard in a close sangha, and it would be great to live in Montreal and come to the Centre for work days and New Year's. But there is always a way to practice, and, judging from my experience, always a sangha.



Sarah Webb

### **- Comment en êtes-vous venus à la pratique du Zen?**

Je suis venu à la pratique du Zen mû par un profond désespoir, par une grande insatisfaction. Même si la vie me comble, que je jouis de l'amour partagé de ma femme et de mes enfants et d'une situation matérielle plus qu'enviable, des journées entières sont consacrées à tenter de dénouer l'angoisse qui me bouffe la vie, la peur de perdre ma sécurité, la peur de vieillir, la peur de mourir.

J'ai fini par chercher du soutien dans la lecture. Les écrits de Krishnamurti, Placide Gaboury, Shri Rajneesh, Philip Kapleau, Albert Low, Chogyam Trungpa, Arnaud Desjardins et d'autres ont entrouvert la voie à une vision différente du monde.

Au début, on a parfois l'impression qu'ils se contredisent, mais en fait le même message sous-jacent finit par ressurgir : la poursuite de la voie, le détachement, l'impermanence, la dualité, le bonheur, la souffrance.

On comprend intellectuellement un peu, beaucoup, selon l'humeur, selon le doute qui nous habite. Et un jour, on tente le grand saut, on s'assoit, on médite. Au début, on a peine à s'asseoir plus de dix minutes. Puis on s'inscrit au Centre, on rencontre Albert Low, on continue, on s'ambitionne, on

relâche, on s'y remet. Un sesshin nous fait entrevoir, pendant un bref instant, la précarité de la vie, son impermanence, sa beauté absolue. Puis tout revient. L'angoisse, la peur nous tenaillent à nouveau.

Mais nous savons qu'au fond de nous-mêmes il y a un trésor enfoui, un trésor qui ne renferme aucune autre merveille que soi-même à l'état de diamant brut. Il faut le trouver au risque de tout perdre, même la certitude qu'il existe vraiment.



Pierre Laroche

Aussi loin que vont mes souvenirs à travers ce qui a été ma vie, je retrouve toujours une vague sensation d'attente, une certaine tristesse, une mélancolie ou quelque chose ressemblant à tout cela, mais suffisamment indéfinissable pour qu'on ne puisse lui donner un nom; et en même temps toujours présent en moi une exigence profonde, un besoin de vérité, d'authenticité que je traduirais par le mot "Absolu". L'intellect à la recherche d'une explication, d'une réponse s'est toujours heurté à un mur empêchant de voir de l'autre côté; alors qu'une sorte de pressentiment indiquait une possibilité de lumière, de réponse à cette attente. L'idée qu'il y avait quelque part une issue était bien présente, mais d'une manière si vague qu'elle ne pourrait se traduire ni en mot ni en pensée, et ce sentiment aussi confus soit-il a été suffisamment fort pour pousser à la recherche. Et c'est ainsi que ma quête spirituelle a commencé.

Il y a eu d'abord par la lecture la découverte d'un monde autre que le quotidien et qui me remplissait de ravissement, et alors toute littérature qui me tombait sous la main assouvissait

temporairement cette soif de découvrir, de connaître, de comprendre. La religion pendant quelques années m'a apporté une certaine lumière, je me délectais alors de biographies de saints comme Ste-Thérèse de Lisieux, St-François d'Assise et bien d'autres; Teilhard de Chardin quoique difficile à bien comprendre m'indiquait d'autres chemins ou horizons.

Plus tard j'ai découvert et développé un grand appétit pour la littérature ésotérique. Le premier livre de ce genre a été *Le Troisième oeil* de L. Rampa; il y en a eu beaucoup d'autres. J'ai ainsi découvert "L.A.M.O.R.C." (Ancien et Mystique Ordre Rose Croix). Je suis restée membre de cette fraternité environ huit ans, mais son enseignement dualiste me laissait toujours sur ma soif et je l'ai laissé lorsque j'ai découvert l'enseignement d'Arnaud Desjardins, l'Advaita Vedanta, voie non duelle que j'ai suivie pendant plusieurs années. Il y a eu aussi en même temps la rencontre, par leurs livres, avec de grands maîtres tels que Ramana Maharshi, Sri Nisargadatta Maharaj, Ramdas, Ma Ananda Mayi et bien d'autres, dont l'enseignement toujours dans la même direction, me conduisait peu à peu vers la "réalité intérieure". Puis est arrivé la découverte du Zen dont la voie directe, malgré sa grande aridité, me semble beaucoup plus approprié à ma quête personnelle "d'Absolu".

Au Centre Zen de Montréal on a le grand privilège d'avoir un maître toujours présent, toujours disponible qui nous guide dans notre progression vers notre propre découverte et nous aide ainsi à traverser le désert que devient notre propre vie.



Marinette Le Tennier

Ces belles images d'enfant au fond de mon cœur que le tourbillon de la vie, à force d'y repasser, efface inexorablement!... Ce regard émerveillé de mon enfance, devenu comme un miroir ne montrant que l'absurdité de la condition humaine... "C'est comme un grand ciel bleu", qu'il disait!... Ça ressemble à mes images oubliées, que je me dis. Et je pratique, pratique, cherche, creuse, travaille sur ma respiration, koan, etc... Paf!... Je prends mon Paf sous le bras et je vais au dokusan avec "Ça". Il me dit : "C'est un samadhi. Avec la pratique, tu y arriveras de plus en plus souvent". Trois ans plus tard... Rien!... Découragement... Samadhi aussi... Oublié!... Deux valent mieux qu'un n'est-ce pas?... mais... Qui a dit "jamais deux sans trois"? C'est comme un grand ciel bleu qu'il disait... Et je reprends ma place sur le coussin...



Gaétan Gagné

### - Quelles sont les lectures qui vous ont encouragés à pratiquer?

Il y a une vingtaine d'années je m'étais essayée à la méditation à la façon chrétienne, i.e. un lisant un texte et en réfléchissant sur ce texte. Ça n'a pas duré très longtemps. Plus récemment, mon périple vers le Zen a commencé, aussi étrange que ça paraisse, avec *L'Univers d'Edgar Cayce*, de Dorothee Koechlin de Bizemont. Nouvel essai de méditation sans vraie technique et sans grand succès.

Puis de livres en bouquins, je suis arrivée à Placide Gaboury dont j'ai lu toutes les oeuvres sauf les plus anciennes, celles du temps de sa vie de Jésuite. J'ai particulièrement apprécié *Le Voyage Intérieur* et *Un Torrent de Silence*, recueil de



textes spirituels des grandes traditions, et tous ses mini-livres qui me suivaient dans mes randonnées à bicyclette et réjouissaient mes pause-repos. Par lui, j'ai connu Arnaud Desjardins et Albert Low. Le premier m'avait emballée par son langage très concret, mais le deuxième était, si l'on peut dire, à portée de main, alors comme dit le dicton : «Un tiens vaut mieux que deux tu l'auras» et une année de pratique avec lui m'a confirmée sans contredit que la Vie sait mieux que nous ce qui est bon pour nous.



Janine Lévesque

compte que l'objectif «avoir du beau linge» s'affaiblissait progressivement. L'objectif «avoir beaucoup d'argent» est encore tenace mais il s'est toujours heurté à l'autre objectif qui était «avoir tout mon temps». Le match se poursuit!

Si avoir des objectifs c'est avoir une orientation, je dois avouer que c'est ce que j'ai longtemps cherché. Si avoir des objectifs c'est avoir des désirs et la ferme intention de les réaliser, j'en ai eu des tas. Des désirs aussi tyranniques que passagers qui avaient la curieuse tendance à s'en aller dans toutes les directions, le plus souvent opposées. Pas étonnant, cette désagréable

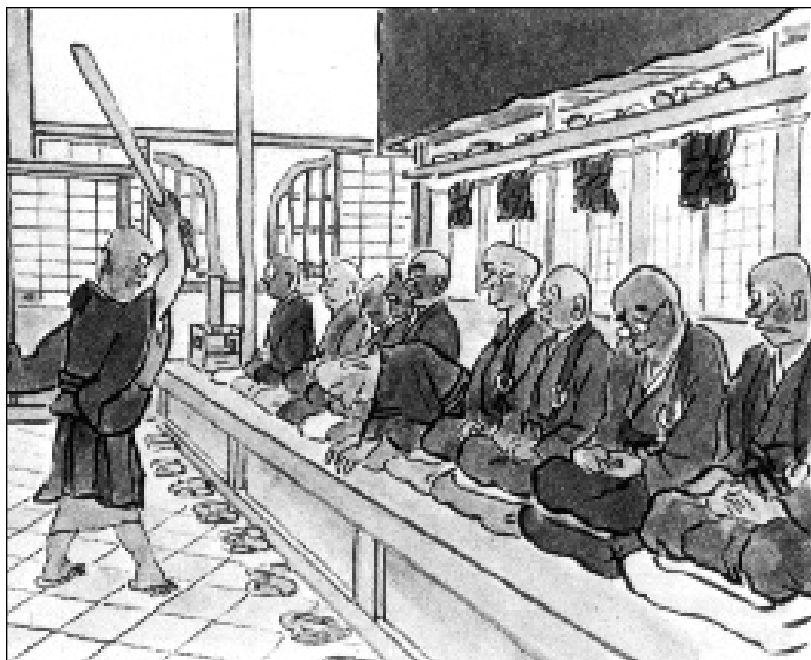
efficacement un insidieux sentiment d'impuissance et d'insécurité. Demain, cette grande illusion...

Un profond dégoût pour la vie factice et la réalisation choquante que j'allais mourir moi aussi m'ont précipitée dans la pratique du Zen, pratique que j'avais retardée le plus longtemps possible parce que j'avais peur de son caractère radical. Mais je n'avais plus le choix. La médiocrité m'était devenue intolérable.

Aujourd'hui ma pratique est devenue mon objectif. Mais ce n'est pas à proprement parler un objectif. Disons que le désir du réel est devenu plus fort que tous les autres désirs et tous les autres prennent leur place par rapport à celui-là. C'est quelque chose comme un Pôle Nord et une boussole qui donne la direction vers le Pôle Nord. C'est une orientation et un point d'appui. Donnez-moi un point d'appui et je soulèverai le monde, a dit Archimède. Ma soif de réel, que j'ai fini par accepter comme telle, est ce point d'appui et elle est le moteur qui me permet de soulever (quelquefois) mon inertie et de faire des efforts qu'autrement je serais bien incapable de faire. L'effort constant est l'ultime refuge, répète souvent M.Low. C'est une leçon inestimable. ❀



Monique Dumont



Moines en méditation

**- Est-ce que votre pratique a modifié vos objectifs dans la vie?**

Oui. Elle les a simplifiés. Il y en a même plusieurs qui ont été éliminés en cours de route. Je constate avec plaisir la disparition de l'objectif «avoir une belle grosse maison» et dernièrement, en faisant du lèche-vitrines, je me suis rendue

impression d'aller «nulle-part», de faire du sur-place. J'ai caressé aussi des tas de projets dont la réalisation demeurait très lointaine, de ces projets qu'on remet toujours à demain parce que c'est moins fatigant et que ça donne en prime l'illusion d'avoir une prise sur son destin. Et pendant un certain temps, cela permet de combattre assez

# La musique comme pratique spirituelle

**D**epuis l'âge de huit ans, je joue la guitare, et il y a six ans, j'ai également entrepris la composition. Il y a un an que je suis au Centre en tant que résidant, et il est devenu évident que ces activités reflétaient toutes une seule quête, d'où le besoin de partager maintenant avec vous les quelques réalisations que je pus avoir à ce sujet.

Le musicien sincère finit par reconnaître que celui qui joue et ce qui est joué ne sont pas différents. Mais il lui faut d'abord étudier minutieusement le rapport qu'il entretient avec son instrument. Ce dernier ne doit pas contrôler l'interprète: ceci a lieu lorsqu'un musicien ignore comment harmoniser ses gestes avec les caractéristiques inhérentes à la forme de l'instrument. Mais ce n'est pas non plus l'interprète qui contrôle l'instrument: il doit plutôt lui permettre de sonner, tout en usant de la plus grande économie de moyens, de telle façon que non seulement le son de l'instrument découle des gestes du musicien, mais que les gestes du musicien découlent également de la musique qui est jouée. C'est une sorte de danse.

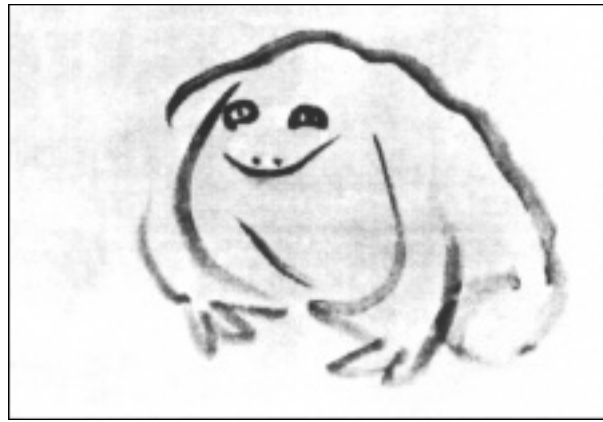
Pour qu'une guitare puisse produire un son, il faut que la corde soit «vivante», c'est-à-dire qu'il y ait une tension suffisante pour permettre à un ongle ou à un doigt de la traverser par son centre, et ainsi de susciter une vibration. D'ailleurs, tous les instruments nécessitent une forme ou une autre de tension afin de sonner. Cependant, tous les instruments possèdent dès le début leur son propre; il suffit d'une seule vibration pour nous le révéler. C'est la raison pour laquelle les musiciens sont en général très sensibles au silence. Un silence à un moment clef au milieu d'une pièce peut nous ramener de façon immédiate jusqu'au coeur de l'instrument. Vous connaissez sûrement ce poème célèbre de Basho :

Le vieil étang  
Une grenouille saute  
Ploc

Bien sûr, il suffit de bouger l'ongle qui traverse la corde d'un dixième de pouce, et nous avons créé un autre monde sonore. De plus, si la guitare est mal inclinée, si la posture n'est pas solide, si on joue avec le bout des doigts plutôt qu'avec tout son être, le son en est affecté. C'est pourquoi il faut des heures et des heures de pratique simplement pour produire un son qui est juste. Encore faut-il qu'il soit juste en ce qui a trait avec l'esprit de l'oeuvre que nous jouons; ici, le musicien passe généralement moins de temps à jouer qu'à écouter.

L'oeuvre en question apparaît comme une grande bête insurmontable. Elle échappe à tous nos efforts de l'apprivoiser. Maladroitement, nous luttons avec de minuscules passages à maintes reprises, et nous devenons découragés de ne pouvoir voir clairement l'oeuvre au complet. Même après un travail minutieux de chacun des détails (on dirait qu'il y en a une infinité), nous pouvons jouer une oeuvre d'un bout à l'autre et sentir néanmoins qu'il y a quelque chose d'incomplet. En effet, la musique ne semble même plus résider, ni dans la partition que nous tenons devant nous, ni dans ce que nous venons de jouer si fidèlement.

Dans ce moment d'insatisfaction, ce que nous appelons la créativité peut surgir. Mais elle ne le fait pas toujours; il faut d'abord énormément d'attention. Le musicien qui perd un seul moment d'attention au milieu d'un passage difficile- ils le sont tous- brise tout de suite l'élan du passage, son souffle ininterrompu, et ce indépendamment des efforts soutenus qu'il aurait faits dans la musique qui précédait ce moment. Dans une situation de concert, c'est-à-dire une période prolongée d'attention constante, le musicien ne peut retourner en arrière afin de reprendre un passage; il ne peut aller qu'en avant. Chaque moment de musique passe comme un éclair, même s'il a fallu des années de pratique pour pouvoir jouer quelques notes; mais ce moment est également intimement relié à ce qui a déjà été joué,



et ce n'est qu'en y étant attentif qu'il pourra porter fruit dans la musique qui suit. Souvent, ces conditions auxquelles adhère le musicien lancent celui-ci dans un sentiment d'urgence, d'angoisse, de fragilité, duquel il ne peut se défaire et qu'aucune quantité de préparation antérieure ne peut prévenir.

Quant au compositeur, on peut dire que celui-ci est son propre instrument, mais il ne s'agit pas d'un instrument qui produit des sons. Comment alors compose-t-il? On dit dans les grandes écoles qu'il se sert de théorie, d'harmonie, de structures afin d'arriver à un sens dans sa musique; mais il n'en est rien. C'est plutôt le sens de sa musique qui se trouve reflété dans la théorie et les structures, dans les thèmes et les motifs, et ainsi de suite.

Le compositeur compose parce qu'il est intrigué par les mystères de la vie, et qu'il ressent le besoin de pénétrer ce mystère à travers sa musique. Il n'écrit pas la musique afin de retrouver un sentiment subtil dont il essaie de se souvenir; plutôt, c'est la musique qu'il écrit qui est ce sentiment. Au début, un passage peut sembler bien flou; le compositeur s'essaie à écrire quelques notes, quelques accords, sans vraiment savoir où tout cela peut bien mener. Mais, à force de se répéter le peu qu'il a écrit, il finit par en oublier la forme et en percevoir l'esprit.

C'est alors que le moule initial des esquisses du compositeur commence à respirer et bourgeonner: un son se dirige de lui-même vers un autre, les couleurs des instruments se répondent, les textures et l'harmonie deviennent un océan profond d'où surgit une multitude de chants et de danses. Étant donné la difficulté d'écrire une oeuvre d'un bout à l'autre sans interruption, c'est souvent la musique que vient d'écrire le compositeur qui permet à celui-ci de continuer son exploration: elle semble encore rayonner de la lumière qui l'avait tout juste mise au monde, et c'est en l'écoutant attentivement que le compositeur peut à nouveau invoquer

l'étincelle de la créativité. Comme pour le musicien, il s'agit d'une danse intime entre le créateur et sa création, où il est impossible de dissocier l'un de l'autre.

Le matériel sur lequel se basera le compositeur dans son oeuvre a donc vu le jour. Mais ce matériel est-il vraiment la base de l'oeuvre, ou simplement un autre reflet de l'inspiration originelle? C'est précisément l'ambiguïté inhérente à ce germe musical qui poussera le compositeur à questionner ce qu'il a lui-même créé: toute sa musique cherche à en sonder les multiples facettes, sans jamais arriver à pénétrer jusqu'au fond. Toutes les techniques d'écriture musicale, de la syncope rythmique à l'antiphonie, sont autant de manières de poser la question «Qu'est-ce que c'est?» et de s'émerveiller devant cette éphémère beauté d'où surgissent tous les sentiments humains.

Pour celui qui écoute cette musique, il est d'un pouvoir singulier d'entendre cette voix des profondeurs se déployer dans autant de façons, et de la reconnaître comme étant notre propre voix. Il n'y a aucun doute que l'écoute intense de la musique est une forme de pratique spirituelle, et une source d'approfondissement sans fin. Il est à souhaiter qu'elle ne ternisse pas à cause des abus, et qu'elle soit vue non pas comme une source de profit ou comme commodité, mais comme moyen authentique de travailler sur nous-mêmes.

Enfin, je profite de cette occasion afin d'exprimer ma reconnaissance envers Albert Low, lui aussi un mordu de la musique, qui a catalysé mon souhait sincère d'approfondir cette activité quotidienne qu'est la musique, autant en guitare et en composition qu'en zazen. ☸

# A sesshin

*The following text, first published in 1977 in the Zen Bow magazine of the Rochester Zen Centre, has been adapted to reflect sesshin practice in Montreal.*

---

A sesshin - the orchestration of twenty-five minds, the coming together of yearnings and strivings, piercing questions and dumb perplexity; the pooling of patience and pain, the sacrifice of exertion to attain one knows not what for one knows not why. Each participant bears the full responsibility for all. In a unification of mind, in the white openness of mindless seeking beyond thought, beyond the thought of thought the sesshin finds its focus. In the strangling despair, the dryness, the probing with a nerveless hand that can no longer grasp nor let go, in the pointlessness the sesshin finds its temper. Go on, just go on, just keep going on, on, on, ON! There is a pulsing that is deeper than the pulsing of breathing, an inevitable pulsing that builds silent cadence upon silent cadence. It is called joriki - it is the energy of the sesshin. Concentration, unification, samadhi - and then the last step. A sesshin literally in Japanese means "to unify or concentrate the mind." It also means to search the mind but in practice, sesshin means a time when the 'the fire and rose are one.'

20•

Eyes down, back erect, legs crossed or kneeling, hands are held with left resting palm up on right, thumbs not quite touching, not quite separate. No moving! For thirty-five minutes you are alone with yourself. There is no way to escape. You cannot leave the sesshin. The tension builds up. After thirty-five minutes, five minutes walking zazen. A measured, sturdy walk, not a walk as a stroll or even as a march: an unobstructed walking, a steady lifting the leg and putting it down, one after the other. Again zazen, again the claustrophobia.

Even those who have sat for years are moved by the solemnity of the opening ceremony, the enshrinement of Manjusri, the toll of the large bell and the reading of the Fourteen Reminders. It is as

though a great iron gate is lowered, severing one from all that would interrupt, interfere, from all that would seduce and offer an alternative, an excuse, a "better" way. Even some of those who have sat for years sweat the sweat of the committed and to those who have sat but for a short time at first can come surges of panic, a feeling that all is lost. But from the very beginning, the sesshin - the togetherness and unification of minds - gives a support to all, and the steady work of those with experience and the inspired working of those for whom the sesshin is the first, meet, and in this meeting the first doubts subside, the participants settle down, the sesshin gets under way.

"There are some important guidelines to the sesshin." It is the teacher talking. After the opening ceremony, the bows and prostrations, the teacher addresses the sesshin. "The first is silence. You must remain silent at all times. There must be no talking or whispering. If you must communicate, do so by note and do so out of the view of others. This is a most important guideline. Next, keep your eyes down at all times. Do not give way to negative thoughts. Remember everyone who comes does so at some considerable personal sacrifice. You have a responsibility not only to yourself but to everyone else present also. Finally, do your utmost - strive with all your energies and do not give way to discouragement." At this stage the teacher, might well add a favorite story of the Chinese master who said: "If you set a time limit for success in Zen training, then you should act like a man who has fallen into a thousand-foot deep pit. His thousand and ten thousand thoughts are reduced to a single thought: how to escape from the pit. He keeps it up from morning to evening and from evening to morning. If you train in this way and do not realize



Photo John Kecectoglu

*Dokusan room.*

the Truth in five or seven days, may I burn in hell for deceiving you.”

In the well of silence of seven days, the silence of twenty-five people who have agreed to allow their normal compensations and barriers to loosen and who have agreed to let the pain of their human sickness ooze, flow and surge up, the One Mind is seen. It is not a silence of absence but a silence of presence. It is the silence of which all things are made, a silence of moods: expectation, anxiety, urgency, deep peace and despair. It is the silence of

deep breathing and the crack of the kyosaku. It is the silence of weeping, laughing, roaring. It is the silent heart of the sesshin; it is the silent heart of us all.

With the eyes down, images are not made; when images are not made, the mind’s froth is undisturbed. At first how hard! What a temptation it is to give way to the aching pleasure of looking at things. The falling snow, the new leaves, the flooding sunlight, the rustling leaves suck and draw at the peripheral vision; but give way even once and the fountain dries up and “the pale cast of thoughts” dries hard. Keeping silent and keeping the eyes down - two simple rules but out of them come the heart and mind of the sesshin.

In the beginning, there is always the pain. It starts on the first day and nags, twists, scorches and tears throughout the next seven; physical pain, pains in the legs, the ankles, knees, hips; pains in the shoulders, in the neck; headache and backache. And then there is that other more immediate pain, the pain of frustration, humiliation and shame - how is it such ordinary foolishness of so many years ago can thus wrench at our fibers? - the pain of emptiness, fear and dread, the pain of stupidity as the koan sticks there, a meaningless phrase, the pain of the kyosaku and worst of all the pain of others. But we have tried comfort. All our lives we squirmed into greater warmth, snuggled into the cozy corner; we have twisted away from Truth and smothered the protesting voice. All our lives we have heeded the common crowd and tranquilized our torment until the tranquilizer becomes our torment and our escape becomes its own form of prison. And so here we are. We need to know, we must find out, so pain is inevitable. “All is suffering”, the first noble truth, is a truth without doubt to those in sesshin. Pain is the fire of sesshin. If it is gold it will never burn, if it burns it was never gold. But without pain there is no burning and without burning there is no release. “Become one with pain” and the protest is let slip, the

tension relaxes, there is only pain and then - no pain, just energy, untapped reservoirs of energy. The dryness is gone, the doubting has gone, just white-hot energy; but don't wobble, whatever you do.

The sesshin rolls on. A round of sitting, breakfast, work, rest, zazen, teisho, zazen, lunch, zazen, chanting, exercise, zazen, supper, zazen, zazen, zazen. And behind it all like some backdrop is dokusan. The tinkling summons of the teacher's bell calls out and the sonorous "I come" of the dokusan bell responds. Here is the burr under the saddle, the balm, the goad, the beckoning. So much patience, so much faith. It is pointless to pretend. The room is so quiet that any attempt to dissimulate, to evade, to puff up clangs and echoes. "The truth is I don't know who or what I am, what I'm supposed to do. Wherever I am is the wrong place. I'm like an axle without grease, a wheel off centre." Question, probe, encouragement, now a story, now a reminiscence, more questions, more probes. How can he have faith in something so wooden and unresponding? Ting-a-ling a-ling: dong dong; ting-a-ling a-ling: dong dong. Afternoon and evening. Patience and faith.

Dokusan is one of the pillars of sesshin, zazen another and the third is teisho. "Today we shall work on koan number...". Every day there is teisho. The koan is the kernel but around it is wrapped the fruit of experience ripened through long years of practice. In a teisho one knows that every word has been paid for. There are none of the verbal excesses of the spendthrift. There is oftentimes humour, drama, sometimes poetry but always there's pointedness. A wide range is covered - there's background material, admonishments, insights, descriptions, encouragement. It is like a cubist painting that has its own perspective. It should all hang together and make sense.

Before you know the sixth day has arrived. The first day is somehow easy. One lives off the impacts of everyday life and there is a merciful soporific in those impacts. The second day is harder and the third somehow the hardest of all. In the early years, to wake up on the third day is to surface through black tar. The very dregs of the ego are encountered and these dregs cling and clog the mind, the head aches and the limbs rebel at the posture, the cushions, the tan, the stick, rebel at it all. But now it is the sixth day and for a while it is like passing through a meadow. Vast space, cool breeze, sunshine and peace. The rebellion, the black tar the pain have somehow evaporated and for a time everything is easy. Now is the great testing time. Shall I rest, shall I sit down here, shall I wait a while? I must sit down just for a while.

The seventh night, the violet hour. It is time to stand up and walk home, to walk through walls and barriers, through archaic obstacles; now the hundred foot Buddha is born. With dignity of great purpose kinhin revolves, the hands, the feet, the set mouth. Steadfast the feet take up a beat, many feet but one beat, many hands but one grasp. The One Mind revolves in the violet hour of the seventh night.

And then it is all over. Music laughs out loud. The embraces, the tears, the laughter, the wonder and gratitude. What happened to the giants? These are ordinary people after all. Wonderful, wonderful. What do you say to someone with whom you have sat for a week, whom you've come to know in a way that is hard to believe and impossible to describe? What does your right hand say to your left? The tongue is thick and clumsy and it's best said with a look, a smile, a hug. A seven-day sesshin - the orchestration of twenty-five minds. ❀

Roshi Again

I saw Roshi early this morning. His room was warm and fragrant. Soon he was hanging from a branch by his teeth. That made me laugh. But I didn't want to laugh. Then he was playing my guitar. From above he looked old and tired. From below he looked fresh and strong. Destroy particular self and absolute appears. He spoke to me gently. I waited for the rebuke. It didn't come. I waited because there is a rebuke in every other voice but his. He rang his bell. I bowed and left.

I visited him again after several disagreeable hours in the mirror. He hung from the branch again. He looked down fearfully. He was afraid of falling. He was afraid of dying. He was depending on the branch and on his teeth. This is the particular self. This is the particular trance. He played my guitar. He copied my own fingering. He invented someone to interrupt him. He demonstrated the particular trance being broken by the question: What is the source of this world? He asked me to answer. His voice was calm and serious. I was so hungry for his seriousness after the moronic frivolity and despair of hours in the mirror. I could not answer. Difficult, he said, reaching for his bell. I bowed and left.

Leonard Cohen (Excerpt from the book: "Stranger Music")

# Confessions of a Spiritual Junkie

Wayne Westfall is a freelance writer. His article first appeared in *The Whig Standard Magazine of Kingston*.

Being a recovering Catholic, I have to confess. It's my nature. Firstly, that I'm still a seeker for guidelines to live by. Secondly, that I'm discovering a vast array of other belief systems, ways to lead my life, than those I learned as a snotty-nosed kid disseminating incense over the congregation from the altar of a small parish church in my home village.

Buddhists tell a story about a man seeking water. He digs one well and finds water at 10', but it's too sour. He digs another and finds water at 10', but the flow is too slow. He digs a third well, also 10', but the water is too hard. Eventually his land is littered with 10' wells. He never went beyond that depth to find what he thought he really wanted - clean fresh water.

So it is with me, it seems. I have books on a variety of alternative spiritual paths, avenues to find my inner truths, to be at peace with the Universe. Books describing how to use stones for healing body and soul, crystals to cleanse my vibrations, angel cards for inner guidance, the *I Ching* to set my course by, and runes to shake my lethargy. Then there's the sound and colour guide to the chakras: *ee, eh, a, ay, o, oo and roy g biv*, all done to balance energies so the mind/body is integrated. My days are spent wandering the bookstores on Princess Street, in ceaseless search of more celestial seasonings. Victim of my own curiosity, I seldom get past the introduction before a more tempting book offers itself. Here's an example. I begin reading Bernie Siegel's book *Love, Medicine and Miracles*. On Page 38, just when he's about to tell me how to heal myself with the power of my mind, he mentions *Diet For a New America*. End of Siegel. Now he collects dust waiting for a dull day or until I REALLY need him. I can't see my kitchen counter-top for the piles of mystic reading and new age guides to enlightenment strewn about, all laden with solid advice about how to move there from here. I want knowledge and instead I get information.

I use special "smudging" herbs to purify the air and meditations to attune my heart and mind to universal energies. I have power words on my refrigerator next to the seven Dark and seven Light Arrows of the Navajo-Sioux medicine wheel for health and happiness. I write affirmations on my bedroom wall to promote positive thinking. I set stones and crystals under my pillow to sleep better and I hang bells on my kitchen cupboard doors to create the right vibrations for right thoughts. I have mantras on my

mirror to lead me to the light and snake oil on my dresser for the devil in the deep blue suit. Frankly, it's a muddle.

Actually, this is not so different from my youth. I slithered around in the local church for years, fervently believing in the overwhelming presence of God behind the two large oak doors leading into that little brick building. When I was young, being Catholic was easy. They not only pointed the way, they marked it out with huge wooden crosses and Plaster of Paris statues. My only job was to obey. I was punished for thinking, so I didn't. We, the church and I, reached a balance until my late teens. I couldn't stop masturbating, so it was either leave the church or go to Hell.

I chose the former. For years afterwards, I cultivated the more fertile grounds of the East and oriented myself towards Buddhism with its emphasis on inner development, mindfulness and meditation. God was not a topic of discussion and could be dispensed with. But, eventually, I found the silence too deafening. I wanted to be able to share my search with others. Enter new age style spirituality and all the ways of the modern icons.

My political friends don't like to discuss spirituality. Unlike rotting salami, even spices can't hide the bad taste of past experiences with organized religion. So who can I talk about it with? Well, you — the unseen and quiet reader. I can bare my soul and proselytize and neither be challenged nor interrupted. All I need to meet is a deadline and a word allotment, compliments of my friendly editor.

So I go through the rituals of saying my affirmations, "I am a good person, My life is abundant, My van needs a paint job," rubbing my stones, casting my runes, plucking my angel cards and reading my daily meditations to the point where there's no time left to live. I can't go outside until all this is done and by then everyone's gone home. All that's open are the bookstores...

My home, then, is full of reminders. These reminders are not the truth; they are only to point me in the right direction. So it's time to do some spiritual house cleaning. I'm clogging up with ritual and artifact and can't see the water for the wells. I'm leaning too much on symbols, putting the responsibility and the power out there, not in here, inside of me where it belongs. So right now, I'm stopping to throw them all out. *But wait!* Here's an interesting article in *New Age Journal*, "Dig a Little Deeper." I'll clean house after. ☸

# Verses on the Faith Mind

**V**erses on the Faith Mind was one of the first Chinese Zen documents and has always been widely admired by Zen masters. The third patriarch Seng-t'san (dead 606) wrote it. The opening lines are the basis of several koans in the Blue Cliff Record.

*The verses have been adapted as a chant but here we present the original. Using four Chinese characters per line rather than the usual five or seven, the original version has a Zen-like directness. The title refers to awakening the faith mind, arousing the deep conviction that existence is indivisible.*

---

**T**he Great Way is not difficult  
for those who have no preferences.  
When love and hate are absent  
everything becomes clear and undisguised.  
Make the smallest distinction, however,  
and heaven and earth are set infinitely apart.  
If you wish to see the truth  
then hold no opinions for or against anything.  
To set up what you like against what you dislike  
is the disease of the mind.  
When the deep meaning of things is not understood  
the mind's essential peace is disturbed to no avail.

**T**he Way is perfect like vast space  
where nothing is lacking and nothing is in excess.  
Indeed, it is due to our choosing to accept or reject  
that we do not see the true nature of things.  
Live neither in the entanglements of outer things,  
nor in inner feelings of emptiness.  
Be serene in the oneness of things  
and such erroneous views will disappear by  
themselves.  
When you try to stop activity to achieve passivity  
your very effort fills you with activity.  
As long as you remain in one extreme or the other  
you will never know Oneness.

24•

**T**hose who do not live in the single Way  
fail in both activity and passivity,  
assertion and denial.  
To deny the reality of things  
is to miss their reality;  
to assert the emptiness of things  
is to miss their reality.  
The more you talk and think about it,  
the further astray you wander from the truth.  
Stop talking and thinking,  
and there is nothing you will not be able to know.  
To return to the root is to find the meaning,  
but to pursue appearances is to miss the source.  
At the moment of inner enlightenment  
there is a going beyond appearance and emptiness.

The changes that appear to occur in the empty world  
we call real only because of our ignorance.  
Do not search for the truth;  
only cease to cherish opinions.

**D**o not remain in the dualistic state;  
avoid such pursuits carefully.  
If there is even a trace  
of this and that, of right and wrong,  
the Mind-essence will be lost in confusion.  
Although all dualities come from the One,  
do not be attached even to this One.  
When the mind exists undisturbed in the Way,  
nothing in the world can offend,  
and when a thing can no longer offend,  
it ceases to exist in the old way.

**W**hen no discriminating thoughts arise,  
the old mind ceases to exist.  
When thought objects vanish,  
the thinking subject vanishes,  
as when the mind vanishes, objects vanish.  
Things are objects because of the subject (mind);  
the mind (subject) is such because of things (object).  
Understand the relativity of these two  
and the basic reality: the unity of emptiness.  
In this Emptiness the two are indistinguishable  
and each contains in itself the whole world.  
If you do not discriminate between coarse and fine  
you will not be tempted to prejudice and opinion.

**T**o live in the Great Way  
is neither easy nor difficult,  
but those with limited views  
are fearful and irresolute:  
the faster they hurry, the slower they go,  
and clinging (attachment) cannot be limited;  
even to be attached to the idea of enlightenment  
is to go astray.  
Just let things be in their own way,  
and there will be neither coming nor going.



Obey the nature of things (your own nature)  
and you will walk freely and undisturbed.  
When thought is in bondage the truth is hidden,  
for everything is murky and unclear,  
and the burdensome practice of judging  
brings annoyance and weariness.  
What benefit can be derived from distinctions and  
separations?

If you wish to move in the One Way  
do not dislike even the world of senses and ideas.  
Indeed, to accept them fully  
is identical with true Enlightenment.  
The wise man strives to no goals  
but the foolish man fetters himself.  
There is one Dharma, not many;  
distinctions arise  
from the clinging needs of the ignorant,  
to seek Mind with the (discriminating) mind  
is the greatest of all mistakes.

Rest and unrest derive from illusion;  
with enlightenment there is no liking and disliking.  
All dualities come from ignorant inference.  
They are like dreams or flowers in the air:  
foolish to try and grasp them.  
Gain and loss, right and wrong:  
such thoughts must finally be abolished at once.

If the eye never sleeps,  
all dreams will naturally cease.  
If the mind makes no discriminations,  
the ten thousand things  
are as they are, of single essence.  
To understand the mystery of this One-essence  
is to be released from all entanglements.  
When all things are seen equally  
the timeless Self-essence is reached.  
No comparisons or analogies are possible  
in this causeless, relationless state.

Consider movement stationary  
and the stationary in motion,  
both movement and rest disappear.  
When such dualities cease to exist  
Oneness itself cannot exist.  
To this ultimate finality  
no law or description applies.

For the unified mind in accord with the Way  
all self-centered striving ceases.  
Doubts and irresolutions vanish  
and life in true faith is possible.  
With a single stroke we are free from bondage;  
nothing clings to us and we hold to nothing.  
All is empty, clear, self-illuminating,  
with no exertion of the mind's power.  
Here thought, feeling, knowledge and imagination  
are of no value.  
In this world of Suchness  
there is neither self nor other-than-self.

To come directly into harmony with this reality  
just simply say when doubts arise, 'Not two.'  
In this 'not two' nothing is separate,  
nothing is excluded.  
No matter when or where,  
enlightenment means entering this truth.  
And this truth is beyond extension or  
diminution in time or space;  
in it a single thought is ten thousand years.

Emptiness here, Emptiness there,  
but the infinite universe stands  
always before your eyes.  
Infinitely large and infinitely small:  
no difference, for definitions have vanished  
and no boundaries are seen.  
So too with Being and non-Being.  
Don't waste time in doubts and arguments  
that have nothing to do with this.

One thing, all things:  
move among and intermingle,  
without distinction.  
To live in this realization  
is to be without anxiety about non-perfection.  
To live in this faith is the road to non-duality,  
Because the non-dual is one with the trusting mind.

Words!  
The Way is beyond language,  
for in it there is  
no yesterday  
no tomorrow  
no today

## L'assemblée générale annuelle

L'assemblée générale a eu lieu dimanche le 19 juin. Les deux membres sortants du conseil d'administration, Jocelyne Forget et Peter Karaoglanian, ont été réélus à l'unanimité. Les deux autres membres, Bill Byers et Michel Lamarche, demeurent en fonction pour une année encore.

L'accroissement régulier du nombre de membres a été un des points majeurs soulignés par Mr.Low dans son rapport annuel. Nous avons maintenant 150 membres actifs au Centre, i.e. 150 personnes qui payent leurs cotisations. Comme il y a eu cette année une augmentation appréciable du montant des contributions volontaires, le conseil d'administration a décidé de **baisser le coût des sesshins de 25\$ à 20\$ par jour**. Les étudiants et les personnes à la retraite payeront la moitié du prix. De plus, la journée de méditation mensuelle du dimanche redeviendra gratuite pour les membres. Les non-membres cependant devront continuer à payer 10\$ pour la journée. Voilà pour les bonnes nouvelles.

Les moins bonnes nouvelles, c'est que l'accroissement du membership entraîne une augmentation d'inscriptions aux sesshins et que le nombre de personnes refusées augmente en proportion. Le manque d'espace dans le zendo (qui ne peut contenir que 26 personnes au maximum) et la nécessité déplorable d'avoir à refuser des gens à chacun des sesshins ont encore été discutés. Cela semble en voie de devenir le problème numéro un du Centre. Que faire?

Les deux solutions proposées jusqu'à maintenant, sont 1.- L'acquisition d'un endroit plus spacieux, à Montréal ou à la campagne, qui servirait exclusivement à la tenue des sesshins. Cet endroit serait une sorte de Centre secondaire, la demeure principale resterait celle de Montréal. 2.- L'augmentation du nombre de sesshins de 7 jours de façon à accommoder le plus grand nombre de personnes possibles. Les deux solutions ont leurs avantages et leurs inconvénients. Rien n'a encore été décidé. Mr.Low a souligné que nous faisons face à une sorte de dilemme et qu'une solution créatrice serait plus que bienvenue. Si vous avez des suggestions à faire, n'hésitez surtout pas.

(Le Centre fête son 15<sup>ième</sup> anniversaire cette année. Il y aura un repas champêtre samedi le 27 août, débutant à midi (dimanche s'il pleut). Pour informations, contacter Lucille King-Edwards au 849-6859) ☸

## The Annual General Meeting

The annual meeting was held on Sunday, June 19. The two outgoing members of the board of directors, Jocelyne Forget and Peter Karaoglanian, were re-elected unanimously. The two other members, Bill Byers and Michel Lamarche, remain in office for another year.

The steady growth in the number of members was one of the major points emphasized by Mr.Low in his annual report. We now have 150 active members of the Centre, i.e. 150 people who pay dues. Because there was considerable increase this year in voluntary contributions, the board has decided to bring the cost of sesshin back down to \$20 a day from \$25. Students and retired persons pay half price. What's more, the one-day monthly sittings will again be free to members. Non-members will however continue to pay \$10 per day. That's the good news.

The bad news is that the growth in membership has brought with it an increase in the number of applications for sesshin and the number of people refused is increasing as a consequence. The lack of space in the zendo (which can only accommodate 26 people maximum) and the unfortunate necessity of refusing people at each sesshin were once again discussed. This is becoming the number one problem at the Centre. What can be done?

The two solutions proposed up to now are: 1) The acquisition of a more spacious place in Montreal or in the country which would serve exclusively for holding sesshins. This would be a kind of secondary facility, with the principal home of the Centre remaining where it is now. 2) An increase in the number of seven day sesshins to accommodate the greatest number of people possible. The two solutions each have their advantages and disadvantages. Nothing is yet decided. Mr.Low emphasized that what we're facing is a sort of dilemma that requires a creative solution. If you have suggestions, please don't hesitate to make them.

(The Centre is celebrating its 15<sup>th</sup> anniversary this year. There will be an outdoor meal on Saturday, Aug.27, beginning at noon (Sunday, if it rains). For more information, contact Lucille King-Edwards at 849-6859) ☸

# Inscription aux sesshins

Les inscriptions aux sesshins doivent se faire par écrit, soit en remplissant un formulaire d'inscription et en le déposant dans la boîte, soit en postant la demande. Si vous faites votre demande par la poste, vous pouvez si vous le désirez téléphoner par la suite pour vous assurer qu'elle a bel et bien été reçue. **Une seule inscription par téléphone n'est pas suffisante, car elle peut être oubliée.** Ne vous inscrivez pas à plusieurs sesshins à la fois. Nous n'acceptons que les inscriptions pour le sesshin qui est en préparation. À partir de maintenant, **prière de téléphoner une semaine avant le sesshin pour confirmer votre inscription.** S.V.P., payez les **droits d'inscription avant le début du sesshin** et non à la fin. Comme les demandes d'inscription continuent de dépasser le nombre de places disponibles, il faut s'attendre à ce qu'il y ait des personnes refusées à chacun des sesshins jusqu'à ce qu'un endroit plus spacieux soit trouvé.

## Sesshin Application

When applying for a sesshin, please do so in writing. If you are in town, fill in one of the forms and leave it in the donation box; if out of town, send in your application by post. If you apply by post, you can if you wish phone later to make sure it has been received. **But please do not rely on a telephone application alone as these can get overlooked.** Please do not apply for a number of sesshins at once, applications are only accepted for the forthcoming sesshin. From now on please **phone one week in advance to confirm you have been accepted for sesshin.** When you arrive for sesshin, please put your **sesshin fees** into the donation box **before sesshin begins**, not at the end. Sesshins continue to be overapplied for. Unless we can find a larger place for holding them, there are inevitably going to be some people turned away each sesshin.

Enregistrement des teishos :  
4.00\$ (par cassette)  
Coussin (aux membres seulement):  
34.00\$  
Robe (contacter Janine Lévesque):  
100.00\$

1994

### Septembre

Jeudi soir 1- 5	Sesshin de quatre jours
Samedi 17	Atelier Montréal
Dimanche 18	Séance d'une journée
Mercredi 21, 28	Cours pour les débutants

### Octobre

Samedi 1	Granby
Dimanche 2	Granby
Mercredi 5, 19	Cours pour les débutants
Vendredi soir 7-14	Sesshin de sept jours
Samedi 29	Atelier Montréal
Dimanche 30	Séance d'une journée

### Novembre

Samedi 5	Journée de travail
Mercredi 2, 9, 16, 23	Cours pour les débutants
Jeudi soir 10-13	Sesshin de trois jours
Samedi 26	Atelier Montréal
Dimanche 27	Séance d'une journée
Mercredi 30	Cours pour les débutants

### Décembre

Jeudi soir 1-4	Kingston
Mercredi 7, 21	Cours pour les débutants
Vendredi soir 9-16	Sesshin de sept jours
Samedi 31 ( à 20 heures )	Cérémonie du Nouvel An

## Abonnement au Zen Gong

NOM \_\_\_\_\_

PRÉNOM \_\_\_\_\_

ADRESSE \_\_\_\_\_

(Ville) \_\_\_\_\_

(Prov.) \_\_\_\_\_

(Code postal) \_\_\_\_\_

TÉLÉPHONE : Rés. ( \_\_\_\_\_ )

TÉLÉPHONE : Bur. ( \_\_\_\_\_ )

Abonnement régulier   
(15.00 \$ par année)

Abonnement de soutien   
(20.00 \$ et plus)

---

Le maître de dhyâna Baoche du Mayoushan était en train de s'éventer lorsqu'un moine vint lui demander : «La nature du vent est constante, et il n'est nul lieu qu'elle n'atteigne. Pourquoi donc le maître se sert-il d'un éventail? »

Baoche répondit : «Tu sais seulement que la nature du vent est constante, mais tu ignores le principe qui lui permet d'atteindre tout lieu.»

Le moine demanda : «Quel est ce principe?»

Pour toute réponse, Baoche se contenta de s'éventer. Le moine se prosterna.

Il en va ainsi de la réalisation de la Loi bouddhique et du chemin vital de la transmission correcte. Dire que l'on ne doit pas utiliser d'éventail parce que la nature du vent est constante, ou que, même lorsqu'on ne s'évente pas, le vent reste perceptible, c'est ne connaître ni la constance ni la nature du vent. C'est parce que cette nature est constante que le vent du bouddhisme rend manifeste l'or pur de la terre immense, et fait fermenter le lait des longues rivières.

DÔGEN

Extrait du *Genjokoan (Le Koan actualisé)*

---