

ZEN GONGI

VOLUME 4, NUMÉRO

DÉCEMBRE 1995

3

- 4 / **Awakening**
Albert Low
 - 10 / **The Three Aspects of Sesshin**
Jean Low
 - 11 / **Venir à une sesshin**
Michel Lamarche
 - 12 / **À pas d'escargot**
Pierre Lanoix
 - 14 / **Sesshins Are Peculiars!**
Anita Décarie
 - 16 / **Descendre au désert**
Louis Bricault
 - 17 / **Chanting**
Jean Low
 - 20 / **EGO mon idole!**
Janine Lévesque
 - 22 / **Sesshin Preparations**
Jean Low
 - 24 / **Je ne suis pas un être humain**
Albert Low
 - 26 / **Humour / Tokusan's Corner**
Monique Dumont / Anita Décarie
 - 27 / **Calendrier**
-

*Jamais les beautés de ce
monde
Ne me rendront épris
d'amour,
Mais il est un je ne sais
quoi
Que mon coeur brûle
d'obtenir.*

*SAINT JEAN
DE LA CROIX*

Zen Gong

Volume 4, Numéro 3
Décembre 1995

Comité de rédaction

Peter Hadekel, Monique Dumont (éditrice)

Collaborateurs pour ce numéro

Louis Bricault, Anita Décarie, Monique Dumont, Pierrette Gingras,
Michel Lamarche, Pierre Lanoix, Pierre Laroche, Janine Lévesque,
Albert Low, Jean Low, Marie Loyd, Marielle Ouellette,
Josée Trudeau, 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, 1995

Éditorial

Le Zen Gong connaît quelques difficultés actuellement, difficultés temporaires, espérons-le. Commençons par la plus urgente : notre collaborateur à la mise en page, Jacques Lespérance, nous quitte. Pour continuer à publier cette revue, il nous faut trouver une personne pour le remplacer. Si donc vous avez accès à un ordinateur et si vous connaissez les subtiles complexités de l'art de la mise en page électronique, faites-nous signe le plus rapidement possible. Ou encore, si vous connaissez quelqu'un qui connaît quelqu'un qui... C'est assez urgent. Cette personne devra disposer d'un peu de temps (3 fois par année) et de générosité; mais, en contrepartie, il y a la satisfaction de participer à la production d'un objet beau et significatif. Et le Zen Gong possède ces deux qualités, grâce, entre autres, à des gens comme Jacques. Nous le remercions sincèrement du travail qu'il a fait avec nous.

L'autre difficulté, c'est de trouver des collaborateurs aux textes. Pour ce numéro-ci, nous avons dû faire beaucoup de pressions et nous livrer à une campagne de "harcèlement textuel" intense auprès des membres! Ce n'est pas toujours facile. Il y a eu comme un essoufflement, à commencer par l'éditrice elle-même (c'est-à-dire moi!). Mais je continue à croire fermement que le Zen Gong peut être utile à ceux qui le lisent et apporter une aide précieuse à ceux qui font l'effort d'écrire, c'est une occasion offerte de réfléchir sur la pratique et l'effort conscient n'est jamais perdu.

Mais, comme nous ne sommes qu'un petit groupe, il y a le danger que ce soit toujours les mêmes personnes qui écrivent et que la revue s'ankylose. C'est pourquoi nous lançons un appel spécial à ceux et celles qui n'ont pas encore collaboré. Souvent, c'est par timidité ou crainte de ne pas être à la hauteur que les gens hésitent à soumettre des textes. Mais cela ne devrait pas être un handicap majeur; il faut du courage pour écrire comme il en faut d'ailleurs pour persister dans la pratique du Zen. Et sachez qu'il n'est pas nécessaire d'écrire comme un écrivain professionnel, la sincérité suffit. Et, finalement, nous demandons aux gens de ne pas hésiter à nous soumettre des idées, des suggestions, des conseils : nous en avons besoin pour que cette revue reste vivante et dynamique. Sur ce, encore une fois, bonne lecture!

The Zen Gong is experiencing some technical difficulties. With your help the situation will only be temporary. Our most urgent need is for someone to replace Jacques Lespérance as lay-out artist. Jacques unfortunately is leaving us. He will be missed. If you have access to a computer and understand the intricacies of magazine page make-up, please contact us immediately. Or, if you know someone who knows someone etc. It is, we repeat, most urgent.

Secondly, we are having a certain difficulty attracting written submissions for publication. Our pool of contributors has so far been a limited one. We would like for it to expand. New contributors would ease the strain and bolster the flagging energy levels. So, we are launching an appeal to our readers: to those who have thought of submitting some written material and have not yet done so, please do not hesitate. To those who haven't, give it some thought. Put aside your inhibitions and write. Share your experiences as a Zen practitioner with the Sangha. Lastly, do not hesitate to submit to us your ideas, suggestions and advice. We need your collaboration to keep the Zen Gong dynamic and alive. This being said, we hope you enjoy the issue of Zen Gong and we hope to hear from you soon. ✽

Monique Dumont



Détail du frontispice du premier livre imprimé (Voir p. 25).

Awakening

We would like to read and comment on conversations of Nisargadatta. And we pick up a conversation that is in a middle of a sequence. Nisargadatta is talking about the appearance of true nature, about his coming into realisation of true nature.

And he says : *“The state which sprouts suddenly, and without cause, carries no stain of self : you may call it God.”*

It is a very interesting statement, “you may call it God”. When we hear about God, we tend to think, if we think at all about him, of some kind of Force or Being or even an old man with a beard, way out somewhere. Or else some kind of eye that watches us, always spying on us.

But one has to wonder what it was that Moses encountered when he went up the mountain. Was it purely an act of imagination, some kind of eruption as perhaps Jung would say some kind of archetypal image? Did he really encounter a God, something apart from himself over there? What did he encounter? What was this eruption there?

4•

Whatever it was, they say it transfigured him. When he came down, everybody saw his face was shining. He said that it was an encounter with God. Someone else might say that it was an encounter with the Self. And once we recognize this, we recognize that Self and God are inadequate. Self means something which is essentially interior and subjective; and God means something which is “the other”. And certainly the way the Christians have developed the word God, it is something utterly “other”.

One gets this saying, dualism you might say, in Buddhism itself. In Zen, one talks of Self-power, but in the Pure Land, it is the Other-power. In the Pure Land, one can do nothing, one recognizes one’s

helplessness. One gives oneself over entirely to Amida Buddha. This is the same attitude one gets in Christianity : one gives oneself over utterly, unconditionally.

In Zen, it says : one lets go of the old one, the old self. The old self dies. And in the old self dying, the true self is resurrected. In the eastern orthodox Church, it said that prayer is standing in the presence of God. And one could quite easily say that sitting is sitting in the Presence. Whether one wants to say Self or God, it makes no difference. For a long time, we sit in the presence of the zendo, in the presence of others, in the presence of what we think are thoughts, images, dreams.

But one day, we wake up and it is this waking up that Nisargadatta is talking about. It is a transformation : everything is radically new, but everything is radically what it has always been.

“What is seedless and rootless; what does not sprout and grow and flower and fruit. What comes into being suddenly and in full glory, mysteriously, and marvellously, you may call that God. It is entirely unexpected, yet inevitable. Infinitely familiar, yet most surprising. Beyond all hope, yet absolutely certain.”

“What is seedless and rootless; what does not sprout and grow and flower and fruit” . There is no cause for awakening, there is no path to awakening. There is no development to awakening. This is something that for a long time we are unwilling to accept. For a long time, we think that if we do this, try that, that in some way we can prompt awakening to appear.

Indeed, with the very practice that one is given, one is in fact urged to make these endeavours. But all that one can do with these endeavours, fully and finally, is to see their illusory nature. You are

urged to find what is I. You ask the question: Who am I? What am I? And you are constantly urged to give some kind of response to that. And one must undertake that kind of search.

Because in doing so, one sees that everything that one took for granted is not so. What one thought was real, is simply a reflection of the real. And what one thought was ghostlike, sooner or later, is shown to be what is indeed the real.

But this leap, this transition from the illusion to the reality, is indeed a leap: it is discontinuous, it is not a gradual state. I suppose you could say it is something like boiling water: there is a gradual state, but then there is a sudden transition from water to steam.

Or it is like when one has a problem. One struggles with the problem, one looks all around, tries to find some way to deal with the problem. And then suddenly, out of nowhere, the solution comes. It is the suddenness, the unexpectedness of awakening which is the true test of its authenticity.

And then he says: *"It is entirely unexpected."* And it is. It hits you from behind. You are looking everywhere in front; you are searching around. And all of a sudden, it appears so to say behind. *"It is infinitely familiar yet most surprising. It is beyond all hope."* This is the thing we find most difficult to bear with. So often, people come to the dokusan room and they say: "I feel hopeless : it just seems to me to be absolutely impossible." What you ask me to do is impossible. And it is. What you are asked to do is impossible. And yet all that one is doing is turning around. Absolutely hopeless and yet absolutely certain. It is certain everyone will come to awakening. The real must inevitably go beyond the unreal, and the unreal must inevitably give way to the real.

This inevitability is what is making you come to sesshin, making you work, making you frustrated and desperate. It is because it is inevitable that you now have to work for it.

"Because it is without cause, it is without hindrance." Nothing can stop it. When it's time, it will come, nothing can stop it. But its time is preceded by the agony of sesshin. *"It is without hindrance, it obeys one law only, the law of freedom."* If there were other laws, if it were obeying other factors or forces, then these factors would be the ultimately real. It is totally unconditioned and again, we can refer back to the thomistic "the first cause, uncaused".

"Anything that implies a continuity, a sequence, a passing from stage to stage, cannot be the real. There is no progress in reality : it is final, perfect, unrelated."

There can be progress in the illusory. The illusory can be more or less opaque. It can be more or less fascinating. It can be more or less of an obstacle. Because this is the nature of the illusory, it is essentially relative.

What Nisargadatta has just said makes it difficult for people to realize that when one comes to awakening, there is still a great deal of work to be done. There are people who refuse to accept the idea of anything but absolute awakening. Of course, these people have never been near a zendo. But nevertheless, they do have these very strong opinions.

The analogy that we have used before is the analogy of light. Light is light: the light of a match and the light of the sun are not different. If you light a match in a completely dark cave, you have completely changed the quality of that dark cave. But then, as you increase the power of the light, you are not changing the quality of light: awakening is still

the quality of awakening.

And then the questioner asks: "How can I bring it about?" Nisargadatta says: "*You can do nothing to bring it about. But you can avoid creating obstacles. Be present to your mind. Be present to its coming into being, how it operates. As you watch your mind, you discover yourself as the watcher.*"

Now, we have to see that this "being present to the mind" is really letting go of what causes you to be, so to say, absent. The Self is always the Self. What is always is; it is immutable and unchanging. But what changes is the degree of distraction that we have. The reason that this is emphasized is because there are two entirely different ways of working. One is the striving to put something there. Many people think, for example, that wholeness is an integration; that one has to integrate things, to bring them together. People feel that the work of meditation is to build up one grand comprehension. Or there is the feeling that it is necessary to get, to acquire, to obtain to some state. There is always this reaching forward, this hoping, this looking forward to. But if one sees it from another perspective, then there is an effort, an enormous effort. And that is to let go of the distractions. The effort that one is constantly making is not an effort to understand or to acquire, but the effort not to be distracted.

Now, this effort not to be distracted is first of all what we say to just be present. And as you are present, you become more and more capable of allowing things to be without wanting to interfere with them. You become more and more capable of sitting without judgement. If there is a pain, you sit with the pain; you are just present to the pain. You just see it as a sensation. And this is so whether it is a physical or an emotional pain, anxiety or whatever. He says: "*As you are present to your mind, you discover yourself as that which is present.*" He says actually: "*As you watch your mind, you discover yourself as the watcher.*" But it doesn't fit with his general teachings and it is certainly likely to make one into an observer of what goes on, and not a participant.

But what we are talking about is being totally involved as a participant and as an observer. When one is in this state, then there is this new quality which is the essential part. Actually again, we always have to qualify this and say that this Self, this I, is always present. We are not going to reach a state in which there is no "I" that is present. "I" is presence; "I" is knowing. But in the early stages, we say "I have got this pain", or, "I am happy", or, "I am

nervous". In other words, "I" and the pain are intermingled. As one is just present, one sees simply pain. And presence is the medium in which the pain exists. This "I" as presence is the medium in which the pain exists.

Nisargadatta says: "*When you stand motionless, only watching, you discover yourself as the light behind the watcher.*" One is this light that is behind the presence. Unfortunately, we identify this "I" with so many things, with so many memories and situations in the past.

The sense of "I" is very diffuse. It is barely perceptible. When one tells people: "What is this I?" or this new question that we started asking: "How is it that you know that you are you?" It is only with light flashes, with an occasional glimmer that this light behind the presence becomes apparent.

Again, it is like the sun on a grey day when there is a lot of heavy storm clouds, or a heavy snow-filled sky: one has no inkling of the sun. But the sunlight is nevertheless everywhere. Or, one takes off in an aeroplane when it is all dark and raining and grim. Then, in no time, one has broken through the clouds and there is the sun; there is this glory of light coming from the sun.

And in just the same way, although it looks as though there is a progress of the Self coming into being, it is not the case. The progress is a letting go of the obstructions, of the fascination that we have in the reflections of this light and the colours that it gives. Or, if you like, the meaning in our life. We say our life has meaning; we say we have got purpose; we say we have got a future and projects. All of this is what we mean when we talk about reflections of this light.

And then Nisargadatta says: "*You discover the Self as the light behind the presence.*" This is when you are asking: "Who am I?" First of all, one looks at it in terms of how one sees this I: "I am angry", "I am humiliated", "I am hurt". Or, alternatively, you can look at it when you are talking with a friend. You get the feeling of this I with that friend or with a member of the family. And each time you get the feeling of the I, you'll find there is a constancy there. As you do this, it is almost as though you are distilling. It is a kind of distilling process, by which you extract the essence which is there, the essence of I.

And then he says: "*The source of light is dark; unknown is the source of knowledge.*" It is

oneness, it is unity itself. But this unknownness itself has this quality of knowing. Remember the conversation between emperor Wu and Bodhidharma. Emperor Wu said: "Who are you?". And Bodhidharma said: "I don't know".

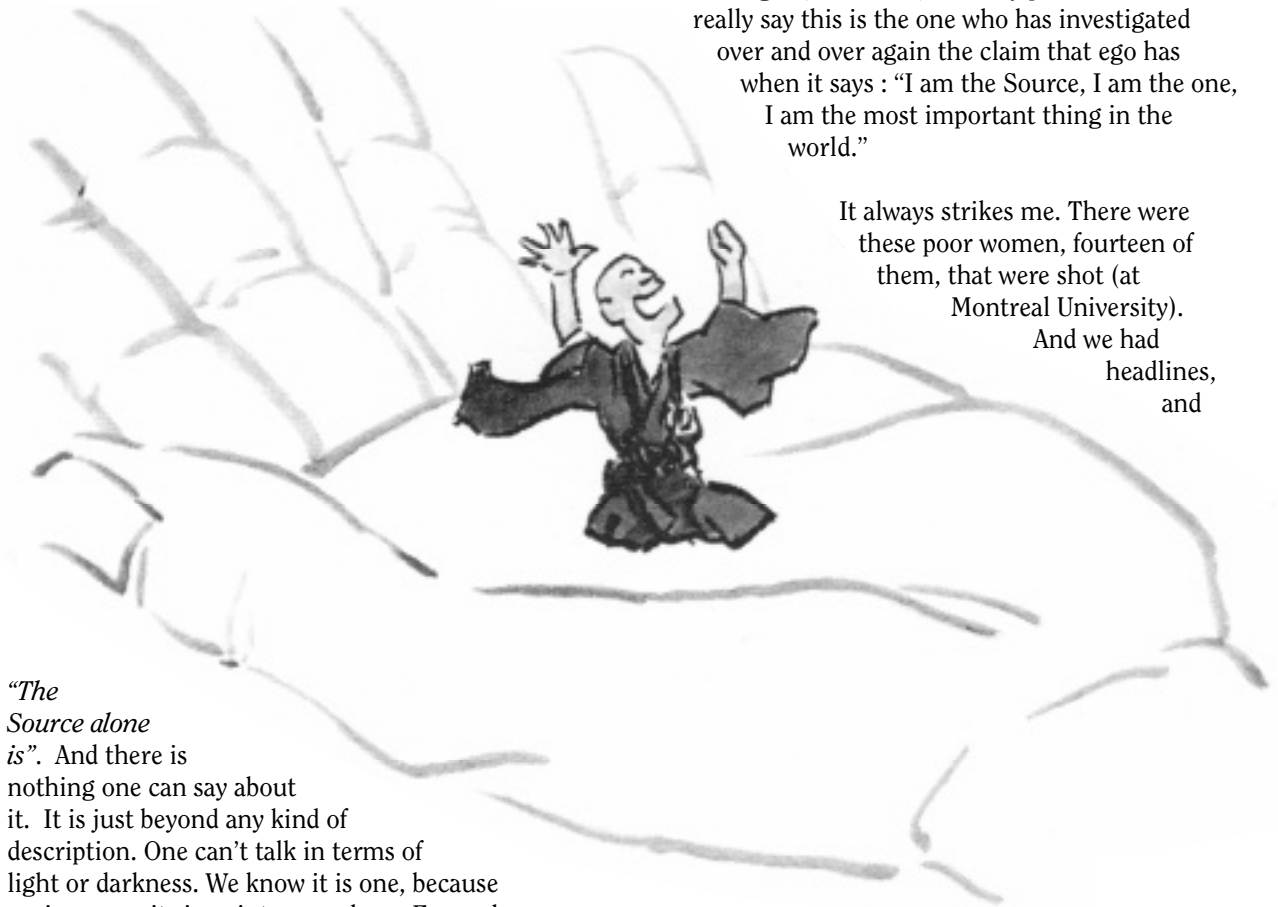
If one is working on that koan, one has to see into this "I don't know". It is not a statement of negation. It is not a "not knowing" in the same way that one doesn't know certain facts about biology or chemistry. This "I don't know" is the ultimate, the radiance of the light made known.

practice is dependant. And by this, we don't mean that we have to have faith in Nisargadatta or in a teacher. One might have faith in his formulation. Things like : "God is all that is great and wonderful. I am nothing, have nothing, can do nothing. Yet all comes out of me. The Source is me; the root, the origin is me."

"I" include the universe, God, whatever power you can say or imagine. And we say it is the article of faith, that "I am the Source".

Again, of course, the only person who can really say this is the one who has investigated over and over again the claim that ego has when it says : "I am the Source, I am the one, I am the most important thing in the world."

It always strikes me. There were these poor women, fourteen of them, that were shot (at Montreal University). And we had headlines, and



"The Source alone is". And there is nothing one can say about it. It is just beyond any kind of description. One can't talk in terms of light or darkness. We know it is one, because again we see its imprint everywhere. Everywhere we look, we see one. Everything is one. But we don't know one, we cannot know one. The Buddhists call it empty. But it is a total failure. A lot of koans are working with this. Gutei's finger is a great case in point. Pure dynamism, we can say. But again it is not that.

"Go back to that source, and abide there. It is not in the sky, nor in the all-pervading ether. God is all that is great and wonderful. I am nothing, have nothing, can do nothing. Yet all comes out of me. The Source is me; the root, the origin is me."

And this is really the article of faith on which our

we had memorial services, and so on, with some justification. But then, the other day, there was this madman who shot people in the metro in New York. And it scarcely made the front page of the Gazette. The nearer something is to me, the more important it is. The nearer a death comes to my desk, the more shocking it is.

And it is this claim that we have to investigate, that we have to see into. We have to dissolve this absolute claim that I, Albert Low, am something of supreme importance in the world. Albert Low is nothing in this world. In a hundred

years time, who will remember any of us? Two hundred years time, we won't even be dust. But what about that which supports all this? What about that which is behind this ego, this thing that is claiming so much? It is that claim which is the ultimate reflection of the light. This is why, in Zen, it says "the thief, my son", or "my daughter".

That which is most precious is the thief, this ego which we work from in total assurance of its right to be. And yet this is what is stealing everything from us. It is so close that we can't step back. It takes a long time, years of zazen, before one really gets a glimpse of what it means, "the thief, my son". It is so right so inevitable, so as it should be that we don't see that we are dealing purely with reflected light. And the true light is hidden behind the clouds of this ignorance.

So he says again: "*God is all that is great and wonderful. I am nothing, I have nothing, can do nothing. Yet all comes out of me. I am the truth, the life and the way.*" Yes, this is right. But not I, Jesus, or I, Albert Low. This is "from the beginning, all beings are Buddhas."

And then he says: "*When reality explodes in you, you may call it experience of God. Or rather, it is God's experience in you. God knows you when you know yourself.*"

You see again the value in saying "*when reality explodes in you, you experience God*". The value of saying that is that the I, the individual ego, this thing that insists in separateness, cannot make a claim on it. From the point of view of this ego, God is the other.

This is why, when we work on this "who am I?", sometimes the practice becomes so dreadful. We are full of dread. When the sense of this overarching power of yourself, but nevertheless from the point of view of the ego, it is perceived as an alien, a dark menacing face.

"When reality explodes in you, you may call it the experience of God, or rather God's experience in you. God knows you when you know yourself. It is definitely beyond the mind, but all you can do is to know your mind well. Not that the mind will help you, but by knowing your mind, you may avoid your mind disabling you."

This is what we say that our work is not a work of attainment. It is a work of letting go. What you are calling your I is the thief. What you take to

be the most important thing in the world, what you treasure, what you protect, is a thief.

As one works with this, one sees the dissolution of this ultimate claim. Again we must be so careful here. We are not talking about a direct assault on the ego in any way whatsoever. This idea that there can be people that can crack open your ego for you is an extremely dangerous attitude. It is much more that by the intense light of presence, we distill out what is true.

Again, when we say that the self is a thief, we do it in order to encourage you to take this look, to work in this way, and to take another look. When you are asking this question, "Who am I?", this is really what the question is about: taking for granted that which is really the obstacle to what truly has meaning, value and light in life.

And you can look upon anxiety in a different way: anxiety is already this dissolution. The dissolution is going on with this anxiety. There is a recent song by Leonard Cohen that says: "It is through the crack that the light appears". And it is precisely that which we keep on saying: when there is anxiety, cherish it, nourish it. Because it is already the work being done for you.

It is the same with humiliation. Humiliation is a great dissolver of this ultimate claim of being absolute. It is the very fact that the claim of being absolute has been brought into question. Stay with that however painful it is. But again, we repeat, because it is easily misunderstood, people come to me and say: "How can you advise people to get humiliated or to humiliate themselves?". We are not suggesting it. Life does it for you whether you like it or not.

And then he says: "*It is definitely beyond the mind. But all you can do is to know your mind well.*" Know this I, or me, or personality. Know this thoroughly. And as you sit, this come up and keeps flowing. It is those things you say: "Oh, I can't face this. It is terrible. Or, "Oh, I am not like that. All these really ugly things that come up in the mind. One is ugly sometimes, crude, brutal, cruel. Let it come out. Let it be.

"Not that the mind will help you, but by knowing the mind, you may avoid your mind disabling you. You have to be very alert or else your mind will play force with you." And this is so interesting; it is almost as though there is a demon at work in the mind. One can really understand the idea

of the devil: the infinite subtlety with which everything is constantly turned round. Of course, it is still God, it is central gravity; it comes out of the nature of mind. So you must not think that there is a devil at work, even if sometimes it seems there is a real cunning devil. If anybody has ever listened to or read *The Murder in the Cathedral* by T.S. Eliot, and knows the end: there are these three consciences that speak to him and each one is a more and more subtle exposition of a conceited ego. It is a very fascinating study.

"You have to be very alert; or else your mind will play force to you. It is like watching a thief - not that you expect anything from a thief, but you don't want to be robbed. Get to know how thieves act. Get to study their actions. And then the chances of being robbed are that much less. In the same way, you give a lot of attention to the mind without expecting anything from it."

People keep coming to me and say: "I have done this work but nothing seems to happen. And it is that "nothing is happening" which is itself already a condition of the dissolution of the power of the mind. The mind is there to entertain and be entertained. There is nothing we like so much as entertainment. And don't forget people are entertained by their neurosis as much as they are by theatre or soap operas.

When we are not entertained, we say nothing is happening. But now is the chance to stay with that "nothing is happening", that bleak quality of the desert. Nothing happens and nothing happens hour after hour. This is practice; this is what practice is about.

He says: *"Take another example. We wake and we sleep. After a day's work, sleep comes."* And then he says something very interesting: *"Now, do I go to sleep or does inadvertence (that is absent-mindedness, loss of focusing power), characteristic of the sleeping state, come to me?"* Ask yourself that question; it is a very good question. One thinks, one always says: "I go to sleep". But is it not rather that this inadvertence, this "no longer giving attention to things" comes?

"In other words, we are awake because we are asleep." In other words, this inadvertence has not done anything at all to the waking state, to the true state. *"We do not wake up into a really waking state. In the waking state, the world emerges due to ignorance and takes one in to a waking dream state."*

So in other words, there is a sleeping state, or inadvertence, that comes to us and then something else comes to us, which we call the waking state. But this presence, this ultimate I, this light which is behind everything, is unchanging. It is immutable. Everything comes to it and goes from it. It doesn't go anywhere.

"Both sleep and waking are misnomers. We are only dreaming. True waking and true dreaming only the gnani knows." In other words, to wake up is to wake up to that which is always awake. It is the eye which never sleeps. It is the tenth person. And the reason that you know that you are you is because you are always you. There is nothing else but you. You are the tenth person. You are that waking state which never sleeps but you allow sleep and what you call the dreaming state to come to you.

"We dream that we are awake; we dream that we are asleep. The three states are only varieties of the dream state. Treating everything as a dream liberates." Once one lets go of the illusion that the world is real, the only reality there is, is "know yourself". And we grant reality to dreams. And we do this in what we call the dream state, and we do this in what we call the waking state. During the dream state, what goes on is very real. So real that it can terrify you.

"Treating everything as a dream liberates. As long as you give reality to dreams, you are their slave. By imagining that you are born as so and so, you become a slave to that so and so." This is because if you believe that you are a man or a woman, then you are a slave to that condition. Or if you think you are a Canadian or a Quebecois, or an American, you take on the karma of this. And so it goes. If you think that you are a manager, or a lawyer, or a doctor, you take on the karma and so it goes. Little by little, you box yourself in. But it is all dreams.

*"The essence of slavery is to imagine yourself to be a process, to have a past and a future, to have a history. In fact, we have no history, we are not a process, we do not develop nor decay. So see all as a dream and stay out of it." **

(Special thanks to Josée Trudeau for the transcription of this teisho)

The three aspects of sesshin: teisho, dokusan, zazen

or
Looking for it
or
The difficulty of finding it
or
The difficulty of teaching it.

Three little unisex from inner space had heard a great deal about something called a 'zen teacher' and were eager to find one. So they set out.

fig 1



After many hardships, travelling up hill and down dale, the first little unisex cried out, "I've found one, I've found one, I've found a 'zen teacher' - we heard it was all about koans, and here it is."

fig 2



But the second little unisex said, "That's not it, I've found a 'zen teacher' - listen to it ring."

fig 3



Then the third little unisex said smugly, "You are both wrong, here is a 'zen teacher-everyone talked about this!'"

fig 4



Jean Low

Initially, each was joyful and triumphant, confident of their own discovery. But as they got ready to start the long journey back to inner space they confessed to some disappointment and said doubtfully to one another, "Do you think we missed it?" ❄

Venir à une sesshin

Une sesshin est prévue pour le mois prochain. Devrais-je y aller? J'ai beau méditer régulièrement, je reste avec une insatisfaction ou plutôt avec le désir d'aller plus loin dans ma pratique. J'ai le désir de décrocher du quotidien pour quelques jours afin d'être complètement dédié à ma pratique, avec le support de la sangha. Il y a aussi comme un genre de marasme de la vie qui ne me lâche pas et qui m'amène à vouloir m'arrêter afin d'aller voir ce qu'il y a vraiment en dessous.

Me voilà maintenant à une semaine de la sesshin. Mes proches ont été mis au courant de ma décision. J'hésite à vérifier comment ils se sentent par rapport à mon absence prochaine de quelques jours : je crains que leurs sentiments ne soient pas agréables et que ceux-ci viennent s'ajouter à mon incertitude et à mon malaise déjà pas très facile à gérer. Mais c'est plus simple de vivre avec ce qui se passe vraiment que ce qui est supposé. Alors, après quelques hésitations, je crève l'abcès et chacun partage sur ce qui l'habite. Je sais maintenant à quoi m'en tenir et je suis moins porté à m'identifier à mon malaise.

Arrivé au Centre, mon installation et les préparatifs de la sesshin ont fait disparaître mon anxiété. Et voilà, ça y est, la sesshin a débuté. Les 14 rappels nous trempent dans un esprit d'ouverture et d'abandon : "Nous aussi nous deviendrons des Bouddhas et des patriarches". Une heure après, Albert nous met bien en place sur les rails de la sesshin. Il ne tient plus qu'à nous de ne pas dévier ou plutôt de ne rien nous laisser dévier. Ne nous dit-il pas parfois que le Centre nous fournit une natte, des coussins, trois repas par jour et un lit; le reste, ça dépend de nous.

Chaque minute vaut son pesant d'or. Chaque minute prépare la prochaine minute. Les encouragements réguliers d'Albert nous aident à maintenir des efforts constants : "Attention! Restez avec votre pratique! Soyez présent! Continuez!" Tout est sujet à la pratique: se rendre à la maison, manger, travailler, se reposer. C'est un défi de tous les instants. Le teisho nous apporte de l'eau au moulin. Il vient renforcer notre pratique, lui donner de nouvelles

perspectives. Alors, on se remet avec plus de vigueur à cette pratique qui ne semble mener nulle part.

Puis vient le dokusan. Rationnellement, je ne vois pas pourquoi je devrais m'y rendre : je n'ai pas grand chose à soumettre à Albert. Mais voilà, quelque chose me pousse sans raison à y aller. Arrivera ce qui arrivera. Dans la ligne d'attente du dokusan, l'anxiété me travaille les entrailles. Me revoilà de retour à ma place dans le zendo. Je peux être en peine, découragé ou encouragé, frustré, etc., mais je sais que la chose à faire c'est de continuer ma pratique, peu importe.

Les quatre voeux de la fin de la sesshin ont été chantés. C'est déjà la fin. Ça s'est passé trop vite. Le temps ne nous a pas attendu. Toutes sortes de sentiments m'envahissent : joie, déception, excitation, frustration, etc. Je croise Albert. Quelle patience, je devrais plutôt dire quelle compassion à mon égard : malgré mes manques et mes difficultés, il a été là durant toute la sesshin, avec sa compréhension, son aide, sa stimulation. Imperturbable. Puis, j'entends les rires de Jean. Elle aussi nous a supportés durant la sesshin dans son travail de moniteur de même que les autres qui assurent régulièrement cette lourde responsabilité.

Au dernier souper, la cloche se fait entendre une dernière fois. Cette fois, ce n'est pas le sonneur qui l'agite. Il(elle) a un petit congé, lui(elle) qui infatigablement nous a conduit à la fin de la sesshin. Chapeau pour ceux qui assument cette responsabilité, tout comme le(la) chef(e) de la cuisine et ses aides. Ceux-ci n'ont rien épargné pour nous offrir de bons repas. A plusieurs reprises, ils ont dû quitter le zendo pour se rendre à la cuisine, qu'ils aient, ou non, préféré y rester avec nous.

Que me reste-t-il après cette sesshin? Le mental ne sait que répondre. Ou plutôt, je ne me fie pas à lui pour avoir une réponse. A plusieurs reprises, il a été dans mon chemin au cours de la sesshin. Et alors? Il y avait une sesshin, j'ai senti que je devais la faire et je l'ai faite. Albert dit que le travail conscient effectué dans notre pratique n'est jamais perdu. ✱

À pas d'escargot

Vous voyez telle publicité, à la télé, racontant avec feux d'artifices et grand orchestre, le coup de foudre entre Mario et sa Dodge 4X4. Ou encore est-ce le récit de l'éveil de tel maître qui fut si remué qu'il en fit un triple salto arrière avec vrille, sans élan, les mains dans les poches. Le merveilleux, ne nos jours, vient emballé et accompagné d'un spectacle "son et lumières". Comment ne pas avoir en ces premières heures de sesshin, cette anticipation d'un éclat soudain, de quelque chose d'extraordinaire qui se prépare, comme s'il fallait en quelque sorte justifier l'effort, la douleur, l'anxiété qui viendra demain, après-demain, et qui de fait, est déjà bien installée, au bout des doigts, des cheveux (pas de craintes ici dans mon cas!) au creux de chaque pli du front. Hors de cet univers que suggère le cinéma, nous devons réapprendre le goût de chaque instant sans l'imaginer enrobé des artifices que la pensée, la mémoire lui prêtent.

Je reviens à peine de la sesshin de mai. Tout est si frais que le "je" qui s'est glissé en début de paragraphe me rend mal-à-l'aise - qui donc revient de sesshin? Ce matin, je me suis levé à cinq heures, le chien a grogné un peu, mon épouse aussi, et sur la pointe des pieds, je suis allé retrouver mon zafu dans un petit coin aménagé du sous-sol. L'énergie des sept jours ne s'est pas dissipée et la lente respiration garde cette boule de feu bien ancrée dans le hara. La fragrance de l'encens, subtile, effleure les sens et disparaît. Le jour se laisse deviner à peine.

Puis la boule de feu du hara devient boule d'émotion dans la gorge. Après avoir passé une semaine là où les conditions sont les nôtres, où rien ne divertit l'attention, aucune sollicitation par la vue, l'ouïe, l'odorat, la parole, le corps ou l'esprit on se sent légèrement étranger, devant réapprendre à suivre la respiration, à retrouver le centre du zafu. Puis, plongé dans notre quotidien, on ne peut que se sentir à la fois démuné mais combien riche à la fois d'avoir pu bénéficier de ces conditions. On voudrait retenir l'atmosphère du zendo, l'énergie et le silence.

Mais il y a de ces moments cocasses qui suivent les sesshins: Je me rappelle le retour à la

maison, après ma première sesshin de 7 jours. En début de soirée, après les agapes habituelles du souper de fin de sesshin, je me suis retrouvé ébahi, assomé par 30 minutes de métro (couleurs, courses effreignées, bruit des freins qui crissent) puis trois heures d'autobus surchauffé assis à côté d'une dame heureuse enfin de prendre quelqu'un à témoin pour lui raconter sa vie. Depuis, je viens aux sesshins en auto.

Retour à la maison donc. Après une nuit complète de repos, assis sur la banquette devant un mur du sous-sol, je suis présent à ma pratique. Ce samedi, huitième jour d'une sesshin de sept jours: point de feux d'artifices, point d'éclats. Une foule de gestes posés au cours de ces sept jours et qui restent à l'esprit comme une question coincée dans la gorge; une foule de gestes qu'il semble curieux d'évoquer comme s'ils devaient se distinguer du quotidien d'une façon quelconque: Glissant au petit matin sur la rosée du trottoir de bois, un escargot avance lentement; pour éviter qu'un voisin de tan ne s'y froisse un pied en se rendant au zendo, lentement saisir entre les doigts la coquille, la déposer sur une feuille, dans la pelouse. Ma pratique entière dans la coquille d'escargot, dans ce geste qui vient d'où au juste? Et cette quête qui nous prend en entier, nous avale et l'univers au complet avec elle. Elle nous restitue à nous-même, du même coup, à travers ces gestes soudains redécouverts, et l'univers entier avec elle.

Chaque moment de sesshin est encore en moi. Elle commence pourtant bien avant le premier soir. Par une pratique plus soutenue, matin et soir, au cours des semaines qui précèdent. Par une façon de suivre le jour aussi et d'y être présent. Ces quelques semaines mènent donc jusqu'à la journée de départ, où chaque dossier au travail doit être bouclé pour que je puisse prendre ma semaine de "congé" sans remors. Un mélange d'anticipation fébrile, d'anxiété m'habite sur la route de Montréal, ce vendredi du premier jour.

Habituellement la route me détend et aujourd'hui une tension curieuse me fait serrer les mains sur le volant. Deux heures de route plus une heure stationné sur le métropolitain à l'heure de

pointe, voilà qui donne le goût d'arriver au Centre, de faire son lit, de relire quelques feuilles décrivant nos tâches et soudain voilà le rythme de la sesshin qui nous est soufflé à l'oreille. Les rumeurs de la ville s'estompent, les dossiers qui nous glissent de l'esprit n'ont plus la même importance. Chacun, chacune arrive, les gestes se ressemblent; graduellement les voix s'estompent. On se rend au zendo "en reconnaissance" placer quelques coussins sur le tan. Le zendo nous retient quelques instants: vide et silence, la lumière elle-même semble entrer sur le bout des pieds.

La première soirée est un acte de dévouement remarquable, l'expression d'un vœu profond qui est attachement à un idéal ressenti avec force et, tout à la fois, expression d'un sacrifice (se détacher de quelque chose pour le bénéfice d'une cause, d'une communauté) sans qu'il y ait de notion de perte, mais plutôt celle de se retrouver chez soi, après un long périple éreintant. Soudain (paradoxalement au moment où on se sent seul) la solitude se brise, vingt-cinq collègues engagés dans le même attachement/détachement sincère. Et du coup, la possibilité de vivre ces sept jours est claire: une force que l'on devine à peine venue de source sure.

Ce samedi matin de huitième journée, quelques tours de zazen plus tard, le parfum de cette première soirée demeure bien présent, cependant qu'à l'étage, les enfants maintenant éveillés se préparent un bol de céréales, que la maison s'éveille tranquillement avec ses odeurs de pain grillé, de café et quelques relents d'encens.

Reprendre à zéro, à chaque coup, en début de sesshin; trouver le centre, la respiration, lentement; puis le bout des pouces qui se touchent à peine. Avec confiance laisser filer toutes ces tensions qui nous attachent à des clients, des échanciers, mille responsabilités. Pour retrouver la tension plus fondamentale que notre pratique, notre koan expriment. Cette première soirée, après les séances formelles de zazen, à quelques uns dans le zendo, rien ne peut refroidir l'ardeur qui nous maintiendra, aux moments arides des jours qui viennent,

déterminés à pousser plus avant.

La première journée du retour à la maison se fait l'écho de la première journée complète de sesshin. Les questions que l'on se pose sont les mêmes, la confiance si belle hier soir est ébranlée. Retrouver la pratique dans un cadre différent, se consacrer pleinement, sans compromis à ce que l'on fait. Recommencer presque à zéro, suivre la respiration, le parfum subtil du koan, puis ne plus juger le lendemain ou la veille.

Je me surprends à ne pas me demander ce que je faisais là cette dernière semaine; question futile puisque de toute façon, à peine remis de l'émotion de la dernière période de zazen, je remplis une fiche de demande de participation à la prochaine sesshin, celle de fin juin. Et que dans mon coin de sous-sol, le matin, avant de reprendre le joug du quotidien, j'ai déjà amorcé ma préparation à cette prochaine retraite. Je sais aussi que lundi prochain, lors de notre prochaine réunion d'opération, au bureau, quelque chose encore sera un peu plus clair, comme ce miroir que l'on poli, plus clair en écoutant les derniers rapports financiers d'un printemps qui fut désastreux sur le plan affaires. D'autres mises à pieds, des collègues, des amis peut-être. Difficile aussi. La douleur des genoux remplacée par celle des attentes des employés, des actionnaires, des clients. Suivre la respiration d'abord; reprendre la pratique du quotidien.

Nous restons seuls, après la sesshin. Ce matin du huitième jour, après quelques tours de zazen, je prends le café au lit avec Flavie, mon épouse. Les enfants sont déjà sortis, les chiens nous réchauffent les pieds. Je sais qu'il y a ce vide que l'on sentira plus présent encore dans quelques jours. Incapable d'en parler à Flavie avec clarté; je voudrais prolonger cette sensation entière en exprimant ce que furent ces sept jours. Inutile, me dit-elle, je le lis à tes yeux. Inutile de parler donc, où trouverions-nous les mots. D'ailleurs, j'en veux pour preuve ce texte, jugez vous-même du résultat. *

Sesshins are Peculiar!

During the May seven-day sesshin it suddenly struck me how peculiar many aspects of sesshin are! Take for instance the preparation for a sesshin. Of course, there are the practical aspects such as packing and so on that any small trip entails. But what about the inner preparation that is madly going on without us even really being aware of it? This preparation seems to manifest itself in different ways in different people. In myself there is an almost compulsive urge to prepare and organize everything down to the smallest detail as if I am indeed going away forever. For anyone who has had a baby they know these symptoms! Everything, short of rewriting your will, is meticulously attended to! Before catching on to this aspect of myself, I would run myself ragged and arrive at sesshin panting! (Well, just imagine having a baby two or three times a year!) Nowadays, a good week before sesshin, a short list of essentials that absolutely need to be done is made. This list is stuck to and cleaning the oven and sorting Christmas decorations are left for a more appropriate moment. Now, therefore, upon arriving for sesshin my frame of mind is much more conducive to zazen!

A dear friend comes down with a sesshin, as another member so aptly put it. He gets flu-like symptoms that can include a temperature before just about every sesshin. There doesn't seem to be much he can do about this except wait for sesshin to start. This usually cures him!

Along with these various "symptoms" there are the very ambiguous signals we are sending out about going on sesshin. Over the years, some understanding of what is going on has become clear to me. So in answer to the many puzzled faces over my ambiguous responses my explanation is, "Well, my personality who is definitely no slouch and knows exactly what is in store for it, is kicking up a fuss! However, my "Inner Self" who had the upper hand at the end of the last sesshin and signed us up

immediately for the next one, is steadily ignoring these tantrums and is hauling us off to sesshin come what may!"

Another peculiar aspect of sesshin is what I have come to refer to as "sesshin-time" as opposed to so called 'normal time'. Every sesshin has a momentum whether it is a three or a seven day. The first night is *very* long. Then, as the days proceed the time seems to become condensed. After awhile it seems as if we are always eating! On a seven day, especially, the time just starts to fly by. There was one sesshin in Rochester where a whole Day just disappeared under my very nose! When Roshi Kapleau gave his teishos he always said, "This is day so and so on this January seven-day sesshin etc." Well, this particular day he said it was Day 5 which sent such a jolt through me because for sure this was Day 4! I must confess a lot of that teisho was missed in my consternation of how to tell him he had skipped a whole day! Later, upon realizing that it was me who had made the mistake, I felt quite disorientated! To this day that Day has remained lost! Now, many years later, it is a matter of simply hopping into "sesshin-time" and whizzing along without worrying to much which day is which.

Of course, if anyone was to ask you: why do you keep going to sesshins? you would never give such a mundane answer as: It's because the food is so delicious and the sleep so sound! Albert would throw up his hands in disgust! And yet anyone who has ever been on sesshin knows that the plain and simple food served tastes better than the most expensive haute-cuisine around. As for the sleep; everyone, even those who do yaza for all hours, comes out of sesshin with faces that are clear and eyes that are bright, looking as if they had a beauty sleep! This aspect is quite peculiar when you think about it. One's appetite is supposed to be sharpened with fresh air and exercise not endless hours of zazen in a stuffy zendo! As for that lovely clear expression on peoples faces it

is quite mystifying when one thinks of those hours of hand-to-hand combat they have gone through!

Then there is that aspect of sesshin by which this essay came into existence. When one is completely one with the koan there is a kind of byproduct in the form of a bubbling, seething, creative energy. This creative energy is hungry for things to dwell on. If one is attentive one can let the thoughts go but sometimes in the blink of an eye this energy has devoured and creatively 'solved' a thought. For example, one single thought goes through perhaps; income tax and the next thing you know a whole complex brilliant piece of journalism has been written. It takes your breath away and its with a certain amount of regret that it is let go! Or there is the thought; couch and suddenly in a twinkling the whole living room is rearranged solving perfectly that problem you've been grappling with (outside of sesshin!) of where to put that big, awkward couch! Presto! Perfect! And you think wistfully if only I could do that after sesshin!

Such a moment happened to me. During the May sesshin one very early morning it just so happened I was coming out of the house to go across to the zendo for the first rounds just as the paperboy was cautiously making his way to the mail box. Upon glancing at his face as he eyed the people in brown robes flitting silently across the wooden walkway I just knew what he was thinking to himself; "My, my but the these people are doing something mighty peculiar!" Later, when this thought returned to me during the first round, in seconds a brilliant, witty and scintillating essay was written on all the different ways in which sesshins are peculiar! Several weeks later, laboring over this actual essay, I think plaintively, "Why, why can't I remember it?" ❄️

IMPRESSIONS - sesshin d'été

*
*le zendo à l'aube
une tourterelle chante
- who who whooo -*

qui est là qui est là

*
*toute l'eau du monde
versée dans un bol de silence*

*et cela qui a soif
vient boire
dans les respirations
abandonnées*

*
*gong
le bois craque
sous les genoux
enveloppés de larmes
immobiles*

pas bouger pas bouger

*
*roc lisse
nulle part où s'accrocher*

où ma réponse pourrait-elle se poser

*
*inkin
grande comme un lac
où plonger
dans les reflets*

une joie fertile dans les os



(Louis Bricault)

Descendre au désert

Ces mots sont ceux d'un nouveau venu en terre Zen. Reflets d'une expérience personnelle qui, jusqu'ici, m'a amené à traverser trois sesshins, ces mots parlent essentiellement d'une descente au désert, d'un retour à soi placé sous les signes d'une soif fondamentale irriguant le corps et l'esprit et qui me porte à marcher toujours plus avant dans cette *terra incognita* que m'ouvre le Zen : où trouver la source où cela qui a soif pourra enfin s'abreuver?

Ma pratique, je le découvre toujours à nouveau, est une pratique douloureuse. Il en va ainsi. Les longues heures de zazen exigées en sesshin m'offrent donc l'occasion d'une lente exploration de cette *via dolorosa*. Imaginez quelqu'un qui, pieds nus, s'engagerait sur un sentier d'abord herbeux pour ensuite parcourir pendant plusieurs jours un chemin de traverse tout entier fait de pierres éclatées. Qui ne connaît un jour ou l'autre la douleur en zazen? La présence de cette lente et progressive souffrance s'installant dans les genoux, les chevilles, le dos, les épaules, le cou; son intensification, parfois presque brutale, au long des heures d'immobilité s'enchaînant les unes aux autres; jusqu'à ce qu'elle semble se densifier à un point tel qu'on ne la ressent plus que comme un bloc compact et solide, une souffrance réifiée, devenue une chose, un mur... puis un escalier où descendre au désert, là où dans ce qui semble au départ n'être que nuit obscure luit la lumière essentielle, le soleil noir sous lequel la respiration enchaînée à l'appel du koan commence à jaillir avec force, propulsant très profondément dans le corps, tout au centre du corps, une énergie considérable sur laquelle, enfin, cela qui a soif peut s'appuyer ... La souffrance éprouvée en sesshin, cette *via dolorosa*, m'apparaît aujourd'hui comme une route porteuse de sens, une gorge étroite où, dans les anfractuosités, point la lumière : je ne désire pas souffrir, mais je souffre et, dans ce creuset de feu, je martèle - pour tenir le coup - tout le métal solide de l'amour.

J'appelle ici amour ce qui pousse l'appel du koan, appel sans cesse intensifié par la douleur, soif amoureuse d'entendre la réponse fulgurante, la conviction de sa présence au bout de la nuit dans laquelle je me débats: je ne parle pas ici de théorie, mais de pratique! Le Mu! de Joshu n'est pas vide! Quand la souffrance pousse l'appel de Mu, le désert fleurit, la présence du bien-aimé devient sensible... Au sortir du premier sesshin d'automne, j'ai retrouvé les mots de Rabindranath Tagore :

"N'as-tu pas entendu dire que la fleur règne en splendeur dans les épines? Eveille! Eveille-toi! Et que l'heure ne passe pas vaine! A l'extrémité du sentier caillouteux, au pays de l'intacte solitude, mon ami repose solitaire. Ne déçois pas son attente! Eveille! Eveille-toi! Et si palpite et vibre l'azur par l'ardeur du rayon de midi... Si le sable brûlant étale son manteau de soif... Ne sens-tu pas de joie dans le fond de ton coeur?"

Du fond du désert, qui appelle? Est-ce le marcheur solitaire, le coeur enfoncé par la chaleur brûlante? Ou est-ce de là-bas que vient l'appel, du fond du désert lui-même?

La voix de Tagore répond encore: "Ah! La lumière danse au centre de ma vie! Bien-aimé, mon amour retentit sous la frappe de la lumière. Les cieux s'ouvrent; le vent bondit; un rire a parcouru la terre. (...) Le fleuve du ciel a noyé ses rives; tout le flot de joie est dehors."

Et plus loin: "Oui, je le sais bien, ce n'est là rien que ton amour, ô aimé de mon coeur - cette lumière d'or qui danse sur les feuilles; ces indolents nuages qui voguent par le ciel, et cette brise passagère qui laisse sa fraîcheur à mon front. Mes yeux se sont lavés dans la lumière matinale - et c'est là ton message à mon coeur."

Sesshin est à mes yeux une expérience profonde de dénuement, un retour à soi (ou est-ce une perte de soi), une acceptation profonde de laisser dériver sur les eaux tranquilles de zazen le corps, le coeur et l'esprit avec confiance et abandon.

Devant Joshu, il ne suffit pas de poser la question. Encore faut-il que le coeur du moine soit si empli de désespoir devant le Mu! du maître qu'il se mette à son tour en marche vers la route de douleur qui mène au désert, là où, dans le silence le plus complet, il pourra peut-être enfin entendre Mu lui-même qui appelle dans toutes les fibres de son être. ✱

Chanting

Here in Montreal, chanting is associated with sesshin. Being a lay sangha, with only one or two residents at the Center at a time, we do not have a core group that can practice regularly and thus establish a basis to carry the chanting. But we do have those people who have come regularly to sesshin over many years, and when this group is assembled all together, as on the May seven day sesshin, the chanting is powerful. On the shorter sesshins, which usually include a lot more people with less sesshin experience, the chanting often leaves a lot to be desired, which is understandable as the only practice we get with chanting is on sesshin.

But what we can bring to chanting, even if we have not had practice, is the right mind state, a recognition of what chanting is about and what it can do, what it can provide. A willingness to open ourselves fully to the chanting and give ourselves fully to it.

The Kanzeon chant is an expression of pure joy, a hymn of awakening. Awakening, not to everlasting sunlight, but to “through the day, Kanzeon; through the night, Kanzeon.” Through the night, Kanzeon: always, Kanzeon. When we chant the Kanzeon, we open ourselves to the Faith Mind.

The Christmas carol sums it up: Tidings of great joy I bring. The Kanzeon chant and the Prajna Paramita chant are tidings of great joy. When we chant them each day on sesshin we have the opportunity to open ourselves and be one with these great tidings, to be one with Awakened Mind.

One can chant the words of the Prajna Paramita day after day, time after time, and then suddenly hear them, hear what is being said, and it takes your breath away. Oh my! is that really what they are saying here? Yes!

When we sit down to sesshin meals, there are first the meal chants, turning us from a group of people into an intimate family. At the beginning of practice, when sometimes sesshin was almost intolerable, they were like a cry from somewhere deep, deep inside - a cry from myself to myself: “All hungry ghosts, all tortured spirits, abandon greed and rouse the desire for enlightenment.” And each time

there is the opportunity to share the merit power of sesshin with someone we may know intimately who is at that moment in realms of darkness. I remember going to sesshin when my father was dying slowly and painfully of cancer. “Now we give you this Dharma food. May it fill the ten directions and satisfy hunger in realms of darkness... May your thirst be relieved, May your suffering diminish, May all beings attain Buddhahood.” And through the suffering of those near and dear, we come gradually to recognise all the suffering going on at each moment and with the gentle gesture of offering food and tea, we have the possibility of opening ourselves and sharing with *all* those in realms of darkness our good fortune of being part of sesshin.

Then there is the repentance gatha, which is chanted at the end of the ceremony with which sesshin begins. This gatha is also chanted at the New Year’s Eve ceremony. “All evil actions committed by me since time immemorial, stemming from greed, anger and ignorance, arising from body, speech and mind...” All those things done, words spoken, which most of the time I am completely unaware have upset another, I now repent. All those thought patterns, mind sets, that cause myself and others pain, I now repent. All those things I do and say and think that dull and obscure awakened mind, I repent, I repent.

There are times during practice, during life, when all one wants to do is say “I’m sorry.” And then the repentance gatha becomes a mantra, unblocking the sorrow and sadness, allowing it to flow and bring about an easing.

The one chant with which everyone who comes to the Center is familiar, even if they do not come to sesshin, is the Four Vows, as they are chanted at the end of each morning and evening sitting. Each time we sit this chant directs us out of the narrow tunnel of ego, towards the great open way which embraces all beings, . Each time it draws our attention to the vastness of the work we have undertaken - *endless* blind passions, dharma gates *beyond measure* - so that we will not get bogged down by one small misery or caught up on one small triumph. Each time it gives us the opportunity to renew our commitment to this Great Way. ❄

In Sesshin

For my friend it is rage,
Coming in waves,
Tightening the jaw and the wrists;
Sometimes desire flaming the body.
Dark heat it is for me,
Grief bending me in its fierce contraction,
The chest crushed with longing.

Thoughts which rise and spread quick branches,
We all have these,
And the mind cramped against itself.

Light sometimes flowing,
A taste like water, a taste like milk,
And everything tender:
In the kitchen the leaves of butter lettuce
Bright like a face.

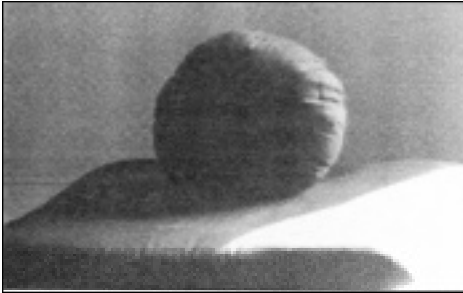


Photo Jean Low

Sitting 1

I look at the wall.
It is white and nubby.
My mind wanders: I said; he said;
My shadow is on the wall.
Tomorrow I will try harder;
I will move the table in a circle.
My back twinges a warning.
My breath - I forgot my breath.
The wall is white,
And my breath is shallow,
In this wind from the sea.

Sitting 2

I've been at the dentist such a long time
With this tooth, getting reamed out.
Decay and decay ground away
In foul smelling powder.
And now it seems we're down to solid tooth.
I sit in a cave on sand
I sit in a quarry of white stone, a quarry of bone,
And the wind blows lightly over nerve.

Sitting 3

This pain is beautiful like the grass.
It is itself,
As the grass bending brown in late afternoon sun,
Is itself.
This pain is hard to turn into,
Like the swift current under the waterfall
You pull hard to enter.
This pain is vinegar sour,
Its own taste,
As the grass has its own taste,
Bitter at the center where it opens,
This pain.



(Sarah Webb)



Photo Jean Low

September Fire

Slowly you raise the torch of fire:
first to your feet. Each toe has been
longing, even grovelling for that kind of molten
release.
Each finger unbends, reaches.
The tongue anticipates. And
each one shines deeply, fully, as in a garden
nearly at twilight
when eyes catch the old abandoned
roses just now quickening into vermilion.

Then - the shining gone -
over and over the body's effulgence
spills and falls:

It is moving past your face even
now, even as you read about it.

Never mind your inclination to bow at the waist. The
universe you breathe
continues its measurless gassho.



(Marie Lloyd, poem written after the
September Sesshin)

La vache tranquille

Les sesshins, ça me déprime. *Don't be depressed by the depression*, dit le Maître.

Tout me déprime, dans les sesshins. A part la soupe et le jardin.

What is it, that is depressed?

Ils me dépriment, chaque fois, un peu plus; je creuse mon trou, faute de compensations. L'héroïsme du combat ne fait plus le poids; je me traîne jusqu'au *tan*, j'y grimpe tant bien que mal cherchant comment m'asseoir, comment m'agenouiller, comment... Une, deux respirations. Quelle est la question de l'heure?

Stay with it! S-t-a-y w-i-t-h i-t!

Décidément, j'avance comme une bête de somme. Je n'en finis plus de contempler ma torpeur.

Un oiseau siffle quelque chose. Étonnant comme le temps passe, il fait déjà jour.

J'avance comme une vache tranquille.
Pourquoi les vaches ruminent-elles?
Cette image me fait sourire et, en revenant, je ne trouve plus la dépression à sa place habituelle. *Where is it now?*

Now.



(Marielle Ouellette)

Zazen

Il n'y a pas de chemin
Juste un regard
Qui ouvre le coeur
En fermant les yeux



Quelquefois pendant *zazen*
Tu pleures
Cela me rappelle pourquoi je suis venue
Et comment j'ai traversé la porte
J'entends l'énergie de la *Sangha*
Qui brille de compassion
C'est chez nous ici
Au coeur de la présence



(Pierrette Gingras)

MUrMUres

Le bruit des eaux de ruissellement au printemps dans la forêt enneigée et emplie de soleil

Le cri de l'enfant qui émerge de la profondeur du ventre maternel à la lumière

Le vacarme assourdissant d'un réacté dans l'air torride du soir d'un quartier surpeuplé

Le regard apeuré du vieillard qui tremble de panique à la naissance du jour

La chute automnale quasi inaudible d'une feuille sur le sol humide et odorant

Les sentiments de peur, de honte et de désespoir qui tourbillonnent dans le cerveau des hommes et les paralysent

Le souffle à peine perceptible de l'enfant qui meurt de faim et d'amour

L'émerveillement teinté d'angoisse de l'adolescent qui découvre les forces nouvelles jusqu'alors enfouies dans son corps

Le croassement d'un corbeau déchirant l'air dans le brouillard de l'aube

Le quotidien sans cesse revécu et sans cesse totalement nouveau



(Pierre Laroche)



Photo: Jean Lou

EGO mon idole !

Quiconque a fait un peu de méditation a pu réaliser que nos pensées ou monologue intérieur, ont comme vedette, comme “star”, comme premier rôle: nous-même. Ce que nous aimons le plus au monde, c’est nous-même, même s’il nous arrive à certains moments de nous détester.

L’amour et la haine sont les deux côtés d’une même médaille. Si vous avez eu la curiosité de lire quelques romans Harlequin pour compléter votre formation intellectuelle, vous avez sûrement constaté que l’histoire commence souvent par un homme et une femme qui ne peuvent pas se sentir pour finalement tomber follement amoureux l’un de l’autre.

Au début d’une sesshin, M. Low nous met souvent en garde contre les diverses émotions telles que la colère, l’ennui, le plaisir, l’angoisse, la dépression, la sérénité, etc. qui nous visiteront très probablement au cours de cette sesshin. Il n’élabore pas beaucoup sur le sujet sauf pour nous dire de ne pas nous identifier à ces émotions. Laissez-moi donc par cet article essayer de vous faire comprendre un peu plus clairement ce qui vous attend, si vous n’avez pas encore fait votre première sesshin et partager avec les habitués, les difficultés de mes premières sesshins.

Lors donc d’une de ces premières sesshins, j’étais inscrite pour laver la vaisselle du midi et par un malheureux hasard, l’heure qu’on m’avait assignée pour passer à la douche était 1:00 hre p.m. Lorsqu’on sait que le lunch commence à midi trente, que l’on ne peut décemment commencer à débarrasser la table et laver la vaisselle avant que les gens aient pris leur repas, que cette tâche du midi prend au moins une demi heure et que le “sitting” reprend à 1:30 hre p.m., on voit bien qu’il n’y a aucune possibilité pour moi de trouver le temps de prendre une douche, même aussi rapide que celles que l’on prend en sesshin. Je commence à soupçonner un complot. De plus, après vérification, je constate que la personne qui doit faire la vaisselle avec moi est aussi inscrite pour la douche à 1:00 hre p.m. Voilà confirmation de l’évidence du complot. Je ne suis pas folle tout de même! On ne veut pas nous permettre de laver notre idole, d’être rassurés sur l’image qu’elle projette et de pouvoir continuer à l’adorer d’un amour inconditionnel. La paranoïa

s’empare de nous; toutes sortes d’idées négatives nous trottent avec persistance dans la tête: “Le Maître ne doit pas avoir l’odorat très développé pour tolérer en dokusan la visite de tous ces gens mal lavés!” Comme dans la Prajna Paramita: “...ni oeil, oreille ou NEZ...”.

Une autre fois, j’étais inscrite à la préparation de la salade pour le repas du soir. Les habitués savent que ceci se fait dans la petite cuisine du 2e étage que l’on doit partager avec la personne qui prépare les plats principaux pour le souper. N’ayant jamais mis les pieds dans cette cuisine, j’ai un peu de difficulté à m’organiser mais je me dis que laver quelques feuilles de laitue et branches de persil, les assécher et nettoyer quelques carottes, céleri et radis, et disposer toutes ces choses dans 4-5 paniers pour 20-25 personnes ne doit pas être si compliqué pour une femme dans la cinquantaine, habituée à cuisiner chez elle. On m’avait pourtant avertie que ce travail devait être fait avec diligence car sans qu’il en paraisse, ça prend beaucoup de temps. Donc, je m’installe en étalant les 4-5 paniers sur l’unique table, j’étends des serviettes sur l’unique comptoir de cuisine et je m’apprête à laver et essorer la laitue dans uneessoreuse du même genre que celle que la plupart d’entre vous avez sûrement dans vos cuisines.

1ère difficulté:
(on pourrait presque dire 1ère station) Cetteessoreuse, contrairement à la mienne, a le fond troué de façon à laisser s’écouler l’eau dans l’évier et l’une des serviettes qui devait me servir à finir d’assécher complètement les feuilles de laitue est détrempeée... Bon! Il y a heureusement deux évier, mais l’un est déjà remplie d’eau, de laitue et de persil. (On avait sûrement fait une démarche spéciale pour trouver les laitues les plus pleines de terre que j’aie jamais vu. Toutes les fois que j’ai fait le marché des légumes, nous achetons toujours de la “Boston” bien propre au marché Jean-Talon, mais cette fois-là, je m’en souviens, la personne qui avait fait l’achat les avaient prises à l’autre bout du monde; au marché Atwater. Elle faisait sûrement partie du complot; c’est la fille du Maître!) Et l’autre évier est réservé pour le cuisinier du souper.

A moins d’avoir des mains d’orang-outang, ce qui n’est pas mon cas, allez donc essayer de tenir

d'une main l'essoreuse au dessus de l'évier et de l'autre tourner la manivelle pour essorer. J'ai réglé ce problème en m'installant dans le deuxième évier; au diable le cuisinier du souper! Qu'il se débrouille avec ses problèmes; j'ai assez des miens.

2e difficulté:

Ce fichu cuisinier du souper n'allait pas s'en laisser imposer et passait son temps à rapatrier dans mon espace de travail paniers, serviettes,essoreuse, etc.

3e difficulté:

Lorsque j'entame la préparation des bâtonnets de carotte et de céleri, je me rends compte que le contenant dans lequel je mets les déchets de cuisine pour le compostage est disparue. (Chaque jour à la fin de la période de travail, le superviseur du travail ramasse tous les contenants utilisés par les divers cuisiniers pour jeter ces déchets dans le composteur, chose que j'ignorais.) Sachant que je ne dois pas mettre les pelures de carotte dans la poubelle et ignorant que je peux me procurer un autre contenant au premier étage, sans réfléchir plus longtemps, je pèle mes carottes au dessus de l'évier qui m'est réservé et dans lequel je dois laver les céleris, radis, etc... Le temps passe, je me dépêche, je m'énerve; bien que je change l'eau de l'évier fréquemment, il reste toujours des pelures de carottes qui me collent aux mains et aux légumes comme des sangsues.

La cloche de fin du travail est sonnée, le cuisinier du souper est parti depuis déjà un moment en me laissant une note à l'effet de ne pas oublier de balayer le plancher et de laisser la cuisine propre.

Le travail enfin terminé, le chef cuisinier toujours souriant et serviable me laisse savoir Qu'il va descendre mes paniers de salade et légumes à la chambre froide pendant que je me dépêche de balayer le plancher et de tout remettre en ordre plus ou moins bruyamment car la tension approche un niveau dangereux.

- "Pourquoi cette abruti de superviseur avait-il enlevé mon plat de compost avant que j'aie fini de m'en servir? Ce n'est pas un débutant! Il devait bien se rendre compte que j'en avais encore besoin!"

- "Pourquoi le cuisinier du souper ne s'était-t'il pas offert à m'aider puisque son travail était terminé avant la fin de la période? Quel égoïste!"

Et la cerise sur le gâteau? Un moniteur vient me dire que je fais beaucoup trop de bruit pendant la période de repos! @#<@#&<.

Histoire de salade 2e volet.

La sesshin suivante on me remet à la préparation de la salade avec une autre personne en m'informant que ce n'est pas que je ne fasse pas bien ce travail toute seule, mais que cette personne est tellement lambine Qu'elle n'arrive jamais à terminer le travail en temps malgré une longue participation aux sesshins du centre. Ayant bien retenu ma leçon, je m'applique avec ardeur à rapatrier nos objets de travail dans notre espace réservé alors qu'elle s'applique aussi ardemment à les disperser aux quatre coins de la cuisine. Après une heure de ce petit jeu, cette personne, habituellement si douce et souriante, a le regard sombre et les lèvres pincées. Je n'oublierai jamais son expression douloureuse; ni la honte et la souffrance d'avoir jouer à mon tour, pensant bien faire, le rôle du "tortionnaire". Cette personne, pratiquant depuis longtemps le Zen, avait la conscience du travail bien fait et ne prétextait pas le manque de temps pour bâcler son travail. Il lui importait peu de passer toute la période de repos suivant la période de travail à compléter celui-ci à la perfection. Lorsque M. Low nous lit les paroles de Maître Dogen s'adressant aux moines de la cuisine et qu'il parle de l'esprit qui construit des temples au Bouddha à partir d'une simple feuille de laitue, je pense toujours à elle.

Lorsque je regarde ma vie d'infirmière et le travail dans les hôpitaux où les coupures budgétaires augmentent sans cesse notre fardeau de tâche, et la façon dont nous donnons sans cesse priorité au rendement en laissant, souvent malgré nous, la qualité de côté, je me dis que c'est elle qui a raison.

Ma phobie à moi, c'est le temps. Je déteste être en retard. Partout où je vais, je suis toujours en avance. Les gens du complot ont sûrement remarqué cette faiblesse car on m'assigne maintenant souvent la tâche de sonneur. Le sonneur est celui qui surveille l'heure et sonne une petite cloche à la fin de chaque période de "sitting" et une grosse cloche le matin pour réveiller tout le monde, même ceux qui ne sont plus de ce monde. Malgré tout, il y en a qui trouve le moyen de se plaindre que nous ne sonnons pas assez fort! Enfin, mieux vaut être sourd que mort.

Nous aimons bien le travail de sonneur. Premièrement, ça nous donne droit à une chambre privée alors que tous les autres sont en dortoir, à cause du réveil matin que nous devons utiliser pour nous assurer d'être prêt à sonner l'heure du réveil pour les autres. Il est plus facile aussi de se lever ou se coucher à notre gré, sans attirer l'attention ou

déranger les oiseaux diurnes car moi, je suis un oiseau nocturne de profession et j'ai parfois l'impression qu'on me prend pour Ste-Janine-de-Montréal parce que je ne dors pas chaque fois qu'eux sont au lit. Savent-ils ce que je fais alors qu'eux ne sont plus dans leur lit? Non, je suis un petit moineau bien ordinaire, ni meilleur ni pire que les autres et si vous avez remarqué que j'ai souvent dit "nous" à la place de "je", ce n'est pas que je nous pense de sang royal, mais bien que ce qui m'arrive est tout à fait commun à la majorité d'entre nous.

Et pourtant, le complot contre notre idole existe sûrement, car chaque fois que je descend au 1er étage du zendo pour aller à la toilette pendant le kin-hin de cinq minutes, il y a toujours quelqu'un qui s'y est engouffré avant moi et comme le sonneur doit remonter avant tout le monde pour sonner la fin du kin-hin, les gens devraient bien réaliser qu'ils doivent contenir leurs besoins urgents pour ME laisser passer en premier!!!

On ne m'empêchera pas de croire qu'il y a bel et bien un gigantesque complot dans ce lieu béni contre notre idole. Tout le monde lui en veut et vous savez quoi? Nous faisons aussi partie de ce complot car il nous tarde que cet usurpateur laisse enfin la place et le premier rôle à la vraie "Star", le Non-Soi. *



Sesshin Preparations

Preparations begin at least a week before the first evening of sesshin.: people are contacted to find out who can come to help prepare the house and zendo, shopping lists are made and given to people who do the market shopping and healthfood shopping, an order is placed for the dairy products. The various sesshin arrangements are worked out: where people will sleep, where they will sit in the zendo, what work they will do. Many factors have to be taken into account, the latest of which is , as the Sangha grows older, who snores! We get quite a few complaints about this, some from people unaware of their own contribution.

Scanning the applications as they come in, the first question is: do we have monitors, a timer, a head cook and a work supervisor? Followed by: do we have cooks and people to fill the various functions involved in running sesshin: lead chant, mokugyo player, han player, someone for the gong, people to lead the exercises in French and English. Or will we need to train someone for one of these functions? Of course, monitors, timers and head cooks cannot be trained at the last moment, but there have been occasions when we have trained people to do the han or gong a couple of weeks before sesshin. If a cook is needed, it is a question of assessing whether someone can be trained on the job - it is not always sufficient for someone to be a good cook at home as it is quite a different matter preparing the large quantities called for on sesshin, and working within the exact timing demanded by the sesshin schedule. Not everyone can cook vegetables so that they are ready exactly on time, neither overcooked or undercooked, without getting overheated themselves. Not everyone can prepare the large quantities of soup and keep the flavour and texture there.

In a way you could say that preparations for sesshin go on all the time, as timers are always being trained, graduating from timing the morning sitting, to the evening sitting, to the one day and then to

sesshin. We are always on the look out for people to train for lead chant, both English and French - apart from having a good voice, they must be familiar with the chants and come regularly to sesshin. Again, it is not everyone who can launch their voice out into space in the middle of sesshin silence. A good lead chant can contribute powerfully to the atmosphere of sesshin. Of course, the way the bell is struck, the han, the gong, all contribute to the tautness of sesshin. Ideally the same people should not need to perform these functions every sesshin they attend, and the more trained people we have the better. But it takes time, ability and inclination.

Somebody cancelling at the last moment can mean a lot of reorganisation, unless there is someone of the same sex and the same abilities on the waiting list who can come in their stead. If a woman cancels and a man comes instead, it can mean reworking all the bedroom allocations. Then the work allocations have to be looked at, sometimes this means moving several people around. If someone cancels and it is too late for someone to replace them, food is bought unnecessarily.

The day before sesshin starts three people thoroughly clean the house, put away things in general use so that the rooms are available for sleeping, carry the foam mattresses and pillows around and put them in place - quite a lot of running up and down stairs! Another person cleans the zendo building, putting out the correct number of mats and cushions, the yasa chairs and the water tables. While this is going on another person arrives with the bread and apple juice and any other extras we need from the health food store. In the afternoon the dairy product order is picked up from the local supermarket, unloaded and stored in the fridge - which is starting to get very full!

The morning of the day sesshin starts, two people go to the market to buy the vegetables and fruit - this is fun on a warm sunny day, but many of our sesshins fall in winter, with its ice and snow. Most of the morning is gone by the time everything is stored in the two fridges and cold room.

In the late afternoon people start to arrive for sesshin, carrying sleeping bags and cases, greeting each other, noisy and hushed at the same time. Hurrying to look at the lists in the hallway to see where they will be sleeping, what work they will be doing. The monitors, timer and head cook have of course all been contacted beforehand, but often there are extra jobs on the lists for these people also. Many people haven't seen each other for a month or so as

they come from out of town and get to meet only on sesshin so there is some catching up to do as beds are made. The head cook goes around checking where all the supplies are, talking to people who will be working in the kitchen making sure they are familiar with the job they have been given; reassuring and explaining to anyone new to a job. The work supervisor checks with the people who will be cleaning the house and zendo, making sure they know where supplies are kept, going through a job with anyone new.

A few years ago, at an Annual General Meeting, someone asked why there were not more women in positions of responsibility during sesshin. The answer was that there were not many women who had done enough hours of zazen, enough sesshin. In the early days you could easily have mistaken the Center for a Men's Club - I sometimes felt I was there only under sufferance! So the men had a head start. But at this October seven day sesshin, one of the monitors is a woman, the timer is a woman, the head cook, the work supervisor and the lead chant, all women. Any moment now someone is going to be asking why there aren't more men in positions of responsibility!

The timer starts to glance at her watch. As robes are put on, you can see people feeling that fidgety eagerness and reluctance to get started. People start to walk over to the zendo - this Fall sesshin it is through a rain shower. In winter the path from the house to the zendo becomes almost a tunnel, through high banking snow. In spring the flowers, bright in sunshine, beckon and beguile with their color and perfume.

One by one we enter the downstairs zendo, encumbered with our concerns and expectations. Kannon stands on her altar, welcoming us with a gentle smile of forbearance. In the calm silence we let go of some of some of our luggage with a thankful sigh. The gong is struck three times and we file upstairs to take our seats in the main zendo. After a round of sitting there is the ceremony of enshrining Manjusri, the Bodhisattva of wisdom. The sword held high encourages us towards the task ahead. Backs straighten and voices lift in the Four Vows. Sesshin begins and ends with the Four Vows. Sesshin **is** the Four Vows. Sesshin is steadfastly, intently, unswervingly, unselfconsciously keeping the Four Vows. ❁

Je ne suis pas un être humain

Le texte qui suit est extrait du nouveau livre d'Albert Low, *Je ne suis pas un être humain*, dont la parution est prévue pour le mois de janvier. Il s'agit de la traduction française de son livre déjà paru en anglais sous le titre, *The World: A Gateway*, et qui est un recueil de commentaires sur les 48 koans du *Mumonkan*.

Koan 12. Zuigan s'appelle : "Maître!"

Tous les jours, le maître Zuigan s'appelait lui-même: "Oh, Maître!" et se répondait lui-même : "Oui?" "Éveille-toi, éveille-toi!" disait-il d'une voix forte et il répondait : "Oui, oui!" "Ne te laisse pas duper par les autres à aucun moment du jour ou de la nuit." "Entendu."

Commentaire de Mumon

Le vieux Zuigan s'achète et se vend lui-même. Il possède un lot de masques de lutins et de démons avec quoi jouer. Comment? Regardez et voyez! Un masque qui appelle, un autre qui répond, un masque qui s'éveille et un autre qui ne se laisse pas duper par autrui. Si vous croyez que ces différentes apparences existent réellement, vous êtes entièrement dans l'erreur. Mais si vous ne faites qu'imiter Zuigan, vous n'avez que l'entendement d'un renard.

Poème de Mumon

*Celui en quête d'une voie ne connaît pas la vraie nature de soi;
Il ne connaît que son vieil esprit discriminant.
Source du cycle sans fin de la naissance et de la mort,
L'ignorant appelle cela l'Homme originel!*

Commentaire

Qui est le maître? Est-ce celui qui appelle "Oh, Maître!" ou est-ce celui qui répond "Oui?" Quand Zuigan met en garde : "Ne te laisse pas duper par les autres", veut-il dire de ne pas se laisser duper par ce que les autres disent ou font? Ou est-ce autre chose qu'il veut dire?

Dans sa pièce *Huis clos*, Jean-Paul Sartre a écrit : "L'enfer, c'est les autres". Il était, selon les termes de Zuigan, dupé par les autres. Selon le christianisme, nous sommes tous les enfants d'un Dieu commun,

d'un père commun. Selon le bouddhisme, nous sommes encore plus rapprochés que les membres d'une même famille. John Donne, ce poète anglais du 17^{ème} siècle, a écrit : "Ne demande jamais pour qui sonne le glas, il sonne pour toi." On pourrait dire que ce poète ne se laissait pas duper par les autres.

Il y a un phénomène remarquable qui a été porté à notre attention au cours des dernières années, et c'est celui des personnalités multiples. C'est le phénomène d'un corps habité par un nombre, et quelquefois un grand nombre, de personnalités dont chacune utilise le "je". Chez les hommes se retrouvent des personnalités féminines et chez les femmes, des personnalités masculines. Souvent ces différentes personnalités ne se connaissent pas entre elles. Chacune a sa propre série de souvenirs, ses préférences et ses aversions, sa façon particulière de marcher et de parler. Certaines même préfèrent parler dans une langue différente que celle parlée par les autres qui habitent le même corps.

Une des façons de traiter les victimes de ce syndrome est de tenter de fusionner leurs multiples personnalités en une seule. Mais pour les personnalités individuelles cependant, cette fusion équivaut à la mort et quelques-unes en ont aussi peur que les gens ont peur de mourir. On rapporte le cas d'une de ces personnalités qui insistait pour consulter un prêtre afin d'être assurée que son âme ne souffrirait pas à la suite d'une telle fusion. Evidemment beaucoup de gens, dont beaucoup de psychologues, refusent cette notion de personnalités multiples parce qu'elle remet en question toute l'idée de l'intégrité de l'individu. Serait-il possible, cependant, que nous soyons tous la personnalité d'une personnalité multiple? Le Bouddha est-il une personnalité multiple? Le maître que Zuigan appelle, est-il une personnalité multiple?

Nous avons une telle certitude quant à ce "je", celui qui contrôle, du moins, c'est ce que nous aimons bien croire. Mais ce "je", est-ce qu'il contrôle réellement? Qu'est-ce qui arrive quand je m'endors ou quand je m'évanouis? On peut aussi se demander qui est celui

qui parle, qui voit, qui entend. Nous disons : “je fais”, mais qui est le maître?

Le philosophe juif Martin Buber dit que le “je” en soi est une abstraction; le fait concret est “je/tu” ou “je/cela”. Autrement dit, “je” n’est qu’un élément au sein d’une situation complexe. Mais y a-t-il deux “je”, le je de “je/tu” et le je de “je/cela”? Peut-être notre confiance dans ce que nous appelons “je” est-elle mal placée et que, à cause de cette confiance mal placée, nous passons à côté de quelque chose de très important. Et peut-être que ce quelque chose de très important a plus qu’une valeur purement philosophique, il a une valeur qui fait toute la différence entre la vie et la mort. Par exemple, en supposant que tous ces “je” ou masques de lutins et de démons existent, lequel d’entre eux, s’il en est un, survivra à la mort?

Un maître Zen a atteint l’éveil en voyant sa propre réflexion dans l’eau. Il a écrit un poème qui, entre autres, dit ceci :

*Je le rencontre partout où je vais.
Il est le même que moi,
Mais je ne suis pas lui!
Seulement si vous comprenez cela
Serez-vous accordé à ce que vous êtes.*

Un maître Soufi a dit quelque chose de similaire à propos d’Allah. Allah est censé avoir dit : “J’étais un trésor caché et me languissais d’être connu. J’ai alors créé toutes les créatures de façon à être connu par elles.” Il semble que Zuigan soit occupé à faire la même chose. Comme le dit Mumon : “Il possède un lot de masques de lutins et de démons avec quoi jouer. Un masque qui appelle, un autre qui répond, un masque qui s’éveille et un autre qui n’est pas dupé par autrui.” Le mot masque, en latin, est *persona*, d’où provient le mot personnalité. Si je n’avais pas de personnalité, qu’est-ce que je serais? Mais ne suis-je qu’une personnalité? Ici encore Mumon intervient : “Si vous croyez que ces différentes apparences existent réellement, vous êtes entièrement dans l’erreur.” *



Composition constituant le frontispice du “Sutra du Diamant” qui fut probablement le premier livre imprimé.

Ce n’est pas Gutenberg qui a inventé l’imprimerie, ce sont les Chinois. Regardez cette image du Bouddha bénissant : il s’agit, six siècles avant Gutenberg, du premier livre imprimé! Son titre : le “Sutra du Diamant”. Le livre porte l’inscription d’une date permettant d’en fixer l’âge exact : il fut imprimé en Chine le 11 mai 868. Dans l’histoire de l’imprimerie, c’est le record absolu, le plus ancien livre connu. Cet exemplaire, unique au monde, fut trouvé en 1900 dans une grotte de Tunhuang au Turkestan et acquis en 1907 par Sir Aurel Stein qui en fit ensuite don au British Museum.

Les disciples de Tokusan

J'écris cet article à l'intention de tous ceux qui croient que le Zen n'aime pas le corps, qu'il n'est qu'une des formes que prend le puritanisme pour nous convaincre que le plaisir sensuel est le démon. Ces gens-là n'ont jamais eu la chance d'assister à une sesshin. S'ils savaient ce que nous faisons réellement au Centre Zen durant les sesshins, ils seraient beaucoup moins suspicieux. C'est vrai qu'à première vue, comme ça, de nous voir tout de brun vêtus, silencieux et méditatifs, nous précipiter trois fois par jour du zendo à la maison au pas de course, peut donner l'impression que nous formons une secte de dangereux illuminés. Quelle erreur!

Il y a les disciples d'Epicure, ceux de Bacchus... Nous, nous sommes les disciples de Tokusan. Vous connaissez l'histoire : Tokusan s'est rendu à la cuisine avant l'heure du repas et le chef, qui, soi-dit en passant, était un chef quatre étoiles et comme tous ces chefs de haute gastronomie, avait le tempérament un tantinet capricieux, ce chef donc l'aurait mis à la porte sans façon en lui disant : qu'est ce que vous foutez ici avec votre bol?

Il y a toujours deux interprétations à un message : l'exotérique et l'ésotérique. En ce qui concerne ce koan, l'interprétation exotérique, i.e. l'officielle, c'est que Tokusan était un maître Zen tout à fait éveillé, qu'il... etc., etc... L'autre interprétation, celle réservée aux initiés que nous sommes, c'est que Tokusan était le patron du restaurant, simplement nommé le Tokusan's Corner, et que Ganto était son chef cuisinier, qu'il le traitait aux petits oignons pourrait-on dire en employant le langage du métier, et ce qui s'est passé en réalité, c'est ceci : Ganto dit à Tokusan : "Patron, la vinaigrette au kenshop a tourné. Allez vous asseoir, j'en prépare une autre, presto".

Voici donc, à l'intention des non-initiés, l'horaire type d'une de nos journées de sesshin, nom que nous donnons à nos réunions gastronomiques, espérant ainsi camoufler nos véritables activités et éviter la cohue au Centre. Une journée débute à quatre heures et demie du matin, au son d'une cloche conçue exprès pour faire bondir les participants hors de leur lit. Ce son de la cloche est très important, c'est l'équivalent de la cloche pavlovienne et c'est à ce son que nous commençons à saliver. Saliver est une fonction organique de première importance dans

notre organisation, car c'est elle qui nous permet de digérer avec plus d'aisance. Si les Romains avaient compris que seule une bonne digestion permet le recommencement rapide et répété de l'ingestion, leurs petits soupers auraient eu meilleure réputation. Donc, sitôt levés, nous nous précipitons au zendo où, pendant deux heures, nous nous livrons au plaisir indicible de rêver à ce que nous allons manger. Tous les tokusaniens connaissent le secret du plaisir qui réside en grande partie dans l'anticipation, car seule l'anticipation permet de bien saliver, ce qui, répétons-le, est absolument essentiel pour bien digérer. (Notons, en passant, que le zendo est familièrement appelé le café-koan par les anciens de notre organisation; c'est la salle d'attente où nous nous délassons entre les repas).

A sept heures, c'est le festin. Vais-je décrire les mets? Vais-je vendre la mèche? Sachez seulement que c'est tellement bon, qu'on peut entendre le silence (et quelquefois quelques bruits de déglutition). Sauf un remerciement collectif que nous adressons au chef au début du repas, plus personne ne parle ensuite, trop occupés sommes-nous à déguster. La dégustation terminée, c'est l'heure de travail durant laquelle nous offrons nos services au chef pour aider à la préparation des mets pour le festin suivant. Heure exquise, qui nous grise... Ensuite, la sieste. Très important, à la fois pour les fonctions de digestion et d'élimination. Tous les tokusaniens connaissent l'importance de ces deux fonctions essentielles pour un plaisir sain dans un corps sain.

Neuf heures trente, c'est la reprise de l'anticipation. Tous réunis au café-koan, nous recommençons à rêver, rêve alimenté et nourri par une allocution de notre maître d'hôtel qui, durant une heure, de dix heures à onze heures, nous décrit avec force détails et anecdotes la façon dont se déroulaient les principaux festins gastronomiques consignés dans l'histoire chez les anciens Chinois, les Japonais, les Indiens et aussi chez quelques Romains civilisés, bref, chez tous ceux qui nous ont précédés et qui ont contribué à façonner notre tradition telle qu'elle a survécu jusqu'à nous. De onze heures à midi, nous réfléchissons à l'allocution du maître et nous donnons libre cours à notre imagination, afin de soumettre au chef des suggestions de nouveaux menus pour les prochaines semaines gastronomiques.

A midi, c'est le festin. Ah! soupe exquisite! indicible plaisir des saveurs et des odeurs mêlées! La dégustation est suivie de la sieste, cela va s'en dire. Ensuite, toujours réunis dans le zendo, nous reprenons notre rêve d'anticipation, tout en nous rendant, un par un, auprès de notre maître d'hôtel, pour lui faire part dans le privé de nos suggestions de nouveaux menus, suggestions qu'il examine soigneusement avant de les soumettre au chef. Cela prend une bonne partie de l'après-midi (soi-dit en passant, l'endroit où on rencontre le maître se nomme "la salle de Tokusan"). Cette période de consultation est suivie peu après d'une période de gymnastique vocale et corporelle, question de se dégoûter les membres et de se préparer pour le dernier festin de la journée. Un plaisir sain dans un corps sain!

Et, finalement, c'est l'apothéose, le moment magique, l'heure de l'extase, du satori, comme on dit dans notre organisation, celle qui nous fait courir au Tokusan's Corner, celle pour laquelle nous bravons toutes les intempéries, bon an mal an, celle pour laquelle nous venons nous soumettre à la rigueur de toutes les cloches matinales et de toutes ces longues anticipations : l'heure de la dégustation de cette fameuse vinaigrette au kenshop qui a fait tourner la tête de Tokusan! Après cela, repus et contents, c'est le repos bien mérité. Ah! ✨

Tokusan's Corner

Like all good monks, Tokusan enjoyed a simple fare and he would fill his bowl to the brim when Kasha was served.

2 cups roasted Kasha
 3 cups boiling water
 3 tsp. garlic powder
 2 large onions
 1/2 cup safflower oil
 1/4 cup tamari

Start a kettle of water boiling. Roast kasha with garlic powder in a dry frying pan. Place kasha in a crock. Sauté coarsely chopped onions in oil until golden. Place in crock. Add tamari and boiling water. Stir. Place in oven for 35 minutes at 350.

For an even more complete meal you can scramble in two eggs while the kasha is roasting. Mushrooms fried with the onions is also very nice. Serves 4.

Serve kasha with a steamed vegetable and salad. Be careful... Tokusan might be outside your kitchen door with his bowl ready!

1996

February

Saturday 3	Workshop
Sunday 4	One day sitting
Wednesday 7, 14, 31	Beginners' Course
Friday 16/23	Seven day sesshin

March

Wednesday 6, 13, 20, 27	Beginners' Course
Saturday 9	Workshop
Saturday 10	One Day Sitting
Thursday 14/17	Three day sesshin

April

Wednesday 3, 10, 17, 24	Beginners' Course
Thursday 4/8	Four day sesshin
Saturday 27	Workshop
Sunday 28	One day sitting

May

Wednesday 1, 8, 22, 29	Beginners' Course
Friday 10/17	Seven day sesshin
S	

June

Saturday 1	Workday
Wednesday 5, 12, 19, 26	Beginners' Course
Thursday 6/9	Three day sesshin
Friday 21/23	Two day sesshin
Thursday 27/30	Kingston

*Le dokusan a lieu tous les
 lundi et mardi soirs.
 Le Centre sera fermé du 26
 au 30 décembre.*

Si l'humanité n'était pas en fâcheuse
posture - quel besoin y aurait-il du Zen?
Pourquoi ce travail sévère sur soi-même en
vue d'établir la communication avec le
Coeur de l'Être? Ici la réflexion butte.
Elle n'est pas capable d'éclaircir l'obscurité.

HERRIGEL
