

ZEN GONGI

VOLUME 5, NUMÉRO

1

3/ **Wonder of Wonders**

Albert Low

7/ **Péripéties d'une quête**

Jean Gagnon

10/ **La Doctrine Suprême**

Bill Byers

13/ **La mort-pour-renâître**

Hubert Benoit

16/ **Poems**

Alison Edwards / Sarah Webb

18/ **Entrevues avec quelques membres de la Sangha**

(faites par Janine Lévesque)

22/ **Je savoure les teishos**

Monique Dumont

23/ **Tokusan's corner**

Anita Décarie

24/ **Témoignage**

Pierrette Gingras

25/ **Zen and Work**

Peter Hadekel

26/ **Zendo for One**

Marc Erdhutter

*If you know how to bore
into wood in order to get a
spark of fire,
Your life will be like a red
lotus-flower
Growing unsullied from
mire and mud.*

HUINENG

Zen Gong

Volume 5, Numéro 1
Avril 1996

Comité de rédaction

Peter Hadekel, Monique Dumont (éditrice)

Collaborateurs pour ce numéro

Bill Byers, Anita Décarie, Dragan Djerkić, Monique Dumont,
Marc Erdhutter, Alison Edwards, Jean Gagnon, Pierrette Gingras,
Peter Hadekel, Janine Lévesque, Albert Low, Sarah Webb

Calligraphie de la page couverture

Michelle Guérette

Mise en page

Albert Low

Abonnements

Janine Lévesque

Distribution dans les librairies

Pierre Laroche

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, 1996

Wonder of Wonders

This is a chapter from a new book written by Albert Low that will be published by Charles Tuttle towards the end of this year. It is a collection of talks, articles and stories. Monique Dumont is in the process of translating it into French to be published by Éditions de Mortagne.

Zen practice is not simply sitting on a cushion in a zendo, facing the wall, following the breath or working with a koan. The heart of Zen practice, and indeed of all spiritual practice, is perplexity, wonder, care, concern, in the face of our human situation. One only has to pick up and read a newspaper to realize how true it is when Shakespeare said, "What a tangled web these mortals weave." How contradictory are our lives; how full of pettiness and greatness, stupidity and wisdom. In the same newspaper one reads that a rocket is about to circle Jupiter and also that scientists have been pouring atomic waste into the rivers. During the Falklands war a story was told about a young Argentine pilot who made a courageous attack on the British fleet, homing in on a destroyer, seeking to sink it with an Exocet missile. He was shot down, but no sooner was his plane in the sea than seamen from the very destroyer which had been under attack by him, and which had shot him down, were risking their lives rescuing him, then the ship's surgeons on the destroyer battled to save his life. In the Vietnam war whole villages were destroyed in order to save them. Indeed what a tangled web we mortals weave.

In our own lives the same contradictions abound: we can love and hate someone at the same time; we are for ever making unreasonable demands on the world, and yet our heart is full of tenderness and gentleness. As St. Paul said, "That which I would not, that I do; that which I would, that I do not." Yet it is not simply our contradictions that make us wonder. Consider all the different ways people live or have lived, all the different societies and civilizations that have come and gone: the Australian aborigine living off the desert, the cowboys in the Far West, Eskimos,

making their homes in the inhospitable wastes of the Arctic, the Aztecs with their massive human sacrifices, the crowded cities of the industrial world, all of these widely different, but totally self contained ways that human beings have lived. Then consider the remarkable things that individuals do - skaters whirling round three or four times in the air, high divers plunging hundreds of feet, skiers racing down steep slopes, swimmers swimming under the sea, hang gliders, astronauts, mountain climbers. Think of the complexity of mathematics, the intricacy of theoretical physics, the fecundity of music, the artistry in Rome, Florence, Venice, Paris, the paintings, carvings, architecture. And then think of the advances in medicine, electronics, space travel. Think of airplanes routinely taking off with hundreds of people aboard. When one meditates on all of this and then remembers how millions upon millions upon millions of people live, work, love and laugh together, and all against the background of suffering, pain, anxiety, sickness, accident, old age and death, one just has to wonder. To ask what is it all about just doesn't touch it. Such a question is banal in face of this fountain of miracles.

Even so in spite of its banality, one cannot help asking, "What does it all mean, what is it all about?" because these words come out of our bewilderment. When we practice a spiritual way we let go more and more of the things that are obstructing the arousal of wonder and open ourselves to this marvelous mystery of being which even so is just one dust mote in the great universe of life.

Wonder basically is non-separation, it is seeing what is so unseeable, ungraspable that, at a deeper level,

one ceases trying to grasp it; when one does this, then one is one with it; this is faith. A Christian mystic said, "If faith, then faith." If faith is needed then only faith is required. If you could penetrate this saying, you would go right through to the bottom of all the confusion. If faith, what need of results? What need of changing things, getting things, getting rid of things? If faith, then faith. But so often we use faith as a bribe. We say to God, "I'll have faith in you, but you must deliver." And when he doesn't deliver, we complain, saying, "I had faith in him so why is all this happening to me? Was my faith not strong enough?" Acting like this is acting like a merchant trafficking in magical results for which he is prepared to pay with what he calls faith. If one prays to God and the prayer comes out of faith, then nothing else matters. Whatever you do for the sake of truth will take you to the truth, because it comes out of the truth. Faith, truth, these are words describing your true nature. Faith is that knowing which supports everything. Everything that for you is, is known, supported by knowing. What you hear, see, touch, taste smell - all comes out of knowing. And this pure, unconditioned knowing is what we call faith.

4 • Everything that we do whatever it may be, no matter how perverted or strange it might seem to others, comes out of faith and is, in its own way, a search for our own self; everything that we do is religiously motivated, if one looks at religion as the search for wholeness, the holy, the search of oneness for oneness. The problem however is that so much of what we do is misguided and so, instead of bringing us the unity and harmony we seek, it simply aggravates the situation making us more divided in ourselves, more separated from others. And so we are forced to act again, often in a precipitous manner, which again makes matters worse and so on.

One of the reasons we sit in zazen is because it helps curb the restlessness that would otherwise overtake

us. Anyone who has wondered in the way I have suggested knows how restless, how irritable at some level one becomes. One just cannot stay with it. Sitting in zazen, with a straight back and low center of gravity, little by little, we open ourselves to the energy that wonder releases in us. The same restlessness comes with the urge to create and when one practices Zen in the midst of wonder, one is an artist without art: we sit with this urge to create, this creative hunger, without giving it a form upon which to rest. Sometimes instead of creative hunger we might feel love, we may even love someone specific, at other times just love, like a light shining. But unless we are well anchored, and have disciplined ourselves in not allowing images, ideas and thoughts to chew up this energy, then we are unable to open ourselves to any degree. With a straight back we can let go of the concern about the body. With this, and a low center of gravity, we can reach a state wherein the attention is totally free. When we meditate in a group we support and help one another. The work that you do makes it easier for me to do my work, and because I do my work, it makes it easier for you to do yours.

We can easily get carried away by the exotica of a spiritual practice. The Zen Buddhist tradition, for example, has great beauty, particularly for the Westerner who encounters it for the first time. It is like a drink of cool water on a hot day. What the Zen Masters say has an austerity, a clarity, the meditation room has the sheer beauty of simplicity, the monk's robes and bald head have an appeal, the posture has great dignity, the chanting a power, and it is so easy for us to get swept up by the exotica, the trappings.

However we must pass on swiftly beyond the exotic, we are not engaged in a mystical activity in which we are trying to encourage a mystical state of mind above and away from the clash and clang of everyday life. Zen practice is not something that we do now and again: Zen practice and life are not different. Work is in progress in the universe and we are par-

ticipating in that work. We are not trying to flee from reality; reality is the substance of our practice. This is why so often it presents itself in terms of pain and anguish, even deadness and inertia. Furthermore, we are not working for the personality. Somebody who has really worked doesn't know how to answer another who asks, "What are you doing it for?" One is puzzled by this kind of question. Why does the sun shine? As long as we look on ourselves as isolated and separate, something either apart from the world or in the world, the question "What am I doing it for?" can arise. The truth is that the world and I are one, that the world and all that can arise in or outside of the world, all heavens, all hells, are not separate from what I could call "me." Practice is realizing this and so, as this spells the end of all conflict, why wouldn't one want to realize it? But truth cannot be expressed in words, however hard we try.

On the other hand we must be careful with the tendency one finds among Zen groups to put down words. Words cannot convey reality, but nevertheless it is because of words that we can realize that this is so. Of all contradictions language is probably the greatest. By language we don't just mean the spoken word, but all kinds of language: music, painting, dancing, mathematics - all of them in their own way release us. But all language in its own way also binds us.

As Nisargadatta says on one occasion, "Only be earnest and honest. The shape practice takes hardly matters." If we are earnest we will be very careful to ensure that our practice is not a fidget, that it is not doing something for the sake of doing something, doing something to get rid of the tortuous sense of lack, of missing the boat, of missing something essential in life. But on the other hand if one is earnest, then one realizes how difficult it is to be earnest, just as if one is honest one knows that honesty is almost impossible. People often ask, "What is the point of my trying to practice, I can't keep my

mind still for two minutes." A question like this comes from a lack of earnestness. We quoted St. Paul earlier who said, "that which I would not, I do; that which I would, that I do not." He was not saying, "So what is the point of it all?" What he said was an expression of his earnestness, his honesty. When one has seen how the mind flits and flutters, comes and goes, is full of all kinds of extraneous, unnecessary, greedy, lustful, angry thoughts, and yet nevertheless one continues, this is earnestness and honesty.

One could say that even mere greed, or desire, or lust undiluted by thought and action, pure concentrated greed, can be fuel to the practice. But the problem is greed, desire and lust invariably come out of conflict and separation and are so often inextricably intermingled with thought and image. However if they are accompanied by a longing, a yearning without any formulation of what one is yearning for, then even these emotions will eventually become unified, transmuted into energy and so fuel the longing even more. Christ said, "Blessed are they that hunger and thirst after righteousness." Just to be with the hunger and thirst, earnestly, honesty, that is practice.

But so often we do not even have the luxury of rage, or lust or even greed to fuel our practice and instead are faced with endless, dull repetition, boredom, and dry despair. How can this have any value? How often have we asked this during our practice, when we are mechanically struggling with a koan, the koan no longer in our minds, and we are no longer even sure what the koan is supposed to be, or what we are supposed to be doing with it? How we are supposed to work when the practice has almost come to a stop and we are lost in a lunar landscape, hot and dry. How can this be of any value whatsoever?

We try to judge practice in the way we have always judged things, by whether it makes us feel good, whether it gives satisfaction, pleasure, comfort, hap-

piness; by what it does to sustain the personality, what we like to call 'enriching the personality,' but what is so often simply making it bloated and inflated. But we cannot judge spiritual practice in this way. Most people under these circumstances just give up. But if one has been bitten by the bug of wonder, by the need to know in a way that the world cannot know, cannot teach, then one can never give up.

Some people come to awakening at their first sesshin. Some people who come to awakening never even go to a sesshin. Others practice for years and years and years. It does not matter. Just in the same way that you can't judge the success of a Zen Center by the number of its members, so you cannot assess another in terms of speed of awakening. To have committed oneself, is already success, the rest doesn't matter. When one has said "yes" deeply, nothing beyond matters. Even if for a while you stop practicing Zen it does not matter because sooner or later you will start again, or will take up another discipline. Until then something will nag at you, you will have a feeling of the inappropriateness of everything else you do, you will feel like you are wasting time. To have said yes, is like a seed having germinated; a foot thick layer of asphalt may be covered over it but even so it will push its way through.

puffing and blowing. This was self-will, a contest; who was going to do the most, the longest, the hardest zazen.

This kind of practice cannot be sustained. The will that comes from desperation or after one has been thoroughly disappointed by everything, but nevertheless refuses to roll over and die, this is the will which will carry one through all blocks and barriers on the Way. This is why Zen master Hakuin says that practice carried on in the midst of the fire is a hundred thousand times more valuable than practice on the cushions and mat. It is in moments of deep despair that come in life, when one does not know what to do next, if one goes and sits then, this is the real practice. Nisargadatta says, "Spiritual practice is will asserted and re-asserted. Who has not the daring will not accept the real even when offered. Unwillingness, born out of fear is the only obstacle." The real is always black, dark, unknowing and unforgiving because awakening to the real is the death of ego. Without earnestness and honesty one can never pass through this death.

- 6● This push however does not come from self will. This is why practice done in spite of the protest of the ego is the real practice. Many people, particularly when they first start, are all abuzz. In the sixties when I first stated my own practice some of the other members would sit all day and all night. I used to think, "My goodness, these people are really putting it out, I don't know how I could ever do anything like that." But, looking closely you would have seen that as they sat in meditation these people would look out of the corner of their eye to see if some other person was still meditating. If he or she were not, then they would start getting restless and would soon leave the zendo. But, if that other person were there, then they would get back at it again, straight back, eyes down,

Péripéties d'une quête

Lorsque je regarde en arrière pour retrouver comment j'en suis venu à pratiquer le Zen, c'est un cheminement mouvementé qui m'apparaît, ponctué de découvertes éclairantes et d'épreuves tourmentées, avec des périodes sans incident marquant. Cela me fait penser à un feu ardent qui devient braise avant de sembler éteint. Il brûle encore pourtant sous la cendre, attendant seulement que le vent se lève ou qu'on l'alimente en bois pour se ranimer.

Dieu a eu très tôt une grande importance pour moi. C'était à la fois un être immensément grand à adorer et quelqu'un de très proche que je pouvais fréquenter dans l'intimité de mon âme. A treize ans je me donnais comme devise secrète de "foncer toujours plus haut vers Dieu malgré les obstacles". J'en suis venu à me tenir le raisonnement suivant: Qu'y a-t-il de plus important? Dieu. Que faut-il faire pour lui? Tout. Je dois donc tout quitter pour le suivre.

Je me suis donc retrouvé en 1963, à vingt ans, en France, chez les Petits frères de Jésus du père de Foucauld, un ordre religieux voué à la vie contemplative dans le monde. Il s'agissait d'imiter la vie cachée de Jésus de Nazareth en travaillant comme et parmi les gens pauvres, sans exercer de ministère, mais en priant et en témoignant de l'évangile par sa vie. J'ai donc été tour à tour cuisinier et ouvrier agricole. J'étais content de me consacrer intensément, avec d'autres, à la prière silencieuse et de vivre le dépouillement matériel auquel j'aspirais. Pourtant, au bout de quelques mois j'ai commencé à être tourmenté. Tout d'abord, lors des promenades du dimanche, le coeur me serrait à la vue des jeunes filles qui passaient à bicyclette de l'autre côté du canal: c'était terrible de ne jamais pouvoir connaître l'amour humain. J'en vins à penser que la condition laïque ne pouvait être moins parfaite que la vie religieuse aux yeux de Dieu, puisque tant de gens la vivaient. Il y eut pire encore. Tandis que j'étais à genoux dans la chapelle en train de prier, un doute fondamental m'assaillait à l'improviste: "y a-t-il vraiment quelqu'un qui m'écoute ou est-ce que je parle tout seul?" A l'invitation du maître des novices, je tentai de persévérer dans la foi et dans l'humilité, mais rien n'y fit. Je devins si torturé, qu'au bout d'un peu plus d'un an, mes tripes me ramenèrent au Canada sans que j'y comprenne grand chose, sinon qu'avec le manque de sommeil mon équilibre psychologique commençait à vaciller. C'était mon pre-

mier échec sérieux. Il me fallait entièrement repenser ma vie et je restais fissuré en profondeur sur la question de Dieu.

Une première psychothérapie me remis assez d'aplomb pour entrer à l'université, en psychologie. J'ai fréquenté pour un temps une communauté chrétienne animée par des dominicains. Mais il n'y avait jamais de place dans les échanges pour ma question préalable: "y a-t-il vraiment un Dieu là maintenant ou est-ce une illusion reconfortante?" L'heure était plutôt à l'expérimentation d'une liturgie plus proche des gens par la langue et par les rites. Je me suis donc retiré. Je ne fus pas pleinement satisfait non plus par la lecture de *Dieu sans Dieu* de l'évêque anglican Robinson, qui s'attaquait aux images d'un Dieu au-dessus ou au-delà de nous. Je décelais malgré tout un parfum de psychologisme dans sa notion d'un Dieu présent au coeur des relations personnelles. De guerre lasse, peu après m'être marié en 1968, j'ai fini par décrocher complètement de l'église catholique et de la question de Dieu pour me centrer sur ma réalisation personnelle.

Trois ans plus tard, le temps des épreuves est revenu avec la rupture de mon couple et l'abandon de ma thèse de doctorat. La flamme s'est pourtant rallumée autrement avec la redécouverte de la peinture - car j'en avais fait enfant - à l'atelier du frère Jérôme. Sans jamais parler de spiritualité, celui-ci nous invitait à suivre notre instinct et à "entrer dans le mystère" par la peinture gestuelle. J'ai libéré là une énergie créatrice qui m'était jusqu'alors inconnue. J'éprouvais un immense plaisir à jouer, sans mots, avec les formes et les couleurs. Le mode de présence requis était un avant-goût du Zen. C'était la passion. Elle sera de courte durée parce que, dix mois plus tard, la course folle du travail avait étouffé ce feu pourtant si vif, faute de temps libre.

Il a resurgi pourtant quelques années plus tard avec le tai chi. J'ai tout de suite eu le coup de foudre pour ce magnifique ballet fluide et lent. Le professeur, un émule d'Alan Watts, faisait alterner les périodes d'enseignement des mouvements traditionnels avec d'autres activités destinées à nous faire entrer dans l'esprit du tai chi. Il nous montrait alors à méditer sur le souffle, nous racontait d'énigmatiques histoires Zen ou nous initiait, dans un silence recueilli, à la cérémonie du thé. Il me semblait reconnaître la

manière d'être contemplative; c'était une ouverture sur une autre forme de spiritualité. J'ai bientôt pratiqué le tai chi matin et soir et dévoré tout ce que je pouvais trouver à lire sur le zen ou sur la méditation. De sorte qu'environ un an après je méditais déjà chaque jour en comptant sur ma respiration.

L'été 1978 fut ensuite l'occasion d'une flambée déterminante pour la suite de ma vie. J'y ai en effet pris part à des rituels initiatiques d'inspiration amérindienne apparentés aux descriptions de Castaneda: une quête de vision en forêt et un cercle de pouvoir avec hallucinogène. Plusieurs intuitions ont marqué ce voyage intérieur. Je me suis tout d'abord avoué que j'étais croyant. Une vision m'a aussi montré comment mon cadavre, en se décomposant dans le sol, pourrait alimenter un chêne qui lui-même nourrirait un écureuil, etc. Mais le plus significatif ce fut la merveilleuse rencontre, au niveau du coeur, de celle qui allait devenir la compagne de ma vie: j'ai tout de suite su qu'elle était ma femme. Il n'est pas anodin non plus que deux mois après j'aie entrepris une formation en psychothérapie, moi qui étais jusqu'alors conseiller en développement des organisations. Lors d'un cercle de pouvoir ultérieur j'ai aussi découvert la grande diversité des personnes que je pouvais être successivement dans une fin de semaine, ce qui remit en question mon sentiment d'avoir une cohérence intérieure. Pourtant, après deux ans mes intuitions si vives sur la foi, le cycle de vie-mort-renaissance et l'absence de solidité de mon je se sont dissipées comme fumée. Moi qui n'étais pas consommateur de drogues douces, j'en suis venu à renoncer aussi à l'usage ritualisée des hallucinogènes pour élever mon niveau de conscience, parce que leurs révélations devenaient aussitôt des mirages faute de pouvoir s'intégrer dans ma vie quotidienne. Comme la méditation me paraissait une voie plus sûre quoique plus aride, je persévérerai dans le zazen.

8. Au début des années 80 j'ai participé à un atelier au centre Zen de Montréal. Le maître Zen m'a impressionné par la force de sa présence et la pertinence des questions de fond qu'il soulevait. J'ai aussitôt acheté une natte et des coussins et suis passé progressivement à quarante-cinq minutes de zazen par jour. Un an plus tard je rencontrais Albert Low individuellement pour régler des difficultés de posture et pour savoir comment approfondir ma pratique. Quand je lui ai fait part de mon cheminement spirituel antérieur, il m'a rejoint tout de suite dans mes racines en me suggérant de lire *La nuit obscure* de Saint-Jean de la Croix et de prendre "Dieu" comme koan. Je me suis donc mis à pratiquer en disant intérieurement "Dieu" au rythme de ma respiration. Mais aussitôt toutes mes interrogations du début de

la vingtaine ont resurgi, intactes malgré les années écoulées, et ce fut un déferlement en vrac de toutes sortes de souvenirs associés à la prière personnelle et aux célébrations collectives. Je me rappelais certains dialogues de confessionnal de même que des bouts de sermons et de lectures spirituelles. Il y avait certes eu des moments de paix et de joie mais c'était surtout le doute, l'angoisse, la révolte et l'amertume des espoirs déçus qui remontaient à la surface. J'avais le sentiment de plonger dans un abîme où je risquais de me perdre. Dans ce tumulte intérieur j'écartai rapidement l'idée de retourner voir Albert Low car comment un maître Zen aurait-il pu me conseiller adéquatement en matière de foi en Dieu quand les bouddhistes ne croient même pas en dieu personnel. D'ailleurs prendre Dieu comme koan n'était-ce pas un mode de subversion de mes croyances dont je devais me méfier? J'oubliais que le doute était déjà là depuis longtemps. J'ai donc abandonné rapidement le koan Dieu pour revenir à la simple présence à mon souffle. Inutile de dire que j'ai aussi fui la lecture de *La nuit obscure*.

Un peu plus tard, à l'abord de la quarantaine, une cascade d'épreuves a sapé en deux ans les bases de ma vie telle que je la concevais alors. J'ai tout d'abord été plus ébranlé que je ne me l'avouais par la mort subite de ma mère. J'ai ensuite échoué à terminer un texte ambitieux qui devait réparer l'inachèvement de mon doctorat. Immédiatement après, l'épisode psychotique d'un de mes proches a fissuré mon assurance d'être en santé mentale: peut-être n'étais-je pas si différent de lui? A travers ça, mon couple trop négligé s'est mis à périlcliter: plus de gaieté, ni de complicité amoureuse, seulement la souffrance, la distance et les affrontements constants, malgré un attachement profond. Pour couronner le tout, on m'annonça le non renouvellement d'un contrat de recherche à temps partiel pour l'année suivante. C'en était trop, je sombrai. Une nuit, c'est seulement le désir viscéral de vivre qui m'a retenu de me précipiter en bas, au moment d'enjamber le parapet du pont Jacques Cartier. Je suis évidemment retourné en psychothérapie. L'analyse des événements et l'exploration de mon monde intérieur, m'ont permis de comprendre progressivement combien mon grand besoin de reconnaissance m'empoisonnait la vie de toutes sortes de manières. Il vaut la peine de mentionner que, même au plus fort de la tourmente, j'avais continué de méditer chaque jour malgré mon agitation extrême. C'était mon ancrage ultime et aussi mon moyen de retrouver le sommeil lorsque je me réveillais au milieu de la nuit. Une fois les plus grosses vagues calmées, j'ai pourtant décidé d'abandonner la pratique quand j'ai constaté que je m'en servais aussi pour échapper aux tâches domestiques et aux

comptes à payer. Cette interruption a duré deux ans, sans doute le temps nécessaire pour que j'en vienne à assumer davantage le quotidien. Puis j'ai recommencé lorsque j'en ai senti le manque.

En septembre 1989, pour avoir des bases plus solides, je suis retourné au centre Zen de Montréal suivre un atelier et une série de cours mais j'en suis sorti avec des sentiments partagés. Comme je pratiquais une forme existentielle de psychothérapie, je me retrouvais facilement dans des affirmations comme: "ce que nous voulons, c'est être toujours présents". Par contre le mode interrogatif du Zen me confondait: je prenais les questions de fond lancées au groupe comme de "vraies" questions et je n'aimais pas me faire dire qu'il fallait y penser davantage quand je tentais d'y apporter des réponses sur le champ. La peau sensible de mon je s'est aussi sentie éraflée par association, quand Albert Low a mentionné à un moment donné que Freud avait peur de la mort. Plutôt que le simple énoncé d'un fait, j'ai entendu là une remarque de nature compétitive visant à marquer la supériorité du Zen sur la psychanalyse et sur la psychothérapie en général. J'ai néanmoins poursuivi ma pratique de présence à la respiration mais j'étais ébranlé dans mon attachement au Zen.

En effet, à la suggestion d'un ami, j'ai ensuite tâté pendant quelques mois d'une méthode de type vipassana. Il s'agissait de noter au fur et à mesure à quelle catégorie d'expérience appartenant tout ce qui me venait à l'esprit en suivant ma respiration: sensation, émotion, pensée, souvenir, etc. Je suis revenu au zazen sous prétexte que ces mots figeaient trop l'expérience. Je me rend compte maintenant que c'était aussi par attachement au flot "spontané" de mon vécu immédiat. Un peu plus tard j'ai aussi pratiqué pendant presque un an "shamatha", une méthode tibétaine apprise auprès de John Wellwood, un psychologue disciple de Chögyam Trungpa, lors d'un stage d'une semaine portant sur le thème du rapprochement entre la psychothérapie et la pratique méditative. J'avais beaucoup apprécié cette expérience où la méditation avait une place importante (au moins quatre heures par jour) et où je côtoyais des gens partageant mes intérêts fondamentaux. J'en étais revenu avec le désir de continuer à pratiquer dans le même esprit avec un guide, une communauté et des périodes intensives. Mais je ne me suis pas senti à mon aise quand j'ai tenté de me joindre, à Montréal, à un centre bouddhiste issu de la même tradition. J'ai tout de même continué à pratiquer shamatha en solitaire mais, au bout d'un certain temps, j'ai eu le sentiment de faire du sur place et c'est une phrase de Pema Chödrön, dans *The Wisdom of No Escape* (p.88) qui m'a indiqué la voie à suivre: "Vous n'êtes pas

engagé tant que vous ne rencontrez pas une voie particulière qui sonne vraie à votre coeur et que vous ne décidez pas de la suivre (...) autrement, dès que vous allez vraiment commencer à souffrir, vous allez tout simplement partir ou chercher autre chose". J'ai senti que pour moi cette voie c'était le Zen et que je devais revoir Albert Low.

En juin 1993, j'ai donc eu un entretien décisif avec lui où j'avais le sentiment de jouer le tout pour le tout en m'ouvrant complètement, y compris sur mes réticences à son égard. Je n'ai pas été déçu car il est pleinement venu à ma rencontre. J'ai dit que je n'étais pas heureux dans ma vie malgré tant d'années de psychothérapie et que j'avais aussi l'impression de tourner en rond dans ma pratique du Zen. Quand j'ai exprimé mon désir d'apprendre à être toujours présent et peut-être même de m'éveiller, si j'en avais le courage, j'ai été frappé de sa réponse: "mais, être toujours présent, c'est ça l'éveil". Par ailleurs, je n'avais pas tort de penser qu'il avait des réserves à l'égard de Freud et il les a explicitées à ma satisfaction, tout en manifestant son ouverture à l'égard de la psychothérapie. Il a ajouté une remarque qui m'a fort intéressé sur les personnes dont la dépression pouvait être de nature spirituelle plutôt que psychologique; j'ai ensuite pensé que cela pouvait être mon cas. Peu de temps après j'ai commencé à venir pratiquer régulièrement au centre; j'étais enfin bien orienté et j'avais trouvé ma communauté.

Quelle ne fut pas ensuite ma surprise d'entendre Albert faire des rapprochements entre le Zen et la tradition chrétienne, en citant par exemple Saint-Augustin pour son "Tu ne me chercherais pas si tu ne m'avais déjà trouvé" ou encore l'évangile pour "Tu aimeras le Seigneur, ton Dieu, de tout ton coeur, de toute ton âme et de toutes tes forces". J'en étais chaque fois bouleversé. J'étais venu pour acquérir la sagesse et je découvrais des connexions avec mon filon enfoui, la question de Dieu.

Plusieurs sesshins plus tard, je suis aux prises avec Mu et Mu me travaille. J'y mets la même intensité qu'à mes vingt ans, tout en respectant peut-être un peu mieux mes besoins et mes limites. Qu'est-ce qui compte le plus ? Mu. Que faut-il laisser pour ça ? Tout. Mais ce "tout" est à la fois plus subtil et plus radical qu'autrefois car c'est de mes croyances les plus fondamentales qu'il s'agit, celles qui concernent la nature de mon je, de la réalité, de Dieu et même de Mu. Pas nécessaire pour ça de changer de cadre de vie car le quotidien est le matériau même de ce travail.

La Doctrine Suprême

10• **I**s Zen practice real? Is it scientific? Or is it subjective—nothing more than a beautiful dream. Do the things that we read and hear about the practice of Zen apply to us all or are they only for the “talented” few? In all of us there is, more or less, some doubt about the practice. And not only in ourselves—how many enlightenment stories end with the monk in question exclaiming, “The Buddhas and Patriarchs did not lie!” (or words to that effect). Paradoxically, there is present in us *from the beginning* both the deepest faith and the most profound doubt. In our age when truth in many people’s minds is reduced to scientific reasoning and when spiritual reality has been misrepresented by so many charlatans, we are attracted to Zen because of our sense that there is something here which is both systematic and personally verifiable. We need to know that although our personal experience is unique there is some basic reality that we all share. Since so much in the world and in our lives moves in the opposite direction to that of practice, we need to reinforce the side of faith. This is where religious literature comes in. In particular this remarkable book. Benoit says, “When a man studies himself with honest impartiality he observes that he is not the conscious and voluntary artisan either of his feelings or of his thoughts and that his feelings and his thoughts are only phenomena which happen to him.” If one’s conscious life is a “machine” then this book lays bare the functioning of this machine. And awareness of the machine is the gateway to freedom.

La Doctrine Suprême was first published in 1951 when there were only a few books on Zen available in the West (Benoit mentions a few books by D.T. Suzuki). It is subtitled *Psychological Studies in Zen Thought* and its orientation is towards a psychological description of the human condition. Yet this is a psychological description with a difference. Normally psychologists try to realign a person’s inner world so as to reduce its conflicts with the outer reality. However, from a deeper point of view, this

inner/outer split is itself the fundamental problem. But it is not an intellectual problem. Benoit, for example, appears to have worked long and hard on his inner life. The book sparkles with insight and originality. I have read it a number of times. At each reading I find numerous passages which speak to my own life experience—passages which, after a suitable translation, give me small shocks of recognition: “Yes, yes, that’s how it is!”

In this short review I could only pick out a few ideas which are raised in the book. Almost all of the quotes are taken from the text.

The “Supreme Doctrine”

What is the “supreme doctrine” that the title refers to? It is, of course, no doctrine at all. Benoit is certainly aware of the problem inherent in writing a book on this topic—even a great book. “Doubtless the ultimate, the real point of view, cannot be expressed in words, and the master would injure the pupil if he allowed him to forget that the whole problem lies precisely in jumping the ditch which separates truth which can be expressed from real knowledge.” Benoit feels that the Western mind “needs a discursive explanation to lead him by the hand to the edge of the ditch.” Perhaps, but a discursive explanation without the possibilities of practice with a legitimate teacher seem to me to be of limited value. There is even a danger in such a book and the danger is, paradoxically, that such a book is too good—it makes so much sense that you are tempted to believe that there is some grand all-encompassing theory that stands behind it. I guess this is a variation on “taking the finger for the moon” which in this case would mean striving to attain the “theory.” For those who are fortunate enough to have a Zen practice, this book can help smooth out those inevitable moments of doubt in oneself and the practice, that is, it may strengthen our faith in the naturalness of the process that we are allowing to unfold in our lives.

For those who are in contact with the inner teacher, books like this are interesting but may be irrelevant.

The Fundamental Position of Zen

Dr. Benoit begins with the fundamental paradox of Buddhism. If it is true that everything is fine, everything is perfect, why are we so miserable? Why is there so much pain in our lives? Benoit responds, "In short everything appears to be wrong in me because the fundamental idea that everything is perfectly, eternally and totally positive, is asleep in the centre of my being, because it is not awakened, living and active therein. . . . To the question, 'What must I do to free myself?' Zen replies, 'there is nothing you need do since you have never been enslaved and since there is nothing in reality from which you can free yourself.' . . .there is no 'path towards deliverance, nowhere to 'go,' nothing to 'do.' "

The work consists in the following: to finally come to understand totally that "all that he can do to free himself is useless"; every imaginable path, every imaginable stratagem that he may attempt to free himself is of no avail. When he encounters in this way the dark night of the soul, the death of hope, *this* is the moment when understanding may burst forth. This is indeed a peculiar kind of work, one with which we have no familiarity. It is the kind of work that Albert Low means when, in discussing Nisargadatta, he says, 'being present to the mind' is really letting go of what causes you to be, so to say, absent. . . . there is an effort, an enormous effort . . . to let go of distractions . . . not an effort to understand or acquire, but the effort not to be distracted." This approach is a radical reversal of our entire life experience which cries out that such work is unnatural, even impossible. Yet there is in us all a reality which is deeper than who we imagine ourselves to be. If we allow this reality to do its work, we shall be delivered to our destination despite ourselves.

Metaphysical Distress

Although we know at some unconscious level that we are whole and complete, still we operate in our lives as though the opposite were true: as though we were the guardian of some guilty secret. If we see ourselves as successful in life, then we may feel that this success is undeserved and that we are really a fraud. If things are going badly, we may feel that we are getting what we really deserve—retribution for some terrible mistake that we have made or sin that we have committed. What is the nature of this guilty secret? Benoit states, "because man is not awakened to his true nature everything happens in him as though in his centre there exists a nullity which it becomes necessary to refute, as though his centre is occupied by a primordial distress. . . . [This] distress is the result of meeting the Not-Self and expresses my fear of being defeated in the battle between my being and nullity. This distress on the level of phenomena has behind it a metaphysical distress which lies upstream of it—a basic doubt concerning my being. This primary distress is unconscious . . . It is there permanently behind all joy and suffering." As I home in on this secret nullity (in sesshin, for example) it is as though it is surrounded by a series of demons of the sort one sees depicted in Tibetan mandalas. In order to preserve their secret they throw up all sorts of negative emotional states: anger, fear, anxiety, even panic.

However the good news is that this distress is ultimately unreal. "This [primordial] distress cannot be conscious *because it is an illusion*. All felt distress is secondary." In fact we have a paradox. "The more I direct myself towards my basic distress the less I see there. The more I turn away to hide, the more I suffer." In fact practice involves moving right through that basic distress until in a surprising turn-about the black hole of nothingness becomes the joy of things as they are.

The "Inner Glance"

What is the nature of the "concrete inner work" that Benoit recommends? It involves "the necessity of training ourselves to perceive inwardly, up-stream of all form, our impression of existing-more-or-less." What does this mean? In the first place, he says, we must understand that the "third eye exists in me and . . . there is nothing wrong with it . . . but it is used to remaining shut and I have to do something in order to get rid of this habit." What kind of effort will open this third eye? First Benoit notes that "the effective effort will not be an effort of contraction but an effort of *relaxation*," and continues to say that, "this effort of relaxation involves a certain glance within. This inward glance . . . is that which I make towards the centre of my whole being when I reply to the question: 'How are you feeling at this moment from every point of view at the same time?'" Benoit uses the expression "total coenesthesia" to describe this inner glance. Coenesthesia is usually defined as the totality of sensations through which one perceives one's own body (the sense that allows us to close our eyes and touch our nose with a finger, for example). Benoit calls this physical coenesthesia. "Total coenesthesia" is to our entire being what physical coenesthesia is to our body.

Benoit makes two crucial points about this "total coenesthesia". In the first place, as mentioned above, it is an effort not of contraction but of de-contraction. Often we come to Zen practice as a last resort—when everything else has been tried and found wanting. We are in such pain that we grasp after practice like a drowning person clutching at a life-line. In fact we live most of our lives in a world of reverie which Benoit calls the "active imaginative film." As we turn towards practice we realize that this fantasy world is a dead-end but the habit of inertia of habit and inattention is so strong that we feel that we must force change on ourselves in a spasm born of desperation. Sooner or later this desperation creates its own problems. Its antidote

is faith and steady perseverance. Benoit points out "There is no need to seek desperately after salvation." Desperation prevents the development of the "inner atmosphere of relaxation which governs the release of satori."

The second characteristic of coenesthetic perception is that it is in-formal, that is, it is not carried in a particular form—it is formless. Benoit explains, "When my arm is contracted I feel its form; when on the contrary it has lain as relaxed as possible . . . I feel it as existing but I do not feel its form. If I think of it from the spatial point of view I feel it to be as big as the whole universe, as though its form had burst and was dissolved in the totality of space . . ."

Benoit goes on, ". . . in my state of natural man I am not able to feel myself existing, I can only have, as in-formal perception, that of existing-more-or-less-than-a-moment-ago. . . . My impression of existing varies unceasingly according to the ups-and-downs of my relations with the outside world. And my perception of existing-more-or-less consists in perceiving instantaneously [this impression of existing] in relation to that which it occupied a moment ago." This is all, according to Benoit, that we can do. (As Albert Low said to me at one point in my last sesshin, "We are not here to take, we are here to receive.") In so doing we slowly move the attention from what is imaginary to what is real, from what is complex to what is simple.

Conclusion

Now after all these words what precisely is this "inner glance"? What is its relation to Nisargadatta's "I am"; to "What am I?" or to "Mu?" What is it to you? Remember that Dogen said:

*To study the Buddha way is to study the self.
To study the self is to forget the self.
To forget the self is to be enlightened by the ten thousand dharmas.*

La mort-pour-renaître

Les littératures Ch'an et Zen nous déçoivent à ce sujet; elles nous parlent d'un certain nombre de cas de Réalisation qui diffèrent grandement les uns des autres; et elles sont souvent muettes sur la façon dont tel Maître a obtenu sa Libération. Ceci concorde avec l'inefficacité des méthodes et de toute technique; sinon, un homme libéré pourrait dire comment il s'y est pris et combien il lui a fallu de temps pour atteindre son but.

Tout ce que nous pouvons savoir, c'est tout d'abord que les hommes destinés à la Réalisation se sont, à un moment ou l'autre de leur vie, détachés de toute compensation et consacrés entièrement à cet unique but. Jamais leur pensée ne semble détournée vers quoi que ce soit d'autre. A côté de ce détachement qui leur est commun, ces hommes suivirent des voies très diverses. Mais il est quelque chose qu'ils ont tous connu : l'échec, ou des échecs successifs s'ils ont emprunté plusieurs voies. C'est là la *voie descendante* des échecs répétés jusqu'à l'échec final. Je veux citer, à ce propos, une remarquable intuition de Dag Hammarskjöld :

"Mené dans le labyrinthe de la vie, j'arrive à un moment et à un endroit où je comprends que le chemin conduit à un triomphe qui est une catastrophe et à une catastrophe qui est un triomphe... et que la seule élévation possible pour l'homme est dans les profondeurs de l'humiliation."

La mort de l'ego et la renaissance sont simultanées; quant aux moments qui précèdent immédiatement la "mort", ils sont les mêmes pour tous les hommes en qui elle a lieu. L'état intérieur, durant ces moments, est fait d'une humiliation complète et acceptée, c'est-à-dire de la vision de soi-même comme n'étant rien, comme n'étant pas. La pensée, dévalorisée, s'arrête. L'affectivité cesse aussi de fonctionner car l'homme éprouve à la fois deux sentiments d'intensités égales : d'une part le désespoir en ses propres possibilités, d'autre part une confiance totale dans le Soi en faveur de qui le Moi abdique. A ce moment, enfin, l'homme cesse de rien *faire* pour sa Réalisation tout en désirant celle-ci de

tout son être. Citons une phrase du Zen :

"Le satori tombe sur nous à l'improviste quand nous avons épuisé toutes les ressources de notre être."

Ces ressources sont les forces constamment orientées vers le bonheur terrestre, vers les compensations, vers les affirmations de notre Moi, vers le succès. Dans leur ensemble, ces forces sont notre orientation centrifuge forcée dans le labyrinthe de la vie. Elles sont aussi les pièges de l'intellect quand celui-ci se prétend capable de résoudre pratiquement l'énigme de la condition humaine (les méthodes ou techniques).

L'instant où sont épuisées toutes les ressources de notre être est l'instant de la Réalisation. En voici une description dans le Ch'an :

"Léger contact d'un fil sous tension et voilà une explosion qui ébranle jusqu'aux assises de la Terre; tout ce qui gisait dans l'esprit éclate comme une éruption volcanique ou jaillit comme un coup de foudre."

Le labyrinthe de la mythologie grecque peut être utilisé symboliquement pour comprendre l'évolution de l'homme vers la mort-pour-renaître, mais à condition d'y apporter d'importantes modifications. Notre labyrinthe, construit sur le sol, est horizontal. Il ne comporte aucune issue dans ce plan. On n'en peut sortir qu'au centre, où se trouve le Minotaure, et selon un trajet vertical. Ce trajet passe par le milieu du Minotaure et n'est autre que ce que la Métaphysique Traditionnelle appelle l'axe ou l'arbre du Ciel. L'homme naît, lors de sa première naissance, en ce centre mais sans pouvoir alors en avoir conscience. Dès qu'apparaît son intellect, il explore le monde extérieur à la recherche de compensations. Autant de trajets centrifuges qui, un jour ou l'autre, se révèlent des impasses. A mesure que les impasses explorées sont exclues, le sujet est peu à peu traqué vers le centre. Les Grecs, qui facilement humanisaient leurs Dieux et déifiaient leurs héros, font tuer

le Minotaure par Thésée. Dans notre labyrinthe symbolique et métaphysique, c'est le Minotaure qui dévore Thésée. Celui-ci retrouve ainsi l'axe du Ciel; il est alors aspiré jusqu'au divin Absolu et libéré de la prison qu'était pour lui le labyrinthe. De notre point de vue habituel, cette exploration du labyrinthe allant d'impasse-échec en impasse-échec pour aboutir à être dévoré est vue nécessairement comme une voie *descendante*. C'est par le zéro que passe la voie vers l'Infini.

En somme, à l'échelle du microcosme humain, la Réalisation est une fantastique révolution : chez l'homme habituel, le Démiurge dominait l'affectivité et celle-ci dominait tout le comportement; la Réalisation opère une vire-volte qui amène l'intellect, devenu Mental Cosmique, au-dessus de l'affectivité et lui donne la béatitude infinie. Le Démiurge ne dirige plus que la partie animale ou végétative de l'homme. Ce qui légitime le terme de "mort spirituelle", c'est la disparition de toute l'architecture égotiste du Moi régnant.

La durée de l'évolution intérieure qui va du premier désir de la Réalisation aux derniers instants de cette mort-pour-renaître est très variable. Si elle n'a été que de deux ans pour Ramana Maharshi, elle fut, bien plus souvent, de dizaines d'années. Est-ce à cela que pensait Bouddha quand, interrogé sur la plus grande vertu de l'homme, il répondit que c'était la *patience*?

* * *

La voie descendante de traduit tout d'abord par la dévalorisation des compensations. Lorsque nous envisageons de jouir de l'une de celles-ci, une voix s'élève aussitôt en nous : "Et puis après?" ou "A quoi bon?" Et l'illusoire plaisir proposé ne nous attire plus.

A mesure que l'écran psychique sur lequel se projetaient les fantasmes compensateurs perd de son opacité, l'oeil spirituel perçoit, à travers lui, la nuit profonde, c'est-à-dire la nostalgie principielle de notre abandon de Dieu. C'est ce qu'exprime Jésus crucifié lorsqu'il s'écrie : "*Seigneur, pourquoi m'avez-vous abandonné?*" C'est en naissant, lorsque l'âme - pour parler comme Platon - tombe dans un organisme humain, que tout se passe pour nous comme si nous étions réellement abandonnés de Dieu.

Dans la mesure où l'homme perçoit la nostalgie principielle -car le processus est lentement

graduel - il éprouve une tristesse nouvelle, apparemment inconditionnée, à laquelle il cherche tout d'abord des raisons d'être; mais, ou bien il n'en trouve pas, ou bien tout à fait disproportionnées avec cette tristesse profonde. D'ailleurs, pour utiliser cette souffrance, il faut commencer par la purifier en chassant de notre pensée ces circonstances. La souffrance n'en reste pas moins présente, et nous pouvons alors l'éprouver consciemment, *sans penser*. C'est un malaise diffus dans tout l'être, dans tout le corps, avec parfois une localisation au niveau du coeur. Cette purification première de la souffrance est rendue possible et ennoblie par la compréhension que *toute souffrance morale, grande ou petite, traduit notre nostalgie de Dieu*. L'homme "*libéré vivant*" - en qui cette nostalgie a évidemment disparu - est totalement invulnérable à la souffrance, justement parce que la source de celle-ci n'existe plus.

Telle est la véritable acceptation de la souffrance, acceptation qui n'a rien de commun avec la résignation. Cette acceptation est parfaitement exprimée par la parole de Jésus : "*Seigneur, que votre volonté soit faite et non la mienne.*"

Lorsque l'homme touche le fond de *la Nuit des sens et de l'esprit* (saint Jean de la Croix), sa sensibilité et sa pensée tendent vers l'arrêt fonctionnel complet, arrêt qui déclenchera la Réalisation.

A un disciple qui lui demandait quel était l'ultime mot du Ch'an, son Maître répondit : "C'est OUI." L'homme habituel, devant ce qui le peine, a l'attitude "Non" et il se révolte; cette révolte, souvent impuissante, est cruelle. Apprenons, dans toutes les circonstances, à avoir l'attitude "Oui", à être en accord avec nos malheurs comme avec nos bonheurs. Nos bonheurs sont des moments de détente fort utiles, mais bénissons aussi et éprouvons entièrement nos malheurs, nos souffrances, notre ennui, puisque, dans cette attitude seulement, notre condition égotiste reçoit les coups qui la mènent à sa disparition. Un travail inconscient se fait alors en nous, travail que notre intellect serait bien incapable d'assumer et que seul accomplit le soi.

* * *

Nos malheurs? On distingue à juste titre les souffrances morales des douleurs physiques. L'homme libéré, qu'aucune souffrance morale ne peut atteindre, reste sensible à la douleur physique. Cependant il ne l'éprouve plus comme le fait

l'homme habituel; il la ressent mais cela lui est indifférent. Ceci prouve que, chez l'homme habituel, la douleur physique s'accompagne toujours d'une souffrance morale; cet homme, en effet, revendique d'avoir un corps toujours indolore; cette revendication contrariée provoque une révolte psychique douloureuse puisque souvent impuissante.

Mais c'est de la souffrance morale que nous voulons surtout parler. Son apparition n'est pas aussi facile à comprendre que celle de la douleur physique où des nerfs sensitifs sont irrités et conduisent leur irritation jusqu'au cerveau, jusqu'à la conscience.

L'explication de la souffrance morale implique que nous remontions à la question primordiale d'Hamlet, au *Doute d'Etre* qui habite toute âme humaine. L'homme a la juste intuition de sa nature divine, du Soi qui est sa Réalité Absolue, et, en même temps, il se définit par sa personne particulière qui a pourtant l'évidence constante qu'elle ne possède aucun des attributs divins; mais l'intuition de sa divinité ne peut être réfutée par rien parce qu'elle est juste (en dépit du fait que le Soi ne soit en l'homme habituel qu'à l'état de possibilité). La présence simultanée, en l'homme, de ces deux évidences contraires aboutit fatalement au *Doute d'Etre*, problème qui, ainsi posé, est insoluble. L'homme cherche pourtant, toute sa vie, à le résoudre dans le sens de sa prétention divine personnelle, c'est-à-dire par des succès qui affirment son Moi.

Sans cesse, l'homme habituel fait des efforts extérieurs et intérieurs pour être "heureux"; il recherche des compensations; si la malchance l'atteint, ou bien il se révolte d'une façon plus ou moins impuissante et souffre intensément, ou bien il se résigne, se réfugiant ainsi dans une révolte muette et inactive où il souffre moins et où le temps le soulagera.

Dans l'état de souffrance morale, l'homme est habité par une quantité variable d'énergie dysharmonique, bipolaire contrastée, qui se constitue en cercle vicieux imaginaire-émotif. Cette énergie trouve une issue par l'imagination, mais celle-ci réactive en même temps l'énergie dysharmonique qui sourd du centre affectif. Aussi cette énergie n'est-elle utilisable pour la Réalisation que si le cercle vicieux est brisé au niveau de l'imagination, du mental, et cesse par là de constituer une masse énergétique formelle, un corps étranger que l'organisme doit rejeter. Car la matière première de cette énergie bipolarisée est en vérité une portion de l'énergie vitale, personnelle et homogène, du sujet. Dès que je consacre mon attention à ce que ressent mon corps, sans penser, l'énergie de la souffrance perd sa dysharmonie, elle cesse de me déchirer entre deux pôles et elle est à la dispo-

sition du Soi qui s'approche plus ou moins de son éveil dans la mesure où diminue la prétention divine du Moi.

Si nous savons nous servir ainsi de nos souffrances, la vaniteuse prétention du Moi diminue donc; notre état intérieur descend dans la direction de la nostalgie principielle à laquelle faisait allusion Rimbaud lorsqu'il écrivait :

"O mille veuvages
De la si pauvre âme."

En outre, le désir nous vient, de plus en plus souvent, de ressentir en notre corps ce malaise que provoque l'impression de la dérégulation divine. En général, le système compensateur masque ce malaise comme si celui-ci se trouvait dans la direction qu'il ne faut surtout pas prendre. Mais un regard lucide et impartial démasque facilement le précieux malaise; précieux puisqu'il mène peu à peu vers la nostalgie principielle dont l'enfer, à peine atteint, se transforme soudain en paradis. Tant il est vrai que la voie de la Royauté Divine en nous doit être précédée par l'illusoire évidence de son absence, et que la voie du vrai Bonheur, infini et éternel, doit passer par la perte totale de tout espoir en lui.

Toutes les souffrances sont pour nous des humiliations. Celles-ci, dès qu'elles sont acceptées, se transcendent en juste humilité, en visions de notre Moi comme "*étant*" de moins en moins. Puis, à l'instant même où nous le voyons enfin comme n'étant rien, comme n'"*étant*" pas, le Soi se réalise et nous envahit tout entier, nous révélant que, sans en avoir eu jusque-là conscience, nous avons toujours été Lui dans la splendeur de sa Réalité absolue.

(*De la réalisation intérieure*. Le Courrier du Livre, Paris, 1979.)

Autres titres de cet auteur, disponibles chez le même éditeur :

De l'amour - Psychologie de la vie affective et sexuelle.

Lâcher prise - Théorie et pratique du détachement selon le Zen.

La doctrine suprême selon la pensée Zen.

A Green Trilogy

Green leaves of trees above
Rise and fall
In perfect unison
With the breath of God

Old dog
follows his nose
into the delight of green.

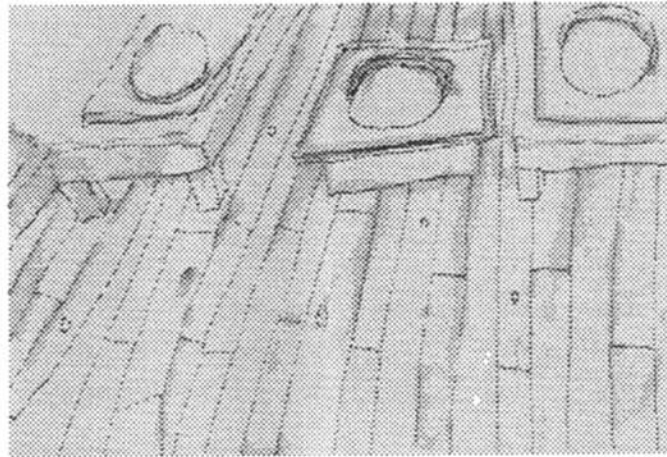
Nature's silence
sings a green song;
Breathe, breathe,
and sing along.

Scene Through Rain

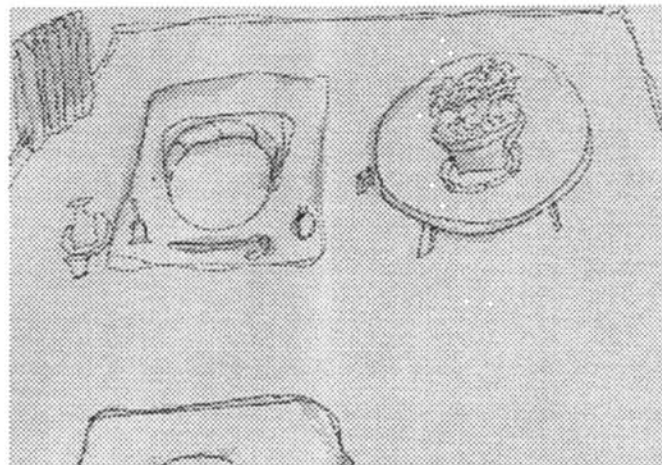
Black whale rock
curved serenely into reef of rusty pine needles,
glistens in the rain.
Smiling Buddhas everywhere.

Crows

An argument in the woods -
Caw, caw, caw -
Unresolved.
(Alison Edwards)



Drawing by Dragan Djerkić



Drawing by Dragan Djerkić

On hearing there is nothing to be done.

There is a great plain,
Grass waving in every direction.
No paths lead into it or away.
It is everywhere the same:
Grass bright with the sun
And the sky going on.

* *

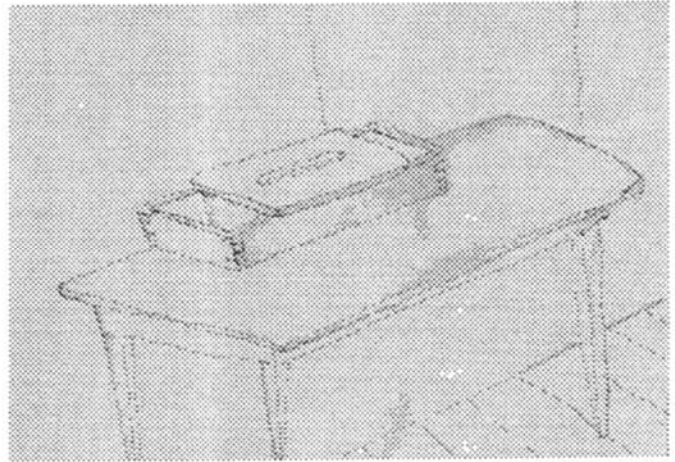
This current is very cold,
Breath biting;
The teeth clench and ache.
Turn into it.
The water pounds down rocks
And twists the body sideways.
Turn into it.
Pools and puddles at its side
Have warmed to early spring,
And the melted snow rushing down
Pushes me out into them;
But, again, *Turn into it.*

*The great way is not difficult
For those who do not pick and choose.*

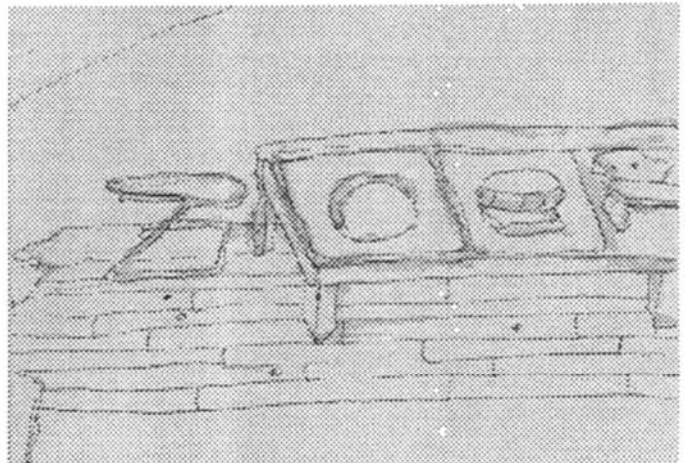
This body is frail and the water buffets it.
Turn into it.

* *

Dulled with long sitting
And little sleep,
I lack even the strength
For pretty words.
I sit in my seat
On the airplane,
Doing the next thing to be done.
(Sarah Webb)



Drawing by Dragan Djerkic



Drawing by Dragan Djerkic

Entrevues avec quelques membres de la Sangha

Trois membres de la Sangha, Carole, Patricia et Jean-Luc, ont accepté de partager avec nous quelques-unes de leurs réflexions sur la pratique. J'ai fait ces trois entrevues séparément, mais je vous les offre ici, réunies dans un même texte.

Q.- Qu'est-ce qui vous a amené à la pratique du Zen?

Patricia - J'ai toujours été intéressée par tout ce qui est autre forme de religion. Je crois fermement que toutes les grandes religions ont quelque chose à apporter à l'humanité. Ce que je trouve intéressant, c'est de cheminer avec d'autres. Pour ce qui est du Zen, c'est Durkheim et ses livres d'une part et le travail que j'ai fait avec Jacques Casterman d'autre part qui m'y ont conduite. Je ne peux pas dire que je pratique le bouddhisme, mais l'assise, pratique privilégiée par le bouddhisme; je dis bien privilégiée, parce que chaque grande religion a sa forme de méditation. Pour moi, c'est nécessaire de retrouver cette forme de pratique qui va m'aider à approfondir l'expérience de l'être, l'expérience de ma vie. J'ai donc trouvé ce chemin et je ne peux pas dire que ça m'éloigne de ma propre religion, au contraire. Depuis que je fais de l'assise, je suis plus passionnée par l'Évangile, le Christ et son vrai message. Alors, pour moi il n'y a pas de contradiction et je me sens privilégiée d'être venue en contact avec Durkheim, avec Jacques Casterman, et maintenant avec Albert Low.

18 •

Ce que je trouve de bon dans cette approche, c'est que c'est moins cérébral. Je suis habituée à prendre des cours de Bible, à discuter, à apprendre des choses, des connaissances. Puis, dans les prières, il y a les psaumes, la prière de l'office que l'on dit à tous les jours, mais ce que l'assise m'apporte de plus, c'est justement de me centrer et de me brancher sur l'essentiel. Pour moi c'est un outil essentiel, un outil très précieux qui est peut-être ce qui me manquait. C'est un retour aux sources. Je crois que chaque être humain a une nostalgie de retrouver l'unité, de retrouver le "Un" et pour moi, l'assise est une réponse, un outil, un chemin; c'est très ajusté à moi, à ce que je cherche.

Carole - Ce qui m'a amenée à la pratique, c'était le besoin de faire un nettoyage de tout ce que j'avais pu accumuler de concepts et d'imageries mentales. J'avais fait un dix ans de pratique avec l'enseignement d'Arnaud Desjardins et cet enseignement pour moi a été vital et m'a amené à faire une psychanalyse pendant quelques années. Mais j'avais l'impression que j'étais comme plafonnée. Je ne pouvais plus me satisfaire d'un enseignement parlé. Il y avait une partie de ma recherche qui était quand même insatisfaite avec cet enseignement et je voulais aussi renouer avec la méditation car dans les groupes qui suivent l'enseignement d'Arnaud, la méditation n'est pas fondamentale; c'est beaucoup plus axé sur le quotidien.

Q.- Quelles sont les principales difficultés que vous avez rencontrées dans la pratique?

Carole - Concilier la pratique avec les responsabilités familiales. A cause du jeune âge de mes enfants, je ne peux participer aux sesshins aussi souvent que j'en ressentirais le besoin. Par contre, au niveau de la pratique dans la vie quotidienne, il est évident que la vie de famille n'est pas un obstacle. Lorsque je suis arrivée au Centre Zen, j'étais enceinte de six mois et j'ai eu de la difficulté pendant la première année à concilier les obligations maternelles avec cette urgence vers la pratique que je ressentais. La première difficulté a donc été de trouver concrètement du temps pour faire zazen à la maison. La première année a été complètement irrégulière comme pratique.

D'autre part, la plus grande difficulté a été pour moi les douleurs physiques. Les premières années ont été très difficiles parce que j'avais tellement de douleurs dans le dos, c'était invraisemblable. Ça m'a pris environ trois ans avant de me sentir un peu bien dans la position de demi-lotus.

Jean-Luc - Pour moi aussi d'avoir deux jeunes

enfants et une vie familiale engendre des contraintes. Quand j'ai commencé à fréquenter le Centre Zen il y a deux ans et demi, j'y allais à toute les semaines ou toutes les deux semaines. Je dirais qu'il y a un processus de familiarisation qui doit s'installer. Et progressivement, on voudrait en faire plus et les retraites sont le moyen le plus efficace d'arriver à nos fins, si on peut parler dans ces termes là, mais je ne dispose pas de tout le temps que je souhaiterais y accorder, ce qui fait que je me suis restreint à une retraite de trois jours et une de quatre jours par année. C'est peu, mais c'est comme ça.

Sur le plan physique, je me suis heurté beaucoup au début à des difficultés reliées au fait que je n'étais pas familier avec l'immobilité aussi prolongée. Pour moi, ça a été très difficile. J'utiliserais l'analogie suivante : j'avais l'impression d'être un barrage où le niveau d'eau monte, monte, monte et puis, un moment donné, ça veut rompre. C'était vraiment très douloureux physiquement mais c'était pas seulement ça, c'était cette immobilité prolongée! Les pires souffrances que j'ai connues en pratique Zen, ce sont les premières journées de la méditation auxquelles j'ai participé. Mon plus grand fantasme après le dîner, c'était de sauter par la fenêtre! (Grands éclats de rire).

Par ailleurs, une difficulté plus intime reliée à la pratique, qui m'a sauté au visage dans les débuts, c'est la peur, la peur de l'inconnu. J'ai toujours eu très peur. J'ai été exposé à des choses qui relèvent un peu de l'inconnu, de la parapsychologie si on peut dire, étant enfant. J'étais très impressionnable puis un moment donné à l'adolescence, j'aurais tout fait pour que ces choses là cessent. Je me levais la nuit pour aller à la toilette et j'avais toujours l'impression que quelque chose allait surgir derrière moi. Le sentiment d'une présence très forte et en même temps inconnue, ça devient une présence hostile. Puis, à travers la pratique, cette présence est revenue progressivement et le sentiment d'hostilité s'est totalement transformé.

Mes moments forts dans la pratique sont toujours liés à cette fameuse présence.

Patricia - Pour moi, la principale difficulté c'est la régularité, la fidélité, c'est le temps qui me manque. Je suis une personne extrêmement active, rarement capable de dire non, alors je me trouve très impliquée là où je suis et ça me joue des mauvais tours.

L'autre difficulté, c'est le lâcher prise; cet abandon à ce qui est pendant la méditation, ce qui fait que lorsque j'approche trop le fond, ou un étage du fond, j'ai un réflexe qui met les freins. Mais, autant j'aspire à cette transparence, à cette unité, autant j'ai peur de ce que je vais trouver. Pour avoir fait des expériences en cheminement personnel, en psychologie, oui... quand tu ne descends pas dans le fond, ça semble moins dangereux, tant que tu restes dans la partie consciente. Ça c'est mes deux grandes difficultés, le temps et risquer être sans fuir dans mes pensées. Ce n'est pas consciemment que je fuis, sauf que j'ai toujours à me ramener et que j'ai beaucoup de difficulté à le faire. La tension monte au niveau du plexus solaire, ou bien j'ai sommeil de façon épouvantable.

Q.- Qu'est-ce qui vous aide à continuer?

Patricia - C'est ma nostalgie; c'est parce que dans le fond, je sais que c'est le chemin que je dois prendre. C'est comme un manque qui veut être comblé. C'est comme la lumière qui attire le papillon jusqu'à le brûler parce qu'il ne peut faire autrement et c'est la même chose pour nous; je ne pourrais pas ne pas pratiquer. Parce que je ne fais pas d'assise d'une façon rigoureuse, je vis constamment entre la culpabilité de ne pas le faire, ou la hantise de trouver du temps pour le faire. Il n'y a pas une journée où je ne pense pas à mon cheminement, à être présente. Je renierais quelque chose en moi de ne pas continuer mon assise.

Carole - Ce qui m'aide à continuer, c'est la foi, la foi dans la pratique. C'est drôle, parce que même dans les périodes qui ont été les plus difficiles, je n'ai jamais remis en cause le sens de cette démarche et mon désir de m'éveiller et, dans le fond, de vaincre mon inertie. La foi dans la réalité de cette voie puis le support d'Albert, les entretiens que j'ai avec lui sont une aide irremplaçable parce que justement, c'est ce qui fait la différence avec la démarche que je suivais avant. J'ai réalisé, au moment où j'ai commencé à méditer au Centre Zen, combien j'avais tourné en rond pendant les nombreuses années où j'avais médité avec d'autres groupes. Je ne dis pas que cela a été sans bénéfique. Dans ces années plutôt instables de ma vie, j'ai pu garder un certain équilibre grâce à ça, mais quand même, j'ai tourné en rond beaucoup, et j'en ai pris conscience avec Albert. C'est quelque chose de tellement unique, de tellement précieux, d'avoir un exemple vivant devant soi.

Jean-Luc - Pour ma part, je ne sens pas du tout la nécessité d'aller vers un autre maître ou vers une autre pratique parce que ce qu'on trouve dans cette pratique n'est pas extérieur à nous; c'est vraiment une démarche intérieure et l'environnement au Centre Zen est très favorable donc je ne magasine pas du tout. Je n'ai pas l'impression que je pourrais trouver le bon maître qui va me dire la bonne affaire au bon moment, qui va faire que finalement, ça va me permettre d'aller plus vite. C'est plutôt l'intelligence et la détermination avec lesquelles je vais réussir à travailler qui vont faire la différence. C'est le travail que l'on fait qui porte fruit finalement. Je suis plus sensible à des démarches qui vont engendrer comme conséquence l'humilité, la gratitude, la compassion, et pour avoir ressenti ces sentiments avec force à certains moments de ma pratique au Centre Zen, ça ne se compare pas aux autres démarches.

Q. - Comment négociez-vous la douleur autant physique que morale que l'on rencontre lors de la pratique?

Jean-Luc - La douleur est un thème très abondam-

ment abordé par Albert dans les teishos et par d'autres auteurs dans des livres tels que celui de Steven Levine sur la mort, "Who dies?", qui aborde la souffrance de façon tellement stimulante que t'as quasiment hâte d'avoir mal pour essayer de mettre en pratique ce qu'il a mis en lumière dans son approche de la douleur.

D'une façon plus immédiate, lors de ma première journée de méditation intense, j'attendais juste que ça finisse. C'était aussi élémentaire que ça. Lors du dokusan, en fin de journée, quand Albert m'a demandé comment ça avait été, je lui ai simplement répondu, "Va falloir que le corps apprenne". Je crois qu'il ne faut pas "bucker" sur la douleur. Je pense que c'est ce qu'Albert veut dire quand il dit, "Don't cling to it!"; ne pas s'y accrocher, ne pas la considérer comme *ma* douleur.

Patricia - La douleur physique, j'en ai depuis quelques années dans le dos; mon pied récemment fracturé me fait encore souffrir; j'ai eu des périodes où j'avais mal à la tête, mais depuis 3 ans je ne suis jamais sans douleur dans le dos et ça me fatigue énormément et parfois je me sers de cette excuse pour ne pas faire mon assise où je le fais sur une chaise, mais ça c'est pas quelque chose d'insupportable. Alors qu'une douleur morale ça me semble plus profond. C'est peut-être ça qui est le plus dur à supporter parce que tu peux dire à quelqu'un, "J'ai mal au dos", et la majorité des personnes vont dire, "Je te comprends". Qui n'a pas déjà eu mal au dos ou ne s'est cassé quelque chose, ou n'a eu mal à la tête? Donc tu partages quelque chose, mais quand tu dis à quelqu'un "Je suis triste", ça peut être difficile de faire comprendre ta tristesse, car la tristesse de l'un n'est pas comme celle de l'autre. La personne qui n'a aucun espoir, c'est pire que plein de douleur physique; quelqu'un qui est en dépression, qui ne sait pas quoi faire, qui est comme perdu en dedans, pour moi, ça c'est pire que la douleur physique.

Moi, ne pas savoir quoi faire, ça c'est terrible. Si tu me dis, "fais ça", je le fais, mais si tu me dis "trou-

ves”, et que je ne suis pas capable, je deviens folle là-dedans. Si tu me dis comment le faire... je suis très obéissante. Je serais très bonne dans une armée; on me dit tu marches comme ça et je marche comme ça, en autant que je sais pourquoi et que je sais comment, mais si je ne sais pas comment faire quelque chose et que je dois le faire, ça c’est pour moi insupportable. Je suis dans une insécurité épouvantable et ça pour moi, c’est bien plus pénible que n’importe quelle autre douleur, même une douleur que tu ne peux rien faire pour soulager.

Il y a aussi la peur. Pour moi, la chose la pire dans la vie, c’est d’avoir peur. C’est pas d’avoir mal, mais d’avoir peur d’avoir mal. Je pense que la pire torture que l’on puisse infliger à quelqu’un, c’est d’avoir peur; de ne pas savoir quand quelque chose va arriver; l’insécurité.

Carole - Le travail effectué avec les groupes d’Arnaud Desjardins m’a beaucoup aidée à accepter les difficultés de la vie, mais la douleur physique pour moi a été un gros morceau. D’abord, je suis une personne très douillette. J’accorde une grande importance à mon confort physique. Ma pratique entre l’âge de vingt et trente ans était beaucoup plus facile. Je pouvais tomber endormie tellement j’étais confortablement installée. Je n’aime pas faire des efforts physiques énormes et la discipline physique que demande la pratique du zazen a été ce qu’il y avait de plus difficile à accepter. Je me souviens d’avoir souvent quitté le Centre, après une soirée, tellement perturbée à l’intérieur de moi, parce que au lieu de me sentir en paix comme je pensais que j’aurais dû me sentir, j’éprouvais parfois de la colère et même de la révolte d’avoir passé trois séances de trente-cinq minutes à souffrir et avoir du mal à respirer puis à avoir juste envie que ça finisse. J’essayais de contrer cette douleur en faisant de très très légers mouvements pour déplacer les centres de tensions ou les faire disparaître, mais ça s’est avéré totalement inefficace. Puis j’ai atteint un point où je n’en pouvais plus et, ou bien j’allais tout abandonner, ou bien quelque chose devait se passer. J’en ai alors parlé avec Albert.

Peut-être que le moment était venu pour moi de comprendre plus loin là-dedans, mais lui m’a parlé de sa propre expérience par rapport à la douleur physique pendant zazen, et je me rappelle que quelque chose a comme “tombé” à l’intérieur de moi à ce moment là, comme une compréhension différente sur la douleur. Quand je suis retourné faire zazen, il y avait toujours la douleur physique, mais j’avais l’impression qu’émotionnellement, j’avais désamorcé la réaction qui était là. Et à partir de ce moment là, ça a été plus facile. Après ça, j’ai été capable de plus en plus d’accepter ces moments de douleur et même lorsque ça se prolongeait, d’être plus calme et de dire bon, là c’est douloureux, mais c’est correct.

Parfois, pendant zazen, on a l’impression d’être sauvé par la cloche, mais il reste que l’on n’est pas sauvé par la cloche à ces moments là. Ce n’est pas arrivé souvent, mais à quelques reprises, après avoir enduré des douleurs que je trouvais le maximum que je pouvais endurer, il est arrivé qu’il y ait eu un “lâcher prise” et que, en l’espace de quelques secondes, la douleur disparaît complètement. Je crois que souvent, lorsqu’on est au moment où l’on se dit qu’on n’en peut plus, on est au seuil de ce moment de lâcher prise et effectivement la cloche sonne, mais peut-être que si ça continuait 4-5 minutes de plus, on traverserait le cap. Moi je pense que c’est ce qui arrive; souvent on n’a pas le temps de le traverser en 35 minutes. Qu’est-ce qui fait qu’on continue quand même? Je sais qu’en-dedans de moi, je ressens une urgence qui fait que ce n’est pas négociable et tant pis si ça fait mal. Il n’y a pas de retour en arrière possible.

Pour conclure, je désire remercier sincèrement Carole, Jean-Luc et Patricia d’avoir accepté si généreusement de répondre à mes questions. Je me sens un peu comme la femme qui, cherchant de l’aide auprès du Bouddha pour son fils mort à la suite d’une morsure de serpent, avait été envoyée à la recherche d’un grain de moutarde provenant d’une maison où l’on n’avait jamais connu la souffrance.

Je savoure les teishos

“**A**ujourd’hui, je vais vous parler du koan no... du Mumonkan. Un moine demande au maître...” Il est dix heures du matin, journée de sesshin, et dans le silence qui s’installe, nous entendons ces mots avec lesquels M.Low commence habituellement un teisho. Immobiles dans notre posture de zazen, nous nous installons dans le silence et nous écoutons.

Le teisho est un moment privilégié durant un sesshin. C’est un moment attendu, et pas uniquement parce qu’il nous permet de relâcher un peu notre posture! Je me souviens encore de cette fois où, dans le vestiaire où on se rhabillait à la fin d’une journée de méditation, j’ai entendu une des participantes s’écrier spontanément, dans un véritable cri du coeur : “J’aime tellement ce qu’il dit cet homme-là!” Elle parlait du teisho que M. Low venait de donner et elle se désolait d’en avoir raté des passages parce qu’elle avait manqué d’attention. Ce jour-là, j’avais entendu mon premier teisho et j’avais, moi aussi, été singulièrement touchée. Il y avait tellement longtemps que je voulais entendre des paroles comme celles-là! Six ans plus tard, après de nombreux sesshins, je savoure toujours les teishos et j’éprouve un sentiment de gratitude qui, loin de se tarir, s’approfondit. Comment d’ailleurs ne pas être profondément touché par les paroles de quelqu’un qui s’adresse à nous en faisant appel à la fois à notre intelligence et à notre plus profonde sensibilité. Nous n’en avons pas l’habitude. La “communication de masse” qui est notre environnement quotidien agirait plutôt comme un éteignoir d’intelligence et de sensibilité, en nous inondant massivement de formules creuses, de slogans et de pathos. Quelle fraîcheur, en comparaison, nous apporte un teisho!

Méditer, a déjà dit M.Low, c’est se laisser imprégner par des paroles vraies et authentiques, comme une terre aride laisse entrer l’humidité de la pluie, peu à peu, selon ses capacités d’absorption. C’est ce qu’offre un teisho, l’occasion de se laisser imprégner petit à petit, de permettre à des paroles vraies d’agir sur nous, sans les forcer ou les manipuler afin de leur

extirper une vérité hâtive, sans non plus les figer dans une formulation que, dans notre désir d’en arriver à une signification ultime, on souhaiterait définitive. Se laisser imprégner, c’est apprendre à écouter, écouter sans saisir, avec une attention qui épouse le mouvement sans l’arrêter, qui devient le mouvement, un peu comme il arrive quelquefois d’écouter de la musique, quand on la laisse couler en se coulant en elle, dans ces moments d’intimité où la barrière habituelle s’estompe et que s’ouvre un espace vaste qui grandit, grandit. Ecouter, c’est se vider de soi-même.

C’est ce que je tente de faire durant un teisho. Ecouter un teisho, nous répète constamment M. Low, c’est une autre façon de continuer sa pratique. Je tente de m’établir dans l’attention; les paroles que j’entends m’aident, elles m’aident à me rappeler, à faire des efforts continuels pour revenir, revenir à la présence des paroles et à la présence elle-même, elles m’aident à refuser de prolonger mes incursions dans la distraction, à moins m’attarder sur les objets de ma mémoire ou de mon imagination. A l’aide de ces efforts, l’attention s’assouplit, elle devient moins crispée, moins volontaire. Elle se fait plus subtile. Les paroles que je reçois s’imprègnent de cette attention et elles acquièrent aussi une dimension plus subtile. Je le sens à la qualité de l’espace qu’elles ouvrent. L’attention soutenue, cette attention dont la principale caractéristique est sa “force d’embrassement”, comme le dit Gurdjieff, est cette capacité de couvrir plusieurs plans à la fois, d’ouvrir un espace de plus en plus large. Je sais que si je persiste dans ces efforts, au fur et à mesure que se déroulera le teisho, la force d’embrassement de l’attention s’élargira pour devenir cet espace de plus en plus vaste et clair, je sais que je deviendrai cet espace vaste et clair, si clair que quelquefois, même s’il fait sombre et gris, le zendo en sera illuminé.

Il y a un passage dans un livre de Simone Weil qui m’a beaucoup influencée, bien avant que je commence à pratiquer le Zen, et je l’ai retrouvée dernièrement. Dans ce passage, elle raconte com-

ment elle s'était imposée, comme pratique spirituelle, de réciter chaque matin le *Pater* en grec, avec une "attention absolue", dit-elle. "Si, écrit-elle, pendant la récitation mon attention s'égare ou s'endort, fût-ce d'une manière infinitésimale, je recommence jusqu'à ce que j'aie obtenu une fois une attention absolument pure. La vertu de cette pratique est extraordinaire et me surprend chaque fois... Parfois les premiers mots déjà arrachent ma pensée à mon corps et la transportent en un lieu hors de l'espace d'où il n'y a ni perspective ni point de vue. L'espace s'ouvre. L'infinité de l'espace ordinaire de la perception est remplacée par une infinité à la deuxième ou quelquefois troisième puissance. En même temps cette infinité d'infinité s'emplit de part en part de silence, un silence qui n'est pas une absence de son, qui est l'objet d'une sensation positive, plus positive que celle d'un son. Les bruits, s'il y en a, ne me parviennent qu'après avoir traversé ce silence." (*L'Attente de Dieu*)

A sa manière, dans ses tentatives répétées de recommencer et d'en arriver à une attention pure, Simone Weil pratiquait de la même façon que nous, avec notre koan, l'effort soutenu en vue d'éveiller l'esprit, l'effort dont parle Dogen et que M. Low cite constamment: "The great way of Buddha involves the highest form of exertion..." Et quelque part dans son texte, elle parle du "pur plaisir" que lui procurait cette pratique de l'attention et c'est bien là l'ironie de toute pratique spirituelle sérieuse qu'elle semble devoir passer par tant d'efforts et même de souffrances pour en arriver à un tel "pur plaisir". Quant à moi, j'aime bien utiliser ce mot d'Ibn' Arabi, un grand maître Soufi, qui disait à son disciple, non pas de comprendre ou de penser à ce qu'il venait de lui dire, mais il lui disait: "savoure cela". C'est ainsi que je savoure les teishos et savourer les teishos, c'est aussi savourer le silence.

Un homme du peuple demanda un jour au bonze Ikkyou :

"Monsieur le Bonze, voulez-vous m'écrire quelques maximes de haute sagesse?"

Ikkyou prit un pinceau et écrivit le mot : "Attention."

"C'est tout? fit l'homme, vous ne voulez pas ajouter quelques mots?"

Ikkyou écrivit alors deux fois de suite : "Attention. Attention."

"Quand même, fit l'homme dépité, je ne vois guère de profondeur ni de subtilité dans ce que vous écrivez là."

Ikkyou écrivit alors trois fois le même mot.

À demi irrité, l'homme dit : "En définitive, que veut dire ce mot «attention»?"

Et Ikkyou répondit : "Attention signifie attention."

Tokusan's Corner

If Tokusan ever shows up for supper and Kasha is being served with a vegetable and salad make sure there is lots of Yogourt-Mayonnaise Dressing. The not-so-secret ingredient is garlic!

1 cup Yogurt
1/2 cup Mayonnaise
2 cloves of garlic

These ingredients can be altered to your liking. Some people like more yogourt or less mayonnaise or lots more garlic. Stir and serve.

Témoignage

*Méfiez-vous du monde mental
car le monde mental
ment monumentalement*

Connaissez-vous ce poème de Prévert? J'ai su très tôt prendre mes distances vis-à-vis du monde mental, mais j'accordais une très grande importance aux émotions. Il y a dix ans, je me suis dit que j'étais fatiguée des apparences et j'ai commencé à chercher ce qui se cachait derrière. Je cherchais des racines profondes, solides et vraies, dans ce monde où j'avais l'impression de flotter à la dérive et de m'accrocher à des épaves. Il m'a semblé alors qu'on ne trichait pas avec les émotions, qu'elles ne savaient pas mentir, qu'il fallait les écouter et les croire comme on croit un enfant.

Récemment, j'ai vécu une soirée au Centre Zen de Montréal qui a profondément ébranlé ces convictions. Voici l'histoire, comme je l'ai écrite le lendemain, de mémoire :

J'étais fatiguée hier, fiévreuse. Je suis allée au Centre à reculons. J'ai pleuré pendant deux heures, à me dire que je ne voulais pas savoir qui j'étais (c'est mon koan), pas savoir si j'étais Bouddha, pas savoir si j'avais du pouvoir. Je veux que la vie ait un sens, je veux qu'il y ait une vérité, je veux rester soumise, je veux avoir un guide. Sinon, il n'y aura personne pour me protéger, me reconforter, m'aimer. Je vivrai éternellement dans le froid, le silence et la solitude, à la dérive. Je déteste la liberté. *J'étais en crise.*

À la fin de la méditation, j'ai rencontré Monsieur Low en dokusan. Je lui ai dit cela. Il m'a répondu : "Quelle importance d'être seule si tu es tout? Quelle importance de ne pas être protégée si tu es Bouddha? Pourquoi as-tu peur? ce ne sont que des idées."

Je lui ai dit que ses mots étaient sans doute vrais mais qu'ils ne me touchaient pas, ne m'apaisaient pas. Que j'avais l'impression que mes

larmes, mon angoisse et ma colère étaient ce que j'avais de plus authentique. J'étais très émue à ce moment et je crois bien que j'ai crié, m'en excusant l'instant suivant. Monsieur Low avait un regard triste et silencieux.

Il m'a répondu : "Non. Toutes ces émotions, ces drames, ces tragédies, ça n'est pas authentique. Ça me fait penser aux rituels du Nouvel-Âge. On cherche les sentiments enfouis, on les met en lumière, les analyse, les fait grandir, se multiplier, se gonfler... croyant que cela va nous faire traverser le ciel. Mais on ne traverse rien. On tourne en rond. Il n'y a qu'une façon d'arriver à la lumière, c'est de traverser la nuit. Dans le noir, dans le froid, dans le silence et la solitude. Il n'y a pas d'autre chemin, et il faut le traverser par une vie simple et ordinaire. Mais vient bientôt le moment où l'on se dit que ça n'a pas de sens, aucun attrait, aucun éclat, que c'est «plattte». Mener, jour après jour après jour, une vie simple et ordinaire, est la chose la plus difficile. Tu es tout. Tu es la naissance, le ruisseau, la nuit, la lumière, la mort et l'oiseau. Et tu te cherches. Comment vas-tu te trouver."

J'ai repensé souvent à cette soirée. Elle a libéré en moi le goût de l'équilibre et de l'harmonie. Je comprends mieux maintenant le sens du mot «juste» que Bouddha emploie dans sa quatrième noble vérité, que l'on connaît sous le nom de sentier octuple : la vision juste du monde, l'effort juste, la parole juste, les moyens justes d'existence, l'action juste et la pensée juste. Il est aussi fondé sur l'attention juste et la concentration juste...

(Note : les citations de Monsieur Low ne sont pas littérales et résumées, de mémoire, une conversation qui a eu lieu dans un contexte émotionnel intense.)

Zen and Work

The telephone is ringing again. Sometimes it's a wake up call, jolting me out of whatever thought pattern I'm lost in at work. Sometimes, it's simply the start of another fascinating story.

I earn my living as a newspaper writer, mainly covering business and finance and occasionally writing about jazz. The voice on the other end on the telephone line is usually trying to sell something: another way to view the world, another way to spend or invest, another tip on who's cheating whom.

It's always about stories and who doesn't love a good story? I've often reflected on this trait of the human character, this ability we all have to take the infinitely random dots of experience and connect them into a story we call reality.

There's something so very personal about it. All you have to do to confirm this is to buy two different newspapers on the same day and notice how two writers can view the same event in totally opposite ways. This is especially true if you buy an English newspaper and a French newspaper in Montreal. The crayons, even the dots, are completely different.

If this is undeniably true, why do I remain so excited by a good story? There are times when interviews go so well that I'm fairly racing to get to the keyboard and start typing. Story lines quickly emerge, complete with heroes and villains, victory and defeat and all the other dramatic elements I'm able to cram in.

When I consider the day-to-day practice of Zen, the challenge of staying present and being one with the question or Koan, I have to look closely at the power stories still hold over me.

Who writes the article? the teacher sometimes asks during dokusan. An excellent question.

A good article unfolds by itself. The best ones are written at times when there's really no separation between writer and story. That certain excitement will take over the writing process and exclude every possible distraction. The keyboard, the words on the screen, the notebook, the tape recorder all work together. At times such as these, one has the sense that one is tapping into the fountain of human creativity.

And yet, even as this is going on, there is a sense that something larger is happening. The story on the screen exists only if I turn my attention towards it. The moment I get up for coffee, it's gone - or at least it takes a different form, residing in memory or anticipation. When I return to my desk, it's often with a different perspective on the work at hand. What is there that

one can call "real" in this process?

I often wonder what it must be like for the very best jazz musicians, who are able to get up on a bandstand together and improvise fresh, new music night after night on the spur of the moment.

When one listens to jazz musicians talk, they often describe their ability, even their fundamental need, to wipe the slate clean every moment and start from some place fresh. They talk about their capacity to forget the past influences on them and their desire not to sound like the masters of the past but to sound like themselves.

In one recent interview, a famous jazz pianist even quoted Basho: "Do not follow the footsteps of the masters. Seek what they sought."

Even for those of us who are not musicians, it's not a bad way to live our own lives. Being fresh, being original. But this demands an ability to question what is in front of us and throw away the tired old ways we have of experiencing the world. And it's hard.

It's hard for jazz musicians, who must deal with the difficulty of playing music for little money in noisy bars where the customers don't necessarily understand or appreciate their art; it's hard for newspaper writers, who must deal with the frustrations of demanding editors and complaining readers, the constraints of deadlines and the sometimes volatile egos of colleagues. But these are dharma gates that must be penetrated.

For a long time, I struggled in my own practice with the fact that I was a featured columnist, four days a week, at the newspaper where I work. This required me to produce instant opinions on all sorts of subjects, many of which I knew little about. I was expected to be controversial, entertaining and outspoken. There are always two sides (or more) to every story, yet a columnist is supposed to believe there is only one, supposed to choose between black and white, when there are only shades of grey. I often found this painful.

There were times when the pressures of work seemed so strong that just asking the question, just remembering the koan, seemed nearly impossible; times when I felt that "Zen practice" was a million miles away.

Of course, it wasn't far away at all. It was right there - in the pressure, the deadlines and the stress. Continued practice and sesshins teach us to go beyond these moments of apparent frustration. If we look at any situation closely enough, we see that it really does

exist in a state of grace, before we color it with our own passions and prejudices.

Practice has helped me to see that there is no one way to follow in Zen. The messy moments at work may not seem holy but they can be quite fertile ground if we try to pay attention.

In the end, this problem of Zen at work comes down to a fundamental question: why am I doing it? Am I sitting here amid the jangling telephones and the general bedlam of the newsroom because I want to gain something from the experience like career advancement, recognition, job satisfaction? If that's the case, I'm doomed to fail. Nobody wins at that game - or at least nobody wins for very long.

No. I prefer to believe that work can be another form of spiritual practice, another opportunity for us to look in our hearts for what we know to be true. In its own way, it's harder than going to a sesshin, where there are no distractions and everything is taken care of. But that's where its value lies.

Zendo for One

Ever since I read about where to have a place to sit and what it should look like I have been continually improving my sitting spots. I have read that a bed will do if a separate room just for sitting cannot be found. My spaces have gone from on the bed to next to it to under the mattress (futon) to completely under the bed as well as a small closet under a stairway. Every time I move, I contemplate the possible spaces available and the final "zendo" design.

26•

Until last summer I worked in the Eastern Townships where my father owns what used to be a farm - a sizeable property with fields and forest. Over two years ago I decided to finally have a space just for sitting. It would be windproof, rain resistant and insulated. It would have ventilation and light and have the amenities of a mat and even a place for incense - a miniature zendo. Measuring four feet wide, five feet tall and long, it was built from scrap material in three days. Old corrugated tin covers the roof, tung and groove coated pine make the outside walls, and a large window serves as a door. Inside the walls are lined with a cream coloured silky curtain. The rest comes from

well finished soft wood. Just above eye level there is a "bunker" type window that slide open. To the sides behind the sitter are fire-proof stands for candles which serve to light as well as heat when it gets very cold.

The hut was built in the yard and when finished brought to its place, a few minutes walk into the forest. There it sits perched on the bank of a small stream between two large evergreen trees. Sometimes, as I sit, I can hear the rustling from the water and trees. Early morning large and small animals (deer and chipmunks?) often pass by. I think about how fortunate I am to have this place. How I wish everyone could sit here with me.



Marc Erdhutter

1996

September

Thurs eve 29 Aug - 2	Four day sesshin
Saturday 14	Workshop
Sunday 15	One day sitting
Wednesday 18, 25	Beginners' Course

October

Wednesday 2, 16	Beginners' Course
Friday eve 4 - 11	Seven day sesshin
Saturday 19	Workday
Saturday 26	Workshop
Sunday 27	One day sitting
Wednesday 30	Beginners' Course

November

Wednesday 6 13, 20	Beginners' Course
Thursday eve 7 - 10	Three day sesshin
Saturday 23	Workshop
Sunday 24	One day sitting
Thursday 28 - 1	Kingston

December

Friday eve 6 - 13	Seven day sesshin
Tuesday 31 (8pm - midnight)	New Year's Eve ceremony

The annual general meeting

The annual general meeting will be held on Sunday May 26th at ten o'clock. As usual, it will be preceded by two hours of meditation beginning at eight. Come as many as possible. It is the chance for you to express your ideas and suggestions on the activities of the Centre and to participate actively to the democratic life of the Centre. You are all welcome.

1997

Février

Samedi 8	Atelier
Dimanche 9	Séance d'une journée
Mercredi 12, 19	Cours pour les débutants
Vendredi 14 - 21	Sesshin de sept jours

Mars

Mercredi 5, 12	Cours pour les débutants
Samedi 15	Atelier
Dimanche 16	Séance d'une journée
Mercredi 19, 26	Cours pour les débutants
Jeudi 27 - 31	Sesshin de quatre jours

Avril

Mercredi 2, 9	Cours pour les débutants
Vendredi 17 - 20	Sesshin de trois jours
Samedi 26	Journée de travail
Dimanche 27	L'assemblée générale

Mai

Samedi 3	Atelier
Dimanche 4	Séance d'une journée
Mercredi 7, 14, 28	Cours pour les débutants
Vendredi 16th - 23	Sesshin de sept jours

Juin

Mercredi 4	Cours pour les débutants
Vendredi 6 - 8	Sesshin de deux jours
Jeudi 19 - 22	Sesshin de trois jours

L'assemblée générale annuelle

L'assemblée générale annuelle se tiendra dimanche le 26 mai à dix heures du matin. Comme d'habitude, elle sera précédée de deux heures de méditation, débutant à huit heures. Venez en grand nombre, c'est l'occasion, une fois par année, de faire part de vos idées et suggestions sur le fonctionnement du Centre et de participer activement à la vie démocratique du Centre. Vous êtes tous et toutes les bienvenus.

Great master Yün-yen Wu-chu asked great master Hsiu-i of Mt. Tao-wu, "How does the Bodhisattva of Great Compassion use his manifold hands and eyes?" Tao-wu replied, "It is like a man reaching behind him in the night searching for a pillow." Yün-yen exclaimed, "I understand, I understand!" "What do you understand?" asked Tao-wu. Yün-yen answered, "There are hands and eyes all over the body." Tao-wu said, "That's very good; you expressed 80 or 90 percent of it." Yün-yen replied, "That is my answer; how about you, elder brother?" Answered Tao-wu, "The whole body is hands and eyes."
