

ZEN GONGI

VOLUME 5, NUMÉRO

SEPT 1996

2

3 / **Quelques réflexions sur la pratique**

Albert Low

(traduit par Monique Dumont)

10 / **Opening the Heart**

Jim Bedard

14 / **Témoignage**

Rock Denis

15 / **Le doux murmure de la voix intérieure**

Une entrevue avec Jean Low par Colette Chabot

19 / **The Prayer of Jesus**

Mark Hathaway

21 / **Yasutani Hakuun Roshi -**

A Biographical Note

Paul David Jaffe

24 / **Le moine**

Louis Bricault

25 / **Poème/Poetry**

26 / **A letter to Albert**

Tony Stern / Albert Low

27 / **Calendrier**

*From the pine tree
learn of the pine tree,
and from the bamboo
of the bamboo.*

Basho

*L'égoïste est ingrat : non
parce qu'il n'aime pas
recevoir, mais parce qu'il
n'aime pas reconnaître ce
qu'il doit à autrui, et que la
gratitude est cette
reconnaissance, parce qu'il
n'aime pas rendre, et que la
gratitude rend grâce en effet,
parce qu'il n'aime pas
partager, parce qu'il n'aime
pas donner.*

André Comte-Sponville

Zen Gong

Volume 5, Numéro 2
Sept 1996

Comité de rédaction

Peter Hadekel, Monique Dumont (éditrice)

Collaborateurs pour ce numéro

Jim Bedard, Louis Bricault, Colette Chabot, Rock Denis, Monique Dumont, Albert Low, Jean Low, Tony Stern

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

Quelques réflexions sur la pratique

*Un autre livre de M. Low sera publié bientôt aux Editions de Mortagne. Intitulé **Entretiens sur la voie du Zen**, c'est un recueil de textes écrits au cours des quinze dernières années, quelques-uns sous forme d'articles pour revues, d'autres sous formes de conférences ou de lettres et d'autre enfin, le plupart, reprenant les grands thèmes abordés dans les teishos donnés lors de sesshin. Entrecoupés de petites histoires drôles ou déconcertantes, les textes sont tous axés sur la pratique, ses difficultés et ses pièges, ses joies et ses émerveillements. Pour nous qui sommes engagés dans la pratique, ce recueil est un outil de travail et de réflexion: pour ceux qui s'y intéressent mais ne le pratiquent pas, c'est l'occasion de découvrir le Zen de l'intérieur, dans le processus même de son accomplissement*

Pourquoi pratique-t-on le Zen? C'est une question importante pour les débutants. À chaque fois d'ailleurs qu'une personne se présente au Centre pour s'informer des modalités de la pratique du Zen, nous lui demandons pourquoi elle veut entreprendre une telle pratique. On insiste également sur cette question durant les ateliers d'introduction; de fait, la première causerie lors d'un atelier est en grande partie consacrée à susciter, chez les participants, une réflexion sérieuse sur cette question.

Un des avantages de cette interrogation est qu'elle permet de mettre rapidement en lumière les attentes irréalistes des gens. Ce besoin que nous avons, enfant, d'être tout-puissants et omniscients, se perpétue souvent plus tard à des niveaux souterrains de l'esprit. Et, d'une certaine manière, nous attendons que le Zen vienne combler nos désirs d'omniscience et de toute-puissance, que la pratique nous donne des pouvoirs et des aptitudes que nous croyons devoir posséder mais ne possédons pas actuellement. Parce que nous l'associons souvent à la magie, croyant qu'elle devrait nous faire obtenir quelque chose gratuitement, la méditation se voit chargée de ces désirs obscurs.

Ces attentes et les critères qu'elles nous proposent pour juger notre pratique nous rendent insatisfaits de celle-ci et de nous-mêmes. C'est en s'interrogeant sincèrement sur le pourquoi de notre pratique que nous minons ces attentes, c'est en les pénétrant, en voyant ce qu'elles valent réellement, et cela peut nous soulager d'un grand fardeau. Par «pénétrer», j'entends laisser surgir ce qui doit surgir, le laisser traverser la pure lumière de la présence

(*awareness*) et devenir ainsi intégré, partie d'un tout harmonieux. Si nous pouvions vivre sans attentes, nous ne serions jamais déçus. La déception est une violation des attentes et le désespoir que les gens ressentent provient en grande partie de cette violation. L'étymologie du mot «expectative» est «ex» (hors de) et «spectare» (regarder). Être dans l'expectative signifie donc regarder en-dehors de soi. Les attentes ou les attentes nous détournent de «ce qui est» vers ce qui sera ou devrait être. La pratique du Zen va dans une direction tout à fait opposée.

Même si nous pratiquons depuis un certain temps, il est bon de se poser la question périodiquement, surtout quand on se sent bloqué, ayant l'impression d'aller nulle part et de se buter à un mur. Il est bon de se demander : «Pourquoi est-ce que je fais cela? Qu'est-ce qui me pousse à pratiquer?» Car le problème est que la pratique devient souvent une simple routine après un certain temps, une chose à faire parmi d'autres, une autre façon de passer le temps. Elle devient une autre de nos activités mécaniques. Une des raisons de la pratique du Zen est de voir dans cet aspect mécanique lui-même, par contre si elle devient une activité parmi d'autres, elle perd toute valeur. C'est en se rappelant le pourquoi de notre pratique que nous pouvons opérer une percée à travers la pratique mécanique.

Bien qu'au début nous puissions avoir quelques attentes irréalistes, il va sans dire que nous pouvons aussi avoir des raisons parfaitement légitimes de pratiquer. J'en ai suggérées plusieurs dans l'introduction de mon livre *Invitation à la*

pratique du Zen : soulagement du stress, meilleur équilibre psychologique, meilleure concentration, plus grande créativité. Cependant, si l'une ou l'autre (ou plusieurs) de ces dernières est notre seule raison de pratiquer, si nous envisageons la méditation seulement de ce point de vue, nous la réduisons à une forme de magasinage. Quand nous faisons des courses, c'est souvent dans l'espoir de trouver quelque chose qui pourra satisfaire notre soif. Mais combien souvent, au moment même de déballer nos emplettes, avons-nous dans la bouche ce goût de cendres et de poussières, réalisant que non seulement nous n'avons rien fait pour éteindre notre soif, mais que nous l'avons même ravivée? Cela peut se produire également dans le Zen. Il peut très bien se produire que l'on obtienne ce que l'on désire, mais il peut aussi arriver que l'on ne désire pas ce que l'on obtient.

4● Pourquoi pratique-t-on? Quand on s'arrête à réfléchir sur cette question, quand on jongle, médite, pousse la question jusqu'à ses limites, on finit par se rendre compte qu'*on ne sait pas* pourquoi l'on pratique. Mais de quelle sorte de «je ne sais pas» s'agit-il? Cela ne signifie pas que nous sommes confus et envahis par une foule d'idées et de théories conflictuelles. Il est vrai que certains d'entre nous le sont, mais ils devraient alors consacrer plus de temps à réfléchir soigneusement à ces choses. De toutes façons, même après ce travail de réflexion, nous demeurons incapables de formuler ou de conceptualiser vraiment les raisons qui nous poussent à pratiquer.

Ce «je ne sais pas» est soutenu par un puissant dynamisme, un ardent désir, une intense nostalgie. Comme si quelque chose de fondamental manquait dans la vie, quelque chose qu'on ne peut nommer. Tout d'abord on peut se dire : «Si seulement j'avais un meilleur emploi, un conjoint plus aimant ou plus compréhensif, si je vivais dans un endroit différent, les choses iraient mieux». En effet, les choses peuvent aller mieux, pour un temps. Parfois ce

manque, quand on s'y attarde, nous apparaît comme le résultat d'une mauvaise orientation prise dans le passé, ou d'une chose importante restée inachevée, ou d'un talent laissé en friche. Cela nous fait mal, nous ressentons une profonde nostalgie, une angoisse profonde. Se demander alors pourquoi nous pratiquons, refuser d'accepter les réponses toutes faites, vraiment s'arrêter sur la question, cela en soi devient la pratique. Souvent au cours de nos ateliers d'introduction, nous disons que la raison de la pratique est de trouver pourquoi on pratique. Malgré son petit côté désinvolte tout à fait Zen, cette affirmation n'est pas dénuée de vérité.

Martin Heidegger a sonné l'alarme en disant que le danger de notre époque était que nous devenions si fascinés, si éblouis, si absorbés par la pensée technologique que la pensée méditative pourrait s'éteindre complètement. Et c'est particulièrement vrai de la pensée qui sous-tend une bonne partie de la recherche sur la nature de la vie et de l'esprit. Nous sommes éblouis par les ressources technologiques à notre disposition, surtout dans le domaine de l'informatique, et l'idée que la méditation puisse nous permettre de pénétrer les mystères de la vie plus profondément que la pensée calculatrice est maintenant rejetée du revers de la main. L'imagination des chercheurs est obnubilée par la croyance que les mystères de la vie peuvent être réduits à une simple formule. Un des buts ultimes de notre science, d'après Stephen Hawkins, serait de réduire tout le mystère de l'existence à une formule qui pourrait s'inscrire sur un «tee-shirt». Pourtant, être ouvert au mystère de l'esprit, ce qui signifie être ouvert à la possibilité de connaître tout en ne pouvant jamais dire ce que nous connaissons, pourrait très bien se révéler être l'entreprise la plus valable de notre vie.

L'extrême importance donnée à la recherche positiviste et la croyance que les mystères ne sont que des questions mal formulées ont leur contrepartie dans cette autre croyance, de plus en plus forte, que

nous sommes essentiellement des spectateurs et que le but de la vie est d'avoir le plus d'options possibles nous permettant d'observer sans être directement affectés. Nous perdons contact avec le monde des sentiments et des pensées, des idées, des sensations, des pulsions, des désirs, des frustrations, sauf ceux provoqués artificiellement par l'électronique. Pour beaucoup de gens, leur propre esprit, avec ses désirs et ses sentiments, n'est qu'un territoire inconnu. Quand on parle à une personne, et même si c'est une pure étrangère à qui on vient d'être présenté, on devine très rapidement si elle pratique une discipline spirituelle ou non. Souvent il y a dans ce qu'elle dit, dans la façon dont elle le dit, dans son comportement à l'égard des autres, des harmoniques qui ne peuvent venir que d'une compréhension riche et profonde de ce monde intérieur. Dans les «interactions» électroniques, ces harmoniques n'existent tout simplement pas.

Une des raisons donc de méditer, même si ce n'est pas la plus fondamentale, est d'arriver à connaître sa propre vie intérieure, son profond mystère, à en connaître les forces et le dynamisme, et à être sensible à la soif et au désir qui imprègnent toute notre vie. Par la méditation, nous parvenons à connaître la douleur en tant que douleur et non comme quelque chose à éviter à tout prix. Nous parvenons aussi à voir les limites à l'intérieur desquelles nous avons à travailler. Cela ne veut pas dire que nous parvenons à cette connaissance d'une manière psychologique, similaire à une démarche de psychothérapie ou dans les termes d'une théorie structurée. La méditation nous amène plutôt à voir, par exemple, que nous avons des pensées, des désirs, des intentions totalement conflictuelles, que nous pouvons adopter une attitude face à quelque chose un jour et avoir l'attitude inverse le lendemain. Nous pouvons avoir cette attitude contradictoire face à la méditation elle-même. Parfois, elle nous apparaît comme quelque chose de vraiment important, quelque chose qui donne du sens à notre vie et même

si souvent nous ne pouvons l'expliquer, nous avons néanmoins le sentiment réel de sa valeur. D'autres fois par contre nous la maudissons, souhaiterions n'avoir jamais eu à nous encombrer d'un tel fardeau, un fardeau complètement inutile qui plus est. Nous avons cette même attitude contradictoire envers beaucoup d'autres choses, envers les gens, envers notre travail, envers la vie elle-même. Notre souffrance, nos émotions négatives, nos humiliations et le reste viennent de ces contradictions. C'est en les connaissant ainsi que nous pouvons cesser de leur résister, de vouloir les rendre raisonnables, de tenter de les justifier à nos yeux et à ceux des autres. Quand on les laisse tranquilles, elles ont tendance à trouver leur harmonie et leur dessin propre, souvent elles se neutralisent, s'effacent dans la lumière de la présence ou tombent d'elles-mêmes à mesure que nous nous pardonnons.

Comme Nisargadatta le faisait un jour remarquer, une telle méditation modifie notre caractère en profondeur. Alors que nous sommes esclaves de ce que nous ne connaissons pas, nous sommes maîtres de ce que nous connaissons. Quels que soient les vices et les faiblesses que nous découvrons en nous-mêmes et dont nous apprenons à comprendre les causes et le fonctionnement, nous les surmontons par le fait même de les connaître. Amenée à la lumière de la présence, l'inadvertance se dissout. Le seul fait de s'ouvrir, de laisser ce qui est là, quoi que ce soit, demeurer dans la lumière de la présence lui enlève son pouvoir de nuire. Nous devons nous ouvrir de cette façon, sans aucun jugement, aucun besoin d'intégrer, de changer ou de faire quelque chose à propos de ce qui surgit. Voilà, en méditation, l'équivalent de l'injonction du Christ : «Ne résistez pas au mal», «Aimez vos ennemis». C'est une pratique très difficile, surtout quand on vit une profonde anxiété, une rage violente, un sentiment d'échec ou celui d'avoir gâché sa vie. Néanmoins, si nous allons dans cette direction du mieux que nous pouvons, même si nous ne nous ouvrons pas

complètement sans juger à chaque fois, nous découvrons de plus en plus que ces expériences pénibles sont toutes fondées sur des pensées, qu'elles viennent d'une présence voilée qui elle-même masque une douleur encore plus profonde, douleur qui peut être transmutée à son tour. Le fait même de pouvoir agir ainsi, de laisser les états pénibles se dissoudre dans la présence, nous donne une nouvelle confiance, l'assurance de pouvoir faire face aux complexités de la vie.

En méditant cependant, nous sommes parfois emportés par des réactions extrêmement destructrices. Elles sont si puissantes et si pénibles que nous ne pouvons simplement pas les tolérer. Nous cherchons naturellement à les modifier, à les contrôler, mais en luttant contre elles, nous les aggravons. Dans ces cas-là, nous devrions tout d'abord *souhaiter* pouvoir nous ouvrir. Un souhait (ou un vœu) possède une puissance que nous négligeons, car nous l'avons relégué à l'univers enfantin des contes de fée. Souhaiter ardemment est une façon de prier. Un tel souhait s'accompagne d'une sorte de connaissance dynamique, et souhaiter vraiment, ou prier, ou s'ouvrir à la possibilité d'aller au-delà des obstructions présentes est une manière très profonde de travailler avec ces difficultés. Si possible, il est préférable de souhaiter ou de prier de cette façon devant une image de la Bodhisattva de la Compassion ou, si on est chrétien, de la Vierge Marie. Toutes les deux sont l'expression de l'amour, du pouvoir profondément unifiant de l'unité qui, bien que transcendant toute forme, peut quand même être invoquée sous une forme. Ce faisant, toutefois, on ne devrait jamais souhaiter éviter les conséquences de nos réactions destructrices, mais souhaiter plutôt avoir la force de payer pleinement la dette encourue à cause d'elles.

Gurdjieff disait que tout commence par un souhait. «Je veux, je peux, je fais». Cela demeure vrai aussi de la pratique, quand on souhaite vraiment. Parfois notre pratique devient un tel fardeau que l'on ne sait plus que faire. À ces moments-là, on peut souhaiter pratiquer, s'ouvrir, faire appel à ces forces plus grandes en nous, les forces de la sagesse et de la

compassion, afin qu'elles nous aident à passer à travers ces blocages, non en s'en débarrassant, mais en trouvant la force de les supporter, de s'y ouvrir.

Je me souviens, au cours de mon apprentissage au Centre Zen de Rochester, de moments d'obscurité complète où j'étais bloqué dans une totale impasse. Parfois je n'avais aucune idée de ce que je devais faire, m'asseoir ou fuir, essayer ou tout abandonner. Comme le disait le maître Rinzai, c'était «la pure noirceur partout». Il y avait, à côté du zendo, une petite pièce consacrée à Kannon, la Bodhisattva de la Compassion. J'allais m'asseoir dans cette pièce, et laissais monter en moi cet appel comme une prière, ou un souhait, ou une méditation dynamique, peu importe son nom, appel qui ne venait pas tant de moi que de la Bodhisattva elle-même, en tant que totale expression de mon besoin. Se tenir seulement dans cette présence peut être très, très utile. Si on ne dispose pas d'une statue de la Bodhisattva, on peut toujours recourir à une image. Mais quelle que soit la forme, elle peut nous aider à consentir, sans savoir clairement à quoi nous consentons au juste. Il suffit de dire que nous nous prêtons aux forces du bien dans notre «présence commune» (selon l'expression de Gurdjieff), en y consentant le plus pleinement possible.

Quand on devient présent à ses contradictions, on peut voir la souffrance qu'elles créent chez soi et chez les autres. Et, à moins d'être capable de s'accepter soi-même jusqu'à un certain point, notre pratique peut s'avérer extrêmement difficile. Être ouvert à ce qui est, souhaiter être chez soi en soi-même, souhaiter ne faire qu'un, être en harmonie peut représenter, pour la plupart des gens, un aspect extrêmement important de leur pratique. Mais d'un autre point de vue, tout cela demeure encore une forme de magasinage et est secondaire par rapport à ce qu'est la pratique du Zen.

Cependant, en étant un avec soi-même quelle que soit la situation, en embrassant les contradictions, en s'accordant aux forces de l'unité, l'esprit se tranquillise et devient, selon l'expression de Yasutani roshi, comme une feuille de papier vierge.

«Quand l'esprit est calme, dit Nisargadatta, on en arrive à se connaître en tant que pur témoin.» Cette pratique s'appelle *shikantaza* en japonais, ce qui est traduit souvent par «simplement s'asseoir». Nous devons faire attention toutefois, car nous pouvons croire que nous pratiquons *shikantaza* alors que nous ne faisons qu'observer l'esprit dans le miroir de l'esprit, un état que les maîtres Zen appelaient «la fosse de la pseudo-émancipation» ou «la caverne des démons». De plus, ce que Nisargadatta entend par «se connaître en tant que pur témoin» est très différent de *s'observer* et la distinction entre les deux est tellement importante qu'il faut s'y arrêter un instant.

Le mot «witness» (témoin) vient du vieil anglais «wit» qui signifie *connaître*, ce qui est différent du fait d'être seulement un observateur. L'esprit fonctionne selon deux modes : celui du participant et celui de l'observateur. Ce sont deux points de vue contradictoires. Le point de vue du participant se situe au centre et va vers l'extérieur; le point de vue de l'observateur se situe à l'extérieur et se dirige vers le centre. Ces deux points de vue sont également valables et naissent *simultanément* chez un même individu. Ils sont mutuellement dépendants mais, en même temps, mutuellement antagonistes et par conséquent potentiellement en guerre l'un contre l'autre.

Une des façons de résoudre le conflit est de devenir simplement un pur observateur. Une personne qui suit cette voie affiche une attitude légèrement cynique ou sardonique, a tendance à trop analyser les situations, les critique et se critique très sévèrement de façon à garder les choses à distance. Elle tient à toujours rester neutre et refuse de se sentir concernée; une telle attitude mène en définitive à une sorte de relation frigide avec elle-même et le monde. Cela s'accompagne souvent d'un sentiment de rage sourde contre un univers déserté.

L'autre attitude est celle du participant. Cette personne se jette la tête la première, sans retenue, dans les situations. Elle est toujours terriblement enthousiaste ou terriblement déprimée. Sa vie est une série de drames. Elle finit par se sentir

vidée, sa vie manque d'harmonie, et elle a tendance à devenir très irritable envers les autres quand ils ne sont pas aussi concernés ou enthousiastes qu'elle ou quand ils manquent de sympathie à son égard dans ses moments de dépression ou de désorientation.

Ces deux modes sont présents à des degrés différents en chacun de nous. On pourrait croire que, parce que le Soto met l'accent sur *shikantaza*, le mode de l'observateur encouragerait une approche pseudo-Soto, tandis que, confondant l'excitation et les perturbations émotives avec l'ardeur et l'énergie requises par la voie Rinzai, le mode du participant encouragerait une approche pseudo-Rinzai. Mais au-delà de ces deux modes, il y a le témoin, la pure présence. Le témoin est une quiétude vibrante, un silence vivant d'où tout émerge, non seulement le son mais la couleur, la forme, les odeurs, les sensations, l'activité et l'inactivité, le mouvement et l'immobilité.

Quand l'esprit est calme, alors on peut entendre la quiétude. Même en plein milieu d'une catastrophe ou d'une bataille, la quiétude est présente. Le témoin, la pure et limpide présence, n'est jamais absent. Nisargadatta dit : «Lorsque l'esprit est tranquille, on se retire de l'expérience et de l'expérimentateur et on se tient dans la pure présence.» L'expression «l'expérience et l'expérimentateur» est une autre façon de parler du participant et de l'observateur. Ce retrait est déjà un grand pas en avant dans la pratique. Mais il faut être prudent toutefois car le fait de voir dans la quiétude n'est en aucune façon la fin de la pratique. Bassui, cité dans *Les trois piliers du Zen*, nous avertit de ne pas nous arrêter quand on entrevoit ce silence et cette tranquillité. Il dit : «Avec le temps, nos pensées se tranquillisent et nous faisons l'expérience de la vacuité comme celle d'un ciel sans nuages. Il ne faut surtout pas confondre cela avec l'éveil». Il dit que nous devons poursuivre, aller plus en profondeur : «Ce n'est que lorsque votre quête aura pénétré chaque pore, chaque fibre de votre être que l'espace vide éclatera soudainement et que votre visage apparaîtra, celui que vous aviez avant la naissance de vos parents.»

L'erreur que nous faisons souvent est de confondre le témoin avec l'observateur ou avec le participant. Cela nous conduit soit à une vie intérieure rigide, soit à une vie intérieure très chaotique. Le peintre fait partie de la peinture; l'expérimentateur fait partie de l'expérience. Notre réaction à une situation fait partie de la situation. À la fois l'observateur et le participant sont le témoin. Quand on dit : «J'en ai vraiment assez, je ne sais plus quoi faire, je suis fatigué, j'en ai marre de tout, j'aimerais tellement savoir quoi faire», il faut voir que ce «je» qui est fatigué, qui voudrait tellement savoir... fait également partie de la situation. Tous ces sentiments existent à travers un médium; le médium est la quiétude, et au-delà de la quiétude est notre «visage avant que nos parents ne soient nés», «le son d'une seule main».

Nous ne pouvons pas résoudre le problème au niveau de l'expérience et de l'expérimentateur, le niveau du participant et de l'observateur. Tout ce qui est possible de faire à ce niveau, c'est la trêve ou la guerre. La paix est au-delà des deux. Dans la méditation on ne doit pas rechercher la paix, car une telle recherche se ferait au niveau des opposés, utilisant une stratégie ou une autre, ce qui au mieux aboutit à une solution temporaire. Il faut *pénétrer* la situation, non *en sortir*.

La personnalité, fondée sur l'auto-identification en tant que «je», s'imagine être *quelque chose* et dit «je suis ceci» ou «je suis cela». L'auto-identification vient du besoin d'atteindre un centre ou un foyer d'orientation, qui à son tour vient d'un besoin fondamental que nous avons dans la vie de nous situer nous-mêmes. Les humains, dans le passé, ont utilisé des moyens différents et variés pour s'assurer d'un centre d'orientation et j'ai traité longuement de ce sujet dans plusieurs de mes autres ouvrages. Le point focal a d'abord été «à l'extérieur» : un arbre sacré, un mât totémique, un drapeau, une pierre, une idole, chacun d'entre eux a servi de centre, point d'orientation fondamental autour duquel la connaissance comme expérience et existence se structurait. Aujourd'hui nous avons intériorisé le centre et l'appelons «je». «Je» cependant, est une promesse, c'est quelque chose que

nous allons atteindre. Nous sommes constamment en train de courir après la possibilité de trouver enfin «ce que je suis». Cette poursuite est la cause d'une bonne partie de notre épuisement et de notre désespoir. Le simple fait de lâcher prise nous rend très inconfortable, parce que le lâcher prise ne nous mène pas à la paix mais au beau milieu des conflits et des incertitudes qui font naître ce besoin de trouver «ce que ou qui je suis». Mais c'est en lâchant prise que nous pouvons passer à travers ces machinations, ces heurts et ces fracas de la personnalité.

Le sentiment que bientôt nous atteindrons le but final, que nous atteindrons une stabilité et une sécurité définitive et absolue, fait tourner constamment la roue de la souffrance. On se force soi-même à atteindre une destination ultime, que ce soit à l'intérieur d'une relation, pour obtenir une position dans une compagnie, pour quelque reconnaissance, ou autre chose. Toute cette pression n'est pas toujours exercée d'une façon positive. Les gens peuvent se forcer négativement, se tournant et se retournant sans cesse dans leur peine et leur tristesse dans l'espoir de trouver ainsi la sécurité dernière, croyant que si seulement ils pouvaient être un peu plus misérables, ils trouveraient enfin ce qu'ils sont vraiment. Se faire souffrir ainsi vient de ce même besoin de s'identifier, de trouver finalement ce que l'on est.

Certaines personnes, probablement la plupart, craignent que si elles allaient vraiment s'éveiller, si elles poursuivaient la question «qui suis-je» jusqu'à sa conclusion, elles cesseraient à ce moment-là d'exister. Cette crainte de disparaître d'une manière ou d'une autre m'a hanté au début de ma pratique. Je craignais que l'éveil ne soit pas un accomplissement mais un engouffrement. Le sentiment que j'avais est difficile à décrire, mais c'était l'impression de me tenir sur un sol qui s'effrite, au bord d'un précipice. Cette peur m'a tenaillé avec horreur pendant longtemps. Pourtant, ce n'est pas l'éveil qui est le problème, mais l'identification qui s'accompagne de la croyance que l'on est, ou du moins devrait être, absolu. Le monde refuse de façon persistante notre revendication et, en

conséquence, nous devenons ambitieux, arrivistes, agressifs, poussant toujours de l'avant. «Je n'ai qu'à en faire un tout petit peu plus et ce sera l'absolu», se dit-on. C'est ça qui craque. La croyance que l'on peut atteindre l'ultime apogée en étant quelque chose dans le monde cède. Tout le reste continue comme avant, mais la machine dynamogène auto-motivée nous apparaît telle qu'elle est, une marionnette. Mais avant que cela ne se produise, on doit affronter et abandonner le besoin d'être, en même temps qu'absolu, un individu distinct.

On peut très bien se demander alors : «À quoi bon tout cela, dans quel but se connaître soi-même? Quel bienfait retirerai-je de savoir ça?» Cette interrogation vient d'une idée moderne mais très étrange que tout doit avoir un but, tout doit avoir une utilité, que rien n'a de finalité en soi. C'est cette attitude qui provoque le stress et fait de nous des gens tourmentés dans la vie. Quand on entretient une telle idée, on ne peut tout simplement pas s'asseoir et lire un livre, jouer d'une conversation avec quelqu'un ou même déguster un bon repas, car ce que l'on fait doit servir un but, doit avoir un sens. Mais à mesure que l'on avance dans la pratique, il devient évident que tout a son propre sens. Puisque toute chose a sa propre valeur intrinsèque, il n'est pas nécessaire que quelque chose serve à quelque chose d'autre. Yasutani roshi avait coutume de dire que même une tasse fêlée est une tasse parfaite. Quoi que l'on soit, même si c'est une tasse fêlée, on est toujours parfait, on n'a pas à être au service d'autre chose, on n'a pas à être une personne utile dans le monde. Par là, je ne veux pas dire qu'on ne doit pas remplir les obligations que la vie a mises sur notre route. Bien sûr qu'on doit les remplir et le faire le mieux possible, mais on doit abandonner cette prétention que tout ce que l'on fait a une valeur ultime, absolue.

Un jour, au cours d'une causerie, Philip Kapleau nous a parlé d'un médecin qui avait vécu la guerre du Pacifique et connu les horreurs de cette guerre. Ces expériences avaient complètement ébranlé son équilibre. Il était si tourmenté, angoissé et déprimé après la guerre qu'il ne savait plus où se tourner. Il se

demandait sans cesse : «Pourquoi suis-je là? Quelle est mon utilité? Que dois-je faire?» Etant médecin, sa question se formulait également ainsi : «Pourquoi être médecin? Quelle est l'utilité de cette profession?» Il s'est laissé complètement envahir par cette question, ou peut-être n'est-ce pas tellement le fait qu'il se soit laissé envahir que le fait qu'il ne pouvait faire autrement. Quoiqu'il en soit, il finit par se sortir de sa dépression et se dit alors : «Je suis médecin parce que je suis médecin. Cela suffit!» Quoi que nous fassions, quel que soit notre rôle dans la vie, il faut le faire sans souhaiter que ce soit utile. Il n'est pas nécessaire d'avoir l'impression de servir un quelconque dessein ultime dans le monde. Ce besoin surgit quand nous sommes à la recherche d'une identité et la voulons absolue donc élevée. C'est en laissant tomber cette sorte de jeu et en revenant simplement à nous-mêmes que nous découvrons alors, comme le dit le maître Zen Hakuin : «La terre qui nous porte est la terre de pureté, et ce corps même le corps de Bouddha.»

La vérité, la bonté, l'harmonie, la beauté se manifestent spontanément, mais la plupart des gens ne sont pas conscients de cela. Nos désirs conflictuels, nos attitudes, notre volonté de prendre et de saisir, notre volonté d'être et d'être supérieur, tout cela empêche cette prise de conscience, cette présence, de se faire en nous. Mais quand on laisse les choses à elles-mêmes, sans interférer, sans les esquiver, les convoiter ou les conceptualiser, mais seulement en les expérimentant, alors l'éclat de la pure présence les traverse. Il s'agit simplement de laisser être ce qui est, que ce soit beau ou laid, bon ou mauvais, béni ou maudit, simplement être avec ce qui est. Une telle présence est un pur connaître qui n'utilise pas les choses et les gens mais les accomplit.

Opening the Heart

The following was written by Jim Bedard, a long time member of the Toronto Zen Center. Jim has been a friend of mine for many years, and he has also been a good friend of the Center. He is an expert on roofing and gave freely of his time and expertise to help us in the early days when none of us here knew very much about construction. Just before Christmas Jim was stricken by leukemia. It was so serious that, at one time, he was given about 15% chance of survival. Recently however, after several months of hell, he has recovered almost fully. Jim was always a great inspiration to me personally and I hope that you too will be inspired by what he has to say in this article. (Albert Low)

When I first came to Zen practice, there were two main aspects that most appealed to me. These were:

First, self reliance: The sense of having to do the work ourselves, seeing directly into Mind and becoming a Buddha. No one was going to do this for us; it would take hard work and determination. A few lines from a poem by Kabir, the Indian poet, will help capture the spirit of what so attracted me as well as the sense of urgency I felt.

*Jump into the experience while you are alive.
What you call "salvation" belongs to the time before death.*

*If you don't break the ropes while you are alive
do you think ghost will do it after?
The idea that the soul will join with the ecstatic
just because the body is rotten—
that is all fantasy.*

Second, the emphasis on giving: It seemed that no matter how much one gave, there was always room to do more. I can remember the encouragement talks at those first sesshin urging us to carry on through the day, through the night. Of course this spirit did not lend itself to practice on the mat only.

While working at the Centre on projects, when applying the roofs over the Kannon room and the garage, or when doing drywall throughout the house, we threw ourselves into the work. There were a few projects like very large stones at the top of the chimney that had to be repointed and moved. The sheer exertion of those long days, I still feel in my bones. Working impulsively, responding from the guts, doing what had to be done: there was such freedom in becoming one with the work, becoming one with the zazen, the sesshin, going beyond self

concerns, getting out of the head and into a oneness of body-mind and to the task at hand. It all felt so "right."

Why write about it now? Is it because I feel so far away from being able to throw myself into the practice in this way? Actually, for me there has been so much learning from not being able to work in this way, that I wish to share with you some feelings about the limitations of coming at practice like this.

Certainly there is nothing wrong with hard work and it is to be encouraged; it is really an important elementary and fundamental step in practice, and as such, it has great value. But if we don't see its one-sidedness, it can be a trap that can hinder old fools (like me) on the path for a long time. Even though I worked as a monitor for years, I realize now how incomplete my efforts to inspire others were because there was such a one-sided approach to practice. There was energy to move things forward, urging others to work, work, work, but urging others along in which direction?

Hard work alone is simply not the answer. Yes, we must learn to keep a strong sense of direction in our work, a sense of where we are going with it. It is important in the beginning of our Zen practice to get out of the head so we can free ourselves from responding intellectually and from being so bound by ideas and concepts that limit us in the beginning. But it doesn't stop there.

Early in one's practice there is often a strong sense of "going it on one's own." It is essential to be able to do this, but it is also possible to go overboard and rely too much on oneself. There is so much help available to us, help that we may not be open to early in practice. I for one, made things more difficult for

myself by not being open to this help sooner.

Katzu! there is nothing! there is nothing!

Years ago I was training with a different group before I had committed to working with our lineage. The teacher there would sometimes ask open questions to the group about certain koans. Well, all hell would break loose. Some students would shout “Go drink tea,” others would run to find a water bottle to kick over, and others would make the inevitable slap on the floor and loud shouts. Prior to this, my only “sesshin” experience was attending a quiet two-day at the Toronto Zen Centre. So seeing such displays had me thinking I had found the real thing. What spontaneity! What energy! But it did not take too long to see that, for me, this practice wasn’t going anywhere.

Well, years have passed since then, and I have had the opportunity to work with a few fine teachers and can see that for the most part, at this other centre there was indeed impulsiveness, spontaneity, and energy (and plenty of joriki). But unfortunately something fundamental was missing—an emphasis on the opening of the heart.

Once you’ve blown it all out and found some measure of peace in your zazen—emptied your cup so to speak—this is where the real work must begin. To be so naive as to feel that one has come to an understanding of the deep truths of Buddhism after having some small insight into the realm of emptiness is one of the great pitfalls of Zen practitioners. No wonder our teachers remind us again and again of this trap. There is no debating the words of the Masters. Hakuin refers to students who dwell in and cling to these pseudo-empty mind states as “puss-oozing wild foxes.” Vimalakirti heaped scorn on them as people who would “cause seeds to rot.”

In Zen practice we are urged to scale the silver mountain, but then to descend and become a water buffalo in the fields below. To climb the 100 foot pole, but then to take this one step. This is really where the vow of the bodhisattva begins; it is why we have responded to the Dharma in the first place. Like Dogen’s returning from China, are we able to return to the world with a more tender heart? Oh, I have not come to some great realization, but recently you have all helped me in ways that I was never able to help myself. So I feel compelled to write of this as an offering of gratitude, an opening of the heart.

When we look at a fine Buddha or Kannon figure and get a strong sense of its rootedness, of its “springing from the earth,” we can relate to the base as being the foundation for this centeredness. It is so important to have a strong base, rooted in the hara, rooted in one’s whole being really. The energy, spontaneity and clearness that arise from being rooted and centered is not to be underestimated.

But would a wonderful figure inspire us to new heights if the top half of the Buddha or a Kannon was not manifesting loving compassion and wisdom? There is a Chinese character which translates into “loyalty” (as in being loyal to the Dharma or being true to the Dharma). This character is actually written by joining two other characters which translate as “centre” and “heart.” Our being rooted, our being centered is not complete without heart. As Sensei has said, to be in our hara really means to have our actions spring from our heart.

A change in practice

Since my illness, practice has taken on a whole new dimension for me. There are a few things I’d like to share in this regard because they have so confirmed my faith in my teacher, my faith in the Dharma, and my faith in Sangha. Never again will I take these refuges lightly.

When Sunyana Sensei and I first met, it was about forty seconds into our first private instruction—when a teacher may take that deep look into your eyes, past the hara, perhaps deep into past karma or lifetimes (it’s all right there in front of them anyway)—I was asked, “Jim, do you really think you can do it on your own?”

So much for my best poker face. There I was, being read out loud and not even knowing in my heart that there may be something wrong with this approach to practice.

I had known for years about all the help available when practicing with others at sesshin. Surely anyone who has been to even one sesshin could not disagree. But there was so much more that I did not understand, and it was something I would have to learn from the help of my teacher, all of you, and countless other realms. Earlier in my practice, I would become quite uncomfortable when teachers would speak so freely about other realms. But after

having been so ill and unconscious for many days and near death at times, unable to identify with a body, I no longer have doubts about these realms.

There were many times in my last four “retreats,” in isolation at the hospital for four or five weeks at a time, when these teachings were confirmed to me in ways that I cannot speak of. Until we can understand and know these things for ourselves, it is best to place our faith in our teachers and in the Dharma. For me now, there is no doubt that we have karma with beings in other realms and that the teachings of the interconnectedness of all things is really at the root of our vow to liberate all sentient beings. We are in turn receiving help and benefitting from vows taken before the beginningless beginning. My gratitude that the Dharma has found its way into this saha realm and that I was able to find the Buddha’s Dharma, such a fine teacher and such a wonderful Sangha to practice with in this life knows no bounds.

For me this “going it on my own” was certainly one of the largest obstacles in my practice. But before I could break out of this old habit energy, it would take a deep cry for help and an opening of the heart, something that I could not have done without the helpful teachings of this illness, the teachings of the Dharma, Sensei’s guidance, and your support. To borrow an overused phrase from another tradition: Never lose faith!

Let me explain a bit about the mind state I was in and what it took to force me to look into these old ghosts. I’m not looking for pity here, but want you to understand how weak and sick I was—helpless really—when so much help was made available to me. To prepare one for a bone marrow transplant, extensive radiation and chemotherapy is used to kill off all the leukemia cells. In the process so much else must die as well. Perhaps some of you may begin to imagine how sick one can become when your bone marrow and blood is being killed, only later to be rescued by a donor’s marrow. Unfortunately, this can’t happen overnight. After months of chemotherapy and other treatments, and a gall bladder operation during my two weeks off, I was trying to prepare myself for the last and most difficult phase. So there have been many days—weeks really at times—of feeling very unwell. Prior to this I did not know one could feel so sick.

One of the great benefits of all this is that I now know for sure, know in my bones, that some day I will again face sickness, old age (perhaps), and death for sure.

We all know this really, but I have to say for me it is iron clad now, and I never want to forget it. One Zen Master said to carry your death with you at all times. It’s great advice and is not intended to depress one; it may be far healthier for you than you might think.

Anyway, while going through one of the most difficult times of this last phase, the time around the transplant, not having eaten for weeks, and experiencing so much vomiting and diarrhea, the weakness of the body became quite taxing. I had strategically placed my Kannon altar so that when returning from the toilet bowl, I would have to face the altar before getting into bed again. This was to remind me to offer a gassho for those chanting on my behalf, a bow of gratitude for the help I had received from all of you. It was also to remind me to offer a bow of thanks because I knew in my heart of hearts that as each day passed it would never have to be lived again. This would also enable me to feel a measure of gratitude for having had the opportunity to eradicate this karma at this time.

I was no hero and many times passed the altar not bowing and ending my day not having taken the Three Refuges, three times a day, as I had planned to do. But most days I was able to do at least this and include some chanting and some informal zazen.

I cannot emphasize enough how my training in Buddhism has helped me deal with this challenge. How do those who perceive this as their “fate” deal with it? I have met several angry individuals because of their illness and my heart goes out to them. May all beings see into the law of causation and find ways to eradicate their karma without making things so much worse by creating all sorts of new negative karma through anger and resentment at their circumstances. Serious illness without those negative feelings can certainly be enough to deal with.

Kannon please help

Some time ago, after hearing Sensei say something in teisho about asking bodhisattvas for help, I charged into dokusan and said, “Who is asking whom for help? Fundamentally there is no self, how much less so for the bodhisattvas.” Challenging teachers in this way may seem to be quite clever when one is feeling so healthy, comfortable with one’s practice, and not facing a serious life crisis.

So what about this cry for help? Who is it that cries

out to whom?

In the midst of all the illness, my wife had to tell me that she was losing her job. I laid awake some nights for hours wondering about groceries for my children. My disability was covering all the household expenses, but Marg's wages fed the crew. The illness with its many facets, the financial situation, and then to top it all off, the doctors came in the next day and told me there may be indications of a leukemic infection in the brain and that I would have to undergo more tests the next day. What did this mean? Weeks to live? Days? What types of treatments can kill off the fast-growing leukemia cells in the brain and at what cost? I only knew of one younger individual across the way who was being treated for this and after they drilled a hole in his head, inserted a shunt, and began the treatments, he lost over one hundred pounds and is still confined to a wheelchair.

Would I be able to continue to do zazen after all this? What quality of life could I expect? Would I opt to have the treatment? I decided not to alarm my family until we knew for sure the results of the test. That day Sensei called, so we spoke about my predicament. A few of my friends who were visiting, my wife and I all knew that we would have to sit with this for a day or two.

Nights alone in the hospital can be long as the steroids don't allow me to get much sleep. This was not the first night that the last four lines of the Prajna Paramita were chanted for long periods. And the koan "Who am I really?" was returned to.

We've all heard it a thousand times, but take it from one who has tested it in fire: If you don't let the Dharma down, the Dharma won't let you down. There is no bottom to this "Who am I," and there is true freedom in the teachings of the Prajna Paramita. I feel grateful to have had these companions on nights such as these. As tears well up in my eyes, I have no way to express the gratitude I feel for the Buddha's Dharma.

What happened next was what prompted me to write all this in the first place. It was a process that had begun during a recent sesshin, a process that called me to look deeply into my dilemma, my karma, my limitations, my fanaticism, my impulsiveness, and my stubborn self-reliance. I was being called out of my guts and into the heart. How many talks have I given about all the help that is available to us? Did I have

the conviction in my heart that I so professed? What kind of help was I looking for? Who is it that calls out to whom? One thing for sure, it was one of the most difficult times of my life and an opportunity to look into these questions in ways not normally possible.

This next piece is not easy for me to express, but I'll give it a shot. Whenever we try to face the truth of Buddhism dualistically we are already dead. It is one of the problems that people often confront early in practice with ceremonies. Who are we returning the merit to? Why do teachers call out to bodhisattvas to assist the dead? Are we one or are we two? This could be compared to looking at the ripples on a pond: there is twoness, yes, but if we enter into it, the truth of non-duality is, or can be, realized.

When we enter deeply into our own life, our own suffering, our own cry for help, we go beyond this sense of "self" and "other." We are then no longer standing apart from the suffering of all beings, and in that state we are in communion with the Buddhas and bodhisattvas. The Buddhas and bodhisattvas become and indeed are this cry for help. It was Kannon calling out for help and myself lost in a sea of compassion. This cry is our call to liberation and our call/response to the fulfillment of our own vow to liberate all sentient beings.

So who is it that calls out to whom? Perhaps I'll have to take this up again with my teacher. I have a feeling my presentation will be different next time.

Fortunately, the test the next day, although somewhat painful, turned out to be negative, and Sensei, a few friends, my wife, and I all shed a few tears of gratitude and relief.

Témoignage

Il y a une quinzaine d'années, j'habitais seul une vieille maison de bois, en forêt, au bout du chemin. J'écrivais de la poésie, car il me semblait que cette forme d'expression me permettait de reconnaître la douleur qui m'empêchait de mener une vie normale.

Un après-midi d'hiver, j'ai roulé mon sac de couchage et je me suis assis dessus, immobile, seul... tout seul. Mais quoi faire sur ce rondin?

Quelques semaines plus tard, j'ai lu *Les Trois Piliers du Zen* de Roshi Kapleau. J'ai suivi ses conseils. J'ai ensuite téléphoné au Centre Zen de Montréal, d'abord pour remplacer mon rondin par un zafu, puis pour m'informer de... etc. Mon histoire - préhistoire serait plus juste - est sans importance. Il y a des «réalités» que la description prosaïque ne peut pas rendre; voilà pourquoi je vous propose quelques poèmes de ma préhistoire. Je le fais dans le seul but de convaincre les incroyables que la pratique du Zen peut les sortir du plus profond désespoir. J'insiste : à tous ceux qui doutent de l'efficacité de la pratique du Zen, persistez! persistez! malgré tout, même si ce «tout» peut être terriblement pénible. Si ces quelques poèmes vous aident, Bravo! Sinon, excusez-les!

Voici donc la petite préhistoire d'un zazeneux bien ordinaire.

* * * * *

pendant la courbe uniforme du soleil
la nuit plus impassible encore
loin des voix et des visages
j'entends le murmure gourde de la douleur
cri blanc contre nature inerte
parmi la neige dans la maison nulle fuite
et je reste à l'écouter davantage
pour que son étreinte me sorte du lit sinon
que le froid fende mon dernier refuge!
avant le vol épuratif hors du gel

* * * * *

parfois tout vibre d'une force extrême
tel une tension fragile avant la rupture
entre incertitude et connaissance
me suis-je atrophié? ai-je perdu
une mémoire antérieure à ma pensée?
une simple intuition l'évidence?

parfois seul en forêt je ressemble à mes bruits
perturbation du silence du même son varié
je m'arrête j'entends comme un hymne muet
je me retrouve en sympathie avec tout
vie et mort s'annulant
j'accepte et veux remercier

parfois je sens que je suis
tout est à sa place
tout
sauf la douleur

* * * * *

mais un autre soleil me darde sa rigueur
m'invite
à trouver le désir impersonnel
qui dure
le désir de la réalité
disparate

or je suis comme aveugle
quand je regarde les étoiles je vois seulement des
étoiles
lui les illumine!
et je surveille mon sablier
le sable invariablement depuis longtemps

une autre soleil me darde
je le vénère
j'ai foi! je trouverai!
la rigueur me sera révélatrice
tel un serment

dois-je d'abord rompre mon sablier contre la pierre?

si j'accède au temps minéral
si je touche cet autre soleil
me pulvérisera-t-il en désir impersonnel
pour son sablier autonome?

ou dois-je me concasser moi-même entre mes
paupières?

je trouverai!

Le doux murmure de la voix intérieure

*Le texte qui suit est un extrait de l'entrevue que Jean a accordée à Colette Chabot pour un livre qui doit paraître sous peu aux Editions de Mortagne. Intitulé **À moitié sage**, le livre de Colette consiste en une série d'entretiens qu'elle a eus, lors de son émission de télévision du même nom, avec différentes personnes témoignant de leur cheminement spirituel. En plus de nous donner l'occasion de mieux connaître Jean, ce livre nous offre celle de mieux connaître Albert, qui accorde aussi une entrevue, et beaucoup d'autres, des chercheurs et découvreurs, dont le plupart enseignent et que vous connaissez sans doute car ils ont déjà publié plusieurs ouvrages sur leurs voies spirituelles respectives.*

Q *uand le questionnement s'est-il imposé à vous et quelle forme a-t-il pris au début? Enfant, vous posiez-vous déjà des questions sur le sens de la vie?*

Un de mes souvenirs de la petite enfance me rappelle la théorie de l'éternel retour de Ouspensky. Ma mère avait un couvert en argent pour les occasions spéciales et régulièrement elle devait le nettoyer et le polir. Ces ustensils étaient assez lourds et j'ai découvert qu'en prenant une fourchette par le manche et en frappant les dents de celle-ci avec une autre fourchette se produisait un son semblable à celui d'une cloche. J'étais très jeune mais je me rappelle encore de la fascination produite par ce son. Ce souvenir est très vivant pour moi maintenant quand le son de la cloche signale le début et la fin d'une période de méditation au Centre Zen.

J'étais âgée de sept ans quand la seconde guerre mondiale fut déclarée. Comme beaucoup d'autres enfants de Londres, j'ai été évacuée vers la campagne. Chaque dimanche matin, on m'envoyait à l'église du village avec les cheveux bien coiffés et les chaussures bien polies. Je trouvais cela ennuyant à l'exception du jeu de la lumière à travers les vitraux. Quand je retournais à la maison où je logeais, j'érigais mon propre autel dans le salon désert et je m'inclinai. En m'agenouillant ou en m'asseyant à même le sol, je chantais un psaume ou j'improvisais une prière. Ce n'était jamais très satisfaisant; c'était un peu comme si j'essayais de reproduire quelque chose dont j'avais un vague souvenir et qui était en deçà des limites de la conscience. Zazen?

En grandissant, je m'intéressai à la lecture et à

l'écriture de la poésie dans un effort pour atteindre cette soif intérieure. La poésie que j'écrivais n'avait pas de grand mérite sauf qu'elle exprimait exactement les sentiments que je ressentais à cette époque. Voici un poème du milieu de mon adolescence:

*Toujours presque là, mais jamais tout à fait!
Juste un peu plus loin, juste hors de vue!
Oh mon coeur, abandonnes, abandonnes la lutte
Dont tu ne connais pas le but.
Mais tu n'écouteras pas et je devrai poursuivre.
D'où, où? Là, là.
Tu ne sais et je sais encore moins!
Avec avidité je fouille les mots
Pour satisfaire ta flamme.
Écoutes les notes ravissantes de la musique,*

*Tu ne te lasserai jamais!
Tu t'abandonnes en elle, tu te perds en elle
Tu es entraîné dans ce lien magique jusqu'à
l'absence de son.
Que cherches-tu? Que souhaites-tu savoir?
Pourquoi vis-tu? Pourquoi meurs-tu?
Pourquoi es-tu blessé? Pourquoi pleures-tu?
Mon coeur, dis-moi est-ce toi ou moi qui mène ce
combat?
Tu veux connaître, tu désires connaître... quoi?*

C'était un peu comme si j'étais dans une chambre très sombre et que l'environnement eut laissé croire qu'il n'y avait rien dans la pièce et pourtant, j'avais le sentiment qu'il y avait quelque chose...quelque chose...

Donc, je dirais que le questionnement a commencé très tôt mais qu'il n'était pas conscient. Par contre, il n'y avait pas de questions spécifiques sur le sens de

la vie. J'ai traversé la guerre sans rencontrer la mort bien que celle-ci faisait des ravages tout autour de moi.

Avez-vous été élevée dans une famille particulièrement religieuse?

Cela dépend de ce que vous entendez par «religieux». Mes parents n'allaient pas à l'église mais je dirais qu'ils étaient tous les deux religieux. Ma mère était habitée d'une foi simple qu'elle tenta de transmettre de son mieux à ses enfants. Je me souviens par exemple d'une lettre que mon frère avait écrite à ma mère pendant la guerre. Il la remerciait de ce qu'elle lui avait donné et qui lui avait été d'un grand secours à cette époque de sa vie.

Mon père avait un grand besoin de se reconforter par cette foi simple mais il en était incapable. C'était un homme bon.

Jeune fille, vous apparteniez, en Angleterre, à un petit groupe qui se questionnait sur le destin de l'humain, pourriez-vous nous parler de cette période?

Le monde a changé de façon si radicale depuis mon enfance et même depuis l'enfance de mes enfants. Maintenant on peut entrer dans n'importe quelle librairie et même dans n'importe quelle bibliothèque et trouver des rayons entiers de livres concernant un genre ou l'autre de travail sur soi. C'est un phénomène nouveau; il n'en a pas toujours été ainsi. À dix-neuf ans, j'étais encore ignorante des domaines de la psychologie ou de la philosophie. J'ai abandonné l'école à l'âge de 16 ans puisque mes parents n'avaient pas les moyens de m'y envoyer plus longtemps. J'y avais déjà séjourné plusieurs années de plus que ma soeur et mes frères. Je me revois faisant le tour de la bibliothèque locale en cherchant, en cherchant, quoi? Tout ce que je rapportais de la bibliothèque c'était de la poésie. Parfois, je lisais la bible en essayant d'y trouver un sens. Vraiment, c'est ce qui s'appelle marcher dans la noirceur!

Puis, je rencontrai Albert. Soudain, je rencontrais quelqu'un qui vivait l'évidence qu'il y avait quelque chose à trouver dans la chambre noire. Quelqu'un qui avait déjà découvert la psychologie et la philosophie et qui avait réussi à poursuivre ses études jusqu'à l'âge de dix-huit ans, ce qui était exceptionnel dans le contexte de l'époque. De plus, il avait déjà trouvé des gens qui partageaient ses intérêts. Son médecin l'avait vu lire un livre de

philosophie dans la salle d'attente l'avait invité à se joindre à son cercle. Aujourd'hui, cela peut sembler banal. Mais comment pourrais-je vous faire ressentir le miracle en question dans le contexte du «East End» de Londres? Un petit supplément d'instruction était déjà perçu comme vivre au dessus de sa classe sociale. Donc, lire de la philosophie et de la psychologie, c'était nettement sortir de son rang. Trouver dans cet environnement un médecin qui s'intéressait non seulement à l'étude de l'esprit et de ses différents aspects mais encore suffisamment motivé pour trouver le temps de travailler - en dehors des heures imposées par son cabinet de médecin de famille - avec un groupe de jeunes à l'instruction limitée, tenait du miracle. J'ai été présentée à ce groupe et je m'y suis sentie à l'aise.

C'est dans ce groupe que j'ai commencé à formuler, à laisser monter à la surface de la conscience ce qui jusque-là était demeuré des désirs ou des souhaits assez vagues. Nous nous efforçons d'en savoir plus sur l'esprit et nous avons commencé à étudier l'hypnose sous l'égide vigilante du Docteur N. Un jour, il est arrivé avec un livre. C'était notre premier «dolmen» comme l'aurait dit Gurdjieff. C'était un livre d'Ouspensky sur Gurdjieff intitulé *In search of the Miraculous*. Le médecin en était très emballé et souhaitait évidemment que nous le lisions tous. J'ai commencé à le lire au lit un samedi matin. En ce temps-là, rien ne me plaisait davantage que de passer la matinée à lire au lit. Cela ne semble pas la meilleure place pour commencer le Travail. Cependant, c'était comme ça. La joie, l'exaltation, le «oui,oui,oui» ressentis alors que je lisais ces pages sont demeurés des souvenirs très vivants. La première lumière véritable.

Lors d'une de nos discussions de groupe sur ce que nous avions lu, Dr N. est arrivé avec un autre livre. Celui-là était l'oeuvre d'un homme accessible qui était arrivé à Londres pour enseigner: *Dianetics* de L. Ron Hubbard. Cela semblait être la méthode pour l'exploration de l'esprit que nous recherchions et c'est ainsi que notre petit groupe s'est fusionné dans un groupe plus large qui s'était formé autour de Hubbard.

A quel moment vous êtes-vous intéressée au Zen?

Nous avons passé notre lune de miel dans l'une de ces sessions de groupe et un an plus tard, nous étions invités en Afrique du Sud pour mettre sur pied un groupe à Johannesburg. Nous avons passé environ quatre années à travailler avec Hubbard.

Mais au moment où nous avons bâti toute notre vie autour de cette organisation, nous avons réalisé que cette voie ne nous convenait pas et nous sommes partis. Ce fut une décision difficile car lorsque je dis que nous avons bâti toute notre vie autour de ce groupe, je veux dire notre travail spirituel, notre vie sociale et même notre revenu. À ce moment-là, j'étais enceinte de huit mois, de notre premier enfant.

Dans les années qui suivirent, nous avons exploré tout ce qui était disponible, des voies qui étaient authentiques, d'autres qui étaient bizarres et étranges. Nous avons travaillé intensément pendant quelques années avec un professeur de Hatha Yoga. Matin et soir, nous pratiquions pendant une heure ces exercices. Mon souvenir de cette époque en est un de rigidité permanente. Nous avons cru que le Hatha Yoga nous mènerait à la méditation mais lorsque nous avons réalisé qu'il n'en serait rien, nous avons décidé de regarder ailleurs. Nous avons travaillé pendant un certain temps avec un professeur de Raja yoga. Nous vivions à l'époque où l'Apartheid était à son plus fort et Johannesburg était divisé en quartiers de Blancs et de Noirs. Les Indiens vivaient parmi les Noirs avec leurs magasins de fruits et légumes. Normalement, les Blancs n'allaient pas dans les autres quartiers mais le professeur dont nous avons entendu parler vivait dans un quartier noir. Quatre d'entre nous allaient le rencontrer régulièrement. Ses autres étudiants étaient tous Indiens et nous accueillaient gentiment. Encore une fois, à moins d'avoir vécu à cet endroit, à cette époque, il est très difficile d'en saisir le climat. La combinaison de pauvreté et de générosité, l'odeur de l'encens recouvrant les légumes en décomposition. Je me suis toujours sentie tellement blanche, tellement forte et en santé, tellement bien nourrie que je me sentais mal-à-l'aise de demander quoi que ce soit à ces gens-là. Cependant, le professeur nous traitait exactement comme les autres et nous avons appris à méditer, à concentrer notre attention au centre du front. Je n'ai jamais été confortable dans ce genre de méditation pas plus d'ailleurs qu'avec toute la situation.

Nous avons atteint un point intense de questionnement sur la vie en général et sur la vie que nous menions et nous avons ressenti le besoin de nous retirer quelque temps en silence. Des amis possédaient une ferme dans le Transvaal où ils se rendaient régulièrement. Un peu comme ici, au Québec, des gens ont des résidences secondaires dans les Cantons de l'Est, sauf que c'était situé bien plus loin et complètement isolé. Ils ont accepté que nous allions vivre là. En rétrospective, je crois qu'il

serait juste d'affirmer que c'était notre période d'ascèse. Nous vivions dans deux petites pièces bâties en blocs de ciment, une chambre pour nous et l'autre pour notre bébé, Anita, alors âgée de deux ans. Nous vivions principalement à l'extérieur. Nous n'avions ni voiture, ni téléphone, ni radio, ni réfrigérateur, ni poêle. En réalité, nous n'avions pratiquement rien. Nos amis nous avaient reconduits là avec nos maigres biens. Nous cuisinions sur un poêle rudimentaire ou sur un feu extérieur. Nous mangions la plupart du temps du riz puisque nous n'avions pas de réfrigérateur pour conserver quoi que ce soit de périssable. Nos provisions étaient livrées une fois par semaine à l'entrée de la ferme par le chauffeur d'autobus qui avait pris notre liste en passant. Il y avait des serpents venimeux tout autour et nos plus proches voisins étaient des babouins. Mais nous avions le silence. La première nuit que nous avons passé là, nous nous sommes tout simplement étendus à l'extérieur en contemplant les étoiles et en nous imprégnant du silence. Écrire sur cette époque de notre vie prendrait beaucoup de temps et de papier. Je dirai simplement que c'est là que nous avons appris et reconnu la valeur du silence et le besoin du silence dans nos vies. Depuis, nous tenons en haute estime le silence mais jamais plus nous avons connu un silence comme celui-là, celui du veld africain.

À notre retour à Johannesburg, nous avons recommencé à travailler avec notre petit groupe d'amis. À ce moment-là, le livre de Gurdjieff *All and Everything* était disponible. Nous l'avons lu, à tour de rôle, à haute voix tel qu'il le suggérait dans son introduction. Puis, un ami nous a envoyé d'Angleterre le livre du Dr Hubert Benoit intitulé *La doctrine Suprême*. Nous avons passé beaucoup d'heures à le lire et à en discuter. Nous étions si impressionnés par cet ouvrage qu'Albert a mis la main sur les autres ouvrages de Hubert Benoit qui étaient publiés uniquement en français. Il les traduisait pour nous. C'était notre première rencontre avec le Zen, bien que c'était encore à un niveau intellectuel.

Croyez-vous que l'on choisisse une tradition ou plutôt que c'est une tradition qui nous choisisse?

Nous avons vécu en Afrique du Sud pendant neuf ans et nos trois enfants y sont nés. Toute la situation des relations entre Blancs et Noirs était devenue si pénible que nous avons décidé de quitter le pays. Nous sommes alors venus au Canada où nous avons vécu dans une petite ville de l'Ontario. C'est là que nous avons commencé à pratiquer le Zen. Un des passe-temps d'Albert, à cette époque, était de lire

des catalogues de livres. Quand il trouvait un livre intéressant, il le commandait.

Un jour, un colis est arrivé et contenait *LES TROIS PILIERS DU ZEN* de Philip Kapleau. J'ai commencé à le lire. L'enseignant Yasutani dont Kapleau parlait semblait droit et authentique. J'éprouvai encore une fois ce sentiment de «oui» ! Alors que j'étais encore engagée dans la lecture de ce livre, une amie de Toronto est venue nous rendre visite. Cette femme d'Afrique du Sud avait participé à notre groupe alors que nous mettions à l'essai toutes sortes de choses dans un effort de trouver une voie authentique. Elle et son mari étaient propriétaires d'une boutique à Toronto et un client lui avait parlé d'un professeur de Zen qui venait régulièrement aux États-Unis. Il s'agissait de Yasutani Roshi. À ce moment-là, je me suis précipitée dans la maison pour chercher le livre que je lisais. C'était l'été et nous étions dans le jardin, sous le saule. Oui, j'avais raison: c'était le même nom! Quel moment! Quel enthousiasme! Cette amie était âgée d'une vingtaine d'années de plus que nous et avait fini d'élever sa famille. Nous l'avons persuadée, sans trop de difficulté de s'enregistrer à une sesshin avec cet enseignant. Avec trois enfants en bas âge, il nous était alors impossible de partir pour New-York. Sa demande fut acceptée et plus tard elle a réussi à persuader Yasutani Roshi de venir au Canada avec un de ses moines pour diriger une méditation d'une journée et demi.

Après une recherche intense, j'ai trouvé une gardienne pour mes enfants. C'était la première fois que je les laissais et j'étais inquiète. Malgré cela, après avoir appris à m'asseoir en zazen et quand le groupe a débuté la méditation, j'ai senti que je rentrais chez-moi, enfin.

En route, Albert et moi, avons discuté de tout ce que nous allions demander à cet enseignant. Sur place, nous avons découvert qu'il n'y aurait ni discussion, ni question, seulement zazen. C'était un travail complètement différent de ce que nous avions accompli auparavant. Le teisho (l'entretien) que Yasutani a donné s'est déroulé entièrement en

japonais traduit dans un anglais laborieux par son moine japonais. Néanmoins nous nous sommes sentis en profonde affinité avec ce petit vieillard énergique et nous savions que nous devions le rencontrer encore. Nous n'avons pas choisi la tradition bouddhiste, je ne saurais dire si c'est elle qui nous a choisie. Nous recherchions seulement une voie pour travailler sur nous-mêmes et un enseignant vivant, authentique avec lequel nous pourrions travailler. L'enseignant que nous avons trouvé était un Bouddhiste Zen.

< ----->

L'assemblée générale annuelle

L'assemblée a eu lieu dimanche le 26 mai. Dans son rapport annuel, M. Low a parlé de l'important travail de rénovation qui a été fait cette année et a souligné, en les remerciant particulièrement pour leur dévouement, les efforts d'Alain Guilbert et de Jacques Meunier. Grâce à eux le Zendo ne s'est pas écroulé sur ses fondations qui, c'est ce qu'on a découvert à temps, étaient en train de pourrir! Jacques n'est plus résident. Nous le remercions sincèrement pour tout le temps qu'il a consacré au Centre.

Cette année, tous les sesshins ont été complets. Les refus augmentent. La solution : augmenter le nombre de sesshins. M. Low veut se libérer progressivement de certaines tâches pour se consacrer plus entièrement aux sesshins. Pour ce faire, deux nouveaux moniteurs seront formés : Louis Bricault et Roger Brouillette. Peter Karaoglanian et possiblement d'autres personnes vont commencer à animer les ateliers de débutants.

Peter Karaoglanian et Jocelyne Forget ont été réélus à l'unanimité au conseil d'administration. Les deux autres membres, Bill Byers et Michel Lamarche, restent en fonction pour une année encore.

Bref, l'année fut bonne et les finances sont saines. L'assemblée fut courte et sans incident notable!

Prayer of Jesus

Elizabeth Namiesniowski has sent us this article, suggesting we might publish it in the Zen Gong. It was first published in the Scarborough Missions, February 1994, and written by Mark Hathaway, a lay missionary. And indeed, the following reflections on each phrase of the Aramaic prayer opens to us new dimensions of its meaning.

Abwoon d'bwashmaya

("Our Father who art in heaven")

The opening words of Jesus' prayer elicits the image of creation, of giving birth to the universe. *Abwoon* can indeed be translated as "father," but it can equally be rendered as the word for parenting (in either a physical or spiritual sense). At another level, it presents the image of the divine breath (or spirit) flowing out of oneness, creating the whole diversity of forms. *D'bwashmaya* conjures the images of light, sound and vibration spreading out and pervading all. In essence, then, "heaven" is conceived not so much as a place but as a dimension of reality that is present everywhere.

Nethqadash shmakh

("Hallowed be thy name")

Presents the image of someone bending over to clear a space where the sacred may dwell. *Shmakh* is derived from the same root as the aramaic word for heaven; it means both name and the concrete manifestation of creative energy. The phrase in its entirety could be: "Soften the ground of our being, and hallow a space for the planting of your presence" or "Free us from all constrictions, so that the current of your life may move in us without hindrance." We are invited here to let go of all which keeps God from entering our lives, to sweep clean the chamber of our heart. Jesus' symbolic clearing of the temple resonates strongly with this image. To what extent do we have a market-place in our own beings? What clutters the space where God desires to dwell within us?

Teytey malkuthakh

("Thy kingdom come")

Making room for the sacred prepares us for the next step: *Malkuthakh* is a very rich word, and one central to Jesus' message.

While normally translated as "kingdom," its roots are actually feminine (so "queendom" might be more accurate!). It conveys the idea of guiding principles, of that which empowers us to go forward in the face of all difficulties, and of creative potential ready to be realised. To me, it evokes the image of the fragile blade of grass that slowly breaks apart the hardest of concrete. *Teytey* implies a certain urgency in the coming, or a vision waiting to be fulfilled. The image is that of a nuptial chamber, a place of new beginnings. The phrase could be rendered, then, as "Fill us with thy creativity, so that we may be empowered to bear the fruit of your vision" or "In our depths, sow your seed with its greening-power, so that we might be midwives to thy Reign." This part of the prayer calls us to walk through life with a royal dignity, ready to face difficulties with creativity and hope.

Nehwey tzevyanach aykanna d'bwashmaya aph b'arha

("Thy will be done on earth as it is in heaven")

Can be considered the heart of Jesus' prayer. The "will" referred to here connotes a deep desire causing one's whole being to move toward a goal with the certainty that the effort will bear fruit. "Earth" (*arha*) carries a strong feeling of solidity and support; it is something that is fully materialized. Here, then, we pray that the sense of "I can" expressed in the line above be put fully into action. The phrase in its entirety could be: "Let each of our actions bear fruit in accordance with your desire" or "Moving to the heartbeat of your purpose, make us the embodiment of your compassion." In essence, we pray that all we do will be an act of co-creation with God.

Hawlan lachma d'sunqanan yaomana
 (“Give us this day our daily bread”)

Asks not only for bread in the physical sense, but also for all we need to truly thrive. In Aramaic, the word for “bread” (*lachma*) is directly related to the word for “wisdom” (*hochma*). We ask that it be given, but also that it be brought forth from the very depths of our own selves. In sum, we pray: “Endow us with the wisdom to produce and share what each being needs to grow and flourish” or “With passion and soul, let us generate from within that which is needed to sustain life this day.”

Washboqlan khaubayn (wakhtahayn) aykanna daph khnan shbwoqan l'khayyabayn
 (“And forgive us our debts as we forgive those who are in debt to us”)

Conveys the idea of untying the knots of past mistakes. To forgive is to return things to their state of original freedom. This is something well described in the Old Testament in terms of the Jubilee year where all is returned to its original owners. We are called in this line to let go of all that holds us back from the fulfilment of God's desire: our failures, our despair, our frustrations. A good translation might be: “Untie the tangled threads of destiny which bind us, as we release others from the entanglement of past mistakes” or even “Empty us of frustrated hopes and desires, as we restore others to a renewal of vision.” Certainly this part of the prayer calls us as well to forgive debts in the economic sense. As a missionary, though, I especially like the idea of letting go of frustrations and restoring a sense of vision. In a world where change sometimes seems impossible, we are challenged to constantly renew our hope and to animate those who have fallen into despair.

Wela tahlan l'nesyuna, ela patzan min bisha
 (“And do not put us to the test, but deliver us from evil”)

With these words we pray that we do not let ourselves be distracted from the true purpose of our lives by that which is essentially trivial; we ask that we not be seduced by superficiality and materialism.

In Aramaic, “evil” (*bisha*) is conceived in terms of an action which is unripe, of a fruit that is either immature or rotten. This calls us to be sensitive to the moment at hand, to carry out the right action at the right time. Hence, we pray: “But let us not be captive to uncertainty, nor cling to fruitless pursuits” or “Do not let us be seduced by that which would divert us from our true purpose, but illuminate the opportunities of the present moment.”

Metol dilakhie malkutha wahayla wateshbukhta l'ahlam almin, ameyn
 (“For the kingdom, the power, and the glory are yours, now and forever, amen.”)

This final line recapitulates the whole prayer. The word translated as “power” (*hayla*) is the energy that gives and sustains all life. “Glory” (*teshbukhta*) evokes the image of things returned to a state of harmony and equilibrium. The phrase could be rendered as: “For you are the ground of the fruitful vision, the birthing-power, and the fulfilment, as all is gathered and made whole once again.”

Yasutani roshi

-A Biographical Note

Our teacher being a successor in Yasutani Roshi's lineage, we thought it could be of interest to give some information about Yasutani's role in Zen Buddhism and in the transplantation of it in the West. This document constitutes a fragment of the June 1979 MA Thesis in Asian Studies, University of California, by Paul David Jaffe.

Yasutani Hakuun Roshi (1885-1973) was a fiery and controversial figure in 20th Century Zen Buddhism. He was highly respected for his deep realization and compassionate teaching, but was also criticized for his polemical stand against "one sided" teachings and his severe manner of expressing himself. We can see within a few pages of his writings what seems a strange mixture of harsh criticisms of certain teachers as having degraded the Buddha way and a sincere gratitude for their efforts in guiding him.

It seems that both his early life and his training under Harada Sogaku Roshi (1870-1961) contributed to his synthesis of the practices and insights emphasized in the Soto and Rinzai sects respectively. He was especially vocal concerning the point of kensho, seeing one's true nature. He spoke more openly about it than anyone of his times, going so far as to have a public acknowledgement of those who had experienced kensho in a post-sesshin ceremony of bowing in gratitude to the three treasures. He was sometimes criticized for his overemphasis, but according to Robert Aitken Roshi, a successor in Yasutani's lineage, "I think that Yasutani Roshi's hope was that people could get a start, and with that start they could deepen and clarify it through koan study. I think that actually Yasutani Roshi placed less emphasis on kensho than the people who are criticizing him, because the people who are criticizing him are regarding kensho as some sort of be-all and end-all, and he didn't look at it in that way at all."

Yasutani was so outspoken because he felt that the Soto sect in which he trained emphasized the intrinsic, or original aspect of enlightenment - that everything is nothing but Buddha-nature itself- to the exclusion of the experiential aspect of actually awakening to this original enlightenment. His dharma successor, Yamada Koun Roshi, has written, "His main purpose was to propagate the indispensable place of kensho, Realization of the Way, in Zen." On the other hand, he criticized the tendency in the Rinzai sect to become attached to levels and rankings, - and of absolutizing the efficacy of koans without adequate regard to the realization of emptiness, to which many of the koans point.

In 1954, some ten years after his dharma transmission, and after certain post-war restrictions were lifted, Yasutani established his organization as an independent school of Zen. The group, Sambokyodan (Fellowship of the Three Treasures), broke with the Soto school in which he was ordained, asserting a position of direct connection with Dogen and no longer recognizing the authority of the sect's ecclesiastical leaders. Such an action had been strongly advocated by his teacher Harada Sogaku.

Yasutani Hakuun Roshi's early background sheds some interesting light on his subsequent development. There is a miraculous story about his birth: His mother had already decided that her next son would be a priest when she was given a bead off a rosary by a nun who instructed her to swallow it for a safe childbirth. When he was born his left hand was tightly clasped around that same bead. By his own reckoning, "your life... flows out of time much earlier than what begins at your own conception. Your life seeks your parents." "It is as if I jumped right into this situation since while I was still in her womb my mother was contemplating my priesthood." When he studied biology in school this story seemed ridiculous, but later he wrote, "Now, practicing the Buddha Way more and more, understanding many

more channels of the Buddha Way, I realize that it is not so strange but quite natural. My mother wanted me to become a priest, and because I was conceived in that wish and because I too desired the priesthood, the juzu (rosary bead) expressed that karmic relation. There is, indeed, a powerful connecting force between events. We may not understand it scientifically, but spiritually we know it is so." So, in time he came to fully accept this story and treat it as a concrete symbol of "his deep Dharma affinity."

The family he was born into was quite poor; he was adopted by another family when he was very young. At the age of five he was sent to a country temple named Fukuji-in near Numazu city. His head was shaved, and he was educated by the abbot, Tsuyama Genpo. His training at this time was very strict and meticulous, but also very loving, and left a deep impression on him throughout his life. At the age of eleven he moved to a nearby temple, Daichuji, which like Fukuji-in belonged to the Rinzaï sect. After a fight with an older student, however, he was forced to leave. When later he was placed in another temple, this time it was one of the Soto sect, Teishinji, and it was here that he became a monk of the Soto sect under the priest Yasutani Ryogi, from whom he took his name. At the age of sixteen he went to study under Nishiari Bokusan Zenji (1821-1910) at Denshinji in Shimada, Shizuoka prefecture and served as his attendant. Nishiari was well-known both for having served as the leader of the Soto sect, and for his *Shobogenzo keiteki* (The Opening Way of the Sobogenzo). The Keiteki is a record of his lectures on twenty-nine chapters of the *Shobogenzo* (Dogen's work) and is generally considered an important and authoritative work. In one of his writings, Yasutani says of this Keiteki:

However, beginning with Nishiari Zenji's Keiteki, I have examined closely the commentaries on the Shobogenzo of many of modern people, and though it is rude to say it, they have failed badly in their efforts to grasp its main points... It goes without saying that Nishiari Zenji was a priest of great learning and virtue, but even a green priest like me will not affirm his eye of satori... the resulting evil of his theoretical Zen became a significant source of later events... So it is my earnest wish, in place of Nishiary Zenji, to correct to some degree the evil

which he left, in order to requite his benevolence, and that of his disciples, which they have extended over many years.

Further, he tells us that during this period of his life, when he was sixteen or seventeen, he had two questions. The first was why neither Nishiari Zenji nor his disciples gave clear guidance concerning kensho when it was obvious from the ancient writings that all patriarchs experienced it. The second concerned what happens after death. He was unable to receive clear answers or come to an understanding.

Through his twenties and thirties Yasutani Roshi continued his training with several other Buddhist priests. He also furthered his education, going to a teacher training school and then beginning a ten year career as an elementary school teacher and principal. At thirty he married and started raising a family which was to produce five children.

In 1925, at the age of forty, he returned to his vocation as a Buddhist priest. Soon after, he was appointed as a Specially Dispatched Priest for the Propagation of the Soto sect, travelling around giving lectures. "However," he wrote in 1952 in the epilogue to *Shushogi Sanka* (Song in Praise of the *Shushogi*), "I was altogether a blind fellow, and my mind was not yet at rest. I was at a peak of mental anguish. When I felt I could not endure deceiving myself and others by untrue teaching and irresponsible sermons any longer, my karma opened up and I was able to meet my master Daiun Shitsu, Harada Sogaku Roshi. The light of a lantern was brought to the dark night, to my profound joy."

Harada Roshi was a Soto priest, educated at the Soto sect's Komazawa University. His sincere searching brought him to study with Toyota Dokutan Roshi (1841-1919), abbot of Nanzenji, the head temple of the branch of Rinzaï Zen known by the same name. After completing koan study and becoming a dharma successor, Harada became abbot of Hosshinji, a Soto temple, transforming it into a rigorous and lively training center.

Yasutani Roshi sat his first sesshin with Harada Roshi in 1925 and two years later at the age of forty-two was recognized as having attained kensho. Some ten years later he finished his koan study and then, at the age of fifty-eight, received dharma transmission from

Harada Roshi on April 8, 1943. Yasutani Roshi's career as a Zen teacher was devoted and single-minded. He was head of a training hall for monks for a short while, but gave it up and applied his efforts primarily toward the training of lay practitioners. His years leading a family life and working as an educator no doubt both influenced him in this direction and prepared him for the task. During the next thirty years he held over three hundred sesshins, led numerous regular zazen meetings, and lectured widely. In addition, he left almost one hundred volumes of writings.

Already in his late seventies, Yasutani Roshi first travelled to the United States in 1962, at the instigation of some of his American students. He held sesshins in over half a dozen cities, and due to an enthusiastic response made six more visits continuing through 1969. He has exerted a profound influence on the budding American Zen tradition through direct contact with many students and through his relationships with several of the leading Zen teachers in America today. Yasutani has also become widely known and indirectly influenced many people through the book *Three Pillars of Zen*, compiled by Philip Kapleau and published in 1965. It contains a short biographical section on Yasutani Roshi and also his "Introductory Lectures on Zen Training," "Commentary on the Koan Mu," and the somewhat unorthodox printing of his dokusan interviews with ten western students.

Kapleau was the first westerner to study with Yasutani Roshi. This was in 1956 after Kapleau had studied for three years at Hosshinji under the guidance of Harada Roshi. After some twenty sesshins with Yasutani, the Roshi confirmed Kapleau's kensho experience which is one of the cases set down in the *Three Pillars*. It was Kapleau who first suggested to Yasutani Roshi that he visit America. In 1966 Kapleau founded the Rochester Zen Center, which now has several hundred students in Rochester as well as several affiliated sitting groups in Canada, the United States and Europe.

Another of Yasutani's early American students was Robert Aitken, who first sat with him in 1957. Aitken's steadily deepening interest in and practice of Zen started when he was picked up off Guam by the Japanese during the Second World War, and found

himself in the same internment camp as R.H. Blyth, the author of *Zen in English Literature and Oriental Classics*. Aitken, along with Kapleau, was instrumental in arranging Yasutani's original journey to the U.S. and on that and subsequent trips through 1969 hosted him for sesshins at Koko-an, his small Zen center in Honolulu, and in 1969 at the newly established Maui Zendo. Aitken says of Yasutani, his only teacher during this period, «He devoted himself fully to us. We felt from him the importance of intensive study, of dedication and also something of lightness.» Aitken further characterizes him as «like a feather but still full of passion,» and having «a ready laugh.»

The annual general meeting

The annual general meeting was held on the 26th May. In his annual report Mr. Low spoke about some important renovations that were done this year and emphasised, while thanking them for their dedication, the efforts of Alan Guilbert and Jacques Meunier. They discovered that the foundations of the zendo were rotten and rectified the problem just in time. Jacques is no longer a resident. He has our sincere thanks for all the time he devoted to the center.

This year all the sesshins were full. The need to refuse people continues to grow. The solution: increase the number of sesshins. Mr. Low is trying to free himself from some of the work he has been doing to devote himself entirely to sesshins. In order to do that some more monitors have been trained: Louis Bricault and Roger Brouillette. Peter Karaoglanian and possibly some others will begin to run the beginners' workshops.

Peter Karaoglanian and Jocelyne Forget were unanimously re-elected to the Board of Directors. The two other directors continue in office for another year.

In all, the year was a good one, and the finances are in a healthy state. The meeting was short and without any notable incident.

Le Moine

Il demanda à Joshu: "Un chien a-t-il la nature de Bouddha?" ...

"Je suis un être spécial. Je l'ai toujours cru. De la plus lointaine enfance, saccagée sans le savoir par un immense désir d'exister gravitant alors tout entier autour de l'approbation d'un père exigeant, seulement obtenue au prix de mille et une réussites dérisoires, compliments et sourires fugaces avalés par l'enfant que j'étais alors comme un nectar de joie venant enfin apaiser cette soif si naturelle d'être simplement reconnu, enfant vivant parmi les humains. J'ai été piégé, coincé, cadennassé jusque dans les os, mendiant toujours plus avant, dans la poussière des ruelles, les cours d'écoles, les bancs d'églises, les trottoirs des rues où les passants jetaient des mégots de cigarettes sur lesquels je me jetais, déjà avide d'expériences nouvelles... mendiant toujours plus avant l'amour des autres que je croyais devoir payer du prix d'exploits toujours plus spéciaux: escalader les plus hautes maisons, plonger tête première dans la neige, sauter dans le vide la peur au ventre du toit des garages et tant d'autres gestes accomplis seulement pour impressionner et être admiré par les autres... Mais où trouver dans l'admiration la chaleur de l'amour?"

Le chemin continue. L'adolescence gavée de poésie, emmêlée presque quotidiennement de drogues hallucinogènes et de nuits blanches passées à regarder courir les étoiles sur le dos des rivières. La ville est loin derrière maintenant, je cours les chemins d'une campagne encore sauvage. Dans les bois, les sentiers avec leurs creux odorants, couché dans les sillons de terre brune fraîchement labourée, toujours rêvant d'un reliance apaisante avec l'univers qui viendrait tout abriter, calmer toute la soif qui faisait craquer de toutes parts la charpente des os... Et, jour après jour, le rêve seul semble vrai, tant la réalité éclate, insensée sous chaque pas. Où suis-je? Qui suis-je? Tout est presque noyé, existence lourde comme une pierre calant sous la surface de l'eau.

Le chemin va plus loin. Vingt ans plus tard, quatre heures du matin, il lui reste encore un peu de cocaïne... Je dis "lui", tant je me sens exilé intérieurement de cet homme, qui, encore une fois, plonge une paille désespérée jusque dans ses neurones avides, pour y trouver de l'or, mais qui

toujours revient les mains vides et le coeur un peu plus malade, usé par l'effort comme un mineur halluciné au fond d'un trou de mine désaffecté qui s'entêterait à foncer tête première dans les murs pour les ouvrir devant lui... Il n'y a plus rien. Je tourne en rond comme un rat en cage. De l'extérieur, ça ne se voit pas: réussite professionnelle, divorcé reconjointé, maison avec jardin... De l'intérieur, il n'y a que ça! Ça souffre et ça a soif!

Les rats de laboratoire ont-ils la nature de Bouddha? Les itinérants coincés l'hiver dans le gel des tuyaux de métal portent-ils le ciel en eux? Les passagers clandestins que l'on jette à la mer du haut des navires seront-ils sauvés?

...et Joshu répondit: "Non!"

Maintenant disponible

Je ne suis pas un être humain
*Un maître Zen contemporain commente les
Koans du Mumonkan*
par
Albert Low
30.00

Autres livres d'Albert Low:

En français:

Le rêve du papillon	20.00
Une Invitation à la pratique du Zen	15.00
Le Zen au service du Management	30.00

In English :

The World a Gateway: Commentaries on the Mumonkan	20.00
The Iron Cow of Zen	13.50
An Invitation to Practice Zen	13.50
Zen and Creative Management	13.50
The Butterfly's Dream	20.00

LUEURS - sesshins d'hiver et de printemps

*en février
lenteur de l'aube
un chien aboie -
ses os sous la pluie*

*

*carpe dans l'eau gelée
elle nage pourtant noyée
ce soir
la lune
dans mes mains immobiles*

*

*en mars
tiédeur de la lumière à la fenêtre -
le parfum de l'encens s'agenouille dans l'air
comme un chat
lapant doucement du lait*

*

*la nuit venue
le han résonne toujours
dans la poitrine des dormeurs
sous leurs os plus légers
que des oies blanches
en plein ciel*

*

*en mai
dans le jardin fleuri
Huang-po
le vieux cracheur de lotus rouges
passe en silence
devant ces feuilles de laitue
que le vent plie bientôt
sur la terre humide*

*

*dans le zendo désert
des coussins ronds
des nattes carrées ...*

Louis Bricault

WE TWO, HOW LONG WE WERE FOOLED

We two, how long we were fooled.
Now transmuted, we swiftly escape as Nature escapes,
We are Nature, long have we been absent, but now we
return,
We become plants, trunks, foliage, roots, bark,
We are bedded in the ground, we are rocks,
We are oaks, we grow in the openings, side by side,
We browse, we are two among the wild herds,
spontaneous as any,
We are two fishes swimming in the sea together,
We are what locust blossoms are, we drop scent
around lanesmornings and evenings,
We are also the coarse smut of beasts, vegetables,
minerals,
We are two predatory hawks, we soar above and look
down,
We are two resplendent suns, we it is who balance
ourselvesorbit and stellar, we are two comets,
We prowl fang'd and four footed in the woods, we
spring on prey,
We are two clouds forenoons and afternoons driving
overhead,
We are seas mingling, we are two of those cheerful
wavesrolling over each other and interwetting each
other,
We are what the atmosphere is, transparent,
receptive, pervious,impervious,
We are snow, rain, cold, darkness, we are each
product and influence of the globe,
We have circled and circled till we have arrived home
again, we two,
We have voided all but freedom and all but our own
joy.

Walt Whitman

A Letter to Albert

If you are asking yourself some questions about practice and think that these questions with Albert's answer might be useful to publish in Zen Gong - please write to Albert.

Dear Albert,

It was very good seeing you and being at the Center..... You mentioned something along the lines of «absence of feeling» being what we're aiming at... did I get that right? We were discussing the importance of practice being austere and simple... or austere anyway... which I think I'm gaining a deeper appreciation for... but when you brought up «absence of feeling», it puzzled me a bit.

Some years ago you described feeling a deep sweetness that made you understand how the martyrs could sacrifice themselves with relative ease... it was long ago - do you recall saying anything like that?

In any case, isn't a deep penetrating sweetness of some value? Not if we pursue it or get hung up in it, but in the power it has to bid us to surrender ourselves more deeply?

I know people get hung up on it quite often... but is that a reason to dismiss it entirely? (Are there not some people who get hung up on the «absence of feeling» or the aesthetic of austerity?)

Zen practice has often seemed to me to be closed off to the sweetness. I've often told myself that it's simply deeper than the sweetness... which I'm convinced is a part of the story... but I wonder if its the full story.

I look forward to your thoughts.

Much love, Tony

Dear Tony,

You ask me about «absence of feeling» and what I mean by that. What I *think* I said was that in the Christian tradition a stage in practice occurs which is called *apathea*. This, I said, has affinity with the modern word *apathy* but, whereas *apathy* means absence of feeling, *apathea* means detachment from feeling. In the Prajna Paramita Hridaya we chant «feeling, thought and choice, consciousness itself are empty.» Detachment from feeling and “emptiness” are, in this instance saying more or less the same thing, the first gives the method, the second the result. The feeling of deep sweetness that you refer to is itself the result of non-attachment to feelings. I know that that sounds paradoxical but, it seems to me, it is better to say that than to say this sweetness is the “feeling of no feeling” or some such Zennie formulation. You ask, «In any case does not the deep penetrating feeling of sweetness have some value?» No, this feeling has no value, although it might be called the feeling of value. Spiritual work has no

value either. To consider that it does is to consider that it is a means to some higher end. Since the Utilitarians of the 19th century it is implicitly assumed that everything must be of some value, even of some use. Seeing into one's true nature is to go beyond all value, this is why it is said that the great way is not difficult for those who have no preferences and why Ummon said that even a good thing is no match for no thing.

You suggest that the value sweetness has is to bid us to surrender ourselves more deeply. Pain is much more effective. We can linger on sweetness, make it into something, but pain drives us on. However you are right if you say that it is not only pain that brings us to seek the Way. We are also called, but the call has no form, no quality. The problem is that we keep trying to give it a form.

Yes you are also right when you say one must not dismiss this sweetness. It is, as I say, the taste of detachment. The Hindus speak of *chit-sat-ananda* - «knowing-being-bliss,» but the bliss one feels stands to this bliss as thought stands to knowing, and existence stands to being. On the face of it to say that one must go beyond the feeling of bliss seems like an unnatural asceticism, but on the contrary it is in its way the ultimate in hedonism! Certainly if one sees going beyond bliss as an end in itself it does mean that one hung up on austerity, and yes most definitely one can, and many do, get hung up on what you rightly call the aesthetic of austerity. (a very nice phrase.)

Again you are right when you say that often Zen, and all other religions as well of course, (lets not forget the Inquisition! nor the Puritans) get closed off to the sweetness. Although perhaps it would be better to say that many people settle for the lesser and more attainable good. In addition as you know Zen in Japan was closely associated with the Samurai who, at their best, like the knights of the Middle ages, were remarkable men. But the samurai class as a whole seem to me to have been macho, and often very cruel and lacking in humanity. They seemed to give expression to a peculiar self destructiveness in the Japanese. This same self destructiveness, with samurai overtones, could easily have been incorporated into some Zen practice. However to appreciate a spiritual way one must seek out its best examples, not its worst.

Thank you for your questions.

Warmest regards,

Albert

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

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

-
- Qui parvient à entendre la prédication de l'inanimé?
 - L'inanimé, répondit Tansheng.
 - Mais vous, l'entendez-vous?
 - Si je l'entendais, tu ne pourrais, toi, entendre ma prédication!
 - Et pourquoi donc?

Tansheng leva alors son chasse-mouches et dit : Entends-tu?

- Non.
- Tu n'entends même pas ma prédication, à plus forte raison celle de l'inanimé!
- De quel ouvrage canonique provient cette prédication de l'inanimé?
- N'as-tu jamais lu ce passage où il est dit : «Les rivières, les oiseaux, les arbres et les forêts, tous sans exception commémorent le Buddha et le Dharma?»

Langjie comprit alors, et récita la stance suivante :

Etrange, étrange!

Inconcevable est la prédication de l'inanimé!

On ne saurait la percevoir en tendant l'oreille,

Ce n'est que lorsqu'on écoute avec les yeux que l'on peut la connaître.
