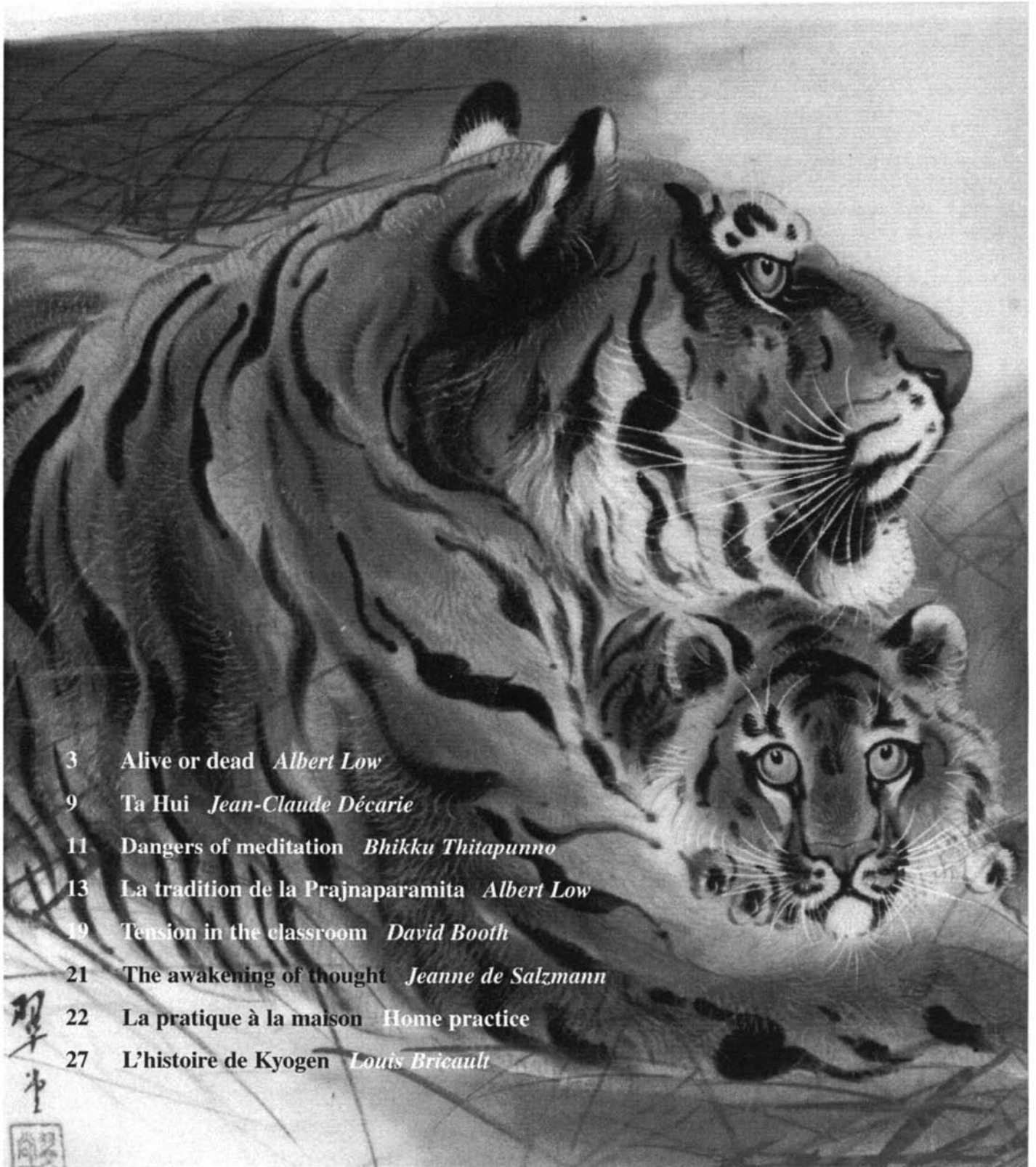


# ZEN GONGI

Volume 9, Numéro 2

Novembre 2000



- 3 Alive or dead *Albert Low*
- 9 Ta Hui *Jean-Claude Décarie*
- 11 Dangers of meditation *Bhikku Thitapunno*
- 13 La tradition de la Prajnaparamita *Albert Low*
- 19 Tension in the classroom *David Booth*
- 21 The awakening of thought *Jeanne de Salzmann*
- 22 La pratique à la maison Home practice
- 27 L'histoire de Kyogen *Louis Bricault*

“ And then you grew up, went to school, and began to “ philosophize ” didn’t you ? We all go through the same thing. It seems that during adolescence a person’s inner life is suddenly weakened, stripped of its natural courage. In his thinking he no longer dares stand face to face with reality or mystery ; he begins to see them through the opinions of “ grown-ups ”, through books and courses and professors. Still a voice remains which is not completely muffled and which cries out every so often - every time its gag is loosened by an unexpected jolt in the routine. The voice cries out its great questioning of everything, but we stifle it again right away. ”

(René Daumal, *Le Mont Analogue*)

**Zen Gong**

Volume 9, Numéro 2  
Novembre 2000

**Comité de rédaction**

Louis Bricault, Monique Dumont (éditrice)

**Collaborateurs pour ce numéro**

David Booth, Michel Boyer, Louis Bricault,  
Brigitte Clermont, Jean-Claude Décarie, Monique  
Dumont, Albert Low, Marie-Bernarde Pérès,  
Louise Sabourin, Andrejs Skaburskis,  
Martin St-André

**Calligraphie de la page couverture**

Michèle Guérette

**Mise en page**

Claude Jean

**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 de soutien** : 15\$ et plus  
(Supporting subscription)

**Abonnement outre-mer** : 20\$  
(Overseas)

**Dépôt légal**

Bibliothèque nationale du Québec, 2000

# Alive or Dead

*Case number 55 of the Hekiganroku*

Albert Low

## Introduction

Quiet and secret, entirely One — unimpeded action, immediate perception, everything manifests awakening. Like a dash of sparks, a flash of lightning, cutting through all confusion. Sitting on the tiger's head, seizing its tail, he is like a cliff a thousand feet high. Can one help people by teaching a single way or not? To test, I cite this. Look!

## Case

Dogo and Zen-gen went to a house to show sympathy. Zen-gen hit the coffin and asked, "Alive or dead?" Dogo replied, "I won't say alive, I won't say dead." Zen-gen demanded, "Why won't you say?" Dogo repeated, "I won't say." On their way home, Zen-gen cried, "Tell me right now teacher, alive or dead; if you don't tell me, I will hit you." Dogo said, "You may hit me, but I won't say." Zen-gen hit him.

Later after Dogo died, Zen-gen went to Seki-so and told him the foregoing story. Seki-so said, "I won't say alive, and I won't say dead." Zen-gen said, "Why won't you say?" Seki-so repeated, "I won't say, I won't say." At these words Zen-gen came to awakening.

One day, Zen-gen took a hoe into the Buddha hall and crossed back and forth, from East to West and West to East. Seki-so asked, "What are you doing?" Zen-gen said, "I am looking for my teacher's relics." Seki-so said, "Vast waves spread far and wide, foaming billows flood the skies - what relics of our late master are you looking for?"

Zen-gen said, "It is a way of repaying the kindness of my old teacher." Fu of T'ai Yuan said, "The late masters' relics are still present."

## Verse

Hares and horses have horns  
Cows and goats have none.  
It is quite infinitesimal,  
It piles up mountain high.  
The golden relic still exists,  
It still exists now.  
Foaming billows sweep the sky.  
Where can you put it? No, nowhere!  
The single sandal returned to India  
And is lost forever.

This is a tragic koan. However, before commenting on it, perhaps I could dwell for a while on the introduction. The introductions, provided by Zen master Engo, often set the background to a koan. In a similar way, we live our life against a "background". Sadly, most people ignore this background. All they see therefore, are disjointed, fragmented elements with no cohesion, coordination or intrinsic meaning. This makes them believe that they have to find, or even give, life a meaning. They believe that life must have a point and that this point must be found in what they are doing, or in a relation with some special person, or in being "successful", or whatever.

Although I use the word "background" this is only a metaphor. Another way of saying the same thing is to say that we are always living in samadhi; samadhi is our natural state. But samadhi does not exist like the sky or space. Unfortunately, when I talk about a background, one immediately, whether one likes it or not, conjures up something, an essence or substratum. However what I mean by this background is the very absence of an essence, the very absence of any reality outside. Everything, including time and space, something and nothing, life and death, is eternally coming into being, and I do not mean everything is becoming. Samadhi, or what one might like to call Buddha-nature or Bodhi-nature, the original, primordial Light or the One, is the source of this fountain of being.

*Quiet and secret, entirely One.*

I am not part of the Whole; I am the Whole, the One. Most people find this so difficult. They believe things surround them and so think that they also are things among things. Then they generalize and believe further that all these things collectively make up a whole of which they are now a part. Such beliefs involve a separation, a dualism. They imply "me" and "it", "me and the world", "me and the Whole", "me and Cosmic consciousness" and so on. We must let go of this opposition, this separation if we want to see into this koan. This is why Engo starts right off saying, "quiet and secret, entirely One". This is it!

Notice, Engo says "Quiet and secret". Quiet... The One is the Silence of Silence. It is the Stillness of Stillness. It is secret, hidden ... we look for it in vain. When one looks at a flower, all one sees, is the flower. When one looks at another person, all one sees is that other person. One sees a stone and all that one sees is a stone. Things among things. One forgets oneself. And yet, and yet! Quiet and secret is the One.

*Unimpeded action, immediate perception, everything manifests awakening!*

This is how it is! Vital, alive, brilliant. Our technological society, and the science that has made it possible, offers us a dead world.

Space travel is the vogue and out-of-space is a chilling, dead, vacancy, a gaping void, like some horrible monster's mouth. Then matter, separated from life, has been broken down into units or waves. All is just dead movement. Animals are mindless machines. Even human beings are seen as complicated robots, programmed, hard-wired, switched on and off.

We laugh at "primitive people". We say they animated nature, and smile at them, because they saw spirits in trees and in the rocks. They saw fairies in the glen. They are so ridiculous, utterly ridiculous ... We, on the other hand, have an objective viewpoint. We see things objectively! Naturally, when we see things objectively, everything becomes an object: you, me, our lives, our hopes and fears, just objects, or movement of objects! Preferably square ones, so that we can measure them exactly. However, is it possible that the primitives did not animate the world, but that perhaps, we have killed it? Perhaps the whole world, including rocks and stones, was once alive, once, really alive. When one sees it from the standpoint that each of us is the Whole, each of us is in samadhi, each of us is samadhi, then all is alive. Samadhi is an ever-uprising, ever-flowing, ever-springing stream of being, of knowing. Then the whole world again comes alive, alive with unimpeded action.

*Unimpeded action, immediate perception, everything manifests awakening. Like a dash of sparks or a flash of lightning, cutting through all complications.*

When we practice Zen, we want to raise the dead. We want to bring back to life our own lives. When you ask the question "Who am I?" You must see yourself as living. You are alive! If you see yourself simply in terms

of thoughts and ideas, if you know life itself only as a concept, you will not be able to realize this most obvious truth! Concepts kill, concepts freeze. You are not a concept. You are immediate, living quality. One awakens to just this. Once you become alive, the world becomes

alive, everything is alive. In the Rock Opera, Jesus-Christ Super Star, Jesus sings, "If you shut me up, the rocks and stones will start to sing". In Zen, it says, "The rocks and stones preach the Dharma. The rocks and stones will start to sing! Wake up, wake up! Let the rocks and stones start to sing!

Engo then says, "Sitting on the tigers head, seizing its tail." This is a very dangerous thing to do

and not something I would recommend. What Engo means is that you practice in the midst of dangers, in the midst of it all. If you want the tiger's cub you must go into the tiger's cave. A painting by Shi K'o of a Zen master leaning on the back of a tiger, fast asleep, is the picture of the fully awakened man.

*Sitting on the tigers head, seizing its tail he is like a thousand foot high cliff.* Who is the "He" to whom Engo refers?

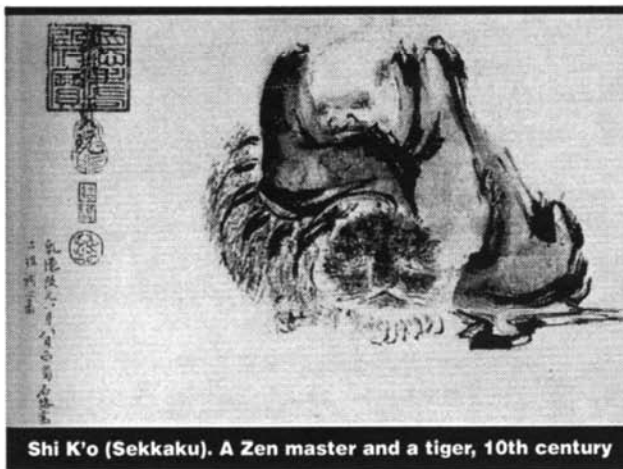
He then asks, "Is there a way to help people by teaching a single way?" What is a single way? It is the way by which we see "singly". In the Gospels according to St. Thomas it is said, "If thine eye be single, thy whole body is filled with light."

### Zen-gen

Before we go to the case, perhaps we could comment on a two mondos that involve Zen-gen. He is the monk who struck the master. Later, he became in his own right, quite a famous master.

A monk once asked him, "I am very close to you, separated only by the window; why is it, I do not see your face?"

The face is often used in Zen to refer to Buddha nature. Can you see why? A breakthrough koan asks, "What was your face before your parents were born?" Another master said, "The mountains, fields, and trees, these are my face." What then is this window that separates Zen-gen from the master's face? I often use the window as a metaphor for a koan. Alas! if you cannot see through a koan it is not a window but a thousand mile



Shi K'o (Sekkaku). A Zen master and a tiger, 10th century

high cliff. Zen-gen says, I see it but I don't see it. Why don't I see your face? All that separates is a window, not a wall, but a window! Normally a window doesn't separate anything. Normally a window is there, in order to avoid separation, it is there in order so that you can see through it. And yet this monk is saying, "I am separated only by a window, why I can't see your face?"

Then master Dogo declared, "The universe is never veiled!" This reply is like the sub-title of the book that I wrote on the Mumonkan, *The World a Gateway*.

In the other mondo, that took place after Zen-gen had become a Zen master, a monk told him, "I have come to train myself in order to solve the question of life and death." This is worthy objective. It is said that if one cannot face death one cannot face life. However, Zen-gen answered, "At my place, there is not such thing as life and death." Another master said, "If Buddha is in life and death, there is no life or death."

### **Seki-So**

Another mondo involves Seki-So, who comes in towards the end of the koan. He was also a very famous Zen master after having been a disciple of Tozan. One day, Tozan said to his monks, "After the summer sesshin you disperse, some going east, some going west but you should go through the thousands of miles of country where there is no blade of grass."

In the Zen tradition the year was divided into four parts each of three months: the spring months were devoted to practice, the summer months were devoted to pilgrimages, the autumn months were again devoted to practice, and the winter three months were again given over to pilgrimages. Rochester Zen Center was organized in that way. The teacher was there for two terms of three months and, during the other months, he was away.

Anyway Tozan says that you should go through the thousands of miles of country where there is no blade of grass. What sort of country is that? The Prajnaparamita says, "no eyes, ears, nose, tongue, body, mind." To understand what the sutra means you must journey through the country where there is no blade of grass.

Then Seki-So said, "When I go out of the gate I find grass there." Did he miss the point? or did he take what Tozan was saying one step further? Why does he say, "When I go out of the gate I see grass." Bodhidharma talks of vast emptiness and not a thing that can be called holy. Joshu speaks of the oak tree in the garden. Which of the two is right?

### **Return to the koan**

So, let us return to the Koan. Dogo was the teacher and Zen-gen his disciple. It is quite likely that Zen-gen, insofar as he was accompanying the teacher on this occa-

sion, would be a close disciple to Dogo. Zen-gen and Dogo went to the house of a lay student who had died, to make a condolence call and to express their regret and sympathy. While they were there, Zen-gen struck the coffin and asked, "Alive or dead?"

In a way, I suppose, we could say that Zen-gen is asking, "What is life, and, above all, what is death?" This question about death, what is death, what will happen to me after I die, can bring one to the brink of desperation. One can become completely suffocated by it. I suffered just this kind of torment for about two years in the early part of my training. Everywhere I went, this specter of death accompanied me. I would sit, it would sit. I would get up and walk, it would get up and walk. Having breakfast, going to bed, at work, wherever I went, there were this horror of death, this terrible feeling coming from the realization that everything was coming to an end, everything was impermanent

The question, "What is the point of life which ends in that way, in nothing!" was a constant torture. I was haunted by the recognition that in 50, 100 years, everybody around me, would be dead. Strangers would populate the whole world. Everything one has done, that seems so meaningful, would be completely forgotten! Two hundred years, not even the dust will remain! I was filled with a sense of hopelessness, I felt that any kind of activity, in these circumstances, was useless.

Buddha also must have been haunted by a similar horror. It is said that he met a sick person an old person and a dead person, and that these encounters completely overwhelmed him so much so that he had to leave home and search for a way out of the horror of impermanence. However these encounters are simply a graphic way of saying that he encountered sickness, old age and death.

I wondered at the time, and sometimes still wonder, how people without any spiritual sustenance do not also walk around in horror! What enables people to be so stupefied that they don't wake up to the terror of the situation?

### **The fear of death**

A monk went to his teacher and said, "I am not afraid of death!" The teacher answered, "Oh, what a pity!" The fear of death is one of the greatest friends that we can have on the spiritual path. It forces us to look, to ask seriously, "What is it about? What does it mean? What am I doing? What am I?" Anytime the fear of death strikes you, do not waste the opportunity that is offered. Treasure the moment, use it! Sit on the tiger's head, grasp the tiger's tail ... Because this is the way, truly, to open yourself up to what is worthwhile.

A Zen master, Suzuki Shosan, who lived during the 1600's, had been a samurai earlier in his life. As you know samurais were trained to face death at any moment.

In Shosan's time a samurai was completely at the service of his Lord. If the Lord told him to commit suicide, he would have had no alternative but to do so. In other words, the samurai was living constantly on the edge. Suzuki Shosan practiced Zen and, in his own way, became a famous Zen teacher. He did away with all the koans and just had his students meditate on death. As he said, "Make the one character 'death' the master in your heart, observing it and letting go of everything else."

Gurdjieff used to say that we are asleep and far from any contact with what is real. He said that the only hope left for humanity was that some kind of organ should be implanted in us, to remind us constantly of our own death and the death of all those around us. Remember, all those whom you hate, despise, all whom you look upon as being problems in your life, as being enemies, as well as all those you love, those who are your friends, they too will all die.

This is similar to something else that this samurai Zen master, Suzuki Shosan, said, "How idiotic, nobody from a hundred years ago is around today. All traces of them have vanished. But forgetting this, we desire trivial things and become planners and schemers. How stupid!"

Many people find walking around a cemetery and reading the inscriptions on tomb's stones very tranquilizing. I shall never forget some inscriptions on a set of six tombstones in a Montreal cemetery. Five of them were in memory of people who had all died in the same year. One of them lived on and died 40 years later. The one who lived, was a woman. Of the five who died in that same terrible year, one was a man and four were evidently children. One could not help feel the tragedy soaked in those stones. And yet, a peace pervaded them nevertheless.

Suzuki Shosan said, "Guard this feeling of death with all your might! That is all I ever say. As long as Shosan is alive, he will talk of nothing but death."

Guard this feeling of death! Guard this fear of death! This is what we have just said, "Guard it, because it is your friend!" Unfortunately, the fear of death takes us by the throat most often at 2.30 in the morning when our resources and defenses are at their lowest. All that we want to do then is to throw up the battlements, surround ourselves with stone walls, get out the guns and shoot down the enemy. Anything! This is when you put steel in the concrete bunker that you call "myself," to reinforce it. This is when you slam down the portcullis, tear up the drawbridge. This is when the ego, the sense of self, the feeling of "I am something," is imbedded ever more deeply, deeply into your being. But it is precisely at this time that you can open yourself, because, paradoxically, it is now that the bunker is at its weakest. The enemy is already on its way in. The enemy which is yourself.

Buddha gave an account of his own struggle with the enemy, an account that is very inspiring. He said,

"Suppose I spend nights in shrines of forest, park, or tree, fearsome and hair-raising though they may be, making such shrines my lodging for the night, that I might behold for myself the panic and fear and horror of it all ... a deer maybe came upon me, or a peacock threw down a twig, or else a breeze stirred up a heap of fallen leaves. Then I thought here comes that fear and panic and horror."

He actually went into these shrines and the forests to allow fears, panic and horror to overtake him.

Then I had this thought, "Why do I remain thus in constant fear and apprehension? Let me bend down to my will that panic fear and horror, just as I am, and just as it has come to be. So, as I was walking to and fro, that panic fear and horror came upon me. Then I neither stood still nor sat nor lay down, but just walking up and down I bent that panic and fear and horror to my will."

Buddha says that by going out to meet fear, one will eventually find a way through it.

It is obvious that this question of death and its meaning must have been a terrible torment to Zen-gen. I say it is obvious, because later, on his way home, he attacks Dogo and cries out, "You must tell me otherwise I will hit you." He then goes on to strike the master, which was, of course, a very serious thing to do. But it shows the degree of desperation that Zen-gen must have felt.

## **The three kinds of death**

What is the fear of death, anyway? It is as well to get to know the size of your adversary. There are three kinds of death.

### **Anonymous death**

There is the anonymous death. This is the death that you see on TV or read about it in the newspaper. Ten thousand people in China were killed in a flood, or forty thousands Turkish people were killed in an earthquake, or 250 people died in an airplane crash. Numbers, deaths. In this age of "faction" or "infotainment" on TV we are never quite sure anymore whether death is real or simulated. One is never sure whether the news shots are real or whether they have simply been taken out of old films and are being used for some reason or other. What is number anyway? Ten thousand, hundred thousand? Forty million people were killed in the last world war. Some people think fifty millions! But, ten million more or less, what is the difference? This is what I mean by anonymous death. Many people expect to die this kind of death. It is so prevalent that they expect to die an anonymous death.

## Death of a loved one

Then there is another death. The death of someone you love so much. Her death rips away half a world. You see her die. You hear her agony. You feel her fear. You want to do something to release her pain but it is all out of your reach. It is like someone slipping away, drowning. You can't quite reach her fingers as she slides away. One is left in that stunned, dead kind of feeling, numbed and asking what it all means? But her death tells you nothing about your death. It tells you a lot about loss, about grief, about pain. But, it tells you nothing about your death. One can learn nothing about death by seeing another die. All that it tells you is that you are in the face of an utter mystery.

## One's own death

The only way that we can know anything, anything at all about death, is by dying. This means that, because we are not dying physically, when we are afraid of death, we are not afraid of physical death. We are afraid of the idea of death. Socrates in the Apology said that perhaps death is the best thing that could ever happen to me. Why do I know that death is something bad? When we are present at the death of another we see all those people crying. We are stunned; we don't know what is going on. So we think the worst.

Shakespeare wondered about the dreams that we may encounter when we have shuffle off this mortal coil. "Ah, there's the rub," he says, "Who knows what kind of dreams may come?" However, most people are not afraid of the dreams. Most people say, "I don't mind the dreams - I don't want the nothing." It is the idea of nothing, which paralyzes. It is this idea of "nothing" that we must take a close look at. If you work with the fear of death, look at this idea of nothing. Is this what you are afraid of, and is this the same as death? Are you afraid of the idea of annihilation? If you look a little closer you may see that it is not just an idea of annihilation that you fear, it is also the idea of being swallowed. The fear of death is the feeling of being swallowed.

What can swallow you, if not you yourself? This is the source of our fear! We are constantly fighting against ourselves. All our struggles to maintain, to hold on, to resist, to live at all costs, comes from the fear of this giant behind us, this enemy, this dark sinister force which bears down on us, threatening to engulf us. We live in terror until we turn around and find that this dark sinister force is simply our true nature. A poem called the Hound of Heaven, written by a Catholic priest, Gerard Manley Hopkins, is about a man running away, pursued by a hound, by a ferocious dog. The poem is about the terror that he feels as he runs from "the hound of heaven," as he calls it. Eventually he can run no more and he stumbles

and falls. As he lies there, he turns to find that it is not a fierce hound that awaits him, but God.

Angelus Silesius said, "If you die before you die, you do not die when you die." If you turn and face the hound of heaven, if you look down its jaws and see that it is God, how can you ever die after that?

But, as we said, it is in the chilling hours of the morning, when you can hear your own heart beating, pounding, when your hair stands on end, that one needs the courage to look down the jaws of the hound of heaven.

Carl Gustav Jung, the psychologist said :

"When one is alone, and it is night and so dark and quiet that one does not hear or see anything but the thoughts that add and subtract the years of one's life, and the long sequence of those unpleasant facts, which prove cruelly how far the hand of the clock has advanced and that slow and uncheckable approach of that dark wall, which threatens to swallow up irretrievably all I love, possess, hope and strive for, the all the wise dicta go into hiding and fear descends upon the sleepless like a choking blanket."

An English poet said :

We are the fools of time and terror  
Days steal on us, and steal from us ;  
yet we live,  
Loathing our life, and yet dreading  
still to die

## The koan once more

Against the background of all of that, one must understand Zen-gen's anguish when he said to his master, "Tell me or I will strike you!" Why does Dogo say, "I won't say alive, I won't say dead!" What does he mean? I won't say alive, I won't say dead! Zen-gen strikes a coffin so how can Dogo say alive? How can he even think alive about this corpse in the coffin? If he simply had said, "I won't say he is dead!" he would have simply been making a philosophical statement. But he said, "I won't say alive, I won't say dead!" This is no longer a philosophical statement, but a koan.

Tell me, right now, are you alive or dead? Now you say, I am alive, but what do you mean by that? Do you know really what it means to be alive? Do you know it, or do you think it? Is being alive an idea that you are

holding carefully, protecting very carefully in the same way that you are holding, protecting very carefully the idea I am a person? If so, are you saying that that idea is alive? Ideas don't live. Life lives ideas.

What gives life? It is not life itself. It is like daylight. Daylight does not simply come from the sun. Daylight comes because the light of the sun strikes the atmosphere. Life comes from the light of life striking an organism. Just as light and the atmosphere are indistinguishable and so give daylight, so the light of life and the organism are indistinguishable and so give life. What is this life giving force? If it is life giving, why should it not be also death giving? We think that this "Quiet and secret and entirely One" must only give life. But why should it give only life? The "quiet and secret, entirely One" is it alive or is it dead?

After Zen-gen had struck the master, he had to leave the monastery for fear of reprisals from the other monks. Later, after Dogo passed on, Zen-gen went to see another master Seki-so and told him what had happened. Seki-so also said, "I won't say alive, I won't say dead!" Zen-gen asked, "Why won't you say?" Seki-so repeated, "I won't say alive, I won't say dead!" Zen-gen came to awakening. When Dogo said, "I won't say, I won't say!" Zen-gen was thrown into such anguish that he struck out. When Seki-so said, "I won't say alive, I won't say dead," he came to awakening. What was the difference? What did he see the second time that he didn't see the first?

The first time he saw, "I won't say", I won't say, as a denial, negative. It was a barrier. Zen-gen perceived Dogo as refusing. The second time, he sees, "I won't say alive, I won't say dead", not in a negative way but in a positive way. It is said "If there is Buddha in life and death, there is no life and death." Or let put it this way: beyond life and death, what are you? Beyond being and not-being, what are you? Don't say nothing.

*One day Zen-gen took a hoe into the Buddha hall and crossed back and forth, from east to west and west to east. Seki-so asked, "What are you doing?" Zen-gen answered, "I am looking for my teacher's relics.*

It was said that a very holy man, when he died, would leave a deposit from his neck, like a necklace. It was called Buddha's necklace. These hard deposits, calcium I suppose, do not burn during cremation. They are very highly prized as relics coming from a holy man and are sometimes put into stupas which become sites for pilgrimages. But what was Zen-gen up to? He is walking back and forward in the Buddha Hall with a hoe. The Buddha hall is like a Zendo. It is a place where a number of Buddha figures can be found, and it is used very often as a place for meeting and for talks and so on. But you

certainly do not go in there with a hoe. You are not going to dig anything at all in a Buddha Hall! What is Zen-gen doing? What does he mean when he says that he is looking for the relics of the master? In any case, where are the relics of the master right now?

Seki-so said, "Vast waves spread far and wide, foaming billows flood the skies - what relics of our late master are you looking for?"

In other words, the whole world is full to the brim. How can you hope to find these relics that you are looking for? Everything is form. Where are you going to find emptiness? Everything is One. Where are you going to find anything else? Then Zeng-gen said, "It is a way of repaying the kindness of my old teacher."

Somebody asked Hakuin, "What happens after we die?" Hakuin answered, "I don't know." The man said, "Well, what do you mean, I don't know. Are you not a Zen master?" Hakuin said, "Yes but not a dead one." This question has haunted human beings at all times. The story of Gilgamesh is very, very old story which some people say to be six thousand years old. It was handed down in an oral tradition a long time before it was written down. Gilgamesh went on pilgrimage after his great friend had died. He wanted to find the meaning of life in the face of death. In other words, the struggle with the meaning of life and of death is one the oldest of the struggles that human beings have engaged in and they have come up with many different ways of dealing with this question.

Each one of us, in our own way, has to come to terms with it.. We may come to terms with it by ignoring it and letting it lie on the wayside. However, the trouble is that if the question dies on the wayside, so does the question of life. It is the way that we work with the fact of death that will determine the quality and way that we live. None of us can predict how we are going to die, whether we are going to die peacefully or whether we are going to die stricken with fear. To boast in any way that one is going to die a death of equanimity is utmost foolishness. All kinds of hazards or problems can strike us at the moment of death. However, we can struggle to face the fear of death, because the fear of death is not the fear of physical death. The fear of death that we can struggle with, is the fear of death of the personality. This is what we are afraid of, the death of the feeling that I am in control, the death of the sense of self.

Christ said "Except a seed falls into the ground and die, it remains alone. But, if it dies, it brings forth much fruit."

Thanks to **Marielle Robitaille** for the transcription of this teisho.



# Ta Hui

*Les textes qui suivent sont tirés de lettres écrites par Ta Hui, un maître Zen du XIe siècle. Ta Hui devint moine à l'âge de 17 ans et commença ses visites chez les maîtres Zen dès l'âge de 19 ans. À cette période en Chine, il était habituel pour un moine d'approfondir sa pratique en visitant plusieurs maîtres. Il avait la réputation d'être la réincarnation d'anciens maîtres. Toutefois, il rencontra un maître (Chun de Chan T'ang) qui lui montra à quel point sa compréhension de la Vérité était intellectuelle.*

*Les échanges suivants entre Ta Hui et son maître nous permettent de mieux comprendre le cheminement de Ta Hui dans sa pratique.*

## Textes présentés et traduits par Jean-Claude Décarie

Un jour le maître Chan T'ang lui demanda : «Pourquoi tes narines sont-elles infinies aujourd'hui ?» Ta Hui répondit : «Parce que je suis à votre place.» Chan T'ang lui dit : «Fumiste zen.»

Une autre fois, Ta Hui lisait des écritures saintes et Chan T'ang lui demanda : «Quel texte saint lis-tu?» Ta Hui répondit : «Le Sûtra du Diamant.» Chan T'ang lui dit : «Ce Dharma est partout égal, sans haut ni bas. Pourquoi le mont Yun Chu est-il haut et le mont Pao Weng bas?» Ta Hui répondit : «Ce Dharma est partout égal, sans haut ni bas» T'ang lui dit : «Tu pourrais à peine être l'assistant d'un conférencier.»

Un jour, Chan T'ang lui dit : «Révérend Ta Hui, tu as compris mon Ch'an immédiatement. Lorsque je te demandais d'expliquer, tu expliquais et quand je t'ai demandé de donner des causeries informelles ou des discours commentant les Anciens, tu en étais capable aussi. Il ne te manque qu'une chose, sais-tu laquelle?»

Ta Hui répondit : «Quoi?»

T'ang lui dit : «Il te manque cette libération qui vient d'une explosion de puissance. Si tu ne peux atteindre cette libération, il y a du Zen quand je te parle en privé (dokusan), mais dès que tu quittes la chambre privée, il n'y en a plus; il y a du Zen quand tu es réveillé et que tu penses, mais dès que tu t'endors, il n'y en a plus. Si tu es comme cela, comment peux-tu faire face à la vie et à la mort?»

Ta Hui répondit : «Ceci est précisément mon point de doute.»

Chan T'ang devint malade et dirigea Ta Hui vers un autre maître (Yuan Wu, jap. Engo) avec lequel Ta Hui approfondit davantage sa pratique. Yuan Wu fit travailler Ta Hui sur plusieurs koans (comme «Le mont de l'Est marche sur l'eau » et «Être éloquent ou sans mot, c'est

comme une vigne s'accrochant à un arbre») sans jamais accepter ses interprétations intellectuelles. Après plusieurs années de travail sous Yuan Wu, Ta Hui se libéra de ses chaînes et reçut l'autorisation d'enseigner.

Dans ses lettres, Ta Hui s'adresse surtout à des laïques qui ne sont donc pas entourés par la discipline et l'isolement d'un monastère. Ses propos sont particulièrement pertinents pour nous et traversent les siècles sans perdre de leur vitalité.

## Lettre 1 : Calme et Agitation.

Après avoir lu votre lettre, j'en suis venu à la conclusion que vous ne laissez pas votre conduite aller, que vous ne vous laissez pas emporter par les pressions de vos tâches officielles et que dans le courant rapide de votre vie, vous examinez votre être avec vigueur. Plutôt que de se relâcher, votre aspiration pour la Voie s'affermi avec le temps qui passe. Vous avez exaucé mes souhaits fermement et humblement.

Toutefois, les passions du monde sont comme un brasier : quand toucheront-elles à leur fin? Au coeur même de l'action et de l'agitation, vous ne devez pas oublier les affaires du coussin et de la natte. D'habitude, on médite en posant son esprit sur un point fixe et tranquille, mais vous devez être capable d'utiliser votre esprit au milieu de l'agitation. Si vous n'avez aucune force dans le feu de l'action, c'est comme si vous n'aviez jamais fait d'effort dans le calme.

J'ai entendu dire que vous subissez des contretemps malheureux qui découlent de situations compliquées de votre passé : seul, vous n'osez pas faire face à votre sort. Si vous vous laissez aller à cette pensée, elle sera un obstacle sur la Voie. Un sage a dit : «Si vous pouvez reconnaître votre nature inhérente tout en suivant le flot (de la vie), il n'y a pas de joie ni de peine.»

Vimalakirti a dit : «Voici comment sont les choses : les hauts plateaux ne produisent pas de fleurs de lotus; c'est dans la boue des marais que ces fleurs s'épanouissent» Le Vieux Barbare (le Bouddha) a dit : «L'ainsité véritable (quiddité, «thusness») ne se maintient pas dans sa propre nature, mais donne naissance à tous les phénomènes selon les circonstances.» Il a aussi dit : «Procédant aux effets suivant les circonstances, elle s'étend partout tout en restant toujours ici sur son Siège d'Éveil.»

Tromperaient-ils les gens? Si vous considérez le calme comme bon et l'agitation comme néfaste, alors vous recherchez l'aspect réel en détruisant l'aspect mondain, cherchant le nirvana (la paix de l'extinction) à l'écart de la naissance et de la mort. Quand vous aimez le calme et détestez l'agitation, il est temps de s'appliquer. Quand soudainement, dans le feu de l'action, vous renversez la scène de tranquillité, cette force dépasse celle de la natte et du coussin par des millions de milliards de fois.

Ne vous attachez pas à la tranquillité.

Lorsque vous atteignez la paix du corps et de l'esprit, vous devez redoubler d'efforts. Ne vous immergez pas immédiatement dans le calme paisible. Dans l'Enseignement, ceci est appelé «la Fosse Profonde de la Libération». Vous devez la craindre.

Vous devez vous laissez rouler librement, comme une gourde (calebasse) qui flotte sur l'eau, indépendant et libre, non assujetti aux contraintes, pénétrant la pureté et l'impureté sans être bloqué et sans couler. Ce n'est qu'à ce moment que vous aurez quelque chose de commun avec l'école des moines en robes rapiécées.

Si vous n'arrivez à bercer qu'un enfant qui ne crie pas, à quoi cela sert-il?

## **Lettre 2 : Où s'échapper.**

Nos grands sages bouddhistes pouvaient vider toutes les caractéristiques et atteindre à la connaissance des millions de choses, mais ils ne pouvaient pas instantanément oblitérer ce qui avait été fixé par leurs actions, alors comment les gens ordinaires le pourraient-ils? Puisque que vous faites partie de ce groupe, cher laïque, je crois que vous aussi devriez pénétrer l'état de concentration que je vais vous décrire.

Dans le lointain passé, il y avait un moine qui demanda à un vieil adepte : «Le monde est si chaud, je ne sais pas où aller pour y échapper» Le vieil adepte lui dit : «Évade-toi dans un chaudron bouillant, dans les charbons d'une fournaise.» Le moine dit : «Dans un

chaudron d'eau bouillante ou dans les charbons d'une fournaise, comment s'évade-t-on?»

L'adepte lui dit : «La multitude des souffrances ne peut atteindre ces lieux.»

J'espère que dans la conduite de vos affaires quotidiennes, vous méditez de la sorte. On ne devrait pas négliger l'avis des vieux adeptes.

Voici ma propre prescription pour avoir des résultats. Je ne consentirais pas à vous la transmettre librement sans savoir que cette Voie est en accord avec vous et sans savoir que vous êtes familier avec cet Esprit.

Il ne faut qu'un moment pour que l'accord avec la Voie soit grossier (cru): étant dans l'eau bouillante, vous n'avez pas besoin d'ajouter d'autre eau bouillante. Si une personne utilise d'autre eau bouillante, cela la rendra folle. Vous devez réaliser cela.

Dans un moment où l'accord est grossier ne cherchez pas ailleurs, uniquement dans vos activités quotidiennes et votre conduite comme laïque.

Quand c'est brillant, ça brille comme le soleil; quand c'est sombre, c'est sombre comme la lacque.

Si, quelque soit l'endroit où vous le saisissez, vous le contemplez uniformément à la lumière de la base fondamentale, il n'y a pas d'erreur possible : vous pouvez tuer les gens et vous pouvez leur donner la vie.

Ainsi, les Bouddhas et les Patriarches ont toujours plongé dans le chaudron bouillant et dans les charbons de la fournaise, en utilisant ce médicament pour guérir la vie et la mort, cette grave maladie qui afflige les êtres qui souffrent. On les appelle les Grands Rois des Médecins.

Je ne sais pas si vous y croyez fermement, laïque.

Si vous me dites que vous possédez une méthode secrète qui n'est pas transmise de père en fils, une technique subtile qui n'implique pas le fait d'aller dans le chaudron bouillant et dans les charbons de la fournaise pour s'échapper, alors j'espère que vous allez me la donner.

---

**Les textes sont tirés du livre : *Swampland Flowers : The Letters and Lectures of Zen Master Ta Hui*, Grove Press, New York, 1977.**

# Dangers of Meditation ?

*This article was written by a buddhist monk of the Theravada tradition. Although this tradition differs in many aspects from ours, we nevertheless feel that the essential part of the message expressed here is pertinent for our practice.*

by Bhikku Thitapunno

*"In the hands of a fool even a bean taco will dangerously shoot out its content." (A. Romero)*

Some contemporary authors in the field of psychotherapy have noted a number of clinical reports on the dangers associated with the practice of meditation. Since misunderstandings may turn away individuals who otherwise may be interested in the practice of meditation, the comments that follow are intended to clarify matters in this respect.

The dangers of practising meditation are minimal compared to the immense benefit that may accrue to the dedicated practitioner. Any experienced meditator, whether lay or monastic, would probably agree that it is far more dangerous not to practice meditation. Meditation is an activity which precisely leads to sanity, positive mental states, bodily and mental well-being, and proper integration of the personality - to name just a few worldly benefits. Ultimately meditation is the gateway to liberation from the round of birth and death (samsara) or, from another perspective, meditation is the means to achieve the irreversible eradication of the unwholesome roots of all psychic irritants.

The point of view of some psychotherapists seems to be that meditation can be detrimental. Although there are reports of specific cases where meditation practitioners have had mental problems one must be cautious in making generalizations. The relatively small number of individuals that experience states of intense terror, anxiety, and even psychosis seems to fall mainly among severe trauma survivors. In other not so clear-cut cases meditators experience what some psychotherapists have labelled "depersonalization", defined as states with a "split" in consciousness between a "participating self" and an "observing self". The states of egolessness individuals may experience are accompanied sometimes by either extreme negative states of mind or positive and extremely pleasant experiences, and this will depend on

the interpretation or ideational fabrication which the meditator gives to the experience. In the first case problems arise due to considering the experience as "abnormal". In the second case, the meditator interprets the experience as a "supernormal" event, giving rise, for example, to constructs such as ; "I am having a liberating experience," For some meditators there is an unveiling of repressed memories associated with painful emotions, and as some contemporary therapists have noted, in some cases they may be traced back to previous lifetimes. It is certainly a mistake to state, as some have put it, that "complications of meditation practice exist", - in reference to the emergence of previously repressed memories of trauma as well as associated painful emotions. I would rephrase that statement pointing out that it is not a complication of the meditation practice, it is namely the complication inherent in the individual mind. "Beings are owners of their kamma (karma), heirs to their kamma..." said the Buddha. Perhaps some "victims" of meditation practice are just paying a debt. It also may happen that some people who are considered normal and healthy sometimes misapply or misunderstand clear meditation instructions, with unfortunate results as a consequence.

Some individuals with a pathological mental condition sometimes approach the practice of meditation in the hope of getting a fast cure, but again fail to follow instructions or a proper course of integral practice due to their insane condition, this often poses for them an insurmountable impediment for the attainment of sanity. Venerable Sona often mentions that "Psychotherapy turns dysfunctional and existentially miserable people into normally functional, but still miserable people. Meditation is for normal and, perhaps, miserable people, making them less miserable but more abnormal, - that is, happily supernormal." The wise may have enough insight to take their troublesome experiences in the proper light, as is the case of many individuals, they use such events to deepen their insight into the true nature of existence.

They express no regrets over the tremendous difficulties that occur during their practice of meditation. Despite the emotional pain and intensity of their experiences, they choose to continue with their practice. The following quote from psychologists F.B. Urbanowski and J.J. Miller sums up what may be expected from meditation by those embarking on a quest towards sanity : “Although meditation is sometimes viewed incorrectly as an escape from reality or only a form of relaxation, in fact it is a courageous and sometimes painful exploration of an individual’s inner world and can greatly facilitate psychological development in ways that traditional psychotherapy cannot...”

There are number of incongruencies inherent in the use of Buddhist meditation as “psychotherapy.” Both disciplines use methodologies originating from different views of the individual and the world, therefore “mixing” these two approaches is problematic, - and perhaps ethically questionable. Usually what is lacking in the arsenal of the lay Western practitioner is a proper view of the profound principles that constitute the original Buddhist doctrine. The proper grasp of these principles such as the law of kamma (karma) and the doctrine of anatta, for example, is necessary for success in reaching the ultimate goal of meditation, that is, freedom from dukkha. Also, Theravada Buddhism, as it can still be found in South-East Asia, has for centuries been an integral part of rural community life. Buddhist meditation has now been transplanted from its natural context (the monastic Sangha being an integral part of it) into an urban-secular context. As part of this adaptation the integrity of the original method of practice has suffered distortion and loss of fundamental and necessary elements for keeping it effective and whole. A widespread movement of “technique-oriented” secular practice has become very popular in the West and is now merging with psychotherapy. This is turning out to be a mere “quick-fix/feel-well” approach to satisfy the basic dissatisfaction of westerners who lead a fast-paced and unexamined lifestyle marked by the unending quest for instant gratification of the senses.

However, these fragmentary meditation alternatives, when compared with the original Buddhist system of mental development, fall quite short of the objective for which they were originally intended. In his recent book titled “Noble Strategy” Venerable Thanissaro speaks of the need for keeping the integrity of the system of practice stating that “Buddhist meditation... needs the support of many other attitudes, mental qualities, and techniques of practice. This was why the Buddha taught it as part of a still larger program, including respect for the nobles ones, mastery of all seven approaches for abandoning the mental fermentations, and all eight factors of the noble path. To take a reductionist approach to the practice can produce only reduced results, for meditation is as skill like carpentry, requiring a mastery of many

tools in response to many different needs. To limit ourselves to one approach in meditation would be like trying to build a house when our motivation is uncertain and our tool box contains nothing but hammers.” Elsewhere in the book it is mentioned that some teachers have decided that the Buddhist path (in particular the aspect of meditation) is insufficient to provide total therapy and that supplementary practices (psychotherapy among many) are necessary. Venerable Thannissaro counters this view saying that “the problem, though, might not be that there’s anything lacking in the Buddhist path, but that we simply haven’t been following the Buddha’s full course of therapy... that is the practice of concentration and discernment in a life of virtuous action.”

The practice of spiritual perfections like generosity, morality, patience, etc., are usually aspects left unaddressed by the contemporary secular meditation approaches. However, these are indispensable requisites demanded by the traditional Buddhist method of mind development. In an illustration of the crucial importance of morality Venerable Amaro says : “Meditation without the practice of virtue (observing the precepts) is like driving a powerful sports car without brakes.”  
(...)

---

This article is excerpted from the *Birken Forest Monastery Newsletter*, Spring 2000.

# La tradition de la Prajnâpâramitâ

Ce texte constitue le deuxième chapitre du livre d'Albert Low, *Zen and the Sutras*, dont la traduction française sera publiée prochainement (d'ici un an probablement).

par Albert Low

Traduit par Monique Dumont

*Pour passer au travers des Bouddhas  
et des Patriarches,  
J'empoigne mon épée étincellante  
Un coup d'œil à ma suprématie  
Le vide mord la poussière.  
(Poème d'éveil)*

Depuis le commencement, aucune chose n'est. Voilà le thème fondamental des sûtras de la Prajnâpâramitâ. Avant d'amorcer l'étude des sûtras proprement dite, j'examinerai dans ce chapitre ce que cet énoncé veut dire. En particulier, j'examinerai de plus près la notion d'un Être suprême, ou la notion d'un substrat, qui est si importante dans bien des croyances religieuses mais que la tradition de la Prajnâpâramitâ considère comme illusoire.

## Prajnâ

Les trois premiers sûtras dont nous allons parler appartiennent à cette tradition. Essayons tout d'abord de comprendre ce que ce mot veut dire. Comme nous l'avons vu, les sûtras et les kôans sont des paroles ou parfois des gestes du Bouddha et des patriarches zen; autrement dit, ils proviennent d'un «esprit éveillé». Pour comprendre ce que dit un maître, nous devons être un avec l'esprit éveillé ou, plus simplement, nous devons être éveillés. L'esprit éveillé, c'est prajnâ. Un sûtra est la pleine expression de prajnâ, de même que pénétrer un kôan est la pleine expression de prajnâ. Le *Sûtra du Diamant* dit : «Éveillez l'esprit sans l'appuyer sur quoi que ce soit», ce qui devrait nous aider à comprendre le mot prajnâ.

Le mot prajnâ contient le préfixe *pra* et la racine *jnâ* qui signifie «connaître primordia». Selon Herbert Guenther et Chogyam Trungpa<sup>1</sup>, prajnâ indique une

intensification du processus cognitif. Malheureusement, cette expression «processus cognitif» suggère quelque chose de spécial, philosophique, abstrait ; connaître serait un terme plus adéquat, en ce sens qu'il est plus concret, immédiat. Et alors que nous pouvons être certains que tout le monde connaît, nous ne pouvons nous empêcher de penser que seuls des individus exceptionnels possèdent des «processus cognitifs». Prajnâ signifie un connaître éveillé, sans contenu, un connaître dégagé de tout le bagage superflu qui s'est accumulé.

Répétons-le encore une fois, pour lire les sûtras et pour travailler sur les kôans, il nous faut éveiller l'esprit qui ne s'appuie sur rien. Un kôan n'est pas un énoncé absurde destiné à enrayer les mécanismes intellectuels, et ce n'est pas non plus une devinette. Une devinette appelle une réponse de même niveau que la question. «Pourquoi la poule a-t-elle traversé la route ?» est une devinette. Ce n'est pas absurde parce qu'il y a une réponse : «Parce qu'elle voulait se rendre de l'autre côté». Mais ce n'est pas un kôan parce que la réponse ne demande pas que l'esprit s'éveille en ne s'appuyant sur rien. Elle n'exige pas un saut à un autre niveau.

## Pâramitâ

Le Mahâyâna parle de six pâramitâs, c'est-à-dire de six vertus indispensables à la pratique spirituelle. Littéralement, le mot pâramitâ signifie «atteindre l'autre rive». Ainsi, prajnâpâramitâ signifie : atteindre l'autre rive à l'aide de prajnâ. Les six pâramitâs sont les suivantes : (1) *Dâna*. C'est la générosité ou le don, à la fois au sens matériel et spirituel du terme. C'est la compassion et l'empressement à se donner soi-même autant qu'à donner des biens matériels. (2) *Shîla*. La discipline ou la moralité, c'est-à-dire, l'éradication de toutes passions.

(3) *Kshanti*. La patience et la tolérance. (4) *Viraya*. L'énergie ou l'effort, c'est-à-dire, s'investir dans la pratique avec une attitude concentrée. (5) *Dhyâna*. La méditation. C'est aussi le samâdhi qui mène au-delà des opposés du sujet et de l'objet. (6) *Prajnâ*. L'atteinte de la sagesse.

Le point important à souligner ici c'est que dans la tradition de la Prajnâpâramitâ, même si toutes ces vertus sont indispensables à la vie spirituelle, elles s'appuient toutes néanmoins sur une seule : prajnâ ou la vertu de la sagesse<sup>2</sup>.

### La tradition de la Prajnâpâramitâ

Comme je l'ai mentionné plus tôt, Ânanda était le cousin et le disciple préféré du Bouddha dont il aurait mémorisé mot à mot tous les enseignements. Après la mort du Bouddha, selon la tradition bouddhique, Ânanda aurait dicté de mémoire tous les sûtras. Sauf que les sûtras du Mahâyâna sont apparus longtemps après la mort d'Ânanda ; de toute évidence, ils ne peuvent être la transcription des paroles du Bouddha qu'Ânanda aurait entendues et dictées. On ne sait pas qui a écrit les sûtras de la Prajnâpâramitâ. D'après Edward Conze, un spécialiste du bouddhisme très réputé, une première formulation de la doctrine est apparue autour des années 100 avant notre ère, dans un texte au titre imposant de : *Ratnagunasamcayagâthâ*. Avec ce texte apparaissaient de nouveaux termes, tels que *bodhisattva* et *mahâsattva*, en même temps que se dessinait un nouveau «but» à la pratique. Le but n'était plus maintenant uniquement d'échapper au cycle des renaissances ; il s'agissait d'atteindre la complète bouddhéité.

La prajnâ était également mise de l'avant dans ce texte comme la «mère de tous les Bouddhas». Dans le sentier octuple faisant partie des quatre Nobles Vérités du bouddhisme primitif, la prajnâ n'était pas mentionnée. La dernière étape du sentier était dhyâna ou le samâdhi. Ramener prajnâ au milieu de la scène fut donc, comme nous le verrons, un changement majeur.

Une des révolutions de la Prajnâpâramitâ a été de substituer l'idéal du Bodhisattva à celui de l'Arhat. L'Arhat était celui qui, ayant atteint un haut degré de perfection, connaissait sa dernière existence sur terre. À la fin de sa vie, il devait atteindre le bienheureux repos. Dans le bouddhisme, cela s'appelle «sortir du cycle des renaissances». Mais là n'était pas l'idéal du Bodhisattva tel qu'exprimé par le *Ratnagunasamcayagâthâ* :

*Ainsi le Bodhisattva  
Ayant compris les dharmas comme il se doit,  
Ne se retire pas dans le repos bienheureux.  
Dans la prajnâ, il demeure.*

Le repos bienheureux, *nirvritti* en sanskrit, est le nirvâna qui exclut le monde de la souffrance. Ainsi dans

la perspective du nouvel enseignement, le salut ne se trouve plus dans une fuite des difficultés de ce monde, mais au milieu d'entre elles. Cela rappelle le kôan dans lequel Joshu, encore novice, demandait à son maître Nansen : «Quelle est la Voie ?» et où celui-ci lui répondait : «L'esprit quotidien est la Voie.» C'est cette compréhension qui est si importante dans la pratique du zen comme nous le verrons dans le *Sûtra de Vimalakîrti* qui exhalte les vertus de l'esprit quotidien, ordinaire, et par conséquent de la pratique laïque.

Lorsque Hakuin dit dans son texte *Le Chant du zazen* «le vrai soi est non-soi, le soi propre est non-soi», il exprime l'essence de l'enseignement, ce que le Bouddha a condensé en un seul mot, *anâtman*. Cette même doctrine est soulignée plusieurs fois dans le *Sûtra du Diamant* par cette phrase : «Aucun Bodhisattva digne de ce nom ne cultive l'idée d'un moi, d'une personnalité, d'un être ou d'une individualité séparée.»

De plus, au lieu de prêcher le détachement des biens et des liens de ce monde, la Prajnâpâramitâ enseigne que tous les liens sont *vides* et qu'aucun aspect de l'existence n'offre de prise. En d'autres termes, l'attachement est impossible parce qu'en définitive il n'existe aucune chose à laquelle s'attacher. C'est le sens de *anicca*, l'autre enseignement fondamental du Bouddha. Cette irréalité ultime de «l'être», que ce soit «ici» ou «là-bas», est soulignée aussi dans le *Ratnagunasamcayagâthâ* en ces termes :

*Même si pendant des éons innombrables comme les  
sables du Gange  
Le Maître lui-même prononçait sans cesse le mot  
«être»,  
Pur depuis le tout début, aucun être ne pourrait  
jamais en résulter.*

Le *Ratnagunasamcayagâthâ*, ainsi que toute la tradition de la Prajnâpâramitâ ultérieure, va encore plus loin et affirme qu'aucune sagesse transcendantale ne peut s'atteindre.

*Il n'y a aucune sagesse à atteindre, aucune perfection  
excellente,  
Aucun Bodhisattva, aucune pensée d'éveil quelle  
qu'elle soit.*

S'il n'y a aucune sagesse, aucune perfection excellente, aucun Bodhisattva, qu'y a-t-il donc ?

Le sûtra alors répond :

*Un Bodhisattva qui entend cela sans être dérouté  
ni anxieux,  
Demeure dans la sagesse «tout à fait en allée».*

## Mahâyâna ou Hînayâna

Traditionnellement, le développement du bouddhisme se divise en deux périodes. La première, celle qui a prédominé jusqu'au début de notre ère, se nomme Theravâda ou Hînayâna<sup>3</sup>. La seconde, qui a commencé avec l'école de la Prajnâpâramitâ, est celle du Mahâyâna. L'enseignement du Hînayâna mettait l'accent sur le samâdhi comme but ultime de la pratique. Samâdhi littéralement signifie «se tenir fermement». Il désigne un état avancé de contemplation dans lequel il est possible à l'aspirant de se sortir du cycle de la vie et de la mort et d'entrer dans le repos bienheureux, le nirvâna ou l'extinction du désir. Dans l'enseignement du Mahâyâna par contre, obtenir le salut pour soi-même n'est pas suffisant ; l'éveil doit être atteint pour tous les êtres sensibles.

Le Bouddha, après avoir quitté son foyer, fit la rencontre de plusieurs maîtres de méditation qui, l'un après l'autre, lui enseignèrent une forme toujours plus subtile de samâdhi. On dit que le Bouddha maîtrisa parfaitement tous ces enseignements, mais qu'il refusa d'en accepter aucun comme ultime voie du salut. Il décida plutôt de continuer sa recherche, vécut des années de pratique ascétique intense pour finalement aller s'asseoir au pied de l'arbre Bo, là où il connut un éveil profond. Avec cet éveil, sa quête prit fin.

## Éveil ou samâdhi ?

Cette question de l'éveil ou du samâdhi ne concerne pas que le bouddhisme ; elle est présente au cœur de la quête spirituelle de toute l'humanité. Elle peut s'exprimer ainsi : «Est-ce que l'ultime dans la recherche spirituelle consiste à retourner à un substrat éternel de paix, une conscience toute pénétrante soutenant tout l'univers, ou est-il nécessaire d'aller au-delà même de ce substrat ?» Le Taoïsme, par exemple, qui a beaucoup contribué au développement du bouddhisme zen, souscrivait à la première approche.

Tao-shin, le quatrième patriarche zen, citait Chu'ang-Tzu disant que le ciel et la terre n'étaient qu'un seul doigt. «Mais,» ajoutait Tao-shin :

«Selon le sūtra de la Bonne Loi, les bouddhistes ne considèrent pas un comme un, parce qu'ils veulent rompre avec la relativité du nombre. Seule une personne d'intelligence médiocre considère un comme un. C'est pourquoi je dis que Chu'ang-Tzu a encore l'esprit obstrué par la notion du un. Lao Tzu disait que dans le mystère profond régnait un esprit subtil. C'est parce qu'il s'accrochait toujours à l'idée d'un esprit interne, même s'il avait abandonné l'externe. L'*Avatamsaka sūtra* dit que l'on ne doit pas s'attacher à la dualité ; il n'y a ni un ni deux. Le *Vimalakīrti sūtra* dit que l'esprit n'est ni à l'intérieur ni à l'extérieur ni entre les deux ; c'est notre intuition. Par conséquent, je dis que Lao Tzu stagne encore dans l'esprit et dans la conscience.»

Accusant les confucianistes et les taoïstes de maintenir un substrat de conscience et de sérénité, donc de

s'accrocher à un être sous-jacent, un autre ancien maître indiquait les conséquences pratiques d'une telle position. Il disait que beaucoup de sages erraient en s'accrochant à une tranquillité sereine en eux-mêmes. «D'après moi, disait-il, c'est en entretenant la tranquillité que les confucianistes de la dynastie des Sung sont devenus attachés à un état d'esprit qui ne permettait l'apparition d'aucun sentiment de joie, de colère, de tristesse ou de plaisir. Ce n'est qu'en conservant cette tranquillité que, selon Lao Tzu, on aboutit finalement à rien et on parvient à la tranquillité et à la sérénité. La concentration qu'obtiennent les Arhats et les Hînayânistes, aussi bien que le fruit de leur illumination, ne sont que le résultat de cet état de tranquillité qu'ils tentent de maintenir, et seulement cela.»

Diverses religions ont donné différents noms à ce substrat, que ce soit Dieu, Bouddha, le Soi, la Conscience cosmique, Âtman, la nature du Bouddha dans le bouddhisme zen, ainsi de suite. De façon générale, le Védanta, le bouddhisme primitif et l'école de la Terre Pure du Mahâyâna adhèrent à cette idée d'un substrat qui imprègne également une grande partie de l'enseignement Soto dans le zen. Dans le christianisme, les poèmes de saint Jean de la Croix exaltent les vertus de ce que j'appelle le samâdhi. Mais comme on l'a vu, le Bouddha a choisi de vivre des années de souffrance intense plutôt que d'accepter le samâdhi comme ultime solution.

La différence entre les deux approches est très bien illustrée par deux poèmes dans le *Sūtra de l'Estrade* de Huineng. Le premier poème fut écrit par le supérieur d'un monastère et le second par Huineng qui résidait dans ce même monastère. Les deux furent écrits à la demande du cinquième Patriarche qui se cherchait un successeur. Celui qui écrirait le poème témoignant de la réalisation la plus profonde devait lui succéder.

Le supérieur composa le poème suivant :

*Le corps est l'arbre de Bodhi,  
L'esprit un miroir brillant ;  
Polissons-le jour après jour  
Et ne laissons aucune poussière s'y amasser.*

Cela équivaut à dire ce que plusieurs d'entre nous se disent : si seulement je pouvais garder mon esprit pur et serein, tout irait bien. La poussière est celle des pensées, opinions, concepts et idées, tout cet amas incohérent qui nous passe par la tête à longueur de journée. Dans son poème, le supérieur dit qu'un esprit agissant comme un substrat sous-tend tout ce que nous faisons et que le but de la pratique spirituelle est de garder cet esprit pur de toute souillure. Il deviendrait alors comme un miroir réfléchissant tout sans distinction. À la lecture de ce poème, Huineng s'aperçut que le supérieur n'avait pas encore pénétré l'entière vérité et il écrivit le poème suivant :

*Il n'y a pas d'arbre de Bodhi,  
Ni support d'un miroir brillant ;  
Puisque depuis le début, aucune chose n'est  
Où la poussière peut-elle se déposer?*

Huineng dit qu'un miroir, couvert ou non de poussières, est tout de même *quelque chose*, par conséquent, il est aussi poussière. «Aucune chose n'est» dit Huineng. «Le vide lui-même est vide» disait, en d'autres termes, un autre maître.

On dit que le poème du supérieur était typique du Chan du Nord tandis que celui de Huineng représentait le Chan du Sud. L'école du Nord prônait la voie de l'éveil graduel tandis que la seconde prônait la voie de l'éveil subit. Cependant, il ne faut pas voir là uniquement des différends opposant deux écoles chinoises, mais bien deux tendances spirituelles fondamentales chez les humains. Une autre façon d'exprimer cela serait ainsi : la vie religieuse provient, dans une certaine mesure, de la constatation que la souffrance est inhérente à l'existence. Cette souffrance naît d'une dualité fondamentale; à cause d'elle, nous aspirons à une unité qui nous permettrait de transcender la dualité et nous délivrerait de la souffrance. Différentes religions adoptent des moyens et un vocabulaire différents, mais toutes recherchent l'accomplissement de cette unité.

La révolution du Bouddha a été de passer au-travers de cette notion même de dualité en disant qu'elle naît uniquement de l'ignorance. C'est prajñā qui permet de «passer au travers»; autrement dit, prajñā c'est s'éveiller, s'éveiller du rêve de la dualité. Bien entendu, chaque personne doit parvenir pour elle-même à cette résolution vivante; mais à cause de notre inertie inhérente (provenant de l'illusion même de la dualité), la tendance à revenir au dualisme refait régulièrement surface. Dans toute l'histoire des religions, y compris dans celle du bouddhisme et du zen, l'enseignement de base concernant le caractère illusoire du dualisme a dû être redécouvert à maintes reprises.

La révolution de l'école Mahāyāna, et en particulier de la tradition de la Prajñāpāramitā (et du zen Rinzai qui appartient à cette tradition), fut d'abandonner toute notion d'unité sous-jacente, que ce soit sous la forme d'un soi ou d'un Dieu. Cette révolution est très bien exprimée dans le quatrième des Quatre Voeux du Bodhisattva : «La Grande Voie du Bouddha, je fais vœu d'atteindre». Par ce vœu, ce souhait de passer au travers du substrat que le samādhi était censé révéler, la prajñā devint d'une suprême importance.

### **La prajñā comme vertu première**

Vers la fin du *Prajñāpāramitā Hridaya Sūtra*, (Le Sūtra du Cœur) on peut lire ces lignes :

*Ainsi le Bodhisattva  
Ne s'attache à rien de rien  
Et vit au cœur de la prajñā  
Libéré de toutes illusions  
Et sans les craintes qu'elles engendrent  
Atteint le plus pur nirvāna.*

C'est en vivant au cœur de la sagesse prajñā et non dans quelque état de repos bienheureux que l'on peut mettre fin à la souffrance. Et de même qu'avec la venue du Mahāyāna, la complète bouddhité remplaça le samādhi comme but ultime de la pratique, de même prajñā devint la vertu première, remplaçant le dhyāna ou le samādhi. C'est au plus profond de la prajñā, nous dit le sūtra, que le Bodhisattva «vit le vide des cinq skandas» que sont le corps, l'émotion, l'intellect, la volonté et la conscience.

Prajñā est le *connaître* éveillé, intensifié, accompli, libéré de toutes *connaissances*, de tout le connu. Le connaître intensifié serait comme dégainer une épée. Toutefois, lorsque nous parlons de connaître, nous ne devons pas en conclure qu'il y a un soi qui connaît ou que quelque chose est connu. Prajñā est le connaître qui est son propre être. C'est également la signification du mot *bodhisattva* : *bodhi* (connaître) et *sattva* (être). Autrement dit, il n'existe pas une entité, *quelqu'un*, qui connaît (*anātman*) ni une entité, *quelque chose*, qui est connue (*anicca*).

En outre, lorsque nous disons que prajñā est connaître-être, nous ne devons pas en conclure que connaître est un substrat permanent supportant ce qui est connu. Ce n'est pas un miroir qui serait là tout le temps. Dogen disait que la nature de Bouddha, ce que j'appelle connaître-être, est impermanente. Cela est implicite dans l'expression connaître-être. C'est parce que nous croyons connaître quelque chose que connaître semble permanent. Et de plus, c'est parce que connaître-être n'est pas un substrat que nous pouvons affirmer que tout est vide.

Parce que ce point est vital, prenons une analogie pour le clarifier davantage. Nous regardons un film dans lequel un homme et une femme deviennent amoureux, vivent plusieurs expériences difficiles, se séparent et finalement se réunissent. Tout ceci se passe sous nos yeux. La passion, la romance, la tension, la terreur et la colère, le soulagement et l'amour, tout cela provient de ce qui est projeté sur l'écran. Ce qui est réellement projeté sur l'écran pourtant, ce ne sont que des variations d'intensité et des modifications de la lumière venant du projecteur. Comme nous le savons, la lumière n'est pas «quelque chose» ; elle est un *flux*\* provoqué par le passage de l'énergie à travers des pôles positif et négatif. L'énergie est analogue au connaître-être, la lumière analogue à la conscience et les images projetées à l'expérience. La totalité est ce que nous appelons notre vie.



Mais où dans tout cela peut-on trouver quelque chose qui perdure? L'énergie perdure diraient certains. Mais l'énergie est-elle quelque chose? Un physicien pourrait nous démontrer que dans le monde de la lumière, le temps, l'espace, l'énergie et la masse n'existent pas. La lumière est une vélocité constante qui ne connaît pas de repos.

Nous sommes enclins à croire que ce qui ne peut être saisi par les sens ou ne peut être mesuré d'une façon ou d'une autre n'existe pas, n'a pas de réalité. Dans notre analogie pourtant, c'est précisément ce qui ne peut être saisi, le monde de la lumière, qui est la base de notre expérience.

Dans le vocabulaire de la Prajnâpâramitâ, «ce qui n'a pas de forme est la base de la forme».

L'essence du bouddhisme donc, selon la Prajnâpâramitâ, c'est prajnâ, un connaître «purifié» de tout le connu. Que signifie ici le mot purifié? Employons une autre analogie. On ne peut séparer un miroir de son reflet; on ne peut mettre le miroir ici et le reflet là-bas. Pourtant le miroir et son reflet ne sont pas identiques; il demeure possible de discerner le miroir «au-delà» du reflet et de cette façon, le miroir est «purifié» de son reflet.

Supposons que vous regardez votre visage dans le miroir. Ce n'est pas le miroir que vous voyez, c'est votre visage. Néanmoins, il vous est possible de regarder à travers votre reflet et d'examiner le miroir lui-même. Vous pourriez, par exemple, chercher s'il n'y aurait pas un léger défaut dans le miroir pouvant causer une distorsion. On pourrait dire que le miroir et son reflet se situent à des niveaux différents de réalité. Le miroir est à un niveau, le reflet à un autre. Et on pourrait dire en outre que le miroir se situe à un niveau plus élevé, ou au-delà de ses reflets.

Pareillement, on ne peut séparer connaître et ce qui est connu, bien qu'il soit possible de «discerner» connaître au-delà de ce qui est connu. Ce discernement est ce

qu'on appelle «s'éveiller». Tout ce que l'on connaît, ce sont des reflets du connaître et tout comme le miroir n'est pas le reflet, le connaître n'est pas le connu. Cela signifie que dans tout ce qui est connu ou expérimenté, nulle part peut-on trouver le connaître. Connaître se situe à un niveau différent du connu; il est au-delà. Mais il nous faut faire attention ici et, comme Huineng l'a clairement indiqué dans son poème, ne pas pousser l'analogie plus loin. Connaître n'est pas un substrat permanent; il n'y a pas d'être qui connaît. Connaître n'a ni avant ni après; il émerge constamment, il est constamment en train de surgir.

*Prajnâpâramitâ* signifie donc «atteindre l'autre rive à l'aide de prajnâ» ou «aller au-delà de la connaissance des choses et atteindre le pur connaître (le connaître sans contenu)». Dans le recueil de kôans le *Hekiganroku*, le premier kôan relate une conversation entre l'empereur Wu et Bodhidharma, le premier patriarche zen. Cette conversation résume en peu de mots tout ce que nous venons de dire dans ce chapitre. L'empereur demanda: «Quel est votre enseignement?», ce à quoi Bodhidharma répondit: «Le vide vaste et rien ne pouvant être appelé sacré.» L'empereur, plutôt déconcerté, tenta une autre question «Qui êtes-vous?». «Non-connaître», répondit Bodhidharma (habituellement traduit par «je ne sais pas»). Le vide vaste sans aucune chose pouvant être appelée sacrée est le non-connaître ou connaître sans contenu, sans définition, le vide. Le mot vaste semble se référer à un espace étendu; ce n'est pas ce que Bodhidharma voulait dire. Vaste ici signifie sans barrières, sans obstructions d'aucune sorte. L'esprit ne s'appuie sur rien.

<sup>1</sup> Le préfixe *pra-*, selon le dictionnaire, signifie «accompli». D'après Guenther et Chogyam Trungpa, le mot *pra* et son équivalent tibétain *rab*, signifient également «accroître» «intensifier». «Donc, disent-ils, *shes rab* (tibétain) ou *prajnâ* (sanskrit) renvoient à une intensification du processus cognitif. Le potentiel cognitif présent en chacun de nous doit être développé, intensifié et porté à son sommet. Actualiser ce potentiel au maximum signifie le libérer, le dégager de tout le superflu accumulé.» Voir Herbert V. Guenther et Chogyam Trungpa, *The Dawn of Tantra*, Shambala, Berkeley, 1975, pp.27-28.

<sup>2</sup> Le maître Hakuin, dans son célèbre *Chant du Zazen*, dit: «L'observance des préceptes, le repentir, le don, les bienfaits sans nombre, la voie d'une vie juste, tout nous vient de zazen. Le vrai zazen est prajnâ.»

<sup>3</sup> *Theravâda* signifie «la Voie des Anciens». *Yâna* signifie véhicule, *hîna* et *mahâ* respectivement petit et grand. Donc, Hînayâna est le Petit Véhicule et Mahâyâna le Grand Véhicule. Un changement majeur se produisit dans le bouddhisme à l'époque de la Prajnâpâramitâ où la quête de l'éveil complet remplaça la quête de l'ultime samâdhi. Les adeptes du Theravâda, que les Mahâyânistes nomment les Hînayânistes, prétendaient que leurs sûtras, venant de la bouche même du Bouddha, véhiculaient le véritable enseignement. Les sûtras du Mahâyâna étant apparus bien après la mort du Bouddha et d'Ânanda, leur enseignement serait donc hérétique. Nous croyons quant à nous que l'enseignement se valide de lui-même.



## Je suis la vie

Je suis la vie entière qui se retrouve même dans les pierres,  
car tout ce qui est vital prend racine en Moi.

Je suis cette force suprême et ardente  
qui rayonne de toutes les étincelles de la vie.

La mort en moi n'a point de place.

Je suis cette substance divine  
qui s'illumine dans la beauté des champs.

Je suis la brillance de l'eau.

Je brûle dans le soleil, la lune et les étoiles.

La force mystérieuse du vent invisible, c'est la mienne

Je suis dans le souffle de tout ce qui vit

Je respire avec les prés verts et les fleurs

Quand les eaux coulent comme des êtres vivants, c'est moi.

Je suis parmi les colonnes qui supportent la terre...

Toutes ces choses vivent parce que je suis en elles, comme leur vie.

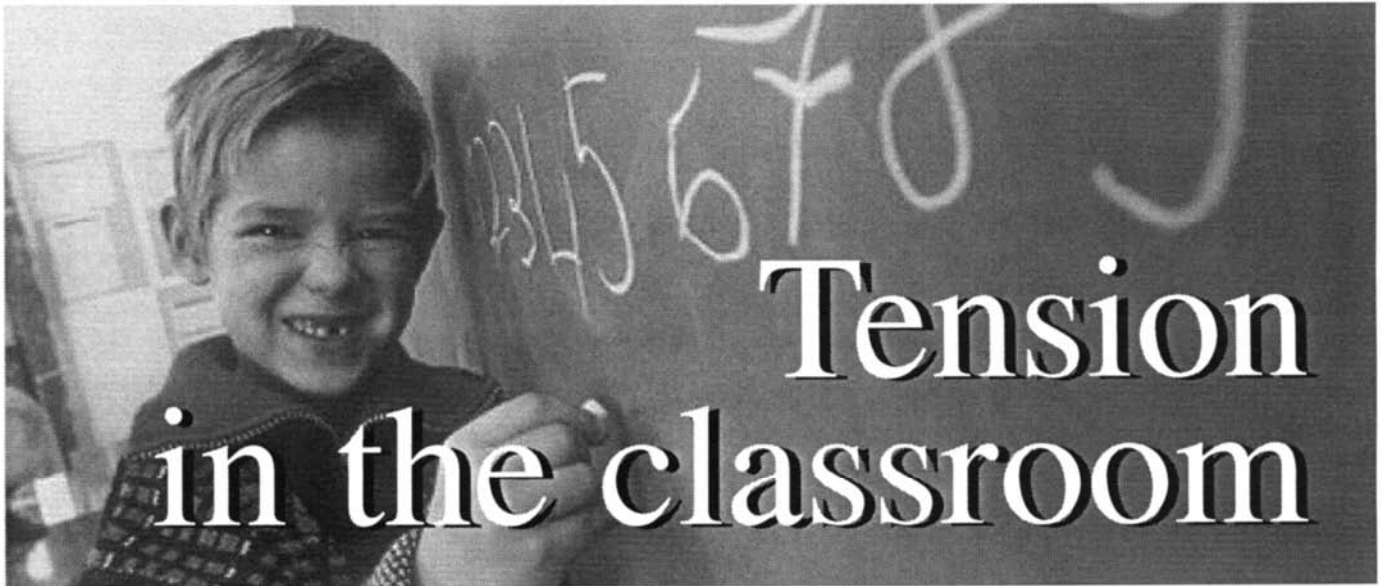
Je suis la sagesse.

Lorsqu'éclate le tonnerre du verbe créateur de toutes choses,  
ce verbe était le mien.

J'habite tous les êtres pour qu'ils ne meurent pas

Je suis la vie.

Hildegarde de Bingen (1099-1179)



by David Booth

Tomorrow, I'll enter the classroom to face a new group of students to start another academic year. There is a feeling of apprehension and anticipation, despite several weeks of preparation. The first few hours in class are critical and set the atmosphere for the months ahead. In those few hours, we adopt a role, whether consciously or not, that somehow defines our relation with the group. This year however, I prepare for the first days in class with an added concern. There has loomed up again the question of what exactly a teacher is. Can a classroom teacher do anything of real value?

The Québec school system is about to be shaken by a major reform that will take over 5 years to implant. Although hotly debated, the reform has as its underlying premise a conception of learning. According to this premise, learning is not a result of a transmission from teacher to student but rather a creation by the student. The educational community is acknowledging, as it were, that in order to learn, a student must undertake an active interpretation of his own. This then raises doubts concerning the traditional role of those teachers who stand up in front of a class to expound the subject matter of the day. Some teachers even feel threatened by the reform. Their role has been put into question.

But what can a teacher really do? Is it possible, for example, to instill learning in a student? We might ask if a teacher can produce anything. Let's imagine a class of youngsters left to themselves with a pile of books, some writing materials and maybe even a few computers. A few might thrive, others would get bored, and some may even become disruptive, but we could hardly expect the group to arrive at any systematic learning. A teacher

therefore acts as a guide. She directs the activities. There are other roles that she can take on, but none that can replace the active learning by the student. The teacher cannot do the learning. She has to accept that her students interpret their own experience and create meaningful sense of it all in their own way. And this may have little or nothing to do with what she is trying to teach.

For a teacher set on getting through a programme of subject matter in a limited time, this is highly depressing. Furthermore, allowing time for active participation in class slows down the apparent progress. Even in a traditional class however, the students still interpret their own experience, if only boredom, despair or the discomfort of sitting long hours in a classroom chair. This immediate experience may be very much more important to the student than any scribble on the blackboard. The teacher may try to motivate the class but this is still secondary to the learning itself. The learning goes on. We try to make sense of our lives, teachers and students alike.

An involved teacher lives her role in depth. She is not in class only for the students. Somehow, it makes sense for her to be there. In whatever she does, she finds some meaning. Working from her own vision and understanding of life, she sets up activities that may enable learning. We might say that she attempts to create conditions in which learning can occur. She is in this sense an artist.

It is with this image of a teacher that I make the final preparations for the first week in class. But what does this mean from the student's point of view. This is a poignant question to ask myself for I am also a student, a student of our practice. To be coherent with my own image of what a teacher can do, I must accept the implications on the student's side. If it is the student that does the learn-

ing, he also bears responsibility for it. He must allow it, open himself to it.

I think of my own schooling; an image of a stark basement classroom, a sense of obligation and fear, an ache to be elsewhere. It was not through curiosity, passion or interest that I learnt in that classroom. With this thought arises a sense of anger. What opportunities were lost for creative learning? If only it had been different. But yet, it was I that learnt. It was I that interpreted the living experience. I am responsible for it, even if at the time it was a question of survival. For my own school education, it is not easy to accept full responsibility. There lingers a sense of being caught up in an imposed world. Nevertheless, the images, the memories, the learning belong to no one else.

The implications of this extend further. How about, for example, the present pain of longing, this ache of feeling that something is missing? Is this not also an interpretation on my part. I sense an agitation? Am I to accept this suffering, completely and unconditionally? I let out a long breath. What choice is there? If I am to let others interpret their lives, I am responsible for my interpretation, and that means accepting fully my own suffering. I see no other way. But do I really allow this?

The learning underway is also under my responsibility. No one else can do it. No one else can allow it. And if we include in learning any creative blossoming, it is then all up to me. This living now is up to me. I alone am responsible. But again, do I allow an unconditional opening?

It is first morning of class. I gather up a pile of papers from my desk. My mood is lighthearted. I am confident of my role as an artist. The job on hand seems clear. I have clarified my task. It is to create an environment that stimulates learning. The rest is up to the student. I make my way up the stairs through a bustle of activity. There arises in me a sense of dullness. Something is not quite right. It's all too rigid.

As I walk along the corridor, clutching the papers as if to find some security, I'm overwhelmed by a sense of uncertainty. The classroom door along the corridor is ajar, I hear babble of conversation. The students await a teacher. What is it they expect? What do they need? Can I ever fulfill the task? I search for some reassuring guideline, something to rely on, something to fall back on. But nothing comes to mind. I arrive at the door. The babble of conversation dwindles. Students return to their desks. There is a polarization within the room that defines our roles. I am conscious of attention directed towards me. They need to achieve something in order to progress and they expect an instigator. They want to know what to do.

But what happens here now is not simply a product of something I can give or make. Is there anything I can really do?

Despite knowing the direction in which to aim, despite the notes on my desk, there is a tension. The syllabus is clear. The students are here to cover the matter on hand. Within this subject matter, there lies the possibility of lively discussions and stimulating activities, stepping stones as it were in the process of learning. We are together as a group to live through a movement, an exploration, something dynamic. There is an urge to contribute, to help, to point, to nudge, perhaps all simply a desire to be. What happens may be crucial to them. But I feel unable to do anything of real worth, unable to ignite a spark of inspiration. Even the basic concepts now seem doubtful to me. I feel as a visiting tourist in a land of strange culture.

I look into the student faces. There is a moment of silence, an air of expectancy. I must speak or walk out for good. A word is awaited. What word? Any word? Is there any word that can alight the heart of the matter? Is it possible, a simple word of honesty?

# The Awakening of Thought

*During the Russian Revolution, Jeanne de Salzmann and her husband were living in Tiflis, in Georgia, where she opened a school of dance and music. In 1919 the composer Thomas de Hartmann introduced the young couple to Gurdjieff. The meeting was decisive. Throughout the years, Jeanne de Salzmann became his most trusted assistant. Toward the end of his life, he designated her to continue his work. Her guidance permitted the development and expansion of Gurdjieff's teaching and the drawing together of many pupils and separated groups. She also guided the translation and publication of Gurdjieff's written works.*

## **Jeanne de Salzmann (1889-1990)**

Objective thought is a look from Above. A look that is free, that can see. Without this look upon me, seeing me, my life is the life of a blind man who goes his way driven by impulse, not knowing either why or how. Without this look upon me, I cannot know that I exist.

I have the power to rise above myself and to see myself freely. My thought has the power to be free. But for this to take place, it must rid itself of all the associations which hold it captive, passive. It must cut the threads that bind it to the world of images, to the world of forms; it must free itself from the constant pull of the emotions. It must feel its power to resist this pull; its objective power to watch over this pull while gradually rising above it. In this movement thought becomes active. It becomes active while purifying itself. Thereby its true aim is revealed, a unique aim: to think I, to realize who I am, to enter into this mystery.

Otherwise, our thoughts are just illusions, objects which enslave us, snares in which real thought loses its power of objectivity and intentional action. Confused by words, images, forms that attract it, it loses the capacity to see. It loses the sense of I. Then nothing remains but an organism adrift. A body deprived of intelligence. Without this inner look, I can only fall back into automatism, under the law of accident.

This look makes me both responsible and free. In the clearest moments of self-awareness, I reach a state where I am known, and where I feel the blessing of this look which comes down to embrace me. I become transparent under its light.

Each time, the first step is the recognition of a lack. I feel the need for real thought. The need for a free thought turned toward myself so that I might become truly aware of my existence. An active thought, whose sole aim and sole object is I . . . to rediscover I.

So my struggle is a struggle against the passivity of my ordinary thought. Without this struggle a greater consciousness will not be born. Through this struggle I can leave behind the illusion of "I" in which I live and approach a more real vision. At the heart of this struggle, order is created out of chaos. A hierarchy is revealed: two levels, two worlds. As long as there is only one level, there can be no vision. Recognition of another level is the awakening of thought.

Without this effort, thought falls back into a sleep filled with words, images, preconceived notions, approximate knowledge, dreams, and perpetual drifting. This is the thought of a man without intelligence. It is terrible to suddenly realize that one has been living without a thought that is independent—a thought of one's own—living without intelligence, without something that sees what is real, and therefore without any relation to the world Above.

It is in my essence that I may be reunited with the one who sees. There, I would be at the source of something unique and stable, at the source of that which does not change.

---

This text, dated July 23, 1950, is from a notebook of Jeanne de Salzmann.

# Un Zendo à la maison

*Quelques membres décrivent pour nous l'espace qu'ils ont aménagé chez eux pour méditer et leur rituel de pratique quotidienne.*

---

## **Le coin zazen**

Brigitte Clermont

Au début, il tenait plus du nid que de la natte japonaise. Il s'était construit au hasard des éléments disponibles : ici une vieille couverture rouge, là un coussin plat zébré de jaune et là encore deux autres plus moelleux, un bleu tigré et un vert profond pour caler les genoux. Au-dessus de cet ensemble disparate, la pierre noire du zafu.

Et puis le coin zazen voyagea dans tous les espaces disponibles de la chambre à coucher pour finalement migrer dans le bureau de travail entre l'ordinateur et la bibliothèque. La chambre est un espace intime à partager : sommeil, désordre et langueur. Le bureau de travail convient mieux à l'énergie de la pratique : concentration, vigueur, attention. Aujourd'hui, l'achat d'une natte et de coussins ont fait du coin zazen un espace plus sobre.

Dans ce coin, le passage des saisons est marqué par la présence

des oiseaux : cri strident de la mésange, trilles du roselin et tous les autres roucoulements et croassements. L'hiver étouffe tous les sons mais quand les fenêtres s'ouvrent au printemps, les bruits des allées et venues des voisins et ceux de la circulation pénètrent dans la maison et rythment la conscience d'être au monde.

C'est l'endroit privilégié pour être-simplement-là. Dans cet espace, surgissent les murs de la prison. Il y a les dures parois de la colère et de la frustration et celles, liquides, de la peine et de la détresse. Des obstacles qui apparaissent et disparaissent selon leurs propres lois. Bien sûr, la vie quotidienne, surtout celle du travail à l'extérieur, abonde d'occasions qui déclenchent leur présence ou plutôt, qui viennent la raviver. La douleur est là sans nom et sans limite, depuis longtemps. Parfois, l'angoisse de vivre est si profonde et paralysante que la seule possibilité qui s'offre est de rester étendue sur le lit dans l'attente de sa dissolution.

Tous les matins, sauf le samedi, le coin zazen m'appelle. L'hiver, il me faut ouvrir une petite lumière pour créer un havre accueillant au milieu de l'obscurité. L'été, la clarté du jour est si lumineuse que, parfois, l'intimité des matins d'hiver me manque.

Quand se déroulent des sesshins auxquels je ne participe pas, j'ai souvent une pensée pour ceux et celles qui ont la chance de pouvoir se concentrer sur leur pratique pendant plusieurs jours. Parfois, je ne souhaite vraiment pas y être, car je suis trop sollicitée par les responsabilités de la vie de tous les jours.

Il arrive, en certaines périodes, que j'aie sur la natte en soirée en plus de la période du matin. Même si cette pratique est très positive, je regrette toujours de trouver mille prétextes pour ne pas lui accorder une plus grande place dans mes soirées.

---

## **La pièce inutile**

Monique Dumont

On trouve souvent dans les anciens appartements une petite pièce au fond, entre la cuisine et la salle à manger, dont les dimensions sont si étroites qu'on se demande à quoi elle pouvait servir jadis. Il y en a une comme ça chez moi ; elle fait sept pieds sur sept, ou peut-être même six. On peut à la rigueur en faire une chambre pour bébé. Encore

faut-il en avoir un. J'ai donc longtemps cherché à donner une utilité à cette pièce, ne réussissant qu'à lui trouver des vocations passagères. J'acceptais difficilement qu'elle ne serve à rien. Elle a fini pièce à débarras. J'y mettais les objets lourds et encombrants, et ceux dont le sort n'était pas encore fixé. En laissant la porte fermée, je pouvais réussir à l'oublier. Ce qui était dommage, c'est une des pièces les mieux éclairées de mon appartement.

Jusqu'au jour où, après avoir au fil des ans trimbalé mes coussins de ma salle de travail à ma chambre à coucher, j'y ai finalement installé mon zendo.

J'avais enfin accepté l'inutile. Et d'y consacrer des efforts. Les murs, le plafond et le plancher ont été peints en blanc, j'y ai installé de belles plantes vertes vigoureuses qui profitent de la lumière, la natte recouverte d'un tissu rose et gris trône au beau milieu de cet espace

lumineux avec ses coussins bruns ; dans un coin, un petit autel où j'ai placé un Bouddha, une roche, des fleurs, et de l'encens. Rien d'autre. Cette pièce n'a jamais été aussi belle que depuis qu'elle est consacrée à l'inutile. Je laisse la porte grande ouverte, et à chaque fois que je passe devant, en me rendant à la cuisine, j'y jette un coup d'œil. Le plaisir de regarder, tout simplement, comme on regarde un tableau. La fine odeur de l'encens agit toujours. C'est un rappel.

J'entre dans cette pièce pour méditer, le matin et le soir, régulièrement. La longueur des séances a fluctué au cours des années, il y a eu des creux, des moments de relâchement où la méditation du matin sautait devant des tâches apparemment plus urgentes, il y a eu aussi des périodes

### **Un lieu d'ancrage chez soi**

Martin St-André

Je ne saurais trop dire pourquoi il me semble tout à fait logique que ma pratique ait débuté autour de la période où ma fille Coralie a utilisé le "je" pour la première fois. Elle avait alors deux ans. L'intimité pré-verbale avec une jeune enfant m'avait amené à contacter un espace intérieur exaltant, émerveillant, vertigineux, imprégné de délices et de ces terreurs sans nom dont Donald Winnicott et d'autres psychanalystes après lui ont parlé. Ce bond développemental me plaçait devant

### **Ma pratique du zazen**

Marie-Bernarde Pérès

La pièce dans laquelle je pratique est spacieuse et claire. J'habite dans un six et demi mais je peux dire que je vis vraiment dans cette pièce où j'ai décidé aussi d'y dormir tant elle est vivante et chaleureuse.

En entrant, à droite, au centre du mur se trouve une bibliothèque de

de pure défaite devant l'appel irrésistible du café, au diable la méditation... Mais règle générale, je tiens bon. Les journées commencées sans pratique de méditation assise n'ont pas la même saveur. J'ai rarement cessé de pratiquer plusieurs jours d'affilée. Les quelques fois que cela m'est arrivé, en vacances par exemple, j'ai remarqué qu'une sorte de malaise s'installe vite, un mélange de culpabilité probablement et aussi de lourdeur, les choses deviennent plus opaques, les démons du type ruminant reviennent au galop. Les premières années, l'ardeur passionnée me jetait sur les coussins, avec la certitude qu'enfin j'allais aboutir à quelque part ; ensuite, les pas se sont faits plus traînants, c'est fou comme c'est dur la discipline, les mauvais jours, les jours ingrats ; maintenant, et

la nécessité absolue de trouver du temps et un lieu qui puissent d'une part aider à contenir la terreur d'une désintégration du soi et d'autre part nourrir une soif croissante d'authenticité et de vérité. Ce chemin m'a mené à la pratique du zen.

C'est au sous-sol de notre maison que je fais zazen en fin de soirée. Les coussins et la natte ont pris leur place dans une petite pièce dite "personnelle" qui servait jusqu'alors de salle de rangement et de décompression conjugale. Avec sa nouvelle vocation, la pièce s'est éclairée d'une reproduction d'art floral japonais, d'un dessin d'Egon Schiele et d'un

hauteur moyenne, en bois. J'ai sacrifié toutes les étagères sauf deux : celle du bas et celle du haut.

Celle du bas comporte un grand vase : il contient des fleurs aux longues tiges et du feuillage aussi. Celle du haut fait office d'autel. On y trouve : un bouddha de tradition tibétaine ; un vase, petit celui-là et mince, dans lequel je glisse une fleur ; une bougie que j'allume avant de com-

cette pièce en est la métaphore, je le fais, voilà tout. Je ne cherche plus de "parce que". À quoi ça sert le Zen ? comme le demande souvent M. Low. Ironie ?

La persévérance est essentielle. L'effort fait partie de la pratique. Aller s'asseoir sur les coussins quand ça ne nous tente vraiment pas, se fixer une période de temps et la respecter, tout ça aide à déjouer le tyran, empêche de se laisser mener par le bout du nez, à la merci de nos humeurs passagères, de nos états émotifs. Ça aide à se libérer de la tyrannie de l'utile aussi, du à-quoi-ça-sert, comme si n'était réel et valable que ce qui peut être mesuré, jaugé, palpé, vu et surtout reconnu comme tel par les autres. À quoi sert cette pièce ? Faudrait poser la question aux coussins.

petit paravent. Une minuterie de cuisine blanche est venue ajouter une touche high-tech au dispositif.

Je pratique depuis deux ans. Comme chez le jeune enfant, les commencements entraînent souvent des changements importants. Ma pratique à la maison a contribué à transformer mon rapport à l'espace domestique et à la routine familiale. L'intégration de la pratique au quotidien, souvent difficile, pose la question même du prolongement de la pratique au Centre et continue d'alimenter mon questionnement sur la nature du soi.

mencer le zazen ; un bol d'eau . J'ai gardé cette coutume des Tibétains. J'aime ce symbole de l'eau qui signifie la transparence, le regard sans jugement ni préjugé. Un diffuseur de parfum. Pour moi, il s'agit de l'essence de lavandin. Ce parfum m'est précieux pour ce qu'il évoque bien sûr. Je viens d'un pays méditerranéen baigné de soleil et couvert de parfums de lavande et d'absinthe

sauvage. Ce coin de terre paraît être comme hors du temps. Il me fait penser à ce livre d'Albert Camus *Noces* dans lequel l'auteur remarque que cette terre semble célébrer quotidiennement son union avec le ciel.

À terre, un tapis et un coussin.

La pièce comporte également des arbres...Oui, moi aussi, j'appelais ça des plantes, mais les déménageurs m'ont fait prendre conscience d'une autre réalité.

C'est donc dans cette pièce que je pratique tous les jours régulièrement. Le matin de 6 heures à 7 heures et le soir, quand je ne vais pas au Centre, de 21 heures à 22 heures. Les dimanches, j'écoute un teisho de monsieur Low précédé et suivi de 35 minutes de zazen.

Lorsque mon travail m'amène à l'extérieur et que les réunions ne se terminent pas trop tard, ou qu'elles ne commencent pas trop tôt, je pra-

tique également dans ma chambre d'hôtel, une heure.

Sur mon bureau, au travail, j'ai imprimé une rose de madame Low que j'ai encadrée. Le regard qu'elle pose sur cette rose est pour moi, une incitation à la pratique ; c'est donc aussi, un rappel.

Pour chronométrer mon temps de pratique, j'utilise plusieurs sortes de bâtonnets d'encens (ou bien encore, je peux les couper en deux ou trois morceaux); chacun possède son temps de combustion propre donc, lorsque le bâtonnet ne dégage plus d'odeur cela signifie que la période de zazen est terminée pour le temps que j'ai voulu y consacrer. C'est simple et c'est aussi une manière douce de faire sa pratique.

J'ai trouvé cette idée dans un livre traitant de la pratique de la méditation assise écrit par un moine zen. C'est donc bien utile parfois de

lire la littérature sur le sujet...ne serait-ce que pour prendre conscience qu'il existe, sur le marché, des bâtonnets d'encens à temps de combustion variée.

Pour conclure, je voudrais remercier toutes ces personnes qui me permettent et m'ont permis de pratiquer le zazen : monsieur Low, madame Low, Roger (les jeudis de Roger sont importants dans la vie du débutant), toute la Sangha et tous ceux que j'ai rencontrés au cours des années pour le pire et pour le meilleur et qui m'ont amenée un jour, à pousser la porte du 824 Park Stanley.

Merci

## Ma pratique à la maison

Louise Sabourin

### Où suis-je !

Depuis 16 ans que la vie m'a offert le privilège de connaître la pratique du zen, j'ai eu le loisir de m'asseoir de toutes les façons et à toutes les heures possibles et ce, à bien des endroits !

La routine que j'ai en ce moment est établie depuis environ un an. Auparavant, mon conjoint et moi avons installé un petit zendo dans une pièce du sous-sol. Étant maintenant seule, je garde mes coussins de méditation sous mon lit et je les sors au besoin. Ma chambre s'étant transformée en lieu de travail intérieur et intellectuel (mon bureau aussi a monté d'étage !), c'est un lieu que je trouve paisible et stimulant à la fois. Je n'ai que quelques pas à faire entre mon lit et mon coussin, ce qui diminue les chances de procrastination spirituelle !

Les matins où j'ai des cours à l'université, je me lève à 5 :00 et je médite environ 30 minutes. Je termine par une courte période de prière. Les autres matins, je me lève à 5 :30 et médite pendant une heure. Le soir, avant de m'endormir, j'aime lire quelques passages d'un livre qui stimule ma réflexion, que ce soit dans le domaine de la spiritualité ou de la psychologie. Parfois, je rajoute un peu de zazen.

La fin de semaine, l'horaire varie mais j'essaie d'accorder à la méditation environ une heure durant la journée. Aussi, selon les besoins du moment, à cette routine peuvent s'ajouter de longues heures supplémentaires ou parfois (très rarement maintenant) se soustraire la période du matin.

Au fil du temps, j'ai adapté ma pratique aux situations spéciales de ma vie. Lorsque mes enfants étaient très jeunes, je profitais de leur sieste pour m'accorder, avec un peu de chance, une quarantaine de minutes

de zazen. Ma pratique cependant n'était pas toujours constante.

Plus tard, lorsqu'ils furent trop grands pour les siestes et encore trop petits pour l'école, je leur demandais une petite période de repos après le dîner. On s'assoit tous au salon. Eux lisaient un livre en silence pendant que moi je méditais ou priais. Éventuellement, j'ai repris une pratique matinale plus régulière dans le zendo du sous-sol.

Depuis le début de ma pratique, il y eut des périodes plus intenses comme lorsque j'ai vécu au Centre un peu plus d'un an. Il y eut des périodes de sécheresse où ma pratique était vraiment minimale, surtout quand mes enfants étaient bébés et que le sommeil semblait l'activité la plus précieuse entre toutes !

Maintenant, c'est beaucoup plus facile de maintenir une pratique régulière. Ma motivation s'est accrue aussi. La vie m'a aidée à accroître mon désir d'approfondir cette quête. Elle m'a fait connaître de grandes



joies. Ça passe. Elle m'a fait connaître de grandes douleurs. Ça passe. Mais il y a cette chose sans nom qui demeure toujours présente, vivante, aimante, patiente, bien tapie au fond de nous tous, au fond de moi. "Elle "

nous regarde aller et venir et n'attend que le moment où finalement essouffés, sans plus aucune ressource pour continuer cette course sans but, ou pour se mentir, on s'y abandonne totalement. Elle nous murmure

alors doucement : «Bienvenue chez toi. Je t'attendais.» Avec un tel accueil, je ne peux plus manquer ce rendez-vous.

## À la recherche d'un pan de mur

Michel Boyer

Peu après avoir été initié à la méditation au centre, je me suis mis à la recherche d'un endroit à la maison où je pourrais poursuivre ma pratique tous les jours et où il serait facile de m'y adonner sans avoir à faire de longs préparatifs. C'est ainsi qu'avec mes coussins sous le bras, j'ai entrepris de trouver dans l'appartement un coin de tapis situé devant un pan de mur inoccupé. La tâche, simple à première vue, n'a pas été facile. C'est qu'au fil des ans nous avons accumulé bien des meubles qui ont trouvé chacun une place, comme par hasard près d'un mur.

Mes vellétés de réaménager le décor se sont vite heurtées à toutes sortes de résistances. C'est ce qui s'est passé quand j'ai proposé d'utiliser la grande pièce qui nous sert de salon-salle à manger. Je n'ai d'ailleurs pas insisté, car même si je parvenais à convaincre toutes les parties aux négociations que les meubles peuvent changer de place, je serais toujours exposé à me faire déranger par quelqu'un qui arrive inopinément.

Deuxième possibilité: mon bureau. Inutile de s'attarder ici. C'est plein d'appareils là-dedans qui bourdonnent en permanence ou qui peuvent se mettre à sonner à tout moment. Je peux sûrement trouver mieux. D'autant plus que c'est un lieu de travail, où l'atmosphère est peu propice au recueillement. Il me semble que j'aurais du mal à trouver là le calme nécessaire à la méditation.

Une des chambres à coucher? Elles sont occupées, toutes les deux. Passons. Les toilettes et la cuisine ne

feront pas l'affaire non plus. Je risque là aussi de me faire marcher dessus. Et le balcon alors? Décidément trop froid en hiver!

Récapitulons. J'ai fait le tour de la maison et suis encore à la case départ, c'est-à-dire que je cherche toujours l'endroit idéal pour établir mon propre petit zendo. Il est peut-être temps de réaliser que la pratique n'est pas confinée à un lieu particulier. Elle est sans frontières, à sa place partout. Sauf que, pour un novice, c'est là rêver en couleurs. Trouver un petit coin paisible pour apprendre à suivre ma respiration est une première étape que je ne peux pas sauter. C'est ainsi que, mes coussins de nouveau sous le bras, je repars à la recherche du pan de mur de la bouddhéité.

Quelque chose me souffle à l'oreille de repasser dans le bureau, qui me paraissait inapproprié au départ. À part le bruit que je pourrais bien faire disparaître en coupant le courant, il y a ces vibrations agaçantes émanant de l'activité qui se déroule dans cette pièce. C'est là que je passe mes journées à traduire des textes scientifiques. Je suis entouré d'ouvrages et de revues de biologie, de médecine, de biochimie et d'autres sujets semblables. Je m'applique à entretenir cet esprit critique et réductionniste si important en science. Par ailleurs, je me pose les questions essentielles sur l'origine de la vie, son évolution, les rapports entre l'esprit et la matière, mais toujours avec le parti pris que la réponse doit être compatible avec ce que nous enseigne la science.

Et c'est au milieu de tout ça que je veux apprendre à méditer! Est-ce que je ne me place pas d'emblée dans

une situation où je serai en contradiction avec moi-même? Est-ce que la pratique spirituelle et la science peuvent cohabiter dans mon bureau? Voilà la question! Il est certain que le rationalisme, dont la science est tributaire, a porté un coup dur à la religion et à la spiritualité. Et le mouvement est allé trop loin, incitant certains d'entre nous à rejeter le bon en même temps que le mauvais. Mais il nous a aussi forcé à remettre en question certaines conceptions douteuses. Nous, les humains, avons tendance à nous prendre pour le nombril du monde. Jusqu'à Copernic, nous étions convaincus que l'Univers tournait autour de la terre. La science s'est chargée de remettre les pendules à l'heure. Ce fut une dure leçon d'humilité... et il y en a eu d'autres par la suite. Mais tout compte fait, ces idées ne nous ont pas vraiment diminués. Au contraire.

En somme, ce qui se dessine derrière mes hésitations à installer ma pratique dans mon bureau, c'est un problème plus fondamental, soit le spectre d'une opposition irréductible entre la science et la spiritualité qui m'obligerait à renoncer à l'une ou à l'autre. Un choix que je ne voudrais pas être contraint de faire. Du moins, pas maintenant. Mais voilà de quoi alimenter ma méditation! Autant m'y attaquer tout de suite, en espérant qu'il y a une réconciliation possible.

C'est sur ces vœux que mes coussins sont venus s'installer dans mon bureau. Et qu'ils ont « soutenu » ma pratique, dans ce drôle de lieu.

# Home practice

## Starting Home Practice

By Andrejs Skaburskis

My home practice may have started two years after we began our search for lessons in meditation and then only after I quit Zen. Our first year's practice wove energy fields upward through chakras in time to music and ended in a quest for something with content. The Sri Chinmoy meditation classes given on our university campus also didn't work out and besides I could never replicate their theme song's tune for the out-of-home sessions no matter how hard I had worked at home. Failing their initiation program we reverted to sitting comfortably and quietly by ourselves in front of our living room window candle lit and oriental flute in the air but without a practice.

Now at one time or other in the past we all must have known someone who would go off somewhere to sit in a dark room for a day or two or even more and you must remember how our admiration for their feat would drain into a suspicion that they had something peculiar inside. Our old friends and colleagues Malcolm and Sharon looked okay, on the surface anyway. Alan too. Then as now, Alan, our neighbour, zealously practised non-proselytization and it was only after we asked him some two and a half years ago that he told us about Albert's coming to town.

Sandra's practice may have started right after her interview, like fish and water.... I too lowered my seat after meeting Albert's intellect and scholarship and traded the view of the lake and the wafting music for breaking legs and battles with boredom. The curtains were drawn and

the dark mats and cushions would remain unnoticed on the living room floor by the people we rarely have over. I could count breaths past ten at times and Albert's Kingston workshop introduced the bench, a great boon to heavy sitters. But during our first one-day session in Montreal two years ago now, my lovingly lacquered bench became my cross. Being a one-position sitter (duality does have merit) gave my knees their chance to teach lessons on the meaning of time. Blue was the wall, humiliation the "ne bougez pas, please" and one were my legs. The soup was good but the lunch dismal. Come on now, what are you trying to prove by eating against the wall? Come now lets take a break. Surely Albert's admonition was only a suggestion, but no one would meet my eye to share its conspiratorial wink. This was an unfriendly place and to tell you the truth, I had it. Zen was gray, Zen was antisocial, and Zen was really quite ugly. I quit.

If there is a start to Zen practice, then mine may have started the next day. While reflecting on the Montreal experience, I discovered a tiny very very thin strand resembling something like fear that could have no possible or identifiable cause or reason. Why fear? Why fear under this clear beautiful Kingston sky? But it was not the sliver that brought me to practice; it was the intrigue it created that marks an event in this journey towards transcendence. Why fear? There may actually be something peculiar inside!

My practice at home differs from sesshin practice by being gentler on discipline but harder on motivation. A truly committed partner helps a great deal as do the Sunday

group sits with Albert's taped teishos. Our early morning retreats to Alan's basement zendo on Tuesdays and Thursdays also help impose structure. Curiosity is still an important motivator but it can't always overcome the draw of the fridge, the needs of my computer, the wish to try and recover a sleepless night. But recently the living room mats were pulled up at my own suggestion and a spare bedroom was turned into a zendo. I am now bringing myself to the mat when Sandra is out of town and I sometimes sit on the edge of a hotel bed during my travels. My home practice has been changing but is my sitting becoming my practice? Is curiosity enough to bring it home? Is the practice coming home?

# L'histoire de Kyogen

*Have you ever been lost ? Have you ever been found ?*

par Louis Bricault

*Kyogen était un lettré qui possédait une vaste connaissance des textes bouddhiques. Il vécut au neuvième siècle et fut d'abord l'élève du maître Hyakujo. À la mort de ce dernier, il poursuivit sa formation auprès de son principal disciple, Isan. Un jour, Isan l'interrogea sur «le visage qu'il avait avant la naissance de ses parents». Kyogen ne sut que répondre. Il consulta ses livres ...*

«Au début, c'est comme un furet qui cherche dans tous les recoins d'herbe, dans les moindres bas-côtés, au creux des plus étroits goulets... Ça court dans tous les sens, quelque part au fond de la poitrine comme dans une cage d'os ... Tu ne sais pas ce que c'est, tu ne comprends pas. Alors, sans trop t'y attarder, tu continues à vivre, espérant qu'un jour, quelque part, ça cessera de se faire entendre ...»

Comment savoir ce qui nous amène à la pratique? Kyogen arriva, semble-t-il, les bras chargés d'érudition et de connaissances, sans doute convaincu que la vérité était, de quelque mystérieuse façon, lovée au fond des mots et qu'en brisant la gangue, il parviendrait à l'en déloger et à s'en emparer. N'est-ce pas toujours le cas? Nous arrivons à la pratique souvent cassés en deux, écrasés d'une manière ou d'une autre, essoufflés d'avoir tant couru, à droite et à gauche, avec des bouts de cœur déchirés entre les doigts ... Et, là, dès les toutes premières heures de zazen, on croit avoir trouvé. On se dit, c'est ici. C'est enfin ici. Ça se cache quelque part ici et en pratiquant de façon assidue et sincère, je verrai enfin ce que c'est.

Dans son livre *La Doctrine Suprême*, Hubert Benoît écrit : «Si je m'observe, je vois que je lutte sans cesse instinctivement pour *réussir* ; que mes entreprises soient égoïstes (gagner, jouir, me faire admirer, etc ...) ou altruistes (affirmer autrui, devenir «meilleur», déraciner mes «défauts», etc...), je lutte sans cesse pour mener ces entreprises à «bien». »

Devant la question de son maître, Kyogen court chercher refuge dans ses livres. C'était là sa lutte la plus sincère. Et nous, vous et moi, vers quels illusoirs refuges courons-nous afin d'être libres? Comment cherchons-nous à résoudre l'insondable question, ce grand cri inarticulé qui s'agite en nous comme une impitoyable

morsure dans une plaie béante? Est-ce en écoutant d'autres teishos, en lisant d'autres livres, en multipliant les heures de zazen? Ou encore, en nous abstenant de certaines activités jugées «mondaines» et trop peu «spirituelles»? Et moi, comment ai-je lutté jusqu'ici? Et vous?

Kyogen revint vers Isan, chargé de toutes les réponses qu'il avait pu trouver dans ses livres et, chaque fois, il fut chassé. Un jour, désespéré, il supplia son maître de lui donner la réponse. «Il me serait facile de te donner la réponse, dit Isan, mais plus tard, tu me le reprocheras.»

Aucune lutte volontaire ne peut nous en rapprocher. Et pourtant, nous ne savons rien faire d'autre que lutter. Nos efforts sont infructueux pour saisir ce que nous cherchons mais, sans eux, comment chercher? C'est là, semble-t-il, notre seul trésor : cette question «sans fond» qui, sans cesse, cherche à se faire entendre et pour laquelle toutes nos réponses sont vaines. Mais comment ne pas répondre? Toutes nos réponses doivent s'user ... Comme l'écrivit encore Hubert Benoît, «la foi grandit en nous dans la mesure où nos croyances diminuent»

Kyogen se dit alors à lui-même : «Un estomac vide ne se nourrit pas de promesses de bons repas.» Il brûla tous ses livres.

Rien ne nous est enlevé. C'est nous qui, peu à peu, quittons nos refuges. En brûlant ses livres, Kyogen se désarme lui-même ... mais se désarme-t-il lui-même ou ses refuges disparaissent-ils d'eux-mêmes, tranquillement détruits par le lent surgissement d'une question «sans fond» qui brûle tout sur son passage?

Désespérant de ne jamais réussir à s'éveiller, Kyogen abandonna l'étude du bouddhisme et se retira dans un ermitage ...

Toute la solitude d'une journée sans soleil sur une natte de douleur en zazen. Seul comme une pierre éclatée, seul comme une vague qui en suit une autre, seul comme une nuit remplie d'étoiles et de satellites étranges dans cette anse de l'Île-aux-Grues, une nuit d'encre noire envolée ... Ici l'on pourrait croire que Kyogen abandonne tout. La vérité est plus simple : délesté - par désespoir - de toutes ses réponses, Kyogen rentre chez lui : «Que puis-je faire d'autre? Comment répondre? Je me sens épuisé, vidé, à bout de ressources. Je ne peux rien faire ...»

... où il choisit de finir ses jours à entretenir la tombe d'un maître ancien.

Ah! Kyogen vit chez les morts. L'on pourrait croire qu'il a laissé derrière lui cela qui, comme un furet fou, s'agitait dans sa poitrine : cette douleur sourde, gémissante, aiguilleuse de présence. Non, non, non ... Kyogen a cru que quelque part, dans une expérience quelconque, il capturerait cela. Mais qu'est-ce que c'est? Le voici, penché sur les tombes, avec dans la gorge un métal brûlant qu'il ne peut ni recracher ni avaler. À la question «Que dois-je faire pour me délivrer?», le Zen répond : «Vous n'avez rien à faire puisque vous n'avez jamais été asservi et qu'il n'y a en réalité rien dont vous ayez à vous délivrer.» Et Kyogen balaie les tombes ...

Un jour qu'il balayait le sol, un caillou sauta sur le côté et alla frapper le tronc d'un bambou. Kyogen s'éveilla; il éclata d'un rire sonore, retourna dans sa hutte et se prosterna plein de gratitude en disant : «Maître, votre bonté est infiniment plus grande que celle de mes parents, car si vous m'aviez jadis donné la réponse, je n'aurais jamais connu une joie aussi immense.»

Nous cherchons sans cesse des réponses, à droite, à gauche, ici et là, dans les mots, les situations, dans la plus petite expérience, dans un vent chaud du sud ou une rafale de neige l'hiver. Nous sommes pareils à des furets ... Mais cela qui nous amène à la pratique - qu'est-ce que c'est ? - cela qui anéantit peu à peu tous nos espoirs, cela qui peu à peu nous amène à ne plus rien attendre, à nous retirer dans une sorte de cimetière, mais sans mourir, qu'est-ce que c'est ? Cela qui, à terme, lorsque nous cessons de nous y opposer, laisse une joie parfaite nous inonder. Qu'est-ce donc ?

*Iris en fleur.*

*Le drapeau de mai parfume l'air.*

*Oh, ce vent ! ...*

Kikakou

# Haiku

Shake, oh grave !  
The autumn wind  
Is the voice of my wailing.  
(Basho)

A Tall Stone Lantern,  
In the day-time  
Is a melancholy pillar.  
(Senna)

The names I know not,  
But to each weed a flower,  
And loveliness.  
(Sampuu)

Just simply alive,  
Both of us,  
I and the poppy.  
(Issa)

They spoke no words.  
The visitor, the host,  
And the white chrysanthemum.  
(Ryouta)

An autumn eve ;  
She comes and asks,  
" Shall I light the lamp ? "  
(Etsujin)

A world of grief and pain :  
Flowers bloom ;  
Even then ...  
(Issa)

Along this road  
Goes no one,  
This autumn eve.  
(Basho)

Blowing from the west,  
Fallen leaves gather  
In the east.  
(Buson)

# Babillard

---

## Méditation en groupe

Tel que décidé lors de la dernière assemblée générale, il y aura des séances de méditation en groupe tous les dimanches matin où il n'y a pas de sesshin et où il n'y a pas de séance intensive d'une journée. Ces matinées du dimanche commenceront en janvier 2001. M. Low ne sera pas présent lors de ces matinées, mais il y aura un moniteur et un teisho enregistré.

## Group Sitting

As was decided at the last general meeting, there will be group sittings every Sunday morning when there is no sesshin or one day sitting. These Sunday mornings will start in January 2001. Mr. Low will not be present, but there will be a monitor and we will listen to a taped teisho.

Voici les dates des rencontres des dimanches ainsi que l'horaire de la matinée.  
Here is the schedule.

Janvier (Les 7, 14 et 28)

Février (Les 18 et 25)

Mars (Les 4 et 25)

Avril (les 1, 22 et 29)

Mai (les 6, 20 et 27)

Juin (Les 10 et 24)

Septembre (les 16, 23 et 30)

Octobre (les 21 et 28)

Novembre (les 4 et 25)

Décembre (les 2 et 16)

La matinée se déroulera comme suit : Début à 9hres. Deux séances de méditation de 35 minutes. De 10hres20 à 11hres20 : teisho enregistré. Ensuite, une séance de méditation. La matinée se termine à midi.

The sitting will start at nine o'clock and end at noon.

Les participants devront respecter l'intimité de M. et Mme Low et ne pas se rendre à la maison principale durant cette matinée.

---

En juin dernier, M. Low a nommé deux nouvelles personnes comme monitrices :  
*Jeanne d'Arc Labelle et Monique Dumont.*

We have two new monitors since last June :  
*Jeanne d'Arc Labelle and Monique Dumont.*



Le site internet du Centre Zen de Montréal déménage  
The Montréal Zen Center Website is moving  
Début novembre  
In early November

Nouvelle adresse / New address [zenmontreal.ca](http://zenmontreal.ca)

Vous y trouverez toutes sortes d'informations au bout des doigts. Une bibliographie des livres d'Albert Low, le calendrier 2001, une liste de tous les Teishos et beaucoup plus.

All kinds of info at your fingertips. A bibliography of Albert Low's books, the 2001 Calendar, articles, a list of all the teishos and much more. Join us there!

# Calendrier 2001

---

Le Centre Zen de Montréal : 824, rue Parc Stanley, H2C 1A2  
Téléphone : (514) 388-4518 zenmontreal.ca

## Janvier / January

Vendredi/Friday 19-21 - - - - - Sesshin de deux jours / Two day sesshin

## Février / February

Samedi / Saturday 3 - - - - - Atelier / Workshop

Dimanche / Sunday 4 - - - - - Séance d'une journée / One day sesshin

Jeudi / Thursday 8 - - - - - Cours pour les débutants / Beginner's course

Vendredi / Friday 9-16 - - - - - Sesshin de sept jours / Seven day sesshin

Jeudi / Thursday 22 - - - - - Cours pour les débutants / Beginner's course

## Mars / March

Jeudi / Thursday 1, 8 - - - - - Cours pour les débutants / Beginner's course

Samedi / Saturday 10 - - - - - Atelier / Workshop

Dimanche / Sunday 11 - - - - - Séance d'une journée / One day sesshin

Jeudi / Thursday 15-18 - - - - - Sesshin de trois jours / Three day sesshin

Jeudi / Thursday 22, 29 - - - - - Cours pour les débutants / Beginner's course

## Avril / April

Jeudi / Thursday 5 - - - - - Cours pour les débutants / Beginner's course

Samedi / Saturday 7 - - - - - Atelier / Workshop

Dimanche / Sunday 8 - - - - - Séance d'une journée / One day sesshin

Jeudi / Thursday 12-16 - - - - - Sesshin de quatre jours / Four day sesshin

Jeudi / Thursday 19, 26 - - - - - Cours pour les débutants / Beginner's course

Samedi / Saturday 28 - - - - - Journée de travail et Assemblée annuelle

## Mai / May

Jeudi / Thursday 3, 10 - - - - - Cours pour les débutants / Beginner's course

Vendredi / Friday 11-18 - - - - - Sesshin de sept jours / Seven day sesshin

Samedi / Saturday 26 - - - - - Atelier / Workshop

Jeudi / Thursday 31 - - - - - Cours pour les débutants / Beginner's course

## Juin / June

Vendredi / Friday 1-3 - - - - - Sesshin de deux jours / Two day sesshin

Jeudi / Thursday 7 - - - - - Cours pour les débutants / Beginner's course

Jeudi / Thursday 14-17 - - - - - Sesshin de trois jours / Three day sesshin

Jeudi / Thursday 21 - - - - - Cours pour les débutants / Beginner's course

## September / September

Jeudi / Thursday 30 Aug.- 3 - - - - - Sesshin de quatre jours / Four day sesshin

Samedi / Saturday 8 - - - - - Atelier / Workshop

Dimanche / Sunday 9 - - - - - Séance d'une journée / One day sitting

Jeudi / Thursday 13, 20, 27 - - - - - Cours pour les débutants / Beginner's course

## October / October

Jeudi / Thursday 4 - - - - - Cours pour les débutants / Beginner's course

Samedi / Saturday 6 - - - - - Atelier / Workshop

Dimanche / Sunday 7 - - - - - Séance d'une journée / One day sitting

Jeudi / Thursday 11 - - - - - Cours pour les débutants / Beginner's course

Vendredi / Friday 12- 19 - - - - - Sesshin de sept jours / Seven day sesshin

Jeudi / Thursday 25 - - - - - Cours pour les débutants / Beginner's course

Samedi/Saturday 27 - - - - - Journée de travail / Workday

## November / November

Jeudi / Thursday 1 - - - - - Cours pour les débutants / Beginner's course

Jeudi / Thursday 8-11 - - - - - Sesshin de trois jours / Three day sesshin

Jeudi / Thursday 15, 22 - - - - - Cours pour les débutants / Beginner's course

Samedi / Saturday 17 - - - - - Atelier / Workshop

Dimanche / Sunday 18 - - - - - Séance d'une journée / One day sitting

Jeudi / Thursday 22, 29 - - - - - Cours pour les débutants / Beginner's course

## December / December

Jeudi / Thursday 6 - - - - - Cours pour les débutants / Beginner's course

Vendredi / Friday 7-14 - - - - - Sesshin de sept jours / Seven day sesshin

Jeudi / Thursday 20 - - - - - Cours pour les débutants / Beginner's course

Lundi / Monday 31 - - - - - (20H00 à Minuit) Cérémonie du Nouvel An

Lundi / Monday 31 - - - - - (8PM - Midnight) New Year's Eve Ceremony



世界  
是一  
朵花

*Whole World is a Single Flower,*  
par Elizabeth Namiesniowski.