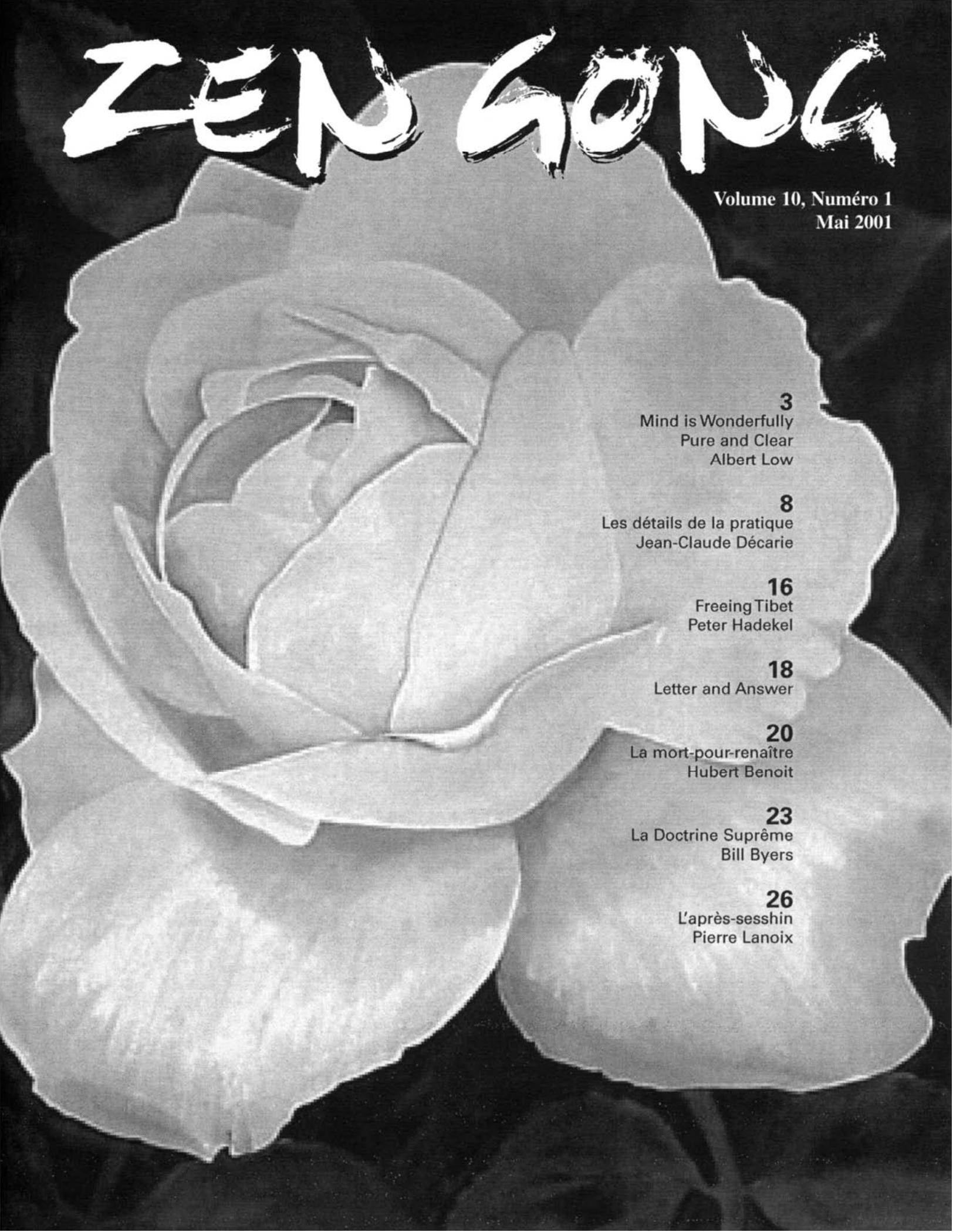


ZEN GONOC



Volume 10, Numéro 1
Mai 2001

3

Mind is Wonderfully
Pure and Clear
Albert Low

8

Les détails de la pratique
Jean-Claude Décarie

16

Freeing Tibet
Peter Hadekel

18

Letter and Answer

20

La mort-pour-renâître
Hubert Benoit

23

La Doctrine Suprême
Bill Byers

26

L'après-sesshin
Pierre Lanoix

Photo de la page couverture
Acrylique / Acrylic
par / by Jean Low



« Tu dois éveiller dans ton âme une soif et une impatience ou, comme certains l'appellent, un «étonnement», qui apportent un insatiable désir de connaître les choses de plus près et plus complètement, afin d'aller plus profond dans leur nature.»

Le pèlerin russe.

« Tant que vous n'aurez pas réalisé le caractère insatisfaisant, transitoire et limité de toutes choses, et que vous n'aurez pas rassemblé vos énergies dans un grand et unique désir, vous n'aurez pas même fait le premier pas.»

Nisargadatta

Zen Gong
Volume 10, Numéro 1
Mai 2001

Comité de rédaction
Louis Bricault, Monique Dumont (éditrice)

Collaborateurs pour ce numéro
Céline Brochu, Bill Byers, Jean-Claude Décarie,
Peter Hadekel, Pierre Lanoix, Irving Lipman,
Albert Low

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, 2001

Mind is Wonderfully Pure and Clear

Albert Low

I would like to comment on some letters from the Chinese Zen master, Ta Hui, whose students were mainly lay people. He came after the Golden Age of Zen, which lasted, from the 7th until the 9th century. This was a very creative period in China. When a burst of spirituality occurs, it is almost invariably accompanied by a burst of creativity.

His death poem is rather good. He said:

*Birth is thus
Death is thus
Verse or no verse
What's the fuss?*

The first letter goes:

"Buddha said, if you want to know the realm of Buddhahood, you must purify your mind, making it as clear as empty space, and leave false thinking and all grasping far behind."

What does it mean, to purify one's mind? What is an impure mind? We have said that when you are working on a koan such as "who am I?" - you must not start from: "I do not know who I am, but if I continue to look I shall eventually find out who I am." As long as one is fixed in this attitude towards the practice, one can only land in a state of confusion and complete frustration. Moreover, this approach can take many forms. One of the strangest is to look outside the mind, outside knowing, to resolve the question of who knows. One looks outside I am to know who am I. This means that one tries to know something. What am I? Most often this occurs because the question is asked downstream of the assumption "I am something, what kind of something am I?" One is already operating within the prison; the prison is already real. Rather one must start from, "I know." Better still, "I am knowing." I am and knowing are not two.

It is the same when we come to purify the mind. To purify the mind one must see into the mind's inherent purity. One must see into "from the begin-

ning, not a thing is." The impure mind is the mind of things. The mind of things is the mind that has thoughts fixed with words. This then gives the appearance of things taking on an independent existence. When I talk about things, I include emotions - I am sad, or I am anxious, or I am successful or unsuccessful. This is how one says, "I am something" and how the mind becomes impure. The only way that we can purify the mind is to see into "I am anxious," or, more simply to see into "I am," the knowing anxiety.

We cannot reject, or extirpate thoughts, words, and concepts to purify the mind. Purification is like a process of distillation. The word we like to use is discernment. Discerning is not the same as separating or discriminating. Ramana Maharshi said it is like pulling a piece of grass from its sheath. Distillation is the way the mind is purified. The only way to purify the mind is to see into the inherent purity of the mind; that is to see into "I am."

True self is no self; no self is purity. The self, which is involved and identifies, which complains, which rejoices, which succeeds and fails, is a monster, a hybrid; two foreign things are joined as though they were a whole. "I am" is joined to "anxiety" in a process of identification. Very simply, it is the impurity of identification that is our suffering.

Ta Hui says, "You must purify your mind, making it as clear as empty space." When one sees that true self is no self, the sense of being obstructed, the sense of having barriers, and, at the emotional level, frustrations, anxieties and depression, all drop away, dissolve. It is like mist. Suppose you have been driving and you have come into a patch of mist that is so thick you put on your fog lights. This now only makes the mist more opaque, and you feel you are driving into a wall. Then a gust of wind blows that swirls the mist away, and you see that everything after all is quite clear, there is no wall, no obstruction, you were not driving into something. It is no obstruction that gives us the experience of liberation. In Tibetan Buddhism one doesn't speak of the great awakening but of the great liberation. This liberation is the liberation from impurity, the liberation from the monster, the mixture or identifying I am with "something."

Ta Hui says, "Thus your mind will be unobstructed wherever it may turn." One of the feelings that one has when one is working with this kind of approach, is the feeling of walking through walls, or walking through barriers. At one moment it is as though one is totally stymied; one simply cannot penetrate the barrier that is so heavily before one. The koan « On top of a 100 ft pole, an iron cow gives birth to a calf » is a wonderful picture of this walking through walls. Another way of looking at it is as though one is crushing a honeycomb in honey. It is a feeling of pure release.

Ta Hui, "The world of Buddhahood is not some external world where there is a formal Buddha, it is the realm of the wisdom of a self awakened sage." This is not really news to us because we do not have a belief in a Buddhrealm, a pure land, where Amida Buddha resides. We do not have this myth. However, we do have the notion of heaven. People in Quebec have been brought up with the Christian tradition being rather heavily pounded in. Many have lingering, in what we might call the "unconscious," the notion that there is a possibility of a world which resides above or beyond or outside this world. It is a world that is purely positive with nothing negative. A world of light, music and smiles. For a long time this heaven was also translated into Utopia - the last Utopia was communism where people believed it would be possible to have a purely positive world. They believed that negativity was a factor that had been brought into the world by human beings, and if one could find some way to get rid of this ignorance we would be left with a purely positive world. Everyone would love one another and everyone would share things in common, there would be no greed or war.

This yearning for heaven, Utopia, is deeply imbedded in the human being and it is obvious where it comes from. One knows, and this knowing is purity. However, we cannot enter knowing without form. So therefore, we translate this knowing into a form, which

is heaven, or an idealized person like Christ or the Virgin or Buddha, or into a Utopia. In addition, what Ta Hui is pointing out is that the realm of Buddhahood, Utopia or heaven, or the perfect person, is not some external world where there is a formal Buddha. It is the realm of the wisdom of a self-awakened sage.

We must, however, be careful - this is not saying that the realm of a self-awakened sage is a pure positive world, it isn't. The awakened state is not awakening into heaven. This is the upanisadic, Vedic tradition's version. It is a tradition that leads one to search



for samadhi, and our practice is not one that leads to samadhi. The realm of the self-awakened sage leads into the world, into the ambiguities and dilemmas of the world. Instead of seeing these ambiguities and dilemmas as things that oppose us, we see them as opportunities for creativity, a chance for dancing and songs to be the voice of the dharma. Our practice is leading us toward this kind of involvement.

He says, "Once you are determined that you want to know this realm, this freedom, this freedom from barriers" - and ambiguity is only a barrier when we see it in terms of either or, in terms of opposition, in terms of you opposed to me, the world opposed to me. "Once you are determined that you want to know this awakened realm, you do not need adornment, cultivation or realization to attain it." When he refers to adornment he is referring to the way people dress themselves up, as monks or priests or bishops, etc. All this is totally extraneous. To give oneself the title of roshi, sensei, reverent, venerable - all this is by the wayside; it is pouring from the empty into the void. In addition, he talks about cultivation, which often takes the form of subscribing to a number of precepts. Some monks take up to 250 precepts or vows, and therefore, restrictions, limitations, and prohibitions hedge in their life. This kind of discipline stems from a belief that by changing our behavior we can become more spiritual people rather than the other way around.

He says, "You must clear away the stains of afflictions from alien sensations that have been on your mind since beginningless time." This is what we mean when we say being something, knowing something, and feeling something stains the mind. This crystallization, freezing, or fixing stains the mind. Like Hakuin says, "like water and ice, without water no ice, outside us no Buddhas." The flowing Buddha nature, the flowingness of life, becomes frozen or stained and so becomes impure. When you are asking, "Who am I," various ideas or thoughts or beliefs come up, not necessarily in a fully articulate fashion, indeed most often they come in a confused way. It is by discerning "I am not that," or "I am all that" that the flow of life is restarted. In that discernment "I am all that," there is a dropping away, a clarification.

"So that your mind is as broad and open as empty space, detached from all clinging of the discriminating intellect, and your thoughts, unreal vain thoughts too, are like empty space." We are not trying to rid ourselves of the discriminating, unreal, vain thoughts. Once we start trying to get rid of them, we

give them a reality. One must work from the purity of the mind. When you are working from the purity of the mind these thoughts become transparent. One always has these flitting thoughts going through the mind. I don't know whether a supreme Buddha would have them, but quite likely he would, as they are products of the brain and quite outside our control. We do not create them, but we do give them credence, attention, reality. We become identified with them and so they affect us.

He says, "All the clinging and discriminating and unreal thoughts too are like empty space. Then this wondrous, effortless mind will be unimpeded wherever it goes." This is liberation, but the mind is not unimpeded because other people or the world does not now threaten it. It is unimpeded because other people or the world has never threatened it. No one can ever hurt you without your permission.

He says, "An ancient worthy has a saying, "to look for the ox, one must seek out its tracks." To follow the path, seek out mindlessness. Where the tracks are, so must the ox be. " The ox of course is a symbol of the mind, and eventually, it means the awakened mind. The oxherding pictures over the door as we come into the downstairs zendo make use of this symbolism. Eventually, in this series, a man sits without the ox, and then there is no man, just the trees and fields, and then there is the man in the market place. Eventually, true mind is seen to be no mind, then even no mind is no more. Then finally everyday mind is the way. To look for the ox one must follow its tracks; to follow the path, seek out mindlessness. Mindlessness is "from the beginning not a thing is." Mindlessness is "true mind is no mind." Then even no mind is dropped away.

He says, "Mindlessness is not being inert and unknowing like earth, wood, tile or stone. It means that the mind is settled and imperturbable when in contact with situations and meeting circumstances." This imperturbability can only happen when one is operating from a condition of knowing or from a condition of purity.

We said at the beginning of the sesshin that a transition, a change must take place in us. Instead of asking "what can we do about our life" the question turns round and we ask "what do we mean, our life? What is this life?" To look at this more concretely, we may ask, "What can I do about this anxiety I have continually about losing my job?" With the transition that I speak of this question becomes instead, "what is this anxiety? I try to find the cause of my anxiety. I

say that I am anxious because my family didn't have much money when I was young and there was all that insecurity. Alternatively, I say that I am anxious because I don't have much self-confidence because my father shouted at me a lot..." Or I find other reasons in the past for the anxiety. We constantly search in the past. This may have value for people who have psychological problems, but this is not the way to work when we come into a spiritual practice. Instead of doing this we must liberate ourselves from ourselves, from this knot we call the mind, this twisted tortured knot. In addition, we do this by seeing into mindlessness.

Two expressions are used: mindlessness and mindful. One teacher says we must be mindless and another says we must be mindful. Dogen says to know the self is to forget the self; Gurdjieff constantly says one must remember the self. On the face of it seems as though they are contradicting each other. However, to remember the self, you must forget the self. To see into this inherent purity that you are, you must see into the impurity that is blocking the way that is hiding this inherent truth. In the same way, to be mindful means one is totally present, but one can only be totally present when one is not constantly fidgeting with thoughts, feelings and anxieties. When one is not constantly fidgeting, this is the mindless state.

Ta Hui says, "It does not cling to anything, but is clear in all cases, without hindrance or obstruction, without being stained, yet without dwelling in stainlessness" This is so important because when we talk about this inherent purity of the mind, we are not talking about an empty mind, a mind with nothing in it. It would be impossible to live under those circumstances. People try to do this, they go into hermitages and try to shut off all distractions, but Zen does not go in this direction. Many people feel that thoughts are an obstruction and that what one has to do is in some way suppress them or get rid of them. However, he says, "without dwelling in stainlessness" - we are not trying to develop a particular state of mind in which to dwell; there is not a fixed state of mind called awakening or stainlessness. Awakening is the absence of fixed states of mind.

He says, "Viewing the body and mind like dreams or illusions, yet without remaining in the perspective of dreams and illusions, empty nothingness." Again, trying to remain in the empty nothingness is implied with much spiritual teaching, particularly with the guru teaching, and the pop new age

philosophies. They say that the world is only a dream. The world is only an illusion. But, this is not what Zen says; it does not say it is only an illusion. If one says the world is only an illusion, it seems as though there is some reality beyond it to which one can compare this illusory world. Moreover, this reality is the atman, the Brahman, the God, or heaven. To say the world is only a dream one is judging it inferior, wanting in comparison with a supreme reality. However, this is not the way of Zen. It isn't that there is this dream, and we must wake up from the dream into an exalted, real world. This is not what it is about. One wakes up to the dream. One does not say the world is only a dream; one says the world is a dream. The dream is the reality, just as form is emptiness.

Seeing the world as a dream also means that one no longer sees the world as a collection of things. One realizes that everything interpenetrates. When you dream awareness is an intrinsic part of the dream. The objects in the dream do not stand on their own; they are merged into the dream. This makes the dream a dream. Some claim to have lucid dreams where this merging of things and awareness no longer takes place, that you actually see objects as objects, but most of us do not have lucid dreams. To see the world as a dream is to "see the seeing." We have used before the metaphor of the world being suspended in the medium of the mind, of knowing. We use the analogy of a glass of water, into which some ink is dropped, and this drop of ink spreads out in the water. The ink is suspended in the water; you cannot separate the ink from the water, but the ink is not the water. In the same way, what we call the "world" is suspended in knowing. In this way the seeing is as important as the seen. The seen is not the dictator. When one sees it in this way one can then say the world is a dream. Ta Hui, when he says, "Without remaining in the perspective of dreams and illusions, empty nothingness." He means that one does not simply live as though the world is only a dream.

"Only when one arrives at a realm like this can it be called mindlessness. If you have not attained true mindlessness and just go by the verbal kind, how is this different from the perverted Ch'an of silent illumination." Our practice must be true practice; our realization must be true realization. How many people are there who get a whiff of the truth and from then on set themselves up as teachers, and their teaching is increasingly about a verbal world.

"The perverted Ch'an of silent illumination" - this is also called the cave of pseudo emancipation. Zen masters constantly warn us about dead void sit-

ting. We must not fall into this. It is a fabricated awakening, and death to the spiritual process.

Then he makes this very famous saying: "Get to the root, don't worry about the branches." This of course is what it our practice all about. This is why I say don't worry about trying to resolve all the various problems of life by seeking out the causes of our anxieties, depressions and rages. Life is trouble; life is a problem. However, we can see Ta Hui's meaning in the perspective of purity or we can see it in the perspective of duality. Getting to the root is cutting out the belief in something, a belief, which by its very presence, creates other somethings, which opposed to the first somethings. So we get conflict, suffering, pain, then anger and greed, and generally, human existence.

He says, "emptying this mind is the root." Let us say rather that seeing into the emptiness of mind is cutting the root. "What is mu?" "Who am I?" following the breath - this is how one sees into the emptiness of mind. When you ask, "Who am I?" You must investigate all that you think you are. However; this very rarely come up as a clearly defined thoughts or images. Very rarely will one say, "I am this." One has a vaguely confused sense of something that one has taken completely for granted. "I am something," for most people that is a given which is never questioned. Most people have a feeling of tension which they take for granted is reality. If you ask somebody why they say the world is real, and if they really look they will see that it is because they have this tension. There is no connection between, say, the room and this tension; and yet the perception of the tension makes the room real.

To start from where one is and patiently, devotedly, give oneself to perceiving, discerning what is truly at issue as one sits there this is the difficult practice. So often people are reaching beyond what is immediately present because they are in a hurry to "get there." They either reach beyond what is present, or decide that this patient discernment is too difficult for them to do. Start from where you are. It is like lighting a fire, you take a few leaves and get it going, then you add a couple of twigs, and then a few more, then a small branch, until the whole forest is afire - but this is only because you nursed a feeble beginning. We must be willing to be patient with our feeble beginnings. "What are you?" It is a simple question. Just look. You don't have to think about it. "What are you?" Or, "What is mu?" You are right now saying Mu; right now you are knowing Mu - so what is it you are knowing? What is that? In this way you cut the root.

Once upon a time, before the combine harvesters, a farmer would reap, thresh, and put his wheat in a sack in the barn. Then people would come to buy the sacks of wheat. However, they wouldn't empty every sack and examine all the wheat. They would just take a handful, a sample. Moreover, from that small handful they would assess the value of the whole harvest.

You have Mu? or Who?. That is a small sample, see into that. A master said, "If you see into a speck of dust, you see into the whole world." We say the world is a mixture of thought and things and that mixture is what we call experience. So you have Mu, this is a thought and a thing. Now what is it? Just stay with it, work with it. As one works with it, so one awakens a deeper resonance, a profound response, to this questioning. One realizes at a deeper level that what one is questioning is the whole of reality. One questions, "What it means "to be:" What does that mean? What is isness? What am I? What is it? This is the root, and as you are working in this way, gradually you are discerning. You must be patient when you are working with it. Keep bringing your mind back to it. The mind will wander all over the place, and the practice will become dry and so on, but never mind. Whatever is there right now is your practice. Whatever is there is a sample of what it is all about. Therefore, whatever is there can be the way of release. Whatever is there is Mu. Whatever is there is "I am something," if you are working on Who am I?

Let go of the protest, let go of the fears, let go of the sense of inadequacy - or if you want to, take these as other samples and use them. So, you say, "I am afraid." Let us now work on this "I am afraid." Alternatively "I can't do this." OK. Take that as a sample, work on it. You are already whole and complete; you lack nothing. From the beginning, all beings are Buddha. The mind is wonderfully pure and clear.

Les détails de la pratique

Jean-Claude Décarie

Quand on entend parler du zen, ce qu'on aime entendre ce sont des choses comme : «Vous êtes Bouddha depuis toujours». «Tous les êtres ont toujours connu l'éveil depuis l'origine». Ou bien encore : «Aller chercher l'eau, fendre le bois sont mes pouvoirs magiques». Ça plait, ça fait résonner quelque chose en soi. Ça peut nous inciter à pratiquer davantage. Mais ce dont je voudrais parler maintenant, c'est vraiment à propos des détails. On a toujours tendance à séparer ces détails de notre pratique, à les voir comme des points secondaires. Or notre pratique est axée et fondée sur l'attention, sur la présence. L'attitude distraite et nonchalante est l'antithèse de notre pratique. Tous les détails comptent.

Vous qui êtes venus plusieurs fois aux sesshins, maintes fois vous avez entendu lire un texte de Dogen qui mentionne l'attitude que doivent avoir les personnes qui travaillent dans la cuisine : une attention, une présence constante au point où on ne laisse même pas un seul grain de riz s'échapper du tamis, se perdre dans l'évier.

J'aimerais revoir avec vous plusieurs petits points. Vous allez penser que c'est fastidieux, que c'est une attention trop importante aux détails. Si vous vous pliez à cette discipline, ça va grandement aider votre pratique car souvent le petit rebelle qui est en nous face à ces points qu'on trouve secondaires, c'est un rebelle qui se prend pour le chef, qui se prend pour l'Empereur et qu'il faut détrôner. En faisant attention à tous ces détails, à tous ces petits points, vous aidez à le détrôner, à le mettre à sa vraie place, en bas de l'échelle.

Lorsque vous avez ces impulsions de rejet, de négation face à l'attention qu'il faut porter aux détails, c'est signe qu'il y a encore du travail à faire. Vous ne suivez pas encore le flot. C'est un peu un aiguillon qui vous porte plus loin dans votre pratique. Peut-être vous est-il arrivé la chose suivante : Vous faites quelque chose et tout à coup vous réalisez que vous l'avez faite de façon incorrecte et vous vous

demandez : «Mais où étais-je, où avais-je la tête?» C'est tellement évident, vous étiez dans des rêveries, vous n'étiez pas présent, vous ne faisiez pas attention.

Quand vous vous déplacez dans le zendo, placez toujours vos mains dans la posture du kinhin. C'est un geste de respect pour cette pièce qui est vraiment unique. Dans un certain sens, il faut souligner le fait qu'il s'agit du creuset de nos efforts. On est tout près d'une forge quand on est dans le zendo. C'est le centre, l'essieu d'une roue, et plus on marque de respect face au zendo, plus il y a de chance que notre pratique puisse fleurir.

Quand vous entrez dans le zendo, au seuil de la porte, vous saluez en gassho vers le fond de la pièce, un salut pas trop profond, pas trop pressé. Soyez présent, soyez attentif à tous ces gestes. Il n'y a pas une chose que vous faites qui ne vaudrait pas la peine d'être bien faite. Soyez présent, attentif.

Lorsqu'on se déplace dans le zendo, toujours avec les mains en kinhin, on le fait doucement, on ne marche pas sur les talons, on ne fait pas de bruit, on n'est pas pressé. Bien sûr il y a des différences de personnalité. Certaines personnes sont toujours un peu à la course, d'autres sont plus lentes. Dans le zendo on essaie d'estomper ces différences, on essaie vraiment de se mêler, de se fondre au décor.

La nuit surtout ne faites aucun bruit dans le zendo. Faites attention à vos coussins si vous les déplacez. Tout peut se faire en silence, ce silence dont on a parlé hier, essayez de le respecter comme quelque chose de délicat. Idéalement dans le zendo on ne se mouche pas. Si on a besoin de se moucher, on attend au prochain kinhin et on va se moucher en bas. C'est une pièce qui est entièrement dédiée au zazen, il faut la respecter.

Le kinhin est une méditation marchée, il faut y apporter la même attention, la tête bien droite, les mains dans la bonne position. Si jamais vos jambes ou un de vos pieds est encore engourdi, faites face au mur et frottez-le jusqu'à ce que la sensation revienne plutôt que de marcher à cloche-pied et de ralentir tout le groupe. On s'efface dans le zendo.

Idéalement on ne porte pas de montre, on essaie d'aller un peu au-delà du temps. Il y a une personne qui est responsable des séances et du déroulement de la sesshin. Faites lui confiance, vous n'avez pas besoin de montre.

Lorsque vous êtes entré dans le zendo tout à l'heure, il était immaculé. Les coussins de support se placent du côté le plus éloigné du mur; le coussin principal (le zafu) se place du côté près du mur. Lorsque vous remplacez vos coussins, remettez-les exactement comme vous les avez trouvés en entrant dans le zendo. Faites cet effort. «Ah c'est ennuyant, c'est pénible!» Soyez présent, attentif.

Tous ces petits gestes dont on parle maintenant, ce sont des opportunités pour montrer en fait que vous n'êtes pas pris dans des rêveries, que vous n'êtes pas pris ailleurs. Faites-les. Vous ne vous abaissez pas quand vous faites quelque chose que vous considérez comme secondaire ou simple. Un disciple a demandé à un maître : «Puisque toutes les choses retournent à l'Un, à quoi cet Un retourne-t-il?» et le maître a répondu : «Au coussin»

Le matin, le kinhin est un kinhin rapide. Si vous n'êtes pas capable de garder l'allure, attendez simplement. Faites zazen soit dans le zendo, soit dans une des pièces où des chaises sont installées.

Pour utiliser la salle de bain, vous attendez votre tour en faisant kinhin au rez-de-chaussée et lorsque la petite veilleuse s'allume, vous pouvez y aller. Vous pensez que ce sont des détails de débutant que je raconte là. Des personnes qui ont pratiqué pendant quinze ans essaient encore de se faufiler quand la lumière n'est pas encore allumée ou pensent qu'elles ont un statut particulier pour pouvoir utiliser la salle de bain. Tout le monde doit travailler à ces petits points.

La poignée de porte de la toilette, on a l'impression parfois que c'est une cymbale, une batterie au grand complet, tellement elle est maniée avec brusquerie, alors qu'avec de l'attention, avec de la présence, on est capable de l'ouvrir et de la fermer sans faire aucun bruit. Montrez-vous à vous-même que vous êtes attentif, que vous êtes présent. Ouvrez la porte et fermez-la sans bruit.

Lorsque des gens font le kinhin au rez-de-chaussée et que vous descendez du zendo, joignez-vous à la file. Si vous avez besoin d'aller à la maison, ne vous dirigez pas directement vers la porte, suivez le mouvement de la marche. Bien sûr,

s'il y a urgence, vous devez passer outre à cette recommandation.

Ce sont tous de petits détails mais qui parfois peuvent être capitaux. Dans mon travail, une erreur d'une cuillerée à thé peut entraîner la mort d'un enfant. Une mesure, une différence d'une cuillerée à thé peut tuer quelqu'un. Pensez-vous qu'on doit être attentif, qu'on doit être présent? Pourquoi là plus qu'ici et maintenant?

À la maison, laissez toujours la porte ouverte en sortant d'une salle de bain. Nous sommes un grand nombre, les salles de bains sont des ressources réduites, pensez aux autres, effacez-vous, laissez la porte de la salle de bain ouverte. Soyez présent. Lorsque vous avez fini d'utiliser une salle de bain, fermez toutes les lumières non utilisées.

Dans les chambres à coucher, faites votre lit et placez vos choses en ordre. Dans une sesshin, on essaie de voir clair dans le brouhaha incessant de notre esprit, de laisser un peu sédimenter les pensées, de mettre un peu d'ordre dans cet espèce de tumulte et si vous avez dans votre chambre à coucher un chaos incroyable, un désordre, ce n'est pas propice à la pratique. C'est un détail, un autre détail, il y a plein de détails, mais essayez d'être présent, de faire votre lit, de garder votre chambre en ordre.

Lorsque vous prenez une douche, prenez une douche rapide. Vous n'êtes pas en vacances dans un luxueux hôtel, ce n'est pas une douche-plaisir ou une douche-réconfort que vous prenez, même si vous avez des douleurs et des courbatures, c'est une douche rapide. Nous n'avons pas beaucoup d'eau chaude. Faites attention, savonnez-vous, rincez-vous rapidement. «Oui mais j'aimerais ça prendre mon temps...» et voilà le petit rebelle qui remonte, la petite voix qui veut faire sa propre affaire, qui en a assez de se plier à tous ces règlements. Soyez attentif à ce rebelle, à ce rejet, ne vous laissez pas mener par le bout du nez. Tous les détails comptent.

Ne portez pas de parfum durant une sesshin. Certaines personnes ont des nez très sensibles et ça peut les incommoder et ce n'est pas la place de toute façon. On n'essaie pas de se distinguer des autres en étant différent dans une sesshin. On dit souvent que le silence que l'on cherche dans une sesshin ce n'est pas seulement le silence de la bouche et des yeux mais le silence de toute la personnalité, le silence de l'être. On s'efface, on plie, on est flexible face à tous ces petits détails.

Ce matin, il y a eu la période de travail. Pourquoi a-t-on une période de travail, c'est important ou c'est un petit détail encore? On dit souvent que si le Zen a survécu, c'est que les moines étaient autonomes. Ils travaillaient toujours et lorsqu'il y avait des persécutions en Chine, ils pouvaient simplement se cacher et continuer à travailler les champs, à bâtir les bâtiments dont ils avaient besoin plutôt que de dépendre entièrement des offrandes des fidèles.

Le travail est une partie intégrante d'une sesshin. Le travail est une partie intégrante d'une pratique. Vous ne pratiquez pas uniquement dans le zendo, vous pratiquez aussi durant la période de travail, vous pratiquez aussi hors d'une sesshin. La période de travail dans une sesshin est très difficile. Les pensées ont tendance à remonter. On peut être fatigué parfois et pourtant c'est une forme de pratique qui nous permet vraiment d'avancer.

Ne voyez pas le travail comme quelque chose de secondaire, comme une petite tâche, comme un interlude, comme un intervalle, c'est une période de zazen qui change de forme simplement et soyez impliqué cent pour cent avec énergie dans votre tâche quelle qu'elle soit.

Il n'y a pas de tâches qui soient secondaires et des tâches qui soient plus importantes. Toutes les tâches sont importantes. Si l'une n'est pas faite, vous pouvez demander à quiconque qui a l'habitude des sesshins, c'est vraiment le désordre. La sesshin à ce moment-là n'est plus ce qu'elle doit être, comme un mouvement de musique, comme quelque chose qui se déplace avec aisance, avec une certaine fluidité. Si vous travaillez avec énergie, si vous vous appliquez, cette fluidité est préservée et la pratique y gagne. Faut pas se laisser aller à des rêveries quand vous travaillez.

Aussi la tâche qu'on vous a donnée, en plus d'être une forme de zazen, a un but, ça peut être le maillon d'un plus grand projet et vous devez être conscient et vous devez être responsable de ce que vous faites. Si votre tâche est de laver la vaisselle, vous ne faites pas que laver la vaisselle, vous rendez la vaisselle propre. Il faut vous assurer qu'elle soit propre, sinon la personne qui essuie doit vous redonner l'assiette, doit vous redonner les ustensiles pour que vous les laviez.

Vous avez la responsabilité de votre tâche, mais aussi la responsabilité des tâches qui précèdent et de celles qui suivent et en fait la responsabilité de toutes les tâches et en fait la responsabilité de toute la

sesshin. La sesshin repose sur les épaules de chaque participant, autant dans le zendo que dans la période de travail. Il faut donc le faire de façon responsable.

Comme on l'a dit tout à l'heure, il y a une grande variation dans les types de personnes. Certaines personnes sont très rapides d'autres sont plus lentes. Les lents doivent s'efforcer d'être un peu plus rapides et les rapides doivent s'efforcer de bien faire leur tâche et de ne pas bâcler. Et si vous terminez votre tâche avant la fin de la période de travail, vous devez retourner voir votre superviseur, soit dans la cuisine, soit devant le babillard, pour demander d'autre travail.

Aller se coucher une fois que la tâche est faite, c'est vraiment comme se désengager du groupe, c'est comme : «Bon ben, j'ai fait ma petite part, maintenant je vais me faire porter par les autres», mais c'est le contraire, il ne doit pas y avoir de boulet dans une sesshin. On le dit encore, la responsabilité de la sesshin repose sur les épaules de chaque participant.

C'est lorsque vous cédez à ce petit rebelle, à celui qui veut faire différemment, à celui qui ne veut pas être flexible et se plier aux demandes, lorsque vous cédez, vous reculez dans votre pratique, vous renforcez cette sensation d'ego que tout le reste du temps de la sesshin vous essayez de détrôner. Vous gaspillez votre énergie. Travaillez avec ardeur tout le temps de la période et travaillez aussi avec intelligence. Si vous réalisez que l'outil qu'on vous a donné n'est pas bon, demandez-en un autre. Vous n'êtes pas des mulets, vous n'êtes pas des ânes.

Tous ces petits détails vous incitent à être présent, à être attentif. On ne peut pas les considérer comme mineurs, on ne peut pas les considérer comme des poussières par rapport à la pratique dans le zendo, au contraire il y a un enrichissement mutuel. Soyez attentif en tout temps, soyez présent aux détails et lorsque vous retournez dans le zendo, il y a moins d'inertie, il y a plus d'énergie.

Vous êtes venu pratiquer ici pour une sesshin de deux jours et c'est toujours très difficile de savoir qu'est-ce qui nous amène ; le plus souvent ce qui nous amène, c'est un certain degré d'inconfort, une sensation qu'il y a quelque chose qui ne tourne pas rond, qu'il nous manque quelque chose, une certaine forme de souffrance, d'isolement. Maintenant que vous êtes ici vous entendez souvent dire qu'il faut pratiquer avec engagement, qu'il faut avoir de la détermination, de la persévérance, de la constance et du courage et j'aimerais juste explorer un petit peu certains de ces aspects.

Lorsque l'on s'engage sur une voie spirituelle, rapidement on réalise que ça va être très exigeant. La pratique du zen est exigeante et on se fait répéter sans cesse qu'il faut être engagé, qu'il ne faut pas essayer de façon temporaire, simplement y goûter et voir ce que ça donne, mais d'emblée prendre un vœu ferme qu'on va mener cette pratique à bien.

C'est cette résolution qui est capitale. Cette résolution doit être faite. Vous devez vous donner dès le début de votre pratique. Vous devez faire le vœu que vous allez continuer jusqu'à terme.

«C'est bien facile à dire», allez-vous peut-être penser. Certaines personnes ont des résolutions d'acier, alors que peut-être moi je n'en ai pas, je n'en ai pas une aussi grande. Tout ce que vous avez à faire, c'est de donner entièrement ce que vous avez. Il n'y a pas de différence essentielle entre les grands maîtres qui ont montré une résolution qui nous semble surhumaine et notre propre résolution.

Nous sommes tous des humains. A l'intérieur de nous nous avons cette résolution. Il est possible de faire ce vœu et de le tenir. Parfois bien sûr il devient très difficile de continuer. On se sent faible, on se sent vaciller, on sent même parfois que notre résolution recule. Il suffit d'avancer à ce moment et de donner le petit peu qui nous reste pour continuer. Il ne s'agit que d'une période parfois, qu'un moment transitoire où on sent la résolution vaciller. Tout ce qu'il faut faire, c'est simplement avancer et continuer sans jamais abandonner.

Je vous disais qu'à l'intérieur de chacun de nous il y a une résolution incroyable, que nous sommes tous humains, que nous sommes tous faits du même modèle. Les maîtres le disent encore et encore ; même au début de la cérémonie d'ouverture, on dit «les Bouddhas et les Bodhisattvas étaient comme nous et nous deviendrons des Bouddhas et des Bodhisattvas», même en-dehors de la tradition spirituelle, il y a un écho de ça, comme quoi c'est inné à l'homme.

Jean-Sébastien Bach a dit que n'importe qui aurait pu écrire la musique qu'il a écrite s'il s'était appliqué avec autant d'ardeur que lui. En musique toujours, Mozart, que tout le monde prend pour un enfant prodige, une espèce d'être anormal, a dit que pour arriver à composer avec autant de facilité, il avait dû travailler très fort, il y avait mis un effort incroyable, il avait étudié tous les maîtres. Même Mozart a travaillé.

Tous les maîtres spirituels ont travaillé. Leur résolution parfois devait chambranler comme la nôtre, mais ils ont poursuivi et c'est ce qui compte. Il faut travailler avec constance. Il ne faut pas essayer de donner un boom, un paquet d'effort et ensuite se laisser porter par la vague. Chaque moment compte, chaque instant compte. C'est cette espèce de constance qu'on doit avoir. Il ne faut pas s'imaginer qu'on est des machines, qu'on n'a pas des hauts et des bas. Bien sûr on a des hauts et on a des bas, mais à travers ces hauts et ces bas, il y a une constance, c'est de toujours retourner à la pratique, c'est de toujours se dire «j'avance», même si des fois c'est du bout des dents alors que d'autres fois on a l'impression qu'on est un éléphant qui enfonce et défonce tout devant lui. Mais à travers ces hauts et ces bas, il y a une constance qu'on doit percevoir, on doit s'appliquer à toujours aller de l'avant, à toujours retourner à la pratique.

Il est souvent fait mention que l'on doit montrer du courage dans la pratique, le plus évident parfois, c'est face à la douleur physique. Montrer un certain courage, c'est de persévérer même quand on est assailli par des douleurs qui nous semblent intolérables, que l'on interprète comme intolérables. D'autres fois, le courage c'est de traverser une zone de désert. On avait tellement de plaisir dans cette sesshin jusqu'à ce moment ennuyant où rien ne se passe. Les feux d'artifice sont finis, il n'y a plus de musique, plus de plaisir, plus de fantaisie, rien. On ne se sent plus porté, on n'est pas entouré d'un halo doré et, si vous approchez de ces zones, de ces régions qui semblent désertiques, ça prend du courage pour continuer.

Ce sont de bonnes nouvelles, mais ça prend du courage. D'autres fois le courage dont il est question, c'est le courage de voir toutes nos fabrications, de voir toutes nos élucubrations, nos constructions intellectuelles s'effondrer devant nous et se dire tout simplement, «je ne sais plus, je ne sais pas, je ne comprend pas». On a perdu des outils, des faux outils et les choses peuvent s'écrouler autour de nous et à ce moment-là, il faut continuer avec courage et ce courage, nous l'avons tous à l'intérieur de nous.

Il ne faut pas s'imaginer que les maîtres zen du passé étaient des personnes de bronze avec un courage indéfectible à tous les moments de leur vie. Le courage, il va grandir avec la pratique. Ce courage il est là, il suffit de le sonder, de le prendre au plus profond de vous et des fois il est vacillant, des fois il est indéfectible, indestructible et, malgré ces hauts et ces bas, on continue avec ce courage.

Maintenant, je voudrais simplement essayer d'explorer un peu certains points des quatorze rappels que l'on a vus dans la cérémonie d'hier. C'est un peu frappant de penser qu'on n'a jamais le temps de s'y arrêter, qu'on peut répéter cette cérémonie plusieurs fois sans avoir eu le temps, un peu, d'explorer ce que ces rappels disaient

Bien sûr il y a toujours un sens superficiel aux choses qui sont dites et un sens plus profond. Ces rappels peuvent être une aide à la pratique pour nous faire voir un peu de façon différente, nous déplacer un peu du siège où on s'est confortablement assis avec des notions qui sont vraisemblablement erronées.

Premier rappel :

Ne nous laissons pas gagner par l'idolâtrie ou l'attachement à quelque doctrine, théorie ou idéologie que ce soit, y compris le bouddhisme. Considérons tout système de pensée comme un guide et non comme une vérité absolue.

Ça semble facile à faire mais c'est assez difficile. On peut se poser la question, quand on pratique le Zen, si on est venu pour chercher une espèce de système de référence, pour chercher justement une religion dans le sens où c'est un système de pensée où tout est organisé.

Le Zen par chance est une des voies spirituelles qui nous met en garde constamment contre ce piège qu'est le piège de tomber, d'embrasser un système de pensée en pensant que c'est la vérité, alors que tout système de pensée n'est qu'un pointeur et que ce n'est pas la chose réelle. La métaphore la plus connue, c'est bien sûr celle qui compare les sutras et les enseignements dans le bouddhisme à un doigt qui pointe vers la lune.

Et, malgré tous les avertissements, on a quand même tendance à vouloir s'enfermer dans un système de référence que l'on va appeler le bouddhisme, que l'on va respecter mais qui est à mille lieux de ce que le Zen peut vraiment nous donner, une libération qui dépasse de beaucoup les centres de référence, les schèmes, l'encadrement qu'une religion formelle peut nous donner.

Ce serait bien dommage que vous abandonniez votre système de pensée, votre schème de référence pour en adopter un autre; ce n'est pas le but de la pratique. Le but de la pratique, c'est se défaire de ses

schèmes de référence, de voir les choses telles qu'elles sont, directement, spontanément, sans intermédiaire et, on a souvent tendance à tomber dans l'idolâtrie.

À une certaine époque, les gens faisaient du Zen et étaient, essayaient d'être zen dans le sens où ils faisaient des petites blagues, des remarques, et ça sentait vraiment pas bon ça. Il y avait une atmosphère à ce moment là, que l'on retrouve beaucoup moins maintenant, où les gens essayaient d'être zen et perdaient tout leur naturel, prenaient un petit air hautain et supérieur et plaçaient des remarques pour essayer de montrer qu'ils avaient atteint le Zen. Tout système de pensée n'est qu'un guide et non une vérité absolue, et ce rappel, bien sûr, est directement relié au second rappel.

Deuxième rappel :

Ne tenons pas notre connaissance présente pour vérité immuable et absolue. Évitions l'étroitesse d'esprit et l'attachement à nos opinions actuelles. Apprenons et pratiquons la voie du non-attachement aux opinions et demeurons ouverts aux points de vue des autres.

Au fur et à mesure que l'on progresse, et ça c'est continu dans la pratique, il arrive régulièrement que l'on se dise, «mon dieu, comme j'étais égaré, comme j'étais dans l'erreur !», et c'est constamment que l'on abandonne et on laisse derrière soi ces espèces de pensées. On devient de plus en plus simple et direct dans notre pratique.

Si vous tenez votre connaissance présente comme vérité immuable, vous allez rester complètement statique, faire du surplace. Alors, vous progressez un peu, quelquefois vous allez avoir un éclair, vous allez comprendre quelque chose, et là, vous vous accrochez à cette réalisation, à cette intuition, vous l'encadrez, vous la portez partout avec vous, vous en êtes fier, et là vous continuez votre pratique et bien sûr ça devient un boulet et si vous continuez et persévérez, cet encadrement, cette réalisation, cette intuition bref, disparaît et s'évanouit.

La vérité n'est pas quelque chose qu'on peut encadrer, qu'on peut trimbaler dans une boîte avec soi, et pourtant, on a tellement tendance à faire ça, on a tellement tendance à s'attacher aux petits moments d'intuition qu'on a eu, plutôt que de les laisser aller. On a même parfois tendance à les considérer comme des vérités immuables et absolues et ceci nous ralentit énormément.

Parfois on sent une certaine fermeté dans notre pratique, une certaine assise. Les choses deviennent claires et on a une discussion avec quelqu'un qui nous présente les choses d'un tout autre angle, complètement à distance, on ne s'y attendait pas. La première réaction, c'est qu'on se sent menacé et souvent on arrête d'écouter l'autre. Le point de vue est trop pénible et on commence à avoir une discussion et à présenter ses arguments. On n'a même pas donné la chance à l'autre de finir ce qu'il avait à dire et de laisser ainsi peut-être une graine d'une autre couleur germer à l'intérieur de nous. On se protège et on manque une belle opportunité pour devenir flexible, pour devenir tolérant et pour écouter les autres.

Souvent quand vous sentez que ce que quelqu'un vous dit est menaçant, c'est que la chose qui est dite est souvent vraie. La chose qui est dite menace cette petite personnalité, ce petit ego qui veut vous mener par le bout du nez. Ayez confiance dans ces moments, que ces moments pénibles – vous sentez que l'on secoue énormément votre étroitesse d'esprit – sont là pour vous ouvrir, pour vous libérer. C'est parfois très difficile et très pénible, mais presque impossible d'accepter une opinion complètement contraire sur-le-champ; ça peut se faire des jours, des semaines, des mois plus tard, mais au moins restez ouvert à l'opinion des autres. Laissez l'autre point de vue vous rejoindre, mettre à défi ce petit système organisé autour d'une personnalité rigide, mettre à défi et peut-être même faire vaciller ce système, détrôner cet ego et vous présenter les choses d'un tout autre angle.

Comment se fait-il que dans notre société tout le monde ait une opinion à propos de tout ? «Apprenons et pratiquons la voie du non-attachement aux opinions et demeurons ouverts au point de vue des autres». Si vous écoutez la radio, si vous regardez la télévision, quelqu'un qui passe dans la rue se fait poser une question à propos de la situation sociale de la Russie et cette personne répond et a une opinion formée alors que la personne vraisemblablement ne connaît rien.

Nous avons des opinions à propos de tout. Quelqu'un vous pose la question, «Qu'en penses-tu?», il est très rare que vous disiez : «Bah, je ne sais pas, je n'ai pas d'opinion». Rapidement la question amène à la surface tout un système de référence et de pensée et d'opinion et parfois on cristallise nos opinions et on s'y attache énormément et ces opinions bien sûr deviennent des boulets. Vous allez juger des personnes. Vous allez juger

des choses que vous avez faites alors que vous n'avez pas besoin d'avoir d'opinion.

Je me souviens encore d'un détail complètement ridicule. Quelqu'un qui écrivait quelque part que les personnes qui portaient leurs lunettes sur la tête plutôt que sur le nez étaient stupides. Bref, ça m'est resté collé comme une opinion qui est complètement ridicule, sans fondement, sans rien du tout et qui reste là parce qu'on a tellement besoin de nos opinions alors que l'on pourrait simplement regarder les choses de façon si simple, si directe.

Souvent dans les relations interpersonnelles on va essayer de se bâtir une série d'opinions face à quelqu'un et quand la personne se présente devant vous, vous ne voyez plus cette personne, vous ne voyez que vos opinions de cette personne. Cette personne a beau se démentir, se changer, devenir complètement différente, tout ce que vous voyez, ce sont vos opinions.

Il est humain d'avoir des opinions, mais soyez attentif à leur présence. Lorsque vous identifiez des opinions, voyez-les comme simplement des opinions, des pensées sans fondement et essayez de voir la personne qui est devant vous comme elle est réellement. Lorsque vous émettez une opinion rapide sur une personne, vous vous en séparez. En fait, c'est un moyen de défense. Vous essayez de vous distancer de cette personne pour pouvoir justement la manipuler ou la juger.

Essayez simplement d'être attentif à la présence des opinions et à ne pas leur donner le dessus et vous verrez peut-être que vous allez découvrir des gens que vous aviez mal jugés ou une autre facette d'une personne ou une autre facette de vous-même.

Le pire, les pires opinions, ce sont les jugements que l'on fait sur sa propre personne, ce sont des boulets qui nous maintiennent au même endroit, qui nous empêchent de progresser et d'être flexibles.

Certaines personnes tout de suite vous disent, «ah ben moi je suis paresseux» ou «moi je ne suis pas paresseux», «je manque de courage», «j'ai beaucoup de courage», «moi je suis un type de personne comme ça». Bien sûr il y a toujours des traits de personnalité qui dominent. Ils ne faut pas les juger comme étant bons ou mauvais et vos opinions, vous ne devez pas les mettre en première ligne parce qu'à ce moment-là vous ne vous voyez plus comme vous êtes réellement.

Certaines personnes se voient comme parfaites jusqu'à ce que finalement leurs erreurs arrivent à leur ouvrir les yeux ; alors elles voient qu'elles sont humaines comme tout le monde. Certaines personnes se pensent démunies de ressources alors que dans certaines situations elles démontrent des ressources incroyables et si la personne se bloque avec ses opinions sur elle-même, ça peut être vraiment une catastrophe.

Pendant une sesshin, vous ne devriez jamais juger votre pratique comme étant bonne ou mauvaise. Vous ne devriez jamais vous juger vous-même. Vous devriez être complètement impliqué dans votre pratique, que tous les jugements soient complètement secondaires comme du bruit, comme le bruit de la tondeuse au loin. Ce qui est au premier plan, c'est votre pratique, les opinions on s'en fout. Ces jugements, ces opinions vont monter troubler votre esprit, ne leur donnez pas trop de poids. Laissez-les venir et partir.

Je me souviens encore de quelqu'un qui avait eu une très bonne sesshin et sa seule conclusion à la fin de la sesshin c'est : «Finalement j'ai arrêté de me juger, j'ai arrêté d'avoir une opinion sur ma pratique et la pratique devenait libre, la pratique devenait coulante».

Faites attention aux opinions face aux autres personnes dans le zendo. Pourquoi juger quelqu'un? Vous ne voyez que ses pieds et immédiatement dans votre esprit, cette personne est comme ci, cette personne est comme ça.

Vous écoutez la personne qui vous parle actuellement et assez rapidement, «ouais c'est ce genre-là, c'est plutôt ce type-là» de personne, plutôt que simplement écouter, être simplement ouvert sans émettre de jugement ou d'opinion. Ces jugements, ces opinions nous emprisonnent. Soyez attentifs à leur présence.

Troisième rappel :

N'abusons pas de notre autorité, de notre argent, de notre savoir ou de quoi que ce soit, dans le but de forcer les autres, y compris les enfants, à adopter notre point de vue. A l'aide d'échanges emplis de compassion, aidons les autres et nous-même, à renoncer au fanatisme, à l'étroitesse d'esprit.

C'est quelque chose qui est très difficile à faire, car nous voulons toujours avoir raison et l'autorité, l'argent, notre savoir pour influencer les autres, ça peut se présenter de façon extrêmement subtile.

Face à un statut d'âge, face à un statut d'éducation, face à un statut de facilité à parler, on essaie toujours de ramener les autres dans notre camp en utilisant plein de moyens détournés, alors que des fois il faudrait simplement s'ouvrir à l'autre point de vue.

On forme des opinions, on les coule dans le béton et ensuite on les trimbale comme des boulets et tout ça, on le fait de notre plein gré. C'est une aberration.

Vous avez déjà vu deux personnes d'opinion différente qui peuvent présenter une telle violence dans leurs échanges, une violence incroyable, simplement parce que chacun se sent menacé et protège son opinion. Or vous n'êtes pas cette opinion. Vous n'avez pas à protéger cette opinion, vous pourriez peut-être écouter l'autre, ça ne vous détruit pas. Vous ne serez jamais détruit mais vous êtes tellement attaché, vous vous identifiez à cette opinion, à cette croyance tellement fermement que vous perdez votre souplesse, qu'encore une fois, vous vous mettez dans une prison.

Il n'y a pas de fanatisme dans les voies spirituelles. Lorsqu'une voie spirituelle montre du fanatisme, méfiez-vous. Ce n'est qu'un autre système de pensée que plus tard il vous faudra défendre parce que vous vous y êtes complètement identifié.

Dans le chemin spirituel que nous suivons ici, on essaie de se défaire au maximum de tous ces systèmes de pensée et de ce fanatisme. Il faut être flexible et écouter les autres.

Quatrième rappel :

Ne fuyons pas le contact avec la souffrance et ne fermons pas les yeux à sa présence, mais soyons pleinement conscients de son existence dans le monde. Recherchons les moyens d'offrir assistance et réconfort aux êtres qui souffrent.

Il est tout à fait naturel de vouloir s'éloigner de la souffrance et quand on s'éloigne de quelqu'un qui souffre, on se sépare et on s'isole et dans cet isolement on amène la souffrance de cette personne avec nous. Si on est capable de souffrir, de s'ouvrir à la souffrance des autres on se sent plus complet, on ne sent pas isolé.

Il est rare qu'on puisse vraiment aider quelqu'un qui souffre, mais parfois c'est possible. La chose la plus importante c'est de ne pas détourner le regard,

de ne pas éviter la vue de la personne qui souffre, simplement de pouvoir offrir une présence et un réconfort quand c'est possible. Il n'y a pas toujours des occasions, ça dépend beaucoup de votre situation, mais lorsque les occasions se présentent elles sont parfois rares et extrêmement précieuses.

Soyez présent lorsque quelqu'un qui souffre vous parle de ses souffrances. Écoutez attentivement, n'ayez pas peur. Lorsqu'un aveugle est là, aidez-le. Lorsqu'une personne handicapée a besoin d'un coup de main ne détournez pas votre regard. Ces gens, souvent qui souffrent, se sentent très isolés. Si en plus, vous qui êtes sur un chemin spirituel, vous n'êtes pas capable de faire face à leurs souffrances, vous redoublez leur isolement.

Il en est aussi de même de votre propre souffrance. Lorsque vous avez de la souffrance, ne détournez pas votre regard, faites-y face. N'essayez pas de l'encapsuler ou de la fuir. N'essayez pas de vous évader. Si, quand vous êtes anxieux, vous trouvez le moyen de boire une bière, de regarder la télé, d'aller au cinéma chaque fois, vous fuyez votre propre souffrance. Alors qu'est-ce que vous allez faire devant la souffrance des autres, vous allez faire la même chose.

Souvent quand on a une vision du monde, on voit la souffrance comme quelque chose d'anormal, comme quelque chose qui ne devrait pas être. Or la

souffrance, elle est partout. La souffrance, elle est dans tout ce qui est, dans tout ce qui vit, intimement mêlée, indissociable, ça commence même des fois avant la naissance. Un être non né peut souffrir.

Si cette souffrance est partout, si vous vous fermez à votre souffrance et à la souffrance des autres, vous allez vivre dans un cocon absolument froid, frigide, désertique et vous éloigner de la vie.

La vie est souffrance, vous y faites face en vous-même et vous êtes sensible à la souffrance chez les autres et le peu de réconfort que vous pouvez donner, vous le donnez. Ne détournez pas vos yeux, ne vous éloignez pas. Quand les occasions se présentent, simplement aider, c'est tout.

Ces rappels, comme je l'ai dit au début, peuvent nous aiguillonner, peuvent nous pousser vers notre pratique, soit comme des petites douleurs qui nous font avancer, soit comme des inspirations, soit comme un appel.

Au plus profond de vous, en-dehors de tous ces rappels, de tous ces conseils, il y a une soif, il y a une faim qui vous pousse, il y a un espoir qui vous tire. Écoutez-le et retournez toujours à votre pratique, sans cesse. Constance, persévérance, détermination, vous les avez tous. Utilisez-les, laissez-les fleurir.

Merci à Céline Brochu pour la transcription de ce teisho.

Morning Verse

Grizzled pigeons peck seeds
From stone temple floors
While monks
Water the Buddha figures
And only the smell

Of burning incense
Guides the Roshi's words.
While temple bells
Thunder in the marketplace
As blind merchants
Make their fortunes

And Buddhas buy their
Morning breakfast bowls
Day comes and goes
Like the distant seas
Sending its waves to shore.

Irving Lipman

Freeing Tibet



Peter Hadekel

I've been thinking a lot about the Dalai Lama. It started one weekend in Oka when I was on retreat at the Trappist monastery (no, it's not quite the same as a sesshin, but it does offer silence and an inspiring atmosphere for meditation). Taking refuge one afternoon in the beautifully appointed library, I came upon the autobiography of the Dalai Lama and began to savour its truths.

Tibetan Buddhism may be different from our own tradition of Rinzai and Soto Zen but one can always look for the intersections and common ground in spiritual traditions, not the differences. The Dalai Lama's message of compassion and awareness is not so far removed from our own teachings. As anyone who has seen him interviewed on television can attest, he is an utterly charming man of disarming simplicity and honesty. That he has remained so compassionate in the face of what has happened to his country and to the Buddhist community he leads surely says something about the depth of his understanding.

China began its gradual occupation of Tibet in 1950 on the pretext that it had come to lend a hand of friendship to a backward people. Of course, it didn't turn out that way. Over the years, Tibetans were victims of a campaign of political, cultural and spiritual repression. Freedom of religious and political expression was denied. Tibetan monks were imprisoned and tortured, monasteries were smashed to the ground and a rich culture destroyed. The Dalai Lama fled to India in 1959 and ever since has spent much of his time presenting Tibet's side of the story to the world community, while resisting calls for violence against China by his own people.

What has changed over the years is not the attitude of the Chinese or the Tibetans themselves but that of the international community. At first, the Dalai Lama was greeted with open arms by those hostile to the Chinese communists. He was a poster boy for all that was wrong with Maoism.

But gradually, as China opened itself to the West through trade and diplomacy, the Tibetan leader was less welcome in the world's capitals. Commercial interests began to dictate how supportive other countries would be of the Tibetan cause, especially if trade with China was at risk. Except for a couple of years in which the Dalai Lama was embraced by Hollywood and a few movies were made about the takeover of Tibet, the world has gradually forgotten his cause. China has been putting even more pressure on other countries to deny the Tibetan leader entry. The governor of Tokyo canceled a meeting with the Dalai Lama out of concern that relations with Beijing might be endangered. Then, the United Nations ignored Tibetan protests and refused to invite the Dalai Lama to a meeting of world religious leaders dubbed the Millennium World Peace Conference. Last November, South Korea refused to grant him a visa to meet with Korean Buddhist leaders.

Even in Canada, there are signs that the Tibet issue may not be as welcome as it once was. Before the recent Team Canada trade mission to China, the Canada-Tibet committee requested a meeting with Liberal Prime Minister Jean Chrétien to discuss the human rights violations in Tibet. Mr. Chrétien refused.

Of course, it's hardly the first time in world history that the plight of a people has been ignored or that freedoms have been suppressed. But from a Buddhist perspective, there's a tragic irony in Tibet's predicament. A spiritual culture steeped in the ideals of compassion and non-violence should be a threat to no one, unless of course, one sees it as a threat to ideological tyranny.

I have often wondered how we would respond to such events in our own backyard. Imagine for a moment how the members of our Sangha would feel if we woke up one day to discover that the authorities had closed the Montreal Zen Centre and then looted and smashed it. Imagine if the teacher and the monitors and the members of the board of directors had to escape the city and then found that no one outside Montreal wanted to listen to their story of what had happened. How desperate would we feel at the loss of something so central to our lives.

Such thoughts lead to a couple of conclusions. One, of course, is that we cannot take for granted what we have. The Zen centre is a precious thing and we don't know how lucky we are to be able to take advantage of it. Today, we live in a relatively free society in which freedom of association and of religious belief are protected. Will future societies be so fortunate?

An even more important consideration is how we react to the plight of our fellow travellers in Tibet. It is easy, of course, to choose the path of political action: to write letters, sign petitions, telephone MPs and support boycotts of one form or another. This is important: it can save lives and raise the consciousness of those who seem to have forgotten about Tibet.

But, from my own perspective, sitting in zazen is the most eloquent form of remembrance or protest I can make about Tibet. Fundamentally, zazen is an expression of our freedom. Freedom from the tyranny of thoughts, words, ideology and repression. In its own way, zazen is the most perfect act of solidarity we could make with Tibet. It is a statement that one set of beliefs do not trump another. It is a statement that whatever one takes away from a human being, whatever one does to deprive him or her of physical and psychological liberty, there is one thing that no one can never take away.

Zazen is an expression of forgiveness. As the Buddhist teacher and writer Thich Nhat Hanh has said: «You cannot force yourself to forgive. Only when you understand what has happened can you have compassion for the other person and forgive him or her. That kind of forgiveness is the fruit of awareness.»

Sometimes, it seems to me that there is such a perfect sadness about what has happened to Tibet that it was almost meant to be. The suffering of Tibetans must be some kind of gift made to those who are trying to work on themselves. If we were to turn away from this practice, we would in a very real sense be snuffing out the candle of human freedom, not just ours but theirs.

Letter and Answer

Dear Mr. Low,

I was hoping you could help me out with a few questions. It seems that every book I read throws up more questions than solutions.

At the moment I am reading one called «On God» by Krishnamurti. It seems he contradicts some things that say, Ramana Maharishi has said, and I can remember reading things that Nisargadatta said in «I am that» that contradict things he says elsewhere in the book. So it appears I do not know what to trust and what to do. For example, Krishnamurti says that concentrating on an object (I assume the breath applies here) is just trying to make the mind bend to your will and sets up object and subject and therefore conflict (I think this is the basis of what he says anyway), which makes sense. He says absence of conflict gives energy which also make sense. However he makes no provision for allowing anything useful to come from following the breath other than it improves concentration.

Why am I doing it morning and evening? I do not know. He does seem to say that the only worthwhile meditation is that of constantly and incessantly looking into mind. And maybe I can see the importance of that for as he says without understanding there is no right thinking. But it is the process of concentration on the breath I am most concerned with. Is it of value? What is correct meditation of this sort? I find when I am doing it I can increasingly keep my attention on it but then some part of me asks 'what is the purpose of this'. To avoid a 'conflict' I listen to my mind and try to be aware of my thinking process until I automatically start to follow the breath again. I don't know if it is more correct to allow this conflict and impose my will (as I feel I can do) and try to continuously follow the breath and not follow my mind at all. I hope I make sense. Can you tell me what is the purpose of breathing and is it more than sharpening concentration?

Dear ...

I sympathize with you in your confusion that comes from reading so many different points of view. This is one reason why I ask people who wish to work with me not to have dokusan with other teachers.

There is not necessarily any conflict between what Krishnamurti says and what the others that you mention are saying, although this is not true of all that Krishnamurti says. He had no real training nor awakening and so spoke mainly from his reason. He was therefore unable to appreciate the "irony" of practice.

Zazen has three elements: concentration, meditation and contemplation. Concentration means con with and center, i.e. with a center. When one concentrates one brings the mind to bear on a center to the exclusion of all else. Mantra practice, which includes counting the breath, is a form of concentration. If it is done intensely enough it results in samadhi, dhyana, which could be translated as beyond the opposites. However, as Krishnamurti points out, initially it starts as dualism "me" and "it."

Meditation really means 'to think about.' I recommend this kind of practice, but off the mat. By meditation I mean one takes a text of an awakened person and 'mulls' over or ponders, or muses, on what one is reading. The person I recommend most for this is Nisargadatta. He was a very deeply awakened man and one in whom you can put a great deal of trust.

Finally there is contemplation, which is the word that I use to mean to "be one with."

Initially I recommend that one concentrates. In this way one has an opportunity to experience moments of being beyond thought and one develops a certain kind of energy of concentration called joriki.

This kind of practice is very useful to break up the tyranny of the inner monologue, particularly if this monologue is more than usually destructive. However concentration practice, including mantra practice, is not a practice that I recommend on a long-term basis, mainly because it tends to close the mind, rather than liberate it. To carry on a practice of concentration satisfactorily one should withdraw from society and its distraction. In any case, as Buddha was aware, samadhi has only limited value.

I recommend that one meditate for about 20 minutes each day. One should take a book that has been written by, or contains the words of, an awakened person and reads it very slowly. This should be done in a comfortable chair and it should be enjoyable. One is not trying to understand. Just as one can read a piece of poetry over and over again, or listen repeatedly to the same piece of music, so one can read the words of an awakened person many times and each time see something new. Practice is long and difficult and so often dry. By reading and meditating one awakens in the depths of oneself the truth and faith in the truth. It is like gentle rain on parched earth.

However concentration and meditation in Zen should lead one to contemplation. Whereas one can make up one's mind to do the first two, concentrate and meditate, one cannot make up one's mind to contemplate. To contemplate means to go beyond "that" which makes up its mind. In this lies the irony of practice, and it is only one who has practiced for a long while who is truly able to appreciate the irony: "there is nothing that needs be done, but one cannot do nothing." It is just this irony of practice that makes it appear that, say, Nisargadatta is contradicting himself

When students come to me, I often ask them, "Are you following the breath?" On the other hand, if they are working on a koan, I ask them if they have

the question. Many people say quite confidently that they are indeed following the breath. However, it is very unlikely that they are really following the breath, and what their reply most often indicates is that they have not yet realized what is implied in this simple instruction 'follow the breath.'

You are whole and complete, is another way of saying nothing needs to be done. To follow the breath is to realize fully that one is indeed whole and complete. Then one can say with the masters, "The hills, fields streams and trees are my face."

All one's life one is trying to make something happen: to get something, change something, get rid of something. To follow the breath is no longer to seek to make something happen. This is why it is said that one should not have a goal when one practices.

How can one possibly make up one's mind not to try to make something happen? This is why one must practice. For a long time one will practice erroneously. To follow the breath requires deep humility, and, initially few people have the depth of humility necessary for practice. To follow the breath is to let go, and all our lives we have been struggling to hold on. To let go is tantamount to dying and we so desperately want to exist. But gradually at a deeper level, one begins to feel the error of the way and one begins to appreciate the irony — no matter what I do is wrong, yet I am by my very nature compelled to do something. Staying within this irony is koan practice, but I will not go into that now. Staying within the irony can awaken us beyond the need to exist and so beyond the illusion of holding on and controlling.

I do hope that this will help you,

Kindest regards,

Albert Low

La mort-pour-renâître

Hubert Benoit

Nous avons déjà fait paraître ce texte dans Zen Gong, Vol.5 No.1 (avril 1996). Nous le reprenons pour le bénéfice des nouveaux membres et pour les plus anciens également. Hubert Benoit est un auteur à lire et à relire, tout particulièrement son livre : La doctrine suprême selon la pensée Zen, publié par Le Courrier du Livre, Paris.

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

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

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

La mort de l'ego et la renaissance sont simultanées; quant aux moments qui précèdent immédiatement la "mort"; ils sont les mêmes pour tous les hommes en qui elle a lieu. L'état intérieur, durant ces

moments, est fait d'une humiliation complète et acceptée, c'est-à-dire de la vision de soi-même comme n'étant rien, comme n'étant pas. La pensée, dévalorisée, s'arrête. L'affectivité cesse aussi de fonctionner car l'homme éprouve à la fois deux sentiments d'intensités égales : d'une part le désespoir en ses propres possibilités, d'autre part une confiance totale dans le Soi en faveur de qui le Moi abdique. A ce moment, enfin, l'homme cesse de rien faire pour sa Réalisation tout en désirant celle-ci de tout son être. Citons une phrase du Zen :

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

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

L'instant où sont épuisées toutes les ressources de notre être est l'instant de la Réalisation. En voici une description dans le Ch'an : *"Léger contact d'un fil sous tension et voilà une explosion qui ébranle jusqu'aux assises de la Terre; tout ce qui gisait dans l'esprit éclate comme une éruption volcanique ou jaille comme un coup de foudre."*

Le labyrinthe de la mythologie grecque peut être utilisé symboliquement pour comprendre l'évolution de l'homme vers la mort-pour-renâître, mais à condition d'y apporter d'importantes modifications. Notre labyrinthe, construit sur le sol, est horizontal. Il ne comporte aucune issue dans ce plan. On n'en peut sortir qu'au centre, où se trouve le Minotaure, et selon un trajet vertical. Ce trajet passe par le milieu du Minotaure et n'est autre que ce que la Métaphysique Traditionnelle appelle l'axe ou l'arbre du Ciel. L'homme naît, lors de sa première naissance, en ce centre mais sans pouvoir alors en avoir con-

science. Dès qu'apparaît son intellect, il explore le monde extérieur à la recherche de compensations. Autant de trajets centrifuges qui, un jour ou l'autre, se révèlent des impasses. A mesure que les impasses explorées sont exclues, le sujet est peu à peu traqué vers le centre. Les Grecs, qui facilement humanisaient leurs Dieux et défiaient leurs héros, font tuer le Minotaure par Thésée. Dans notre labyrinthe symbolique et métaphysique, c'est le Minotaure qui dévore Thésée. Celui-ci retrouve ainsi l'axe du Ciel; il est alors aspiré jusqu'au divin Absolu et libéré de la prison qu'était pour lui le labyrinthe. De notre point de vue habituel, cette exploration du labyrinthe allant d'impasse-échec en impasse-échec pour aboutir à être dévoré est vue nécessairement comme une voie *descendante*. C'est par le zéro que passe la voie vers l'Infini.

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

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

* * *

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

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

humain, que tout se passe pour nous comme si nous étions réellement abandonnés de Dieu.

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

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

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

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

* * *

Nos malheurs? On distingue à juste titre les souffrances morales des douleurs physiques.

L'homme libéré, qu'aucune souffrance morale ne peut atteindre, reste sensible à la douleur physique. Cependant il ne l'éprouve plus comme le fait l'homme habituel; il la ressent mais cela lui est indifférent. Ceci prouve que, chez l'homme habituel, la douleur physique s'accompagne toujours d'une souffrance morale; cet homme, en effet, revendique d'avoir un corps toujours indolore; cette revendication contrariée provoque une révolte psychique douloureuse puisque souvent impuissante.

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

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

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

Dans l'état de souffrance morale, l'homme est habité par une quantité variable d'énergie dysharmonique, bipolaire contrastée, qui se constitue en cercle vicieux imaginatif-émotif. Cette énergie trouve une issue par l'imagination, mais celle-ci réactive en même temps l'énergie dysharmonique qui sourd du centre affectif. Aussi cette énergie n'est-elle utilisable pour la Réalisation que si le cercle vicieux est brisé au niveau de l'imagination, du mental, et cesse par là de constituer une masse énergétique formelle, un corps étranger que l'organisme doit rejeter. Car la matière

première de cette énergie bipolarisée est en vérité une portion de l'énergie vitale, personnelle et homogène, du sujet. Dès que je consacre mon attention à ce que ressent mon corps, sans penser, l'énergie de la souffrance perd sa dysharmonie, elle cesse de me déchirer entre deux pôles et elle est à la disposition du Soi qui s'approche plus ou moins de son éveil dans la mesure où diminue la prétention divine du Moi.

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

*"O mille veuves
De la si pauvre âme."*

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

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

Hubert Benoit, *De la réalisation intérieure*. Le Courrier du Livre, Paris, 1979.

La Doctrine Suprême

Bill Byers

This article was first published in Zen Gong Vol.5 No.1 (April 1996). We reprint it here.

Introduction

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

La Doctrine Suprême was first published in 1951 when there were only a few books on Zen available in the West (Benoit mentions a few books by D.T. Suzuki). It is subtitled *Psychological Studies in Zen Thought* and its orientation is towards a psychological description of the human condition. Yet this is a psychological description with a difference. Normally

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

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

The “Supreme Doctrine”

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

The Fundamental Position of Zen

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

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

Metaphysical Distress

Although we know at some unconscious level that we are whole and complete, still we operate in our lives as though the opposite were true: as though we were the guardian of some guilty secret. If we see

ourselves as successful in life, then we may feel that this success is undeserved and that we are really a fraud. If things are going badly, we may feel that we are getting what we really deserve—retribution for some terrible mistake that we have made or sin that we have committed. What is the nature of this guilty secret? Benoit states, "because man is not awakened to his true nature everything happens in him as though in his centre there exists a nullity which it becomes necessary to refute, as though his centre is occupied by a primordial distress. . . . [This] distress is the result of meeting the Not-Self and expresses my fear of being defeated in the battle between my being and nullity. This distress on the level of phenomena has behind it a metaphysical distress which

lies upstream of it—a basic doubt concerning my being. This primary distress is unconscious . . .It is there permanently behind all joy and suffering." As I home in on this secret nullity (in sesshin, for example) it is as though it is surrounded by a series of demons of the sort one sees depicted in Tibetan mandalas. In order to preserve their secret they throw up all sorts of negative emotional states: anger, fear, anxiety, even panic.

However the good news is that this distress is ultimately unreal. "This (primordial) distress cannot be conscious because it is an illusion. All felt distress is secondary." In fact we have a paradox.

"The more I direct myself towards my basic distress the less I see there. The more I turn away to hide, the more I suffer." In fact practice involves moving right through that basic distress until in a surprising turn-about the black hole of nothingness becomes the joy of things as they are.

The "Inner Glimpse"

What is the nature of the "concrete inner work" that Benoit recommends? It involves "the necessity of training ourselves to perceive inwardly, up-stream of all form, our impression of existing-more-or-less." What does this mean? In the first place, he says, we must understand that the "third eye exists in me and . . . there is nothing wrong with it . . .but it is used to remaining shut and I have to do something in order to get rid of this habit." What kind of effort will open

To study
the Buddha way
is to study the self.
To study the self
is to forget the self.
To forget the self is
to be enlightened
by the ten thousand
dharma's.

this third eye? First Benoit notes that “the effective effort will not be an effort of contraction but an effort of relaxation,” and continues to say that, “this effort of relaxation involves a certain glance within. This inward glance . . . is that which I make towards the centre of my whole being when I reply to the question: ‘How are you feeling at this moment from every point of view at the same time?’” Benoit uses the expression “total coenesthesia” to describe this inner glance. Coenesthesia is usually defined as the totality of sensations through which one perceives one’s own body (the sense that allows us to close our eyes and touch our nose with a finger, for example). Benoit calls this physical coenesthesia. “Total coenesthesia” is to our entire being what physical coenesthesia is to our body.

Benoit makes two crucial points about this “total coenesthesia”: In the first place, as mentioned above, it is an effort not of contraction but of de-contraction. Often we come to Zen practice as a last resort—when everything else has been tried and found wanting. We are in such pain that we grasp after practice like a drowning person clutching at a life-line. In fact we live most of our lives in a world of reverie which Benoit calls the “active imaginative film.” As we turn towards practice we realize that this fantasy world is a dead-end but the inertia of habit and inattention is so strong that we feel that we must force change on ourselves in a spasm born of desperation. Sooner or later this desperation creates its own problems. Its antidote is faith and steady perseverance. Benoit points out “There is no need to seek desperately after salvation” Desperation prevents the development of the “inner atmosphere of relaxation which governs the release of satori.”

The second characteristic of coenesthetic perception is that it is in-formal, that is, it is not carried in a particular form—it is formless. Benoit explains, “When my arm is contracted I feel its form; when on

the contrary it has lain as relaxed as possible . . . I feel it as existing but I do not feel its form. If I think of it from the spatial point of view I feel it to be as big as the whole universe, as though its form had burst and was dissolved in the totality of space . . .”

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

Conclusion

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

To study the Buddha way
is to study the self.

To study the self
is to forget the self.

To forget the self
is to be enlightened
by the ten thousand dharmas.

L'après-sesshin

Pierre Lanoix

On me demande d'offrir un témoignage de l'après-sesshin. Fin octobre 2000, à peine quelques jours après un sept jours d'une grande plage d'automne. Température de rêve. Un peu de pluie aux deux premiers jours de la retraite, pour donner le ton. Nuits fraîches et temps radieux avec luminosité limpide lors de la sortie du désert sur air de «Für Elise», au septième jour. Comment aborder la chose?

J'ai passé quelque temps en Californie cet été et, entre autres, vers le début septembre dans la région de San Fransisco que j'ai quitté au lendemain du tremblement de terre. Que je n'ai pas ressenti d'ailleurs. J'ai le sommeil de plomb! Mais les commentaires de la rue, le lendemain, ne m'ont pas parus inintéressants. Non pas l'anecdotique bibelot qui se fracasse dans le fatras de vaisselle et de livres, mais plutôt par ce que les gens disaient, surtout en se rappelant du dernier vrai tremblement de terre de 1990, des minutes qui suivaient le fait. Je me rappelle aussi d'un petit ouragan où je fus pris il y a 30 ans. Les minutes qui suivent paraissent irréelles, l'atmosphère est empreinte d'une qualité inhabituelle, d'un silence et d'une sérénité sonore, une limpidité remarquable. Rappelez-vous du verglas de 1998. J'ai conduit de Montréal à Ottawa après que la route fut ouverte. C'était comme si je visitais une nouvelle planète. L'éclairage, le silence, chaque détail vibrait. De fait, le paysage si différent soit-il, ne devenait que le reflet de l'état de l'observateur, doté soudain d'une sensibilité inouïe conférée par l'intensité de l'attention que l'événement requiert. L'esprit est en quelque sorte sur ses dents. Je ne sais plus qui disait de Mozart qu'il était aussi l'auteur des silences qui suivaient ses sonates.

C'en est un peu de même en ces moments qui suivent la sesshin. J'ai le bonheur de conduire vers Ottawa, deux heures de calme (enfin, si on compare au métro!).

J'arrête me prendre un immense café au lait pour la route. Au bulletin de nouvelles je renoue avec la situation au Moyen-Orient en admirant le scintillement des ochres et des rouges aux feuilles. Un koan, vous en conviendrez. Ici, les élections n'ont pas encore été déclenchées. Appel à la maison : les enfants sont sortis, mon épouse est la même qu'avant la sesshin. Sa voie est chaude et enjouée, souriante. Je me sais chanceux. Au cours de la fin de semaine, je tenterai de résister à la tentation de vérifier les transactions que notre société a effectuées au cours de la semaine. Il y a des feuilles mortes à ramasser, la maison et le terrain à préparer pour l'hiver, quelques plantes à repoter pour les rentrer. Le travail est simple, serein. Cousine, notre petit teckel, est couchée, les flancs au soleil. Tout baigne. On chercherait, qu'il serait difficile d'inventer ce qu'il faut faire après une sesshin. Mais à la vérité, la première chose qu'on a tendance à faire, après la sesshin, c'est de s'inscrire à la suivante!

MÉDITATION EN GROUPE / SUNDAY'S GROUP SITTING

Comme vous le savez sans doute, nous avons des séances de méditation de groupe les dimanches matin où il n'y a ni sesshin ni journée intensive. La matinée commence à 9hres et se termine à midi. Nous faisons zazen et écoutons un teisho enregistré. Tous les membres sont bienvenus.

As you probably know it, there is group sittings every Sunday morning when there is no sesshin or one day sitting. The sitting starts at nine o'clock and ends at noon. We do zazen and listen to a taped teisho. You are all welcome.

Voici les dates des prochaines rencontres
Here is the schedule for the next months:

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)

BÉNÉVOLES DEMANDÉS

Nous avons besoin de gens pour aider à la préparation du zendo et de la maison avant les sesshins. Cela n'exige que quelques heures seulement.

Si vous êtes disponible, veuillez s.v.p. donner votre nom à Louis Bricault ou Jeanne d'Arc Labelle (450-472-9430).

We need people to prepare the zendo and the house before the sesshin.

If you are available, please give your name to Louis Bricault or Jeanne d'Arc Labelle (450-472-9430).

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

Septembre / September

Jeudi / Thur. 30 Août/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

Octobre / 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

Novembre / 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

Décembre / 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

Calendrier 2002

Le Centre Zen de Montréal : 824, rue Parc Stanley, H2C 1A2

Téléphone : (514) 388-4518 zenmontreal.ca

Janvier / January

Vendredi / Friday 11-13 --- Sesshin de deux jours / Two day sesshin

Février / February

Samedi / Saturday 2 ----- Atelier / Workshop

Dimanche / Sunday 3 ----- Séance d'une journée / One day sesshin

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

Vendredi / Friday 8-15 --- Sesshin de sept jours / Seven day sesshin

Jeudi / Thursday 21, 28 --- Cours pour les débutants / Beginner's course

Mars / March

Jeudi / Thursday 7-10 ---- Sesshin de trois jours / Three day sesshin

Jeudi / Thursday 14----- Cours pour les débutants / Beginner's course

Samedi / Saturday 16 ---- Atelier / Workshop

Dimanche / Sunday 17 --- Séance d'une journée / One day sesshin

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

Jeudi / Thursday 28-1 avril --- Sesshin de quatre jours / Four day sesshin

Avril / April

Jeudi 4, 11, 18 ----- Cours pour les débutants

Samedi 20 ----- Atelier / Beginner's course

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

Samedi / 27 ----- Journée de travail et Assemblée annuelle

Saturday/27 ----- Workday and annual meeting

Dimanche / Sunday 28 --- Séance d'une journée / One day sesshin

Mai / May

Jeudi / Thursday 2----- Cours pour les débutants / Beginner's course

Vendredi / Friday 3-10 ---- Sesshin de sept jours / Seven day sesshin

Jeudi / Thursday 16, 23--- Cours pour les débutants / Beginner's course

Samedi / Saturday 25 ---- Atelier / Workshop

Dimanche / Sunday 26 --- Séance d'une journée / One day sesshin

Jeudi / Thursday 30----- Cours pour les débutants / Beginner's course

Vendredi / Friday 31- 2 --- Sesshin de deux jours / Two day sesshin

Juin / June

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

Jeudi / Thursday 13-16 --- Sesshin de trois jours / Three day sesshin

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

Septembre / September

Jeudi / Thursday 29 Aug.- 2 -- Sesshin de quatre jours / Four day sesshin

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

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

Jeudi / Thursday 12, 19, 26 Cours pour les débutants / Beginner's course

Octobre / October

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

Samedi / Saturday 5 ----- Atelier / Workshop

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

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

Jeudi / Thursday 24----- Cours pour les débutants / Beginner's course

Samedi / Saturday 26 ---- Workday

Dimanche / Sunday 27 --- Séance d'une journée / One day sitting

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

Novembre / November

Jeudi / Thursday 7-10 ---- Sesshin de trois jours / Three day sesshin

Jeudi / Thursday 14----- Cours pour les débutants / Beginner's course

Samedi / Saturday 16 ---- Atelier / Workshop

Samedi / Sunday 17 ----- Séance d'une journée / One day sitting

Jeudi / Thursday 21, 28--- Cours pour les débutants / Beginner's course

Décembre / December

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

Vendredi / Friday 6-13 ---- Sesshin de sept jours / Seven day sesshin

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

Mardi 31(20h00 à minuit) - Cérémonie du Nouvel An

Tuesday 31 (8pm – Midnight) New Year's Eve Ceremony