

# ZEN GONGI

Volume 12, Numéro 1

Mai 2003



Les moines  
des salles  
Est et Ouest  
se disputaient  
à propos  
d'un chat.

Nansen souleva  
le chat en l'air  
en disant :

"Vous, moines,  
si vous pouvez  
dire un  
mot de Zen,  
j'épargnerai  
le chat,  
si vous ne  
pouvez pas,  
je le couperai  
en deux."

Comme personne  
ne répondit,

Nansen coupa  
le chat  
en deux.

Seuls ceux qui connaissent le soi,  
qui ont vu au-delà du monde,  
peuvent améliorer le monde.  
Pour l'individu, leur valeur est immense  
car ils sont le seul espoir de salut.  
Ce qui est dans le monde ne peut pas sauver le monde ;  
s'il est réellement important pour vous de sauver le monde,  
sortez-en.

(Nisargadatta)



**Zen Gong**

Volume 12, Numéro 1  
Mai 2003

**Comité de rédaction**

Louis Bricault, Monique Dumont (éditrice)

**Collaborateurs pour ce numéro**

Michel Boyer, Brigitte Clermont,  
Monique Dumont, Albert Low.

**Calligraphie de la page couverture**

Michèle Guérette

**Mise en page**

Jacques Lespérance

**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

**Site Web** : zenmontreal.ca

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

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

**Dépôt légal**

Bibliothèque nationale du Québec, 2003

# Bodhidharma Sat Facing the Wall

Teisho 3/3 March 2003

Albert Low

Bodhidharma sat facing the wall.  
The second Patriarch, having cut off his arm,  
stood there in the snow.  
He said, "Your disciple's mind has no peace as yet.  
I beg the teacher to give it rest."  
Bodhidharma replied, "Bring your mind here and I  
will give it rest."  
The Patriarch said, "I have searched for that mind,  
and finally see that it is unattainable."  
Bodhidharma said, "Then I have put it to rest."

## Commentary

The broken toothed old foreigner crossed the sea  
from a hundred thousand miles away. This was  
raising waves when there is no wind. Bodhidharma  
had only one disciple and even he had only one arm.  
Well! well!

## Verse

*Coming from the west and directly pointing.  
All the truth comes from that.  
The jungle of monks being all at sixes and sevens  
Comes from these two chaps.*

Hui-Ko, the second Patriarch was an intellectual and he suffered from the blight of many intellectuals. He was very arrogant. He had heard about Bodhidharma, who was sitting in a cave facing the wall, and had decided to go to him get his teaching. As a teacher one often encounters this attitude. People will say that they have done some Zen, or have read a few books on Zen, and they would like to come along and discuss it. There is no please or whatever. Quite likely Hui-Ko went to Bodhidharma with that kind of attitude. So long as one is going to « get » something, whether from practice or from a teacher, one already has barriers and blocks to surmount.

Bodhidharma refused to have anything to do with him. But something about Bodhidharma must have made Hui-Ko wonder. So he stood outside the cave waiting for Bodhidharma to acknowledge him.

As he stood there snow began to fall. But still he stood outside the cave. Eventually the snow reached to his knees. Again he asked Bodhidharma for his teaching and Bodhidharma turned on him and said, "The incomparable truth of the Buddhas can only be attained by immeasurable striving, practicing what cannot be practiced and bearing the unbearable. How can you, with your little virtue, little wisdom, and with your easy and self-conceited mind, dare to aspire to attain to true teaching? It is only so much labor lost."

Practicing what cannot be practiced. What is this practice that cannot be practiced? This is what we are constantly told to do. Anything that you do, any practice that you have, is no good, it is so much labor lost. When a monk went to Rinzai and was about to ask him for his teaching Rinzai hit him. "Why are you hitting me," complained the monk, "I have not even opened my mouth yet." "What is the good of waiting until you have opened your mouth?" growled Rinzai. Anything you do, even to think of opening your mouth is too much. Now practice! Practice what cannot be practiced and bear the unbearable. The unbearable is not the pain in the legs or the wandering mind. The unbearable is to realize that we're not something, we're not this puffed up, important person that in our heart of hearts we believe we are.

Bodhidharma makes a direct assault on Hui-Ko. There is no 'compassion' there, no «powder and rouge» words, to use an expression of Harada roshi; no « little Jesus meek and mild » approach. He is tearing down Hui-Ko's enemy.

Then, the koan says, Hui-Ko cuts off his arm. Of course the possibility of doing this is very remote. It would make an awful mess. But we must not take too literally what the koan says. Certainly, Hui-Ko took extreme measures. We have in English an expression, 'I would give my right arm for that' meaning that I prize it very, very highly ; I am prepared to give my right arm for it. The right arm, at one time, was the arm of power, the sword arm, the arm with which you would defend yourself. To give one's right

arm would be to put oneself into a powerless situation or powerless position. This is how we must understand what is happening to Hui-Ko here.

Bodhidharma had crashed through his arrogance.

Then Hui-Ko said. "Your disciple's mind has no peace as yet. I beg the teacher to give it rest."

What a beautiful word is the word peace. It has an aura of gentleness, of tenderness, of lightness.

Peace! Peace on earth! A search that we humans have made throughout the ages.

Right now about a million people are marching in Washington demanding peace. In Montreal about a hundred and fifty thousand people marched through the streets demanding peace.

After a recent workshop a woman became very incensed with me saying how disappointed she was in the workshop. She said what I had said was interesting enough but how could I avoid the issue, the threat of war in Iraq that was hanging over us at the time. What did I have to offer except sitting in front of a wall watching the breath? In times like these she said one turns to spiritual leaders to give guidance and support. What was I offering but an escape?

She too was demanding I give her peace.

But we cannot demand peace. We cannot look upon it as our right. Everyone wants peace. During the Vietnam war people marched in demonstration and, of course, those demonstrations were as useless as these more recent ones were. Nothing came of them except perhaps to help America lose the war. They did not bring peace! They brought a capitulation. During those demonstrations in Washington in the 70's Pierre Trudeau looked out of the window, he was at a meeting with the president of the U.S.A. at the time, and he remarked, «Don't those people down there realize that we want peace as well?"

Why do I say these demonstrations and demands are useless? First let's be honest, the idea that we can have eternal peace is a pipe dream. I have given reasons for saying this in my book, *Creating Consciousness*.

But of more practical importance is that if we are to take part in marches for peace, we should at least have spent a few years finding the source of our

own war and struggling, at least to some extent, to bring about some kind of internal reconciliation, some kind of peace within ourselves. Otherwise, all that we are doing is projecting out our own war in this demand for peace. War between nations is the sum total of all of our own individual wars which has spun out of control. A war is human suffering made manifest, not in the victims of the war but in the fact of the war. And our suffering, as Buddha said, comes from desire.

People say that all that Bush wants is to protect the oil in the Middle East, to ensure that the US has control of the oil there. And they say this with fury and declare that this is terrible that he should do such a thing. But they arrived at the demonstration in which they express their fury, in a car. Are they prepared to give up their car? Are they prepared to give up travelling by bus or plane, to give up their furnace and air-conditioning for this peace?

Voltaire, that great activist, probably the greatest, was a pamphleteer who used wit, satire to try to bring about social change. He was, among other things, against the excesses of the Church. He said that in reality all theological disputes ultimately come down to one question: should the shirt be worn inside or outside the trousers. But after a lifetime of activism he came to the conclusion that what he should do was to cultivate his own backyard.

I am not saying that one should not join in peace marches if one feels there is any point in doing it. It depends on one's own political affiliation and faith in the democratic process. But let us dig our own backyard to start with. Let us really go at it and find some way in which we can extirpate these eternal conflicts in ourselves and which, willy nilly, we're constantly projecting on to others, even when we march for peace.

If one does truly want peace then one should be prepared to die. One should be prepared to die for that peace. I remember Gandhi somewhere at one time said that if one is going to engage in non-violence then one must be prepared to die in that process. One should be like a soldier on the battlefield risking his life or her life in the same way. And he said if one is not prepared to do that then one must fight. And if one doesn't fight then one is a coward.

But the real fight is the fight to face the pain of our conflicts. It is the fight to release ourselves from the grip of the tyrant from which all our con-

flicts and pain arise, the fight in which we must die to be reborn.

Oscar Wilde said that sentimentality is wanting to enjoy an emotion without being prepared to pay for it. I've had, I don't know, half a dozen I suppose, e-mails from different teachers including one from the Buddhist Fellowship for Peace exhorting me to join in with meditations for peace, prayers for peace and so on. This seems to me to be cheap stuff, sentimentality. What do they think we do here every time we cross our legs, if it isn't a prayer for peace?

If every moment of our practice is not a prayer for peace, if we are not praying for peace when we sit then we are wasting our time. This struggle for peace is the eternal struggle. As Shibayama said, «You who have not spent sleepless nights in suffering and tears, who do not know the experience of being unable to swallow even a piece of bread -- the peace of God will never reach you.» This is the way we will find peace. Not in the world, but in our-

Dessin : Louise Martel

elves. And if we find peace in ourselves, perhaps we can shed just a little, oh, so little, light on this troubled world. One more quote from Shibayama says, "I myself shall never forget the spiritual struggle I had in sheer darkness for nearly three years. I would declare that what is most important and invaluable in Zen training is this experience of dark nights that one goes through with one's whole being." Without having passed through the fire of the spiritual struggle, what use is there for special prayers for peace, special evenings of meditation? And if we have passed through the purgatorial fires, again, what use is there for those special demonstrations of our love for peace?

One of the finest examples of spiritual writing that I have come across is the following given by Bodhidharma.

« If a follower of the way falls into any kind of suffering or trial one should think and say thus:

"During countless past ages I have abandoned the root and gone after the branches, carried along on the restless, bitter waves of the sea of existence, and have, because of this, created endless occasions for hate, ill-will and wrong-doing.

The harm done has been limitless. Although my present suffering may not be caused by any wrongdoing committed in this life, yet it is the fruit of my errors in a past existence that happens to ripen at this moment. It is not something which men or gods have given to me. Let me therefore take, patiently and sweetly, this bitter fruit of my own making without resentment or complaint against anyone or anything."

When this way of thinking is awakened the mind responds spontaneously to the dictates of Reason, so that this can even help one make use of other people's hatred and so turn it into an occasion to advance toward the Tao. This is called "the rule of the repayment of debts. »

As Bodhidharma says, "During countless past ages I have (...) created endless occasions for hate, ill-will and wrong-doing. » At the beginning of each sesshin we chant the repentance gatha. This can be seen as a summary or condensation, you might say, of the fourteen reminders, and when we chant the gatha we are repenting our failure to have lived up to the fourteen reminders. « All evil actions committed by me since time immemorial, stemming from greed anger and ignorance arising from body speech and mind I now repent having committed." We recognize that we hurt others so thoughtlessly; we hurt them so easily. We are at a check out counter and the clerk does not go fast enough and so we snap, growl. Perhaps that person behind the counter there has heard some very bad news; perhaps that is why she is slower. But that does not matter.

We now have the phenomenon of road rage. Somebody cuts in front of us in a car and we are prepared to kill them. A man actually tried to kill me a little while ago on the road. Truly! It was touch and go as to whether we would have a terrible accident. I inadvertently, truly inadvertently, had prevented him from overtaking me because I was in the wrong lane. It was inadvertent but wrong nevertheless. He tried to kill me. We become angry and hurt someone. In their pain they turn on another who carries his resentment home and inflicts further pain there. And so the ripples spread out accumulating as they go, feeding back to their source and out again and the explosive mixture is brewed, waiting for the moment when war breaks out again.

As Bodhidharma says, "The harm done has been limitless. Although my present suffering may not be caused by any wrong-doing committed in this life, yet it is the fruit of my errors in a past existence which happens to ripen at this moment." Somebody once asked in his misery at what he was suffering, «What have I done to deserve this? » Someone else interjected, «Plenty! »

And then Bodhidharma says, and this is so important, "It is not something which men or gods have given to me." We suffer because we are human. In our suffering we lash out at others and so sow the seeds for more suffering. Bodhidharma gives the way to find peace: "Let me therefore take, patiently and sweetly, this bitter fruit of my own making". This is the formula for peace, not by waving placards, not chanting «Bush et Blair criminels de guerre» because, as he says, we must accept this bitter fruit "without resentment or complaint against anyone or anything."

Now, so often, let us admit, we cannot do this. So often our anger just erupts. We just can't help it. But after the fact we can help it. All right so we have blown up. Afterwards any reasonable person feels remorse, regret. At that time, within that pain of remorse and sadness, we can pay our debt. By staying with the pain, with the remorse. One stays with the pain instead of blaming; instead of complaining "If they had not said that," or "If she had not done that" and so on. Or alternatively, instead of blaming oneself, of promising to do better in future, saying «I don't know what's the matter with me. I have been practicing for God knows how long. I must get hold of myself. In future ...» and all this kind of thing. All of this is just bluff, smoke, trying to avoid that pain, that remorse, that regret. But we must stay in the pain, in the middle of that furnace, that purgato-

rial fire. Through those purgatorial fires alone will we find the peace that we seek. In this way we can make use of other people's and our own hatred, « and so turn it into an occasion to advance toward the Tao. » This, Bodhidharma calls, "the rule of the repayment of debts. »

Bodhidharma sets an extremely high standard for us if we really take what he says to heart.

People come to the Center and say that they want to come to awakening. This is not what we're about. We are here to pay off our debts. Of course, we all start off, every one of us, wanting the pearl of great price. Every one of us imagines what it will be like when others look up to us in awe, wonder, when we have that halo! But as we labor, and as we drag ourselves through the dust across the desert, through the dryness, with the sun beating down mercilessly day after day, our feet burning, nothing on the horizon to give us any kind of hope, we come to let go of the pipe dream and begin to see that something much deeper, much more profound than self glory is driving us on. We are now driven to find true peace.

I rarely talk about peace. Peace is one of those words that I am afraid of using. The word peace is like the word love. For a long time I was afraid of using it. I remember Joshu, who said, « Whenever I use the word Buddha I wash my mouth out for three days afterwards." Some of these words like love, peace God are like having treacle in your hair. You just can't get them out. They have been so used, so abused, sold so cheaply. Anyone can get a following if one sprinkles these and similar words around like confetti.

But even so we are looking for peace. We do seek peace. Remember those wonderful lines of Jesus. "My peace I now give to you. But not as others give, give I.» And then he speaks of his peace as the peace that passes all understanding. And this is the peace that we want. Not the peace that we can demand, not the peace that we can negotiate but the peace that is beyond all understanding.

Hui-Ko said, "Your disciple's mind has no peace as yet. I beg the teacher to give it rest."

Bodhidharma replied, "Bring your mind here and I will give it rest." Again he is very direct, very forthright. Again, no 'powder and rouge' words. « Bring your mind and I will set it at rest. » And the Patriarch said, "I have searched for that mind, and finally see that it is unattainable."

The question, of course is, with which mind did he seek that mind and find it unattainable?

Perhaps we could just read a little now from Hui-Ko's teaching.

« The Hwa Yen says: "It is as vast as the universe, as ultimate as the void. But it is also like a light in a jar that cannot illuminate the outside." When learners rely on written and spoken words on the path, these are like a lamp in the wind: they cannot dispel darkness, and their flame dies away. But if learners sit in purity without concerns, it is like a lamp in a closed room: it can dispel the darkness, and it illuminates things with clarity.

If you completely comprehend the purity of the mind-source, then all vows are fulfilled, all practices are completed, all is accomplished. You are no longer subject to states of being. For those who find this body of reality [dharmakaya], the numberless sentient beings are just one good person: the one person who has been there in accord with this through a million billion years. »

He says, « The Hwa Yen says, 'It is as vast as the universe, as ultimate as the void'.» What is as vast as the universe, as ultimate as the void? You can swallow the universe without leaving a drop left over.

Even so he says, « But it is also like a light in a jar that cannot illuminate the outside.» 'It' cannot be expressed. It is like a light in a jar. When one comes home to oneself, one is completely dumb. There is nothing that one can say. It is not only unknowable, it is unspeakable, inconceivable. « Like a light in a jar that cannot illuminate the outside.» This is what you are! As vast as the universe, as ultimate as the void. This is not how you will be one day; it is not how you could be if only you would work a little harder. It is how you are right now!

He says, « When beginners rely on written and spoken words on the path, these are like a lamp in the wind. They cannot dispel darkness and their flame dies away.» One can read the truth many times, one can read it written by spiritual geniuses and be struck by how marvelous it is, how wonderfully it is said. But then it flickers and is gone. This is why it is said that five minutes zazen is worth a library of books.

He says, « But if beginners sit in purity, without concerns, it is like a lamp in a closed room. It can dispel the darkness and it illuminates things with

clarity.» Now what does it illuminate? What are these 'things' that it illuminates? It is the whole world that is illuminated. But how can one say that and at the same time say, « It is like a light in a jar that cannot illuminate the outside»? But these are not contradictory statements. Does not Hakuin ask, « What is there outside us? What is there we lack?»

When you see into this then everything expresses the truth. Even to raise an eyebrow is the truth expressed in its fullest.

He goes on to say « If you can completely comprehend the purity of the mind source then all vows are fulfilled. All practices are completed. All is accomplished.»

Come home! This is all that is required. When I say come home, perhaps it is best to say come home to the truth that you are home already. This is why all the practices that we perform, all the techniques that we use, all the ways we follow are useless, because they all lead away from home. It is like a person standing at the North Pole. Whichever way he goes, he goes south. One really comes home when you know truly that anything that you do is no good but everything that you do is already it.

He says, « For those who find this Body of Reality, the numberless sentient beings are just one good person.» Buddha said, « When I came to awakening the whole world came to awakening.» We also say, « All beings without number I vow to liberate." All living beings are the one Buddha. Each of us is Buddha, as Hakuin tells us, "From the beginning all beings are Buddha." One Buddha. And that each of us is that one Buddha.

« For those who find the Body of Reality the numberless sentient beings are just one good person. The one person who has been there in accord with this through a million billion years. » ❀

# Bodhidharma assis face au mur

Teisho 3/3 Mars 2003

Albert Low (Traduction Monique Dumont)

Bodhidharma était assis face au mur.  
Le deuxième patriarche, s'étant coupé un bras,  
se tenait debout dans la neige.  
Il lui dit : « Maître, l'esprit de votre disciple n'est pas  
encore en paix. Je vous supplie de l'apaiser. »  
Bodhidharma lui répondit : « Amène ton esprit ici et  
je l'apaiserai. »  
Le patriarche dit : « J'ai cherché cet esprit et j'ai vu  
finalement qu'il est inaccessible. »  
Bodhidharma lui dit : « Voilà, je l'ai apaisé. »

## Commentaire de Mumon

Le vieil étranger édenté a traversé des milliers de  
kilomètres d'océan, soulevant des vagues là où il n'y  
avait pas de vent. Bodhidharma n'avait qu'un seul  
disciple et ce disciple n'avait qu'un seul bras.  
Eh bien !

## Poème de Mumon

*Venir de l'Ouest et montrer directement :  
Toute la vérité vient de là.  
Tous les moines sont bouleversés depuis  
À cause de ces deux bonhommes.*

Hui-Ko, le deuxième patriarche, était un intel-  
lectuel et il souffrait de la même maladie que beau-  
coup d'entre eux. Il était très arrogant. Il avait enten-  
du parler de Bodhidharma qui méditait dans une  
caverne face à un mur et décidé d'aller le trouver pour  
recevoir son enseignement. Comme maître zen, c'est  
une attitude que nous connaissons bien. Des gens  
nous disent avoir fait un peu de Zen ou lu quelques  
livres sur le Zen et ils veulent nous rencontrer pour  
discuter de tout ça. Aucun s'il-vous-plaît ou quoi que  
ce soit du genre. Hui-Ko s'est fort probablement rendu  
auprès de Bodhidharma avec une attitude semblable.  
Dès que l'on envisage « acquérir » quelque chose,  
d'une pratique ou d'un maître, on est face à des obsta-  
cles qu'il faut surmonter.

Bodhidharma refusa de lui prêter attention.  
Mais quelque chose chez lui a dû rendre Hui-Ko per-  
plexe. Il resta là, près de la caverne, dans l'attente que  
Bodhidharma reconnaisse sa présence. La neige se mit

à tomber. Hui-Ko ne bougea pas, toujours debout près  
de la caverne. La neige finit par lui monter jusqu'aux  
genoux. De nouveau il demanda à Bodhidharma de  
lui donner son enseignement. Bodhidharma l'apos-  
tropha alors avec rudesse : « L'incomparable vérité des  
Bouddhas ne peut s'atteindre que par un labeur  
incommensurable, pratiquant ce qui ne peut être pra-  
tiqué et supportant l'insupportable. Comment toi, de  
faible vertu, de sagesse médiocre, d'esprit frivole et  
prétentieux, oses-tu aspirer atteindre le véritable  
enseignement ? Ce n'est que peine perdue. »

Pratiquer ce qui ne peut être pratiqué. Quelle  
est cette pratique qui ne peut être pratiquée ? C'est ce  
à quoi nous sommes constamment invités. Quoi que  
que vous fassiez, quelle que pratique que vous pra-  
tiquiez, cela n'a aucune valeur, c'est peine perdue. Un  
moine se rendit auprès de Rinzai et s'apprêta à lui  
demander son enseignement quand ce dernier le frap-  
pa. « Pourquoi me frappez-vous, se plaigna-t-il, je n'ai  
même pas ouvert la bouche ? » « Inutile d'attendre  
que tu aies ouvert la bouche », grommela Rinzai. Quoi  
que vous fassiez, même penser ouvrir la bouche, c'est  
de trop. Maintenant pratiquez ! Pratiquez ce qui ne  
peut être pratiqué et supportez l'insupportable.  
L'insupportable, ce n'est pas la douleur dans les  
jambes ou l'esprit qui vagabonde. L'insupportable,  
c'est de réaliser que nous ne sommes pas quelque  
chose, que nous ne sommes pas cette personne gon-  
flée d'importance qu'au plus profond de notre cœur  
nous croyons être.

Bodhidharma attaque Hui-Ko de plein fouet.  
Pas de « compassion » ici, pas de mots « poudrés et  
fardés » pour employer une expression de Harada  
roshi, pas d'approche de style « petit Jésus doux  
comme un agneau » ; Bodhidharma enfonce l'ennemi  
de Hui-Ko.

Alors, dit le koan, Hui-Ko se coupe un bras.  
Bien sûr, la possibilité qu'une telle chose se produise  
est très réduite. Quel terrible dégât ce serait ! Mais  
nous ne devons pas interpréter trop littéralement ce  
que dit le koan. Il est certain que Hui-Ko prit des  
mesures radicales. En anglais, il y a cette expression  
« je donnerais mon bras droit pour telle chose »,

signifiant par là que j'y attache énormément d'importance puisque je donnerais mon bras droit pour elle. Jadis, le bras droit était le bras de la puissance, le bras qui tenait l'épée avec laquelle on se défendait. Se départir de son bras droit, c'est se départir de son pouvoir, se mettre en position d'impuissance. C'est ainsi que nous devons comprendre ce qui arrive à Hui-Ko.

Bodhidharma a fracassé son arrogance.

Puis Hui-Ko lui dit : « Maître, l'esprit de votre disciple n'est pas encore en paix. Je vous supplie de l'apaiser. »

Quel beau mot est le mot paix. Un mot qui a un aura de gentillesse, de tendresse, de clarté.

Paix ! Paix sur terre ! Une quête que nous les humains menons depuis des temps immémoriaux.

En ce moment, environ un million de personnes manifestent à Washington réclamant la paix. À Montréal, 150,000 personnes ont marché dans les rues en réclamant la paix.

Lors d'un récent atelier, une femme s'est mise en colère contre moi. Elle se disait très déçue de l'atelier. Mes propos étaient bien intéressants, disait-elle, mais comment pouvais-je éviter le problème de l'heure, la menace d'une guerre en Iraq qui pesait sur nous ? Qu'est-ce que j'avais d'autre à offrir que de s'asseoir face à un mur en suivant la respiration ? À des moments comme ceux que nous vivons, disait-elle, on se tourne vers des leaders spirituels pour recevoir des conseils et du soutien. Qu'est-ce que j'avais à offrir sinon une fuite ?

Elle aussi réclamait que je lui donne la paix.

Mais nous ne pouvons pas revendiquer la paix. Nous ne pouvons pas la considérer comme étant notre droit. Tout le monde veut la paix. Durant la guerre au Vietnam, il y a eu des manifestations et, bien sûr, ces manifestations furent aussi inutiles que celles que nous venons d'avoir récemment. Il n'en est rien sorti sauf peut-être d'aider l'Amérique à perdre la guerre. Elles n'ont pas amené la paix ! Elles ont amené une capitulation. Au cours d'une de ces manifestations à Washington dans les années 70, Pierre Trudeau qui était en meeting avec le président des États-Unis regarda les manifestants par la fenêtre et dit : « Est-ce qu'ils ne se rendent pas compte que nous voulons la paix nous aussi ? »

Pourquoi dis-je que ces manifestations et ces revendications sont inutiles ? En premier lieu, soyons

honnêtes : il est chimérique de croire que nous pouvons avoir la paix éternelle. J'ai exposé les raisons de dire une telle chose dans mon livre *Créer la conscience*.

Mais il y a ceci de plus important pratiquement : si nous devons prendre part à des marches pour la paix, nous devrions au moins avoir passé quelques années à chercher la source de notre propre guerre et avoir lutté jusqu'à un certain point afin d'amener quelque réconciliation intérieure, une certaine dose de paix en nous-mêmes. Sinon, tout ce que nous faisons c'est projeter notre propre guerre dans cette revendication pour la paix. La guerre entre les nations est la somme totale de toutes nos guerres individuelles qui a échappé à tout contrôle. La guerre est la souffrance humaine devenue manifeste, non dans les victimes de la guerre, mais dans le fait de la guerre. Et notre souffrance, comme disait le Bouddha, vient du désir.

Des gens disent que tout ce que Bush veut c'est protéger le pétrole du Moyen-Orient, s'assurer que les États-Unis contrôlent le pétrole là-bas. Ils le disent avec rage en déclarant que c'est terrible qu'il fasse une telle chose. Mais à la manifestation où ils se rendent exprimer leur colère, ils arrivent en auto. Sont-ils prêts à se défaire de leur auto ? Sont-ils prêts à cesser de voyager en autobus ou en avion, à se défaire de leur fournaise ou de leur climatiseur pour cette paix ?

Voltaire, ce grand activiste, peut-être le plus grand, était un pamphlétaire qui se servait de l'humour et de la satire pour tenter d'amener un changement social. Il se dressait, entre autres, contre les excès de l'Église. Il disait que toutes les querelles théologiques se ramenaient en définitive à une seule question : la chemise devait-elle être portée en-dedans ou en-dehors du pantalon. Après toute une vie d'activisme, il en vint à la conclusion que ce qu'il devait faire était de cultiver son propre jardin.

Je ne dis pas qu'il faut éviter de participer à des marches pour la paix si on croit qu'il y a de bonnes raisons pour le faire. Cela dépend de notre affiliation politique et de notre foi dans le processus démocratique. Mais commençons donc par creuser notre propre jardin. Mettons-nous vraiment à la tâche et cherchons des moyens afin d'extirper de nous-mêmes ces éternels conflits que bon gré mal gré nous projetons constamment sur les autres, même quand nous marchons pour la paix.

Quelqu'un qui veut vraiment la paix doit être prêt à mourir ; il doit être prêt à mourir pour

cette paix. Je me souviens de Gandhi qui, à une certaine occasion, disait que pour s'engager dans la non-violence, on devait être prêt à mourir dans le processus. L'on devrait être comme le soldat sur le champ de bataille et risquer sa vie exactement comme lui ou elle. Si quelqu'un n'est pas prêt à cela, disait-il, alors il doit se battre. Et s'il ne se bat pas, c'est un lâche.

La véritable bataille est de faire face à la douleur de nos conflits. C'est la bataille pour se libérer de l'emprise du tyran qui est à la source de tous nos conflits et nos douleurs, c'est une bataille dans laquelle nous devons mourir pour renaître.

Oscar Wilde disait que la sentimentalité était de vouloir jouir d'une émotion sans être prêt à en payer le prix. J'ai reçu quelque chose comme une demi-douzaine de courriels venant de différents maîtres spirituels, y compris du Buddhist Fellowship for Peace, m'exhortant à me joindre à des méditations pour la paix, à des prières pour la paix etc. Tout ça pour moi est de la facilité, de la sentimentalité. Qu'est-ce qu'ils s'imaginent que nous faisons ici à chaque fois que nous nous assoyons face au mur, si ce n'est une prière pour la paix ?

Si chaque moment de notre pratique n'est pas une prière pour la paix, si nous ne prions pas pour la paix quand nous faisons zazen, alors nous perdons notre temps. Ce combat pour la paix est le combat éternel. Comme le dit Shibayama : « Vous qui n'avez jamais passé de nuits sans sommeil dans la souffrance et les larmes, qui ne connaissez pas l'expérience d'être incapable d'avalier même un morceau de pain, la paix de Dieu ne vous atteindra jamais. » Voilà la façon dont nous allons trouver la paix. Non pas dans le monde, mais en nous-mêmes. Et si nous trouvons la paix en nous-mêmes, peut-être pourrons-nous répandre juste une petite, une bien petite lumière sur ce monde tourmenté. Encore une fois, citons Shibayama qui dit : « Je n'oublierai jamais le combat spirituel que j'ai mené durant trois ans dans la plus totale noirceur. J'affirme que ce qui est le plus important et inestimable dans l'apprentissage zen est cette expérience de nuits obscures que l'on traverse de tout son être. » Sans avoir passé par les feux du combat spirituel, à quoi bon ces prières spéciales pour la paix, ces soirées spéciales de méditation ? Et si nous avons traversé ces

feux purgatoriaux, quel est le besoin de ces manifestations spéciales de notre amour pour la paix ?

Parmi les plus beaux exemples d'écriture spirituelle qu'il m'a été donné de lire, il y a celui-ci de Bodhidharma :

« Lorsqu'un adepte de la Voie rencontre des conditions adverses, il doit penser ainsi : 'Pendant des époques innombrables, j'ai abandonné l'essentiel et poursuivi l'accessoire ; je me suis laissé emporter par les vagues agitées et amères de l'océan de l'existence, créant ainsi des occasions infinies de haine, de mauvais vouloir et d'actions mauvaises. Le tort causé est sans limite. Bien que ma souffrance actuelle puisse ne pas être causée par de mauvaises actions commises dans cette vie, elle est le fruit de mes fautes passées et ce fruit doit être récolté maintenant. Ni les hommes ni les dieux ne sont responsables de ce qui m'arrive. Je dois donc patiemment et de bonnes grâces avaler le fruit amer de mes propres actions sans ressentiment et plainte envers quiconque.' Quand cette façon de penser s'élève, l'esprit répond spontanément à la voix de la Raison de façon à faire usage de la haine d'autrui et à la faire servir à sa progression sur la Voie. C'est cela qui est appelé « la règle du remboursement des dettes. »

« Pendant des époques innombrables, j'ai (...) créant ainsi des occasions infinies de haine, de mauvais vouloir et d'actions mauvaises. » Au début de chaque sesshin nous chantons la gatha du repentir. C'est un sommaire ou une condensation pourrait-on dire des quatorze rappels. Quand nous chantons cette gatha, nous nous repentons de tous nos échecs à vivre en accord avec les quatorze rappels. « Toutes les actions commises par moi depuis des temps immémoriaux, par avidité, colère et ignorance, de corps, de parole et d'esprit, je me repens de les avoir commises. » Nous blessons les autres si facilement, avec une telle insouciance. On se trouve à un comptoir de réception par exemple, et si la réceptionniste n'est pas assez rapide à notre goût, on grogne, on la brusque. Cette personne derrière le comptoir a peut-être reçu de très mauvaises nouvelles, c'est pourquoi elle est lente. Mais peu nous importe.

On parle maintenant de la rage au volant. Quelqu'un nous coupe en auto et nous sommes prêts à le tuer pour ça. Un homme a essayé de me tuer il y a quelque temps sur la route. Vraiment ! Nous avons été à deux doigts d'un terrible accident. Par inadvertance, vraiment par mégarde, je l'ai empêché de me dépasser parce que je me trouvais dans la mauvaise



voie. Une erreur de ma part, une distraction. Il a essayé de me tuer ! Nous nous mettons en colère et nous blessons quelqu'un. Dans sa douleur, cette personne se retourne contre quelqu'un d'autre qui à son tour traîne son ressentiment à la maison et inflige là une nouvelle douleur. C'est ainsi que les ondes s'étendent et se multiplient, reviennent se nourrir à leur source et s'extériorisent à nouveau, créant un mélange explosif qui mijote jusqu'au moment où une autre guerre éclate.

Comme le dit Bodhidharma : « Le tort causé est sans limite. Bien que ma souffrance actuelle puisse ne pas être causée par de mauvaises actions commises dans cette vie, elle est le fruit de mes fautes passées et ce fruit doit être récolté maintenant. » Quelqu'un se sentant misérable devant sa souffrance s'exclamait : « Qu'est-ce que j'ai fait pour mériter cela ? » Quelqu'un d'autre répondit : « Beaucoup ! »

Puis Bodhidharma dit et ceci est si important : « Ni les hommes ni les dieux ne sont responsables de ce qui m'arrive. » Nous souffrons parce que nous sommes humains. Dans notre souffrance, nous nous emportons contre d'autres et semons ainsi les graines pour encore plus de souffrance. Bodhidharma nous montre le chemin pour trouver la paix : « Je dois donc patiemment et de bonnes grâces avaler le fruit amer de mes propres actions. » Voilà la formule pour la paix. Ce n'est pas en brandissant des pancartes ni en hurlant « Bush et Blair criminels de guerre », mais bien, comme il dit, en acceptant ce fruit amer « sans ressentiment et complainte envers quiconque ou quoi que ce soit. »

Mais souvent, il faut bien l'admettre, nous ne pouvons pas le faire. Si souvent notre colère explose. C'est plus fort que nous. Nous n'y pouvons rien. Mais après par contre, nous pouvons faire quelque chose. Très bien, nous avons explosé. Après, toute personne raisonnable ressent du remords, du regret. À ce moment, dans cette douleur du remords et de la tristesse, nous pouvons payer notre dette. En demeurant avec la douleur, avec le remords. On demeure avec la douleur au lieu de blâmer l'autre, au lieu de se plaindre « s'il n'avait pas dit ceci » ou « si elle n'avait pas fait cela », ainsi de suite. On demeure avec la douleur au lieu de se blâmer soi-même, de promettre faire mieux dans l'avenir, en disant « Je ne sais pas ce qui me prend. Je pratique depuis dieu sait combien de temps, il faut que je me prenne en main. Dans l'avenir... », etc. Tout cela n'est que du bluff, de la fumée ; des façons d'éviter la douleur, le remords, le regret. Nous devons demeurer dans la douleur, au milieu de cette fournaise, de ces feux du purgatoire.

Ce n'est qu'en passant par ces feux purgatoires que nous allons trouver la paix que nous cherchons. De cette façon nous pouvons faire usage de la haine d'autrui et de la nôtre et « la faire servir à notre progression sur la Voie ». C'est cela que Bodhidharma appelle « la règle du remboursement des dettes. »

C'est un standard extrêmement élevé que Bodhidharma fixe pour nous si nous prenons réellement à cœur ce qu'il dit.

Les gens viennent ici au Centre et disent qu'ils veulent parvenir à l'éveil. Ce n'est pas pour ça que nous sommes ici. Nous sommes ici pour payer nos dettes. Bien sûr, nous commençons tous par vouloir acquérir la perle de grand prix. Chacun de nous rêve à ce que ce sera quand les autres nous regarderont avec révérence, admiration, quand nous aurons notre auréole ! Mais à force de peiner, de se traîner dans la poussière du désert, dans la sécheresse, sous un soleil de plomb impitoyable, jour après jour, nos pieds brûlant et rien à l'horizon pour nous donner quelque espoir, nous finissons par laisser tomber nos rêves de grandeur et nous commençons à voir que quelque chose de plus profond, beaucoup plus profond que notre gloire personnelle est à l'œuvre ici. Nous sommes alors poussés de l'avant par le désir de trouver la vraie paix.

Je parle rarement de paix. C'est un de ces mots que j'hésite à utiliser. Comme le mot amour, pendant longtemps j'ai eu peur de l'utiliser. Je pense à Joshu qui disait : « Chaque fois que je prononce le mot Bouddha, je me nettoie la bouche après pendant trois jours. » Des mots comme amour, paix, Dieu, sont comme de la mélasse dans nos cheveux. On ne peut pas les décoller. On en a tellement usé et abusé, on les a vendus à si bon marché. N'importe qui peut se faire de nombreux disciples juste à répandre de tels mots un peu partout comme des confetti.

Mais tout de même, nous voulons la paix. Nous cherchons la paix. Rappelez-vous ces magnifiques paroles de Jésus : « Je vous donne ma paix. Mais ce n'est pas à la manière du monde que je vous la donne. » Puis il parle de sa paix comme étant la paix qui dépasse tout entendement. C'est cette paix que nous voulons. Non pas la paix que nous pouvons réclamer, non pas la paix que nous pouvons négocier, mais la paix qui est au-delà de tout entendement.

Hui-Ko dit : « Maître, l'esprit de votre disciple n'est pas encore en paix. Je vous supplie de l'apaiser. »

Bodhidharma lui répondit : « Amène ton

esprit ici et je l'apaiserai. » Encore ici, il se montre très direct, très franc. Pas de mots « poudrés et fardés ». Et le patriarche dit : « J'ai cherché cet esprit et j'ai finalement vu qu'il est inaccessible. »

La question, bien sûr, est la suivante : avec quel esprit a-t-il cherché cet esprit et l'a-t-il trouvé inaccessible ?

Peut-être pourrions-nous maintenant lire quelques extraits de l'enseignement de Hui-Ko.

« Le Hua Yen dit : 'C'est aussi vaste que l'univers, aussi ultime que le vide. Mais c'est également comme une lumière dans un bocal qui ne peut illuminer le dehors.' Quand les adeptes de la voie dépendent des mots parlés et écrits, ceux-ci sont comme une lampe au vent ; ils ne dissipent pas l'obscurité et leur flamme s'éteint. Mais quand les adeptes méditent dans la pureté, sans inquiétude, c'est comme une lampe dans une pièce fermée : elle dissipe l'obscurité et elle illumine les choses avec clarté.

Si vous faites complètement un avec la pureté de l'esprit-source, alors tous les vœux sont réalisés, toutes les pratiques complétées, tout est accompli. Vous n'êtes plus soumis aux états d'être. Pour ceux qui trouvent ce corps de la réalité (dharmakaya), les innombrables êtres sensibles ne sont qu'une seule bonne personne : la personne qui a été là en accord avec ceci depuis un million de milliards d'années. »

Il dit : « C'est aussi vaste que l'univers, aussi ultime que le vide. » Qu'est-ce qui est vaste comme l'univers, ultime comme le vide ? Vous pouvez avaler l'univers sans en perdre une seule goutte.

Et il ajoute : « Mais c'est également comme une lumière dans un bocal qui ne peut illuminer le dehors. » « Cela » ne peut être exprimé. C'est comme une lumière dans un bocal. Lorsqu'on revient à soi, chez soi, on est complètement muet. On ne peut rien dire. Non seulement c'est inconnaissable, c'est indicible, inconcevable. « Comme une lumière dans un bocal qui ne peut illuminer le dehors. » Voilà ce que vous êtes ! Vaste comme l'univers, ultime comme le vide. Ce n'est pas ce que vous serez un jour, ce n'est pas ce que vous pourriez être si seulement vous vous efforciez un peu plus. C'est ce que vous êtes dès maintenant !

Il dit : « Quand les adeptes de la voie dépendent des mots parlés et écrits, ceux-ci sont comme une lampe au vent ; ils ne dissipent pas l'obscurité et leur flamme s'éteint. » On peut lire la vérité, on peut la lire écrite par des génies spirituels et trouver cela

merveilleux, admirablement bien dit. Et ensuite elle vacille et s'en va. C'est pourquoi il est dit que cinq minutes de zazen valent une bibliothèque.

« Mais quand les adeptes méditent dans la pureté, sans inquiétude, c'est comme une lampe dans une pièce fermée : elle dissipe l'obscurité et elle illumine les choses avec clarté. » Qu'est-ce qui est illuminé ? Quelles sont ces « choses » que la lampe illumine ? C'est le monde entier qui est illuminé. Mais comment peut-on dire cela et dire en même temps : « C'est comme une lumière dans un bocal qui ne peut illuminer le dehors » ? Ce ne sont pas deux phrases contradictoires. Hakuin ne demande-t-il pas : « Qu'y a-t-il hors de nous ? De quoi manquons-nous ? ».

Quand vous pénétrez cela, tout alors exprime la vérité. Même lever un sourcil est la vérité exprimée dans sa plénitude.

Il poursuit : « Si vous faites complètement un avec la pureté de l'esprit-source, alors tous les vœux sont réalisés, toutes les pratiques complétées, tout est accompli. »

Revenez chez vous ! C'est tout ce qui est requis. Quand je dis qu'il faut revenir chez soi, peut-être serait-il préférable de dire qu'il faut revenir à la vérité que vous êtes déjà chez vous. C'est pourquoi toutes nos pratiques, toutes les techniques que l'on utilise, toutes les voies que l'on suit sont inutiles, parce qu'elles nous éloignent toutes de chez nous. Nous sommes comme une personne qui se tient au Pôle Nord. Quel que soit le chemin qu'elle prend, elle va toujours au sud. On revient chez soi quand on sait vraiment que rien de ce que l'on fait n'est valable, mais aussi que tout ce que l'on fait est déjà « cela ».

« Pour ceux qui trouvent ce corps de la réalité (dharmakaya), les innombrables êtres sensibles ne sont qu'une seule bonne personne. » Le Bouddha a dit : « Quand j'ai atteint l'éveil, le monde entier a atteint l'éveil. » Nous faisons aussi le vœu de libérer tous les êtres innombrables. Tous les êtres vivants sont le seul Bouddha. Chacun de nous est le Bouddha, comme le dit Hakuin. « Depuis toujours tous les êtres sont Bouddha. » Un seul Bouddha. Chacun de nous est ce seul Bouddha.

« Pour ceux qui trouvent ce corps de la réalité (dharmakaya), les innombrables êtres sensibles ne sont qu'une seule bonne personne : la personne qui a été là en accord avec ceci depuis un million de milliards d'années. » ❀

# Reading from Nisargadatta

Teisho 2/3 March 2002

Albert Low

Today, we will go on reading from Nisargadatta. It says: "Your own self is the state which sprouts suddenly and without cause, carries no stain of ego. The state which sprouts suddenly and without cause, carries no stain of ego; you may call it God." This is the hallmark of true awakening, that it is sudden. It is sudden because it is not something that is new. It is whole, it is complete and it is as you are at the moment. The suddenness is its realisation. In the state in which most people live their lives, there is a constant searching for the future, a constant projecting into the future of what could be, of what will be, of what must not be, and so on. And this is what really makes up the core of our illusory life. Although we are shown constantly that what we anticipated, what we thought would be the case, what we looked forward to as being the case, is never realised in fact, we nevertheless continue to hold these projections into the future as the reality. And awakening is the sudden dropping away of that. It is, in a way, letting go of the future. Our fears and our hopes are all future oriented. It is not "what is" but "what will happen if" that makes us anxious. Once we know "what is" and can let go of "what will happen if", then we get a certain peace no matter how serious "what is" may be.

And he says: "This state which sprouts suddenly and without cause..." There is no pathway to awakening. There is nothing that causes awakening because awakening is already what you are. When one really sees into one's true nature, when one truly comes to awakening, then one sees that indeed there is no awakening. This is often misunderstood, this is certainly misunderstood among the Soto Zen who take this in a literal way. Of course it is a literal statement. It is the dropping away of the future, of this sense that something is missing, that my life is not as it should be, that my life is a mess and so on. And it is true that one's life very often is a mess, but the mess comes from trying to sort out the mess. It's a bit like trying to knock out a dent in a hub cap. You bang out on one side and you get another dent on the other side.

He says: "What is seedless and rootless, what does not sprout and grow flower and fruit, what

comes into being suddenly and in full glory, mysteriously and marvellously, you may call that God." This is what we were saying yesterday. One sees into true divinity. It is as he says: "It comes into being suddenly and in full glory". We say that seeing into "Mu" is a bit like if you are in a dark room and suddenly somebody comes in, grabs hold of the curtains and pulls them across and the light of the sun streams in. This is Joshu's Mu, it is the "Mu" of clarity, the "Mu" of openness and you could say it is the "Mu" of no future. That does not mean to say that when you are awakened, you don't think about tomorrow, you don't plan for an event that is coming up in two or three weeks and so on. That's one kind of future; that's a calendar future, you might say.

But then there is this emotional future, this Shangri-la future, the future that will reveal and confirm and justify it all. One sees what I mean by this future very much in the Christian view of heaven. There is a kind of judgement, a kind of culmination, a kind of stamp of approval that it was all correct and worthwhile. One has the feeling, as you pass through the golden gates, of St-Peter giving you a tap on the back congratulating you on having made it. This is what I mean by this future and of course it is in the practise that one sees this, when one keeps getting that feeling: "Oh! I wish I could come to awakening", "I wish I could get there", "Everything will be alright, once I get there", "It will be alright, things will be different then", "It won't be like it is at the moment", and so on. And it is that very attitude that one has, that kind of heaven orientation that makes everything that one is doing currently and at the moment insipid, dull, indifferent. One has this imaginary gold and so everything around looks like lead. And it is dropping away this illusory belief in some ultimate complete state. The completeness, the golden quality, the shining quality is not an illusion. Heaven is not in itself an illusion, it is that you have projected it into the future which makes it illusory. We've put it outside. It's "something we have to get" that makes it illusory. It's exactly the same with this notion of God and of Jesus and of the Virgin and all of these notions of this perfection, this love, this wisdom. We've projected it out. It is not us. How can we know God if

we are not God? How can we know heaven if our true state is not already heaven? It's like St. Augustin said: "If you had not already found me, you could not be seeking me." And this is so true. We're not saying that one should give up one's ideals. It's not that one should give up one's notions of perfection, of beauty, love and the rest. On the contrary, but you must see into the source of those notions. They do not come from the beacon in the future but from a welling up in the moment, in the present. It's not that you're going to get to heaven, but that you must come home to heaven.

He says: "It is entirely unexpected and yet inevitable." And this is right. You cannot anticipate awakening. You just cannot do it. And very often awakening comes at a time when one is feeling really at the worst, at the most difficult, it comes out of the sense of being abandoned and lost. It's interesting, this story of the crucifixion and there are two ways in which we can understand the crucifixion. One is that it's the story of a man who was crucified and all the rest. But the other is that it is a kind of parable of going to awakening, coming to awakening. And my guess is that the second is more true than the first. It is very likely that the crucifixion comes out of a very ancient mystery play or drama, and that it was taken over as a historical event. But be that as it may, you can read it as a parable of awakening. And it is interesting that, right at the end, there is this cry of Christ: "My God! My God! Why hast thou forsaken me." In others words, the God itself had given up. The very reason for being was no longer there, the very sense of utter despair was present. Then, the next is: "Into thy hands, I commend my spirit". In others words, one moment of utter despair and the next a moment of sublime peace and openness.

It is entirely unexpected, and so therefore, let go of your expectations or, rather, see your expectations as the driving force in your practice. We're not saying that you should try to stop this longing for awakening. What we're saying is you should drop the notion of awakening, but keep the longing. As long as you've got this image, and as long as you've got words connected with it, as long as there is some kind of image that you are longing for, you are putting your energies into a cul-de-sac, a dead end. It is true that the longing is an essential ingredient in the practice. Whether you call it longing or questioning or even just a kind of inner groaning, it doesn't matter. There is, at some level, this profound sense of dissatisfaction. And the thing is, one becomes completely one with that. In becoming completely one with it, eventually, that very longing itself will dissolve. It is

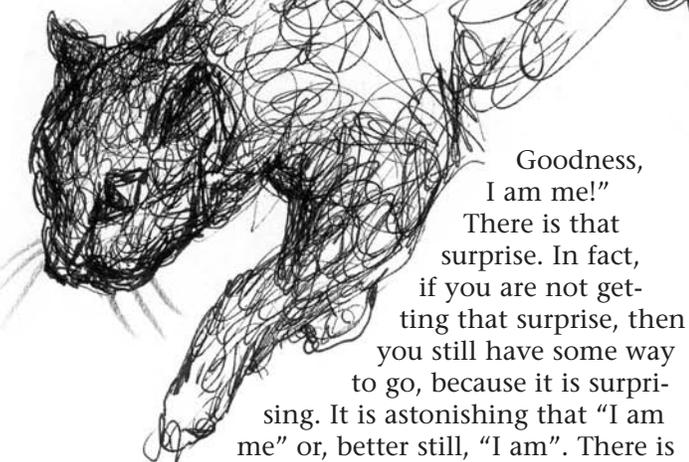
not that the longing will be satisfied. As we said, the longing is, in a way, what is obscuring the whole truth of what you are. But as long as you give that longing some kind of goal or end or reason or whatever, then as we say it is continually blocked, it's in this dead end. But if you can become totally one with that longing, then in the end, you'll find that it is, in a way, distorted or concentrated or twisted love. And when the twist or the contortion or whatever are melted out of the longing, then it is just pure love, pure oneness, pure wholeness. These are all words signifying the same, really unnamable, condition.

It is the same with the questioning. The questioning is not followed by an answer. It is not that you're asking the question "Who am I?" and then you get the answer "I am this". And because you got the right answer, you're given the reward of awakening. It is not like that at all. The questioning is just the same as the longing. It is this questioning which is the problem. It is too focused, it is too formalized, it is too much of a conception. We say that one of the ways in which one can really work most effectively is to arouse the sense of wonder, the wonder of being. And truly, when one begins to really get that, one sees how wonderful everything is, even the sound of the crows in the morning or the sea gulls. There is a kind of wonder in that, there is a clarity, a quality about it which is absolutely indescribable. And one can only be open in relation to that. And that may even be the taste of food or the shaft of the sunlight or even just seeing a flower just as it is. Anything can open up this sense of wonder. And questioning is in a way immature wonder. And so therefore, when one is working with a question, it is all really getting to the essence of the questioning; it is really getting that the question is a real question; it is a meaningful question. And then, one sees into the nature of the question itself: "What am I?", "What is it?" And one stays with that questioning. It is the questioning which is essential. It is not poking around trying to find an answer.

And this is very true if you are working on a koan. It is not quite so true of subsequent koans, although there are certain overtones of this. You should not be sitting, trying to come up with an answer or a demonstration that you are going to give in dokusan. Don't do that! Don't waste your time and my time by doing that! This is not it. We say again that the only real answer to this question "What am I?" or "What is Mu?" is awakening. And you should just put aside anything that comes up as a possible answer. Don't waste your time with it! Just go deeper! Sometimes, we ask you questions in the dokusan

room and the responses seem to be not too bad. But in that case, don't remember that response and bring it up again next time, because next time it is no good. It's finished! It is no longer your response. We get people coming in with the same response, the same response, the same response as though they think it is the response that is the factor. But it is the responding which is the factor.

He says: "It is entirely unexpected, yet inevitable, infinitely familiar, yet most surprising." This is so true! You can say: "Oh gosh! It's been there all the time. He kept on saying it was there, and there it is." But at the same time, it is surprising. If you are working on "Who am I?", you could get the situation where it comes: "Oh! My



Goodness, I am me!" There is that surprise. In fact, if you are not getting that surprise, then you still have some way to go, because it is surprising. It is astonishing that "I am me" or, better still, "I am". There is an astonishment in that. We try to put it in this world of infinite things, planets, stars, galaxies, islands of galaxies, millions of molecules, umpteen species of animals, everything, trees, birds, vast expanses of sea, ocean and the fish, ... and "I am". How can you miss that? How can you say: "No, I don't see that it's surprising". It's because it's so coated over with it being taken for granted. I am, isn't that surprising? Isn't that wonderful? Isn't that extraordinary? And yet: Of course I am! Everything comes out of that, how can it be other than totally, utterly familiar?

He says: "It's beyond all hope, and yet absolutely certain ..." This is a wonderful passage that he is giving here because it is right on the situation. A situation of hopelessness. It is hopeless. When one works on this question "Who am I?" or "What am I"

or "What is Mu?", one must come up to the utter, utter hopelessness of it. It is this that ultimately induces the cry: " My God, My God, why hast thou forsaken me?" It is this despair, le désespoir, the loss of hope. And it is that hopelessness that ultimately comes. But the problem is that we don't have the courage to work through that hopelessness. There is a sense that comes with it, a kind of endlessness, of



tedium. We feel, in a way, in a Dante's hell where we are going to walk in a circle forever. One can get like that. It's because the beacon of I, the sense of "I am something", particularly "I am something important, unique", that beacon of illusory light no longer has its power, no longer has its attraction. And, as a consequence, there is a sense of no direction, of being nowhere for no reason. And we struggle against this, we fight against this, we try to find "Well! I've done something wrong!" We panic, we go out and get drunk, we do anything rather than face it. But it's out of that, that hopelessness, that sense of being bereft that the ineffable arises and, as he says, it is absolutely certain. It does not matter, you see, in one way or another, it does not matter whether you come to awakening or not. It really does not matter, it is inevitable. It is certain, it can't be otherwise. It isn't that, well, we have got to convert this mixture here to that mixture there. It isn't that at all. It's like, in the morning, sometimes there is a mist and you just cannot see through the mist and then the sun comes up and, lo and behold, there is the whole countryside laid out before you. You are already awakened. But the thing is, there is this dryness, this sense of dissatisfaction, and we just cannot sit down and say "Well! Eventually it's going to work out, so why do I have to worry". If one really, really could do that, at that moment, it would be there, finished, done. In other words, you would really surrender yourself all in one moment. But when we say: "It is all accomplished", "It is as it is at the moment, it is what it is", then people very often have this sinking feeling: "Oh God! Is he telling me this

Dessin : Louise Martel

miserable life I've got at the moment is really it? What is he talking about? How could he say that? This is really what I am trying to get away from." What we are saying is: "Yes! Let go of trying to get away from it, really let go of this imaginary world that you are trying to attain." And you'll see that as Yasutani said: "Even a cracked cup is perfect." You'll see into, truly into, Ummon's dried shit – Remember somebody asked: "What is Buddha?" and he said: "Dried shit". – The utter simplicity, the utter there-ness, the utter itness of it, the utter clarity without any kind of adornment. This is what it means when it says that the inanimate things preach the dharma. And the inanimate things preach the dharma far better than any Buddha could ever preach it, any Bodhidharma, any Ummon, any Nansen.

He says: "Because it is without cause, it is without hindrance." In other words, it's not dependent and so therefore it doesn't have to wait in order that certain circumstances are propitious. There are no propitious circumstances for awakening. We said very often that it is preceded by this depression, by this despair, but it doesn't have to be preceded by depression and despair. I'm not saying that if you haven't got despair, you're not in the league. Not in the least! What I'm saying is, if that does come, if that depression does come, if that sense of a lunar landscape arises, then live with it! It won't last. You will surely pass through this, in a day, in two days, in a week at the most. It's not whether you will get through these states. Always bear that in mind. Whatever life has to offer, you'll get through it or you'll die. These are the two alternatives. And so therefore, the question is not whether you are going to get through it or not, the question is how you're going to get through it. Are you going to use this situation in a very real way? Is it going to be truly a dharma gate and so you can therefore fulfill that third vow that you made so consistently over the years? Is that how it's going to be or are you going to crawl around on all four, grovelling, begging fate or God or whatever to spare you. Like Gurdjieff said: "Do you want to die like a dog?"

He says: "It obeys one law only, the law of

freedom." This is it. It is freedom. And again, this is how it is right now. It is because we have selected this as being more important than that, that we're bound. That's the only thing that is binding us. Because this is more important than that, then we have to hold on to this, then we have to struggle against that, and so the game begins.

He says: "Anything that implies a continuity, a sequence, a passing from stage to stage cannot be the real." There is no way to nirvana. Remember there is a forty eighth koan in which it says that a monk went to a master and said: "In the scriptures, it says: in the ten directions, there is one way to nirvana. What is that one way?" And we're saying there is no way to nirvana. And if one can see that and hold that, then one can see quite clearly into the rest of the koan. One master draws a line in the air and another master says: "This fan jumped up to the thirty-third heaven and hit the nose of the deity Indra."

He says: "Anything that implies a sequence, a continuity, a passing from stage to stage cannot be the real." Again, you get people thinking: "What I'm going to do is that I'm just going to sit it out. I'll just keep sitting and, eventually, I'm bound to get there". I'm sorry it's not like that. It is now, it is not in the future. It is now, it can only ever be now. There is no reason why now should not be it. There is no reason why, at this moment, you shouldn't all stand up and walk out the door. Finished. Why don't you? Because there is all this burden of illusion that you feel you just cannot sacrifice and, in that burden of illusion, the most precious part is the burden of your own suffering. "How can I put down that suffering so easily when I've laboured all my life in carrying it? It's silly to say I can do that. In other words, all that past lifetime, I'll have wasted. So, I'm not going to put my burden down. I can't waste my life like that."

He says: "There is no progress in reality. It is final, perfect and unrelated." It is a very remarkable passage. "There is no progress in reality, it is final, perfect and unrelated." Many people think that, in spiritual practise, the spirit is growing, that it is passing through various stages and, at each stage, some-

thing is added to it. It grows as a consequence, it becomes enriched or wiser or fully mature or something like that. But this is not how it is. How can you add something to that which is not something? How can you increase something which is not something? It is out of that kind of order, it is out of that level that what we are talking about is known. It is like saying that the more images a mirror has, the more perfectly it's going to reflect. But it does not matter how many images a mirror has, its reflection is neither increased nor decreased. It is neither made more pure or less pure. It is neither more distorted or less distorted.

And then the questioner asked: "How can I bring it about?" After all that! And Nisargadatta says: "You can do nothing to bring it about." Very often, somebody comes and says: "You know, I just can't do this. I really just can't do this. It's just too much. I don't know what to do." At last, something is getting home to that person. At last, there is a truth that's beginning to shine through. And very often as we say, there is that despair and so on that goes with it, because there is the sense that "I've got to do it. I am the only one that can do it. I am the master." All our lives, we've been making that claim. A poet once said: "I am the master of my fate. I am the captain of my soul." But when one sees this "I can do nothing", that does not mean therefore that nothing can be done. It does not mean that. It means now, at last, something can happen, something can be done. We try to bring this home to people by telling them: "Alright, I am going to ring the bell, you're going to stand up and you're going to leave. How are you going to do that?" Of course, one does not know, but that which stands up, which walks, which talks, which sees, that is what is doing the work. This belief that "I am doing the work" is purely illusory and you will feel that "if I'm not in control, then I will fly out of control." But no, when I stand up, I stand up with just the right amount of energy needed. When I open the door, I open the door with just the right amount of energy needed. When I talk, I use the right words in the right sequence. There are not words flying all over the place. There is a meaning, there is a totality, there is an organisation in what I say and yet I am not saying

it. I don't know what I am going to say until I have said it, in fact. In other words, there is, let's put it this way, there is a wonderful, incredible, creative controlling power that is controlling everything and that wonderful creative controlling power is you. Not that sense of "I am this creative, controlling power". Once you say that, then the whole thing turns into a fantasy once more. This is why we want a demonstration, because we want you to let go of your claims, your words and so on, and for you to manifest from the source. In one way, you can't help manifesting from the source, you just cannot help that; all we want to do is to see if we can find some way we can let go of that detour that you are constantly making. Let go of it, at least sufficiently for you to see that indeed it is a detour. That's it. And then, in subsequent work and the rest of your life, you can strive to let go of the detour completely. But you don't see this "I am so and so, I am this body" and so on, you don't see it as a detour. You see it as the origin, you claim it as the origin, you claim it as the initiator but it isn't. It's a deflection on the way.

Nisargadatta says: "You can do nothing to bring it about, but you can avoid creating obstacles." In other words, one can start letting go of this belief "I'm the doer". Let go. Start seeing into this detour, as we say. We can really examine this I and when we say "I am angry", we really examine that I. What do we mean when we say "I am angry" or "I am walking"? What do we mean when we say "I am the body"? What does this mean: "I am the body"? And so, one keeps seeing, looking into this obstacle, this detour that one is creating, until eventually one says: "Oh yes, I am not it. I am not that. That's not me". There's a whole sense of "I am that", "I am this" and it's a bit like an iceberg calving, a great lump that slides away. There is a sense of something letting go. It's not that "I let go", it's a letting go. But it only comes because one has really, sincerely looked into this question "I am", whatever you want to say.

It's like, if you are with a friend, there is an "I am" connected in that relationship. The same thing happens if you are with your parent or your child, your spouse, or whatever. If you get that relationship,

there is a feel about that relationship and in the feel of that relationship there is the I, there is the sense of I in that, "I am this... whatever". And then one just simply patiently enters into that I, "I am this". One enters into it. For example, you might know a person or have a friend that you always feel slightly irritated by, because of the way they talk or something. Then, get into that irritation, that sense of "I am irritated by her or him". Or there is another person that makes you feel awkward; somehow they put you down. Get into that feeling of being put down by this person, of this awkwardness. Get the I out of it. Or you're with the bank clerk and you go bombastic with the bank clerk. You put the bank clerk in her place. Get that again, enter into that I that is bombastic, that is putting the bank clerk down. This is much easier when you practise at home than when you practise here in a sesshin. In a sesshin, it is not so easy because the situation isn't so immediate. And this is why, very often, evening practise has a tremendous value. The day has been full of these encounters, a variety of encounters in which indeed there have been a variety of what you might call I's that have appeared and once one sees there is a variety of I's, a bombastic I, a humiliated I, a friendly I, an irritated I, you say: "Now! Wait a minute. How can we be all these I's". That's one way in which you might work on this. I'm not saying it's the only way, but whatever way it is, one gets to know that personality at work. This is why, of course, it is so valuable, terribly valuable, to be present during the day. During the day, you're actually in the situation. You see yourself walking up to this bank clerk, about to give her a mouthful, for one reason or another. And you can see it, you can see the kind of tensions, the feelings, the way the body in fact is held, and so on. And then later on, you can really see into this. So in other words, what you're doing is, you're constantly looking at this obstacle, at this detour, this reflector which claims to be the source of the light.

He says: "Be present to the activities of your mind, how it comes into being, how it operates." And this is just what we're trying to say now. You're no longer identified with the mind. In other words, that's the moment of transition when you say "I am

not that". There's the presence and there is that to which one is present. And there is that sliding away, that release. It is not a decision, it is an observation. It is something which you see into. You may sort of specify it, conceptually or verbally afterwards, but even then, at the time, although you say to yourself "I am not it", it is not a verbal recognition, it is a much deeper recognition than simply words. But again the thing is to get to know yourself as it is in operation. And when you get to know yourself, this personality in operation, then the knowing is no longer identified as it.

He says: "As you stand motionless, only present, you discover yourself as the Light behind the presence." In other words, this is really when there's a kind of what you can call awakening: simply being present is not enough. One has to go beyond that. There is a kind of samadhi state that very often precedes awakening in which the samadhi state is pure presence. It's just as though the world is transparent, as though you can walk through walls, there is no sense of boundaries. It's a boundless world because one is just dwelling in presence. But this itself is not enough. One must go deeper.

He says: "The source of light is dark. Unknown is the source of knowledge. That source alone is." That's an interesting observation. The source of light is dark. In other words, it is unknowable, completely unknowable, but it doesn't mean to say that there is an absence of knowing. It's a bit like the alchemists say: "Our sun is a dark sun." In another words, you mustn't try to see yourself. It's no good looking to try to find yourself in that way. This is what we say: It is the question, it is not the answer. What you are is beyond all knowledge and yet all knowledge comes out of what you are. ❀

# Réflexions à partir de Nisargadatta

Teisho 2/3 Mars 2002

Albert Low (Traduction Brigitte Clermont - Révision Michel Boyer)

Nous allons lire un passage de Nisargadatta. Il est dit : « Votre soi est l'état qui germe soudainement, sans qu'il soit causé, ne porte aucune imprégnation de l'égo. L'état qui germe soudainement, sans qu'il soit causé, ne porte aucune imprégnation de l'égo, vous pourriez l'appeler « dieu ». » La soudaineté est la marque d'un véritable éveil. C'est soudain parce que ce n'est pas quelque chose de nouveau. C'est entier, c'est complet et c'est juste ce que vous êtes à ce moment même. La soudaineté est sa réalisation. L'état dans lequel la plupart des gens vivent comporte une constante recherche pour le futur, une constante projection dans le futur à propos de ce qui pourrait arriver, de ce qui devrait arriver, de ce qui ne doit pas arriver et ainsi de suite. Et c'est ce qui constitue le cœur même de notre vie illusoire. Bien qu'il nous soit constamment démontré que ce que nous anticipions, ce que nous pensions être la situation, ce que nous espérions être la situation, ne se réalise jamais dans les faits, nous continuons malgré tout à considérer ces projections dans le futur comme étant la réalité. L'éveil est l'abandon soudain de tout cela. On lâche en quelque sorte notre prise sur le futur. Nos peurs et nos espoirs sont tous orientés vers le futur. Ce n'est pas « ce qui est » mais « ce qui arrivera » qui nous rend anxieux. Une fois que nous savons « ce qui est », nous pouvons laisser de côté ce « qu'arrivera-t-il si ? » et sentir une certaine paix peu importe la gravité de « ce qui est ».

Et il dit : « L'état qui germe soudainement, sans qu'il soit causé[...] » Il n'y a pas de voie pour arriver à l'éveil. Il n'y a rien qui provoque l'éveil parce que l'éveil est ce que vous êtes déjà. Quand on voit vraiment dans sa vraie nature, quand on parvient vraiment à l'éveil, on réalise qu'il n'y a justement pas d'éveil. Cela est souvent mal compris et l'est certainement par ceux qui dans le Zen Soto le prennent à la lettre. Bien sûr, l'énoncé se prête à une telle lecture. C'est le lâcher-prise du futur, de ce sentiment que quelque chose manque, que ma vie n'est pas comme elle devrait être, que ma vie est un gâchis et ainsi de suite. Et il est vrai que notre vie est souvent un gâchis, mais ce gâchis vient de nos tentatives pour l'éliminer. C'est un peu comme essayer de débosser un chapeau de roue. La bosse que vous faites disparaître en frap-

pant d'un côté se retrouve de l'autre côté.

Il dit : « Ce qui n'est pas issu d'une graine et n'a pas de racine, ce qui ne germe pas et ne croît pas, et en fleur et en fruit, ce qui vient à être soudainement dans toute sa gloire, mystérieusement et merveilleusement, vous pouvez l'appeler « dieu ». Voilà ce que nous disions hier. On voit dans la vraie divinité. Et cela, comme il le dit, vient soudainement et dans toute sa gloire. Pénétrer « Mu », c'est un peu comme si vous êtes dans une pièce sombre et que soudainement quelqu'un la traverse, attrape les rideaux et les tire et la lumière du soleil entre à flots. C'est le « Mu » de Joshu, c'est le « Mu » de la clarté, le « Mu » de l'ouverture et vous pourriez dire que c'est le « Mu » d'aucun futur. Cela ne veut pas dire que lorsque vous êtes éveillé, vous ne pensez pas au lendemain, vous ne planifiez pas un événement qui doit se produire dans deux ou trois semaines et ainsi de suite. C'est là un aspect du futur; c'est celui du calendrier, pourrait-on dire.

Mais aussi il y a ce futur sentimental, ce futur de paradis terrestre, celui où tout sera révélé, confirmé et justifié. On peut comprendre très bien ce que j'entends par ce futur avec la vision chrétienne du paradis. Il y a une sorte de jugement, une sorte de conclusion, une sorte d'estampille certifiant que tout a été correct et valable. On se voit en train de franchir les portes du paradis, accueilli par une tape dans le dos de la part de saint Pierre qui nous félicite d'avoir réussi l'épreuve. C'est ce que je veux dire par ce futur et, évidemment, nous pouvons voir cela dans la pratique quand il nous vient ce sentiment : « Oh ! j'espère que je vais atteindre l'éveil », « j'espère pouvoir me rendre là », « tout ira bien une fois que j'y serai », « tout ira bien et les choses seront différentes à ce moment » et ainsi de suite. Et c'est cette attitude-là, cette sorte de fixation sur un paradis qui rend tout ce qu'on vit dans le présent insipide, terne, dénué d'intérêt. On a cet imaginaire doré et alors tout autour de nous semble couleur de plomb. Il s'agit de laisser tomber cette croyance illusoire en un état ultime et complet. La complétude, la quintessence, la brillance ne sont pas des illusions. Le paradis n'est pas en lui-même une illusion, c'est sa projection dans le futur

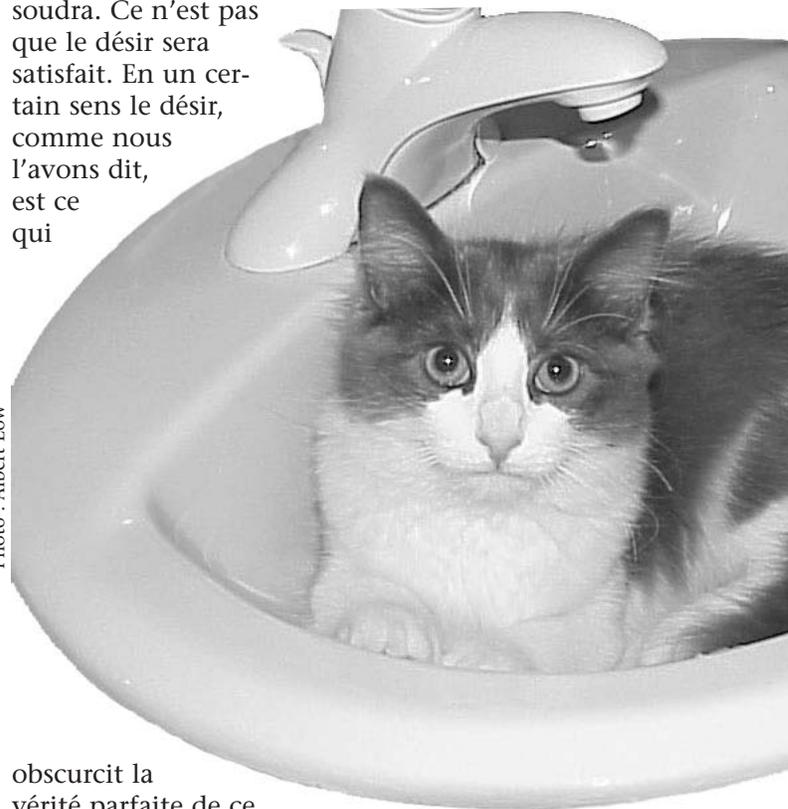
qui en fait une illusion. Nous le plaçons à l'extérieur. C'est ce « quelque chose à atteindre » qui en fait une illusion. C'est exactement la même chose avec la notion de Dieu ou de Jésus ou de la Vierge Marie et toutes ces notions de perfection, d'amour, de sagesse. Nous les projetons à l'extérieur. Ce n'est plus nous. Comment pouvons-nous connaître Dieu si nous ne sommes pas Dieu? Comment pouvons-nous connaître le paradis si notre vraie nature n'est pas déjà le paradis? C'est comme saint Augustin l'a dit : « Si tu ne m'avais déjà trouvé, tu ne me chercherais pas. » Et c'est si vrai. Nous ne disons pas que nous devons abandonner nos idéaux. Il ne s'agit pas d'abandonner nos notions de perfection, de beauté, d'amour et tout le reste. Au contraire, mais nous devons pénétrer la source de ces notions. Elles ne viennent pas d'une lumière dans le futur, mais d'une irruption dans le moment, dans le présent. Ce n'est pas que vous allez atteindre le paradis, c'est que vous devez y revenir comme on revient chez soi.

Il dit : « Cet état est parfaitement inattendu, et cependant inévitable, [...] » Et c'est vrai. Vous ne pouvez pas anticiper l'éveil. Vous ne pouvez tout simplement pas le faire. Et, très souvent, l'éveil se produit au moment où l'on est dans le pire, dans le plus difficile. Il provient du sentiment d'être abandonné et perdu. L'histoire de la crucifixion est intéressante à ce sujet et il y a deux façons de la comprendre. L'une est d'y voir l'histoire d'un homme qui a été crucifié et tout le reste. Mais l'autre est de la considérer comme une parabole du chemin qui mène à l'éveil. Et il me semble que la deuxième façon de voir est plus véridique que la première. Il est fort probable que la crucifixion provient d'un très ancien Mystère ou drame et qu'elle a été transformée en événement historique. Quoi qu'il en soit, vous pouvez la considérer comme une parabole de l'éveil. Et c'est intéressant que, juste à la fin, il y a ce cri du Christ : « Mon Père! Mon Père! Pourquoi m'as-tu abandonné? » En d'autres mots, Dieu lui-même a abandonné. La dernière raison d'être n'existe plus, il y a un sentiment de désespoir absolu. Puis, la suite est : « Entre tes mains, je remets mon esprit. » Autrement dit, le moment de désespoir total fait place à un moment de paix sublime et d'ouverture. C'est complètement inattendu.

Par conséquent, laissez aller vos attentes ou, plutôt, voyez ces attentes comme une force motrice dans votre pratique. Nous ne disons pas que vous devez vous empêcher de désirer l'éveil. Nous disons que vous devriez rejeter la notion d'éveil, mais conserver le désir. Aussi longtemps que vous entretenez cette image, aussi longtemps que vous lui associez des mots, aussi longtemps qu'il y a une image qui attise

votre désir, vous mettez vos énergies à vous enfoncer dans un cul-de-sac, dans une impasse. Il est vrai que le désir est un ingrédient essentiel à la pratique. Peu importe que vous l'appeliez désir ou questionnement ou même s'il s'agit juste d'une sorte de gémissement intérieur. Il y a, à un certain niveau, un profond sentiment d'insatisfaction. Il s'agit de devenir complètement un avec cela. En devenant complètement un avec cela, éventuellement, ce désir lui-même se dissoudra. Ce n'est pas que le désir sera satisfait. En un certain sens le désir, comme nous l'avons dit, est ce qui

Photo : Albert Low



obscurcit la vérité parfaite de ce que vous êtes. Mais aussi longtemps que vous donnez à ce désir un but ou une fin ou une raison ou autre chose, alors comme nous le disions, il y a un blocage continu, c'est l'impasse. Mais si vous pouvez être totalement un avec ce désir, alors à la fin, vous trouverez qu'il est, dans un sens, de l'amour déformé ou contracté. Et lorsqu'il y a décontraction du désir, alors il n'y a plus que pur amour, pure unité, pure totalité. Ce sont là des mots signifiant tous la même condition indicible.

Il en va de même avec le questionnement. Le questionnement n'a pas à être suivi d'une réponse. Il ne s'agit pas de poser la question « Qui suis-je? » puis d'y répondre par « je suis ceci », pour que, ayant eu la bonne réponse, on obtienne la récompense de l'éveil. Cela ne se passe pas du tout ainsi. Le questionnement est exactement la même chose que le désir. C'est le questionnement qui est le problème. Il est trop focalisé, il est trop formel, il est trop conceptuel. Nous

avons dit que l'une des voies par laquelle on peut vraiment travailler est d'éveiller le sentiment du merveilleux, le merveilleux de l'existence. Et vraiment, quand on commence à le sentir, on voit combien tout est merveilleux, même le cri des corneilles le matin ou le cri des goélands. Il y a là une merveille, une clarté, une qualité qui est tout à fait indescriptible. La seule attitude possible est d'être ouvert face à cela. Et cela peut être la saveur de la nourriture ou la chaleur d'un rayon de soleil ou même la vision d'une fleur juste

comme elle est. N'importe quoi peut faire éclore ce sentiment d'étonnement. Et le questionnement est en quelque sorte un émerveillement immature. Et par conséquent, quand on travaille avec une question, il s'agit de pénétrer l'essence du questionnement. Il s'agit de faire de la question une question réelle, une question pleine de sens. Et alors, on voit dans la nature même de la question « Qui suis-je? » ou « Qu'est-ce que c'est? » Et on demeure avec ce questionnement. C'est le questionnement qui est essentiel. Il ne s'agit pas de fureter pour trouver une réponse.

Et cela est aussi vrai lorsque vous travaillez avec un koan. Ce n'est pas tout à fait le cas pour les koans qui viennent par la suite, bien qu'on y retrouve certains aspects de ce dont nous parlons. Et votre méditation ne doit pas devenir une tentative de trouver une réponse ou une démonstration que vous allez pouvoir donner au dokusan. Ne faites pas ça! Ne perdez pas votre temps et le mien en faisant ça! Ce n'est pas ça. Nous répétons encore que la seule vraie réponse à la question « Qu'est-ce que je suis? » ou « Qu'est-ce que Mu? » est de s'éveiller. Et vous pouvez mettre de côté tout ce qui se présente comme une réponse possible. Ne perdez pas votre temps avec ça! Allez plus profondément! Parfois nous vous questionnons pendant le dokusan et votre réponse semble ne pas être trop mauvaise. Dans ce cas, ne retenez pas cette réponse pour la réciter au prochain dokusan parce que la seconde fois ce n'est pas bon. C'est fini! Ce n'est plus votre réponse. Il y a des gens qui viennent au dokusan avec la même réponse, la même réponse, la même réponse pensant que c'est la réponse qui compte. Mais c'est la manière de répondre qui compte.

Il dit : « Cet état est parfaitement inattendu, et cependant inévitable, infiniment familier et cependant le plus surprenant [...] » C'est si vrai. Vous pourriez dire : « Oh! Ça alors! C'était là depuis le début! Il ne cessait de répéter que c'était là, et c'est là! » Mais en même temps, c'est surprenant. Si vous travaillez avec « Qui suis-je? », il peut arriver que jaillisse en vous : « Oh! Mon dieu! Je suis moi! » Il y a une surprise. En fait, si vous n'éprouvez pas de surprise, c'est qu'il y a encore du chemin à faire. Parce que c'est surprenant. C'est extraordinaire que je sois moi ou mieux que je sois. Il y a là quelque chose d'extraordinaire. D'un côté, il y a l'infini de l'univers : les planètes, les étoiles, les galaxies, les amas de galaxies; des millions de molécules, une multitude d'espèces animales; tout ce qui est : arbres, oiseaux, vastes étendues des mers, océans et poissons, ... et puis « je suis ». Comment pouvez-vous passer à côté de cela? Comment pouvez-vous dire : « Non, je ne vois pas en quoi c'est surprenant. » C'est parce que c'est tellement enfoui sous le poids de la familiarité. « Je suis » : n'est-ce pas surprenant? N'est-ce pas merveilleux? N'est-ce pas extraordinaire? Mais, en même temps, cela va de soi. Tout vient de là, comment cela pourrait-il être autrement que complètement, parfaitement familier?

Il dit : « [...] il est au-delà de toute espérance mais aussi absolument certain. » Voilà un merveilleux passage que nous avons ici parce que c'est justement ce dont il s'agit. Une situation désespérée. Il n'y a aucun espoir. Quand on travaille avec la question « Qui suis-je? » ou « Qu'est-ce que je suis? » ou « Qu'est-ce que Mu? », on en vient inévitablement à un complet désespoir. C'est ce qui provoque finalement le cri : « Mon Dieu! Mon Dieu! Pourquoi m'avez-vous abandonné? » C'est le désespoir, la dérélition. La désespérance nous attend au bout du chemin, mais le problème est que nous n'avons pas le courage d'y faire face. Il y a un sentiment qui émerge alors, une sorte de lassitude, l'impression de se trouver sur une voie sans fin, où l'on se sent dans l'enfer de Dante condamné à tourner en rond pour toujours. On en arrive là parce que l'attraction du « je », du sentiment que je suis quelque chose, ou plus précisément que je suis quelque chose d'important, d'unique, l'attraction de cette flamme de l'illusion n'a plus son pouvoir. En conséquence, il y a ce sentiment de n'avoir aucune direction, d'être nulle part sans raison d'être. Et nous nous démenons contre cela, nous nous battons contre cela, nous essayons de trouver où nous avons commis une erreur. Nous paniquons, nous nous mettons à boire, nous faisons n'importe quoi plutôt que de faire face à la situation. Mais c'est au cœur même de cette désespérance, de ce sentiment d'être perdu que l'ineffable surgit et, comme il dit, c'est

absolument certain. Il importe peu, d'une façon ou d'une autre, que vous veniez ou non à l'éveil. Cela n'a vraiment pas d'importance puisque c'est inévitable. C'est certain, il ne peut en être autrement. Il ne s'agit pas de convertir tel mélange en tel autre mélange. Ce n'est pas cela du tout. C'est plutôt comme le matin quand il y a un brouillard impénétrable qui enveloppe tout. Puis, le soleil se lève et tout le paysage apparaît alors sous vos yeux. Vous êtes déjà éveillé. Mais il y a cette chose, cette sécheresse, ce sentiment d'insatisfaction qui vous empêche de rester assis et de dire : « Bien! Éventuellement cela va arriver. Alors pourquoi m'en faire? » Si l'on pouvait vraiment mais vraiment faire exactement cela, alors, à ce moment-là, ce serait l'éveil. Ce serait fait, fini. Autrement dit, on lâcherait prise, vraiment, instantanément. Mais quand nous disons que tout est déjà accompli, que toute chose est comme elle est, que tout est dans le moment présent, les gens ont souvent alors ce sentiment que le sol se dérobe sous leurs pieds. « Oh! Mon Dieu, est-il en train de me dire que cette vie misérable que j'ai présentement est tout ce qu'il y a? De quoi parle-t-il? Comment peut-il dire cela? C'est précisément de cela dont je veux m'échapper! » Ce que nous disons, c'est : « Oui! Cessez d'essayer d'en sortir, mettez de côté ce monde imaginaire que vous tentez d'atteindre. » Et, comme Yasutani, vous verrez que « même une tasse fêlée est parfaite. » Vous verrez vraiment dans la crotte sèche de Ummon. (Rappelez-vous qu'on lui a demandé : « Qu'est-ce que le Bouddha? » et qu'il a répondu : « De la crotte sèche. ») La parfaite simplicité, le parfait être-là, la parfaite aisance, la parfaite clarté sans aucune sorte d'enjolivement. Voilà la signification de ce qu'on dit à propos des choses inanimées qui prêchent le dharma mieux que n'importe quel Bouddha le ferait, mieux que n'importe quel Bodhidharma, Ummon, Nansen.

Il dit : « Parce qu'il est sans cause, rien ne peut lui faire obstacle. » En d'autres mots, ce n'est pas dépendant et par conséquent il n'y a pas à attendre que les circonstances soient propices. Il n'y a pas de circonstances propices pour l'éveil. Nous avons dit très souvent que cela est précédé par une dépression, par un désespoir mais cette dépression et ce désespoir ne sont pas obligatoires. Nous ne disons pas que si vous n'êtes pas désespérés, vous ne faites pas partie du groupe. Pas du tout! Ce que je dis est que si cela vient, si cette dépression se produit, si vous vous sentez perdu dans le désert, alors vivez avec! Cela ne durera pas. Vous passerez au travers; un jour, deux jours, une semaine au plus. Ce n'est pas parce que vous traversez ce stade que vous aurez toujours à le supporter. Quelle que soit l'épreuve que la vie vous réserve, soit vous la

surmontez, soit vous mourrez. C'est la seule alternative. Et par conséquent, la question n'est pas de savoir si vous allez passer au travers ou non; la question est de savoir comment vous allez passer au travers. Allez-vous faire de la situation une véritable occasion de cheminer? Se présentera-t-elle vraiment à vous comme une porte du dharma de telle façon que vous pourrez remplir le troisième vœu que vous prononcez régulièrement depuis des années? Est-ce qu'il en sera ainsi ou allez-vous ramper misérablement, vous aplatir, implorer le sort ou Dieu, ou n'importe quoi d'autre, de vous épargner? Comme le disait Gurdjieff : « Voulez-vous mourir comme un chien? »

Il dit : « Il n'obéit qu'à une loi : celle de la liberté. » Voilà, c'est la liberté! De plus, c'est ainsi dès maintenant. C'est parce que nous déterminons que ceci est plus important que cela que nous sommes limités. C'est la seule chose qui nous limite. Parce que ceci est plus important que cela, alors nous avons à soutenir ceci et à combattre cela, et c'est parti!

Il dit : « Tout ce qui implique continuité, série, passage d'un état à l'autre ne peut pas être réel. » Il n'y a pas de voie qui mène au nirvana. Rappelons-nous le koan quarante-huit dans lequel un moine demande à un maître : « Dans les écritures, il est dit qu'il y a, dans les dix directions, une voie qui mène au nirvana. Quelle est cette voie? » Et pourtant nous disons qu'il n'y a pas de voie qui mène au nirvana. Si on peut voir cela et le pénétrer, alors on peut voir clairement dans le reste du koan. Un maître répond en traçant une ligne dans les airs et un autre maître dit : « Cet éventail bondit jusqu'au trente-troisième ciel et heurte le nez du Dieu Indra. »

Il dit : « Tout ce qui implique continuité, série, passage d'un état à l'autre ne peut pas être réel. » Il y a des gens qui pensent qu'ils peuvent simplement s'asseoir et demeurer ainsi pour éventuellement être libérés. Je suis désolé, mais ce n'est pas ça. C'est maintenant et non pas dans le futur. C'est maintenant et ce ne peut être que maintenant. Il n'y a pas de raison pour que ça ne puisse pas être maintenant. Il n'y a pas de raison pour que, en ce moment-même, vous ne vous leviez pas tous et sortiez. Fini! Pourquoi ne le faites-vous pas? Parce qu'il y a ce fardeau de l'illusion que vous ne pouvez tout simplement pas sacrifier, et la part la plus précieuse de ce fardeau est votre propre souffrance. « Comment puis-je déposer cette souffrance si facilement quand j'ai peiné toute ma vie à la porter? Il est ridicule de dire que je peux faire cela. Autrement dit, toute ma vie aura été inutile! Non, je ne vais tout de même pas déposer mon fardeau. Je ne peux pas balayer toute ma vie du revers de la main. »

Il dit : « Dans la réalité, il n'y a pas de progression. Elle est définitive, parfaite, non relative. » Voilà un passage remarquable : « Dans la réalité, il n'y a pas de progression. Elle est définitive, parfaite, non relative. » Plusieurs personnes pensent que la pratique spirituelle est une croissance de l'esprit qui passe par différents stades et qu'à chacun de ces stades quelque chose est ajouté. C'est pourquoi il grandit et devient plus riche, plus sage ou plus mature ou quelque chose de ce genre. Mais ce n'est pas comme cela. Comment pouvez-vous ajouter quelque chose à ce qui n'est pas quelque chose? Comment pouvez-vous développer quelque chose qui n'est pas une chose? Ce dont nous parlons est de cet ordre. C'est à ce niveau que cela se situe. C'est comme dire qu'un miroir qui contient beaucoup d'images reflète mieux ces images. Peu importe le nombre d'images qu'un miroir reflète, ses reflets n'augmentent ni ne diminuent, ne sont pas plus ou moins purs, ne sont pas plus ou moins déformés.

Et alors la personne demande : « Que puis-je faire pour l'amener à se manifester? » (rires) Après tout ça! Et Nisargadatta dit : « Vous ne pouvez rien faire. » Il arrive très souvent que quelqu'un arrive et me dise : « Vous savez, je ne peux pas faire cela. Je ne peux absolument pas le faire. C'est trop! Je ne sais pas quoi faire. » Enfin! cette personne revient à elle-même. Enfin! il y a une vérité qui commence à briller. Et très souvent, vous savez, il y a ce désespoir qui accompagne cet aveu parce que la personne se dit : « Il faut que j'y arrive. Il n'y a que moi qui peux y arriver. Je suis le seul maître ». Toutes nos vies, nous nous sommes répété cela. Un jour, un poète a dit : « Je suis le maître de mon destin, je suis le capitaine de mon âme! » Mais quand on voit qu'on ne peut rien faire, cela ne signifie pas que rien ne peut être fait, ce n'est pas ce dont il est question. Cela signifie qu'enfin quelque chose peut arriver, quelque chose peut être fait. Nous tentons de le faire comprendre à ces gens en leur disant : « Très bien! Je vais sonner la cloche et vous allez vous lever et vous allez sortir. Comment allez-vous faire ça? » Évidemment, on ne le sait pas, mais ce qui se lève, ce qui marche, ce qui parle, ce qui vit est ce qui fait le travail. Cette croyance que « c'est moi qui fait le travail » est totalement illusoire et vous aurez le sentiment que « si je ne suis pas aux commandes, je deviendrai comme une machine qui s'emballe ». Mais non, quand je me lève, je me lève avec juste la bonne quantité d'énergie nécessaire. Quand j'ouvre la porte, je l'ouvre avec juste l'énergie requise. Quand je parle, j'utilise les bons mots dans le bon ordre. Il n'y a pas de mots qui fusent de toutes parts. Il y a un sens, il y a une totalité, il y a une organisation dans ce que je dis et pourtant ce n'est pas moi

qui le dis. Je ne sais pas ce que je vais dire jusqu'au moment où je le dis effectivement. En d'autres mots, il y a, pourrait-on dire, un merveilleux, un incroyable pouvoir de création qui contrôle tout et ce merveilleux pouvoir de création, c'est vous. Non pas dans le sens « je suis ce pouvoir de création ». Quand vous le dites ainsi, alors tout redevient encore une fois une illusion. C'est pourquoi nous exigeons de vous une démonstration [en dokusan]. Nous voulons que vous laissiez aller vos prétentions, vos paroles et le reste, et que ce que vous manifestez jaillisse de la source. Vous ne pouvez tout simplement pas faire autrement. Ce que nous voulons, c'est de vous amener à laisser tomber ce détour que vous prenez constamment, de le laisser tomber juste assez pour que vous voyiez qu'il s'agit en effet d'un détour. Voilà! Et puis le travail qui suivra pendant le reste de votre vie vous permettra d'abandonner complètement ce détour. Mais vous ne voyez pas ce « je suis comme ceci et comme cela », ce « je suis le corps » et tout le reste, vous ne le voyez pas comme un détour. Vous le voyez comme le point de départ, vous le proclamez comme étant l'origine. Vous en faites la source, mais ce n'est pas le cas. C'est une déviation sur le chemin.

Nisargadatta dit : « Vous ne pouvez rien faire; mais vous pouvez éviter de créer des obstacles. » Autrement dit, on peut commencer à laisser aller cette croyance que « je suis aux commandes »; lâcher prise; commencer à examiner ce que nous avons appelé le détour. Nous pouvons vraiment examiner ce je et quand nous disons « je suis en colère », nous examinons vraiment ce je. Que voulons-nous dire quand nous disons « je suis en colère » ou « je suis en train de marcher »? Que voulons-nous dire par « je suis le corps »? Qu'est-ce que cela signifie « je suis le corps »? De cette façon, on continue à fouiller cet obstacle, ce détour que l'on crée, jusqu'au moment où l'on dit : « Ah oui! Je ne suis pas ceci. Je ne suis pas cela. Ce n'est pas moi! » C'est comme s'il y avait toute une masse dans « je suis cela », « je suis ceci » ... comment dire ... c'est comme l'iceberg qui se détache de la banquise, un énorme bloc qui cède et glisse dans la mer. On se sent en train de lâcher prise. Ce n'est pas que « je lâche prise », c'est qu'il y a lâcher prise. Mais cela arrive seulement si l'on a sincèrement examiné la question « Qui suis-je ? ».

C'est comme lorsque vous êtes avec un ami, il y a un « je suis » qui est relié à cette relation. Il en est de même si vous êtes avec un de vos parents ou avec votre enfant, votre épouse ou peu importe. Dans cette relation, on perçoit une certaine qualité qui vient du je. Il y a le sentiment du je dans « je suis ceci ... ou cela ». Et alors, simplement et patiemment on entre à

l'intérieur de ce je, « je suis ceci ». On se glisse au cœur même du je. Par exemple, vous connaissez peut-être une personne ou vous avez un ami envers qui vous ressentez toujours de l'irritation à cause de leur façon de parler ou n'importe quoi d'autre. Alors, entrez dans cette irritation, dans ce sentiment que « je suis irrité » par elle ou lui. Ou il y a une autre personne qui vous met mal à l'aise, même qu'elle vous rabaisse. Entrez dans ce sentiment d'être rabaisé par cette personne, dans ce malaise. Saisissez le je de cela. Ou encore, vous êtes face à la caissière de la banque et vous la fustigez. Vous la remettez à sa place. Entrez encore une fois dans ce je qui s'emporte, qui remet la caissière à sa place. C'est plus facile quand vous pratiquez à la maison qu'ici pendant une sesshin. Dans une sesshin, ce n'est pas aussi facile parce que la situation n'est pas aussi immédiate. C'est pourquoi très souvent la pratique du soir a une formidable valeur. Pendant la journée se sont produites toutes sortes de rencontres dans lesquelles sont apparus ce que l'on pourrait appeler une variété de je. Et quand vous vous rendez compte de cette variété de je, je grandiloquent, je humilié, je amical, je irrité, vous vous dites : « Minute! Comment puis-je être tous ces je? » Voilà une façon d'aborder la question. Je ne dis pas que c'est la seule voie, mais c'est une façon de connaître la personnalité en action. C'est pourquoi, bien sûr, il est si profitable, terriblement profitable d'être présent durant la journée. Pendant la journée, vous êtes dans la situation où vous vous voyez marcher vers la caissière, sur le point de lui faire connaître votre façon de penser, à propos de ceci ou de cela. Et vous voyez ce qui se passe, la tension qui monte, les émotions, la façon dont le corps se tient et ainsi de suite. Et puis, plus tard, vous êtes vraiment en mesure de voir à l'intérieur de cela. En d'autres mots, ce qui se passe, c'est que vous vous retrouvez confronté à l'obstacle, au détour, à ce reflet qui se proclame la source de la lumière.

Il dit : « Observez votre mental, voyez comment il naît, comment il fonctionne. » C'est justement ce que nous venons de dire. Vous n'êtes plus identifié au mental. Autrement dit, c'est là le moment de transition où vous dites « je ne suis pas cela ». Il y a la présence et il y a ce à quoi on est présent. Et il y a

un lâcher prise, une partie qui se relâche. Ce n'est pas une décision, c'est une observation. C'est quelque chose dans lequel vous voyez. Après coup, vous essayerez peut-être de caractériser, de façon conceptuelle ou verbale, mais même là, au moment où cela se produit, vous avez beau vous dire « je ne suis pas cela », en réalité, il ne s'agit pas d'une reconnaissance verbale, mais d'une reconnaissance qui se situe au-delà des mots. Mais, répétons-le, l'objectif est que vous arriviez à vous connaître tel que vous êtes au cœur de l'action. Et quand vous parvenez à vous connaître, à connaître cette personnalité en action, alors le connaître ne lui est plus identifié.

Il dit : « Quand vous vous tenez immobile, ne faisant que regarder, vous vous découvrez vous-même comme la Lumière qui est derrière l'observateur. » En d'autres mots, c'est vraiment là que se produit ce qu'on peut appeler l'éveil : il ne suffit pas d'être simplement présent. Il faut aller au-delà de cela. Il y a très souvent une sorte d'état de samadhi qui précède l'éveil. Il s'agit d'un état de pure présence. C'est comme si le monde était transparent, comme si vous pouviez marcher à travers les murs. Il n'y a plus de barrières. Le monde est sans limites parce qu'on est tout entier dans la présence. Mais cela n'est pas assez. On doit aller plus profondément.

Il dit : « La source de la lumière est obscure, et inconnue la source de la connaissance. Seule cette source est. » Voilà une observation intéressante. La source de la lumière est obscure. Autrement dit, elle est inconnaissable, complètement inconnaissable, mais cela ne veut pas dire qu'il n'y a pas de connaître. C'est un peu ce que disaient les alchimistes : « Notre soleil est un soleil noir. » Autrement dit, vous ne devez pas essayer de vous voir vous-mêmes. Il est inutile d'essayer de vous trouver vous-mêmes de cette façon. C'est ce que nous disions : c'est la question, ce n'est pas la réponse. Ce que vous êtes est au-delà de toute connaissance et pourtant toute la connaissance vient de ce que vous êtes. ❀

# A Non-Buddhist Questions the Buddha

Teisho 3/3 March 2002

Albert Low

This morning we will take koan 32 in the *Mumonkan* and also 65 in the *Hekiganroku*. It is : A non-Buddhist questions the Buddha. We will use the *Hekiganroku* version and so therefore get Engo's introduction.

*It has no form and yet appears.  
Filling the ten directions, it is boundless.  
It responds spontaneously, arises in emptiness.  
Understanding three when one is raised  
Detecting the slightest deviation at a glance  
Though you may be so powerful  
That the blows fall from your stick like raindrops  
And your shouts sound like thunderclaps  
This is not yet equal to the man awakening.  
What is the condition of such a man ?  
See the following.*

The case : A non-Buddhist once asked the World-Honored One, « I do not ask for words nor do I ask for no words. » The World-Honored One just sat. The non-Buddhist praised him saying, « The great compassion of the World-Honored One has opened up the clouds of my ignorance and enabled me to be awakened. » Making his bows of gratitude he departed. Ananda then asked Buddha, « What realization did the non-Buddhist have that made him praise you like that ? » The World-Honored One said, « He is like a high-mettled horse which starts even at the shadow of the whip. »

And then there is Setcho's verse :

*The great wheel turns not.  
If it turns it goes both ways at once.  
The brilliant mirror on its stand  
In a flash, beauty, ugliness are discerned.  
Beautiful and ugly distincted  
Clouds of illusion open  
No dust is found in the gate of compassion.  
A fine horse watches for the shadow of the whip.  
It goes a thousand miles a day,  
Once the Buddha made his mind turn back.  
Should the horse come back when I beckon,  
I'll snap my fingers thrice at him.*

So lets have a look at the introduction first of all.

« It has no form and yet it appears. » This sums it up, it's all in that statement. It is the very formless-

ness that is our problem. St-Augustine once said « It took me years before I realized that reality has no form ». The thing is that our mind, our conscious mind can only deal with forms. And it can only deal with forms because of the way we use words and language. Language, words are the formative influence. Gurdjieff used to talk about what he called 'formative thinking'. And formative thinking is the thinking that most people do which is thinking in words and word associations. It is thinking by associating forms and to some extent also it is finding relationships between forms. And this is looked upon as really the ultimate in thinking.

But nevertheless, we are encouraged to think the unthinkable. And the unthinkable is without form. And so therefore to think the unthinkable we have to put aside our formative thinking, our thinking that can only deal with forms. And it is this thinking that is necessary when we work on « Who Am I » or « What is Mu ». It doesn't matter how brilliant one's mind is at a formative level ; it doesn't help us one iota when it comes to working on « Who Am I » or « What is Mu ». Many people substitute this formative thinking for true work on themselves. The fact that they are able to understand Mu, to see that Mu is everything, to see that Mu cannot be described and so on, because they have these various forms in their mind that are fairly clear, they feel that they have thereby penetrated to the bottom, and they become very conceited. When you asked them a question, there is always a light smile on their face, dismissing it with a wave of the hand or a toss of the head. And this is dead thinking, this is dead practice. It is the practice of the conceited person, and how do you break through that conceit, how do you shatter that form that is blocking that man, that woman so much?

« It has no form and yet it appears. » We've said on another occasion that this word « appears » is an interesting word. You can say, 'Oh it is just appearance, it is not reality. It appears to be like that, but it is not really like that.' In another words, it appears. It has the semblance, it pretends to be. Or we can say, 'She appeared at the door. She manifested at the door.' Then there is this appearance. It appears, it comes into being, it shows itself, it opens itself up. And it is in this way you must understand this 'it appears'. It has no form yet

it appears. How does it appear ? It appears as the floor, as the wall, as the cushion. It appears as my voice, it appears as silence. But it also appears to be silence, it also appears to be form. We must be careful.

It says, « Filling the ten directions » : this is it, everything is it, nothing lies outside it. It's another way of looking at this, « What is there outside us ? » It fills the ten directions. Everything is it. Everything is your true nature. We are not talking about some pantheism here. We are not talking about some spirit which inhabits or pervades all of nature. It is not that way that we must see it. There is no being here that inhabits or sustains the world. It is in the very emptiness of the ten thousands things that is its main appearance. Again when we think in terms of form, we think in terms of something that endures. We think of something that is specific, it's bounded, it has a boundary, it has limits. And when we say that reality has a form, we don't mean that reality is bounded, has limits, we mean that it is the cushion, the floor, the walls, my voice. It is boundless. Another way of looking at it being boundless is it is impermanent. It is said that that which changes never changes. It is in its ever changingness wherein lies its permanence and its boundlessness. This is its freedom. When I ask, « What is Mu ? », you try to seize it, you try to grasp it, you try to give it a form. Or alternatively you wave your hand indicating it is everything. But it isn't that way. That is looking at it all from outside. And when you look at it from outside in that way, you haven't seen into Mu.

« It responds spontaneously ». This is its genius. This is the impermanence of it. Again this problem, this ambiguity haunts us. Nisargadatta speaks constantly about the immutability. And we say that you are always in the arms of God. We talk about pure being and that gives you the impression of something which endures. But it is not in its enduring quality that we say that you are in the arms of God, but in its reliability. It is utterly reliable. And this is really the basis of our faith. And each one of us has enormous faith, each one of us is fully cognizent of the fundamental, of the utter reliability of reality. Because it is us ; we cannot fall out of reality. We cannot slip away, we cannot be annihilated. There is nothing that can annihilate us. Sometimes the Buddha nature is called the diamond ; it is called the diamond because the diamond can cut all other stones but nothing can cut the diamond. Sometimes it is called a block of iron. And it is in this utter reliability, this is what it is referring to, not its permanence. And it is this spontaneity, responsiveness, wherein lies its impermanence.

Life is a constant creation. It is a moment by moment, instant by instant creation. I don't mean by this that it is a set of discrete creations, it is not like

that. But nevertheless, this spontaneity is constantly arising. And it is within this that is our freedom. The problem is is that because we have this formatory thinking we have built in a way a set of walls around ourselves. And this set of walls is linked together, each form is linked to other forms, each word is tied in with other words. And so therefore one has a continuous structure. And this is enlightened one might say by the light of our true nature. It is a bit like a mist which is lit up by the headlights of car, and because it is lit up in this way, because it reflects back the light, and it reflects it back in terms of meaning, purpose, intelligence, understanding and so on, because it reflects it back in that way, it has the quality of opaqueness about it.

It says, « It arises in emptiness ». Again, this is one of the things that is so difficult for us to work with. But it is in its spontaneity that it is empty, in its impermanence that it is empty. This koan is working directly with this emptiness, and as we have said before, this emptiness is not in terms of an absence. The emptiness that is referred to here is also complete richness, complete aliveness, non abiding aliveness.

« Understanding three when one is raised ».

It is the essence of intelligence. That intelligence that we use when we come to solve a problem is like a sparkle, that light of the mind which lights up our ideas, our thoughts in a meaningful way, this is once more what we take for granted. This magical light. And it is this that gives our life life, it is because of this intelligence that what we refer to as life is life. If I say what is life, you know what I mean but you've never really investigated what you mean when you use the word life. We talk about matter and then we talk about life. What is the difference, have you ever asked this question ? This is very important. We're dealing as I say with this intelligence, we're dealing with this which has no form and yet is appearing. This is something that the modern biologist just cannot grasp, cannot come anywhere near in his laboratory.

« Detecting the slightest deviation at a glance. » This is total sensitivity, there's a creak and it is registered. There is a bird singing in the distance and it is heard. Nothing is left out. It is this that when one really sees into it, when one sees « detecting the slightest deviation at a glance », one sees into what is called omniscience in Zen. Omniscience isn't knowing everything, it doesn't mean that you know all the encyclopedias in all the libraries and so on. It is that everything is responded to at an equal level. One is open to all that is there. Sometimes you must get this when you are sitting. Very often people report they get it early in the morning, when suddenly everything is clear, every sound passes through, nothing is obstructed, the very air is living.

And then there is the case. But before we go into the « just sitting there », perhaps we just ought to say something about the basic teaching of Buddha, which is the teaching of suffering. As you know, the first noble truth is « Life is suffering », the second is « the desire is the cause of suffering », the third is that there is a way out of suffering and the fourth is that the way out of suffering is the eightfold path. Buddhism of course has ran into a great deal of criticism on this idea that life is suffering and on the other idea of nirvana. And it is generally looked upon that what the Buddhist wants to do is because life is suffering, he wants to get out of this world as quickly as possible to extinguish himself completely in nirvana, to disappear because of the world weariness. One often gets this when one reads superficial accounts of Buddhism about the world weariness of

Photo : Albert Low



Buddhism. Buddhism is far from world weariness. Certainly Zen Buddhism is just the opposite of world weariness. And this really is because of people's unwillingness or inability to face the truth that life is basically suffering, that living is painful. And for most of us the fact that people are unable to see this is always something of a surprise, it is so self-evident. One has only to look at the papers, all throughout the world there are wars going on at the moment, one only has to see the accidents that are occurring and so on. But quite apart from that, the other way of looking at this world dukkha, which has been translated as suffering, is to see it as a stress. Life is stressful. Dukkha means two, duality, dichotomy, conflict, and out of that comes stress. It is like being pulled in two opposite directions or being pushed from two different directions ; one's being crushed on one hand or stressed to the limit on the other in terms of stress. So we don't have to look or read the newspaper, we just have to look inside ourselves and we see day by day this stress of living, this stress of being. In the actual sutra it says, « Birth is suffering, old age is suffering, sickness is suffering, death is suffering. Likewise sorrow, grief, lamentation and despair. To be together with things we do not like is suffering, to be separated from things we do like, that is also suffering. Not to get what one wants that is suffering ; often, getting what one wants is also suffering. In a word, this body, this fivefold mass based upon grasping, that is suffering. »

And really the first step on the spiritual path is

to see that life is suffering. And with it goes that concomitant recognition that it is not because of what's happened to me that I suffer, it is because I am alive. And once we do that, then we can let go of all of these reasons, all of these escapes, all of these ways by which we abandon responsibility for our suffering. Once we do that then for the first time it's possible for us to really take charge of our lives. This is really the basis of practice. We are practising because we see that we suffer, because we are human. If it is because of things that have been inflicted to us from outside, because of the way our parents brought us up or because of the way we were taught or whatever, then it will be foolish to sit in zazen. One would have to deal with it some other way.

Then he goes on and says, « The cause of our suffering is that craving which gives rise to fresh rebirth ». This craving. When we sit, particularly in sesshin, this craving becomes very evident. It comes very evident in terms of a kind of tension, of a kind of dryness, a restlessness, a looking forward to the end of the sesshin, a wanting to get away from the sesshin. We crave experiences, we crave sensations, we crave movement ; and when we are sitting facing the wall, there is no sensation, when you are not allowed to move even, there is no movement. And so therefore the mind rebels, the whole orientation is towards satisfying this craving.

He says, « It gives rise to fresh rebirth ». Well, that might be rebirth in terms of a new body, but it means constantly undertaking new enterprises, new things, going to new places and so on. This constant restlessness of living. « And bound by greed for pleasure, now here now there, finds ever fresh delight. It is sensual craving. » But then he says, « it is the craving for individual existence ». And to me this is always the more important aspect. It is this craving to exist, it is the craving to be, and ultimately this craving to be leads to the craving to be unique, to be the one, to be special.

But then, and this is what the critics of Buddhism so often overlook, he also teaches the end of suffering. And he says, « It is the utter passionless cessation of, the giving up, the forsaking, the release from, the absence of longing for this craving. » It is this

craving to go beyond this craving. This is really what our practice is about. This person when we first came across the idea of Buddhism and the spiritual way and were told we have to give up our desires found this was really not for me, this was not the way we want to go. Desires seemed at the time the very substance of living, it made life rich, meaningful and worthwhile. And particularly when it was told by the Hindu religion which in the way of all human endeavour seems to have taken things to extremes. And the thing is, obviously it is not to deny desire, it is not to suppress desire, it is not even to suppress this craving, but it is to see into that element of « I » which resides in it, to see, to root out the poison in the desire which is really what is at issue. And this, as we said, is the desire for existence, the desire to be unique, the desire to be the one. This seems to this person to be the essence, this is the root. First of all, we must acknowledge that it is there, we must acknowledge that the whole world should revolve around me, and that doesn't mean to say necessarily my physical body. Me is what I have invested this sense of « I am unique » in. It could be another person indeed, or it could be my family or it could be and it often is my country, or it is the ideology to which I adhere or my religion, or whatever it might be, my Fuhrer. Anything that we invest this sense of « I » in, it is what we are talking about, this sense of being unique, being special, being above it all, it is this craving that is the root. We must see how this manifests in our life. This is one of the things that if we are aware during the day, we'll be able to recognize when it comes up, these moments of arrogance, of bombast, conceit, but it is also the moments of humiliation, and when one is ashamed in the face of others and so on. All kinds of signals which constantly are pointing to this one factor. That section we read from Hubert Benoit yesterday is so important. Because as he pointed it out, once we have let go of that need to be unique, we can never be humiliated again, we can never be hurt. And it is pointless blaming the world because we have been hurt. This above all we must give up. The world is not responsible for my pain.

And then there is the Noble Path which is right view, right aim, right speech, right action, right living, right effort, right mindfulness and right contemplation. But in Zen, all of that is based on zazen. And the fundamental aspect of zazen is to see into one's true nature. And to see into one's true nature, then this false nature, this false sense of I with all of its sense of uniqueness, with all that it implies also drops away.

So now let's have a look at the koan itself. A non-buddhist once asked the World-Honored One, « I do not ask for words nor do I ask for no words. » So what the non-Buddhist is really saying is : Don't give me any kind of explanation, don't give me any kind of talk, don't give me any kind of theory or ideology. But

at the same time, don't just sit there and be silent. And really obviously what this is doing is it is pushing Buddha into the ultimate ambiguity. And when you come into the dokusan room, this is really the dilemma that you're always coming into. It's no good giving explanations, but it is no good just sitting there either. So what are you going to do ?

And it says, « Buddha just sat ». What is that « just sitting » ? On the face of it, it would seem to be silence. But the non-Buddhist said, « Don't give me silence ». So if it isn't silence, what is it ? How are you going to enter into this « Buddha just sat » ? As you know, the highest form of Zen practice is called shikantaza. And shikantaza is « just sitting ». When you are asking « What is Mu » you are asking what is that « just sitting ». Just in the same way if you are working on « Who am I » or « What is the sound of one hand clapping ». What does it mean « Buddha just sat » ? If you see into your true nature, you must see into « Buddha just sat ». We've said repeatedly that inanimate things preach the Dharma. And we've said that inanimate things preach the Dharma much better than Buddha, the patriarchs or any of the Zen masters. Why is that ? What is it that inanimate things teach ? How are you going to arrive at this ? Many people think that the only way which they can arrive at it is by suppressing their thoughts. But this won't do. It isn't an empty, dead mind that is going to reveal this. But what is it then ?

There is a comment on this : « The eyes of Shakyamuni penetrate the three worlds. » The three worlds are the world of desire, form and no-form. « The eyes penetrate the three worlds ». In other words, one goes beyond the world of form, no-form and desire. What is there beyond those three worlds ? He says, « The sight of the non-Buddhist extends to the five heavens. » The five heavens : this is complete, expansive, boundless. Now what has this to do with Buddha just sitting ? The sight of the non-Buddhist is boundless. Buddha just sat. Then it says, « Tender is the heart of the flower. The peach blossoms smile. The light of spring rests not on the willow leaves only. » There is a very famous haiku which points in the direction that one must go when Buddha just sat there. And it is :

*The old pond.  
The frog jumps in.  
Ploc !*

How are you going to get to this central secret of Buddhism ? A secret which is wide open. It is as open as the five heavens, but it lies beyond the three worlds. This is the direction that your questioning « Who am I ? » must take. We've said that you must think the unthinkable. And Buddha just sitting there is

unthinkable. This is why we say that the inanimate things preach the Dharma. There is no thought involved in this, there is no form that you can grasp ; on the contrary, it is cutting through all forms. And then it says, « The non-Buddhist came to great awakening ». Now why did the non-Buddhist come to great awakening ? What happened there ? There is the non-Buddhist asking this question and there is the Buddha just sitting there. And then it says, « The non-Buddhist came to awakening ». What happened there ? You see, you too are just sitting there right now. You too are Buddha. Or we can say you too are the non-Buddhist questioning. You don't have to go outside yourself to see into the non-Buddhist coming to awakening. You must see yourself as Buddha just sitting there. You too have to just sit there. How are you going to do that ?

During the workshop we always point out, « There is nothing that needs to be done ». How are you going to get through to this « nothing that needs to be done », when getting through to it seems to imply a doing. Dogen came to awakening when his teacher said to him, « You must drop body and mind ». To see into this, to hear inanimate things preaching the Dharma, to see into Mu, to see into Who, you must drop body and mind. Don't say it is impossible. It is not impossible. What is really in its way impossible is this constant need to hold up body and mind, to be attached to it, to grasp it, this is the hard work, this is the impossibility, this is the complexity and the difficulty. There is no grasping in « Buddha just sitting there ». It is the end of craving. To see into this is to see into the end of craving. As long as you've got some agenda, something that is going to be your acceptability, this is the way that you're going to accept awakening, if it gives you this and this and this, you've got a list there that you're going to check off, and as long as you've got that list, as long as you've got this quality of craving, you're not going to be able to see into this « Buddha just sat there ». Again we're not saying that you have to give up your desires or whatever, but you must go beyond that need to grasp something, to be something, this is all that you have to do. When you're working on « Who am I » this is what you're being called to do. One has to know the unknowable. This is what we are talking about. Buddha just sitting there is not knowable. You cannot know it. It's like the sound of One hand. You cannot know the silence of One hand. It is unknowable. You've got to know the unknowable.

And then Ananda asked Buddha, « What realization did the non-Buddhist have that made him praise you like that ? » The World-Honored One said, « He is like a high-mettled horse which starts even at the shadow of the whip. » Now this « starting at the shadow of a whip », it means that one's mind is capable of the

most subtle discernment. This is what « starting at the shadow of a whip » is.

First of all, of course, we have to break through this constant stream of thoughts, of mind and so on. We have to get beyond the pain and what have you. But don't look upon this struggle with the constant stream of mind, and thoughts, and pain and so on, as being a burden or an obstacle to the practice. It isn't. It is in the struggle with that that the mind is honed, is sharpened, is made more acute, more precise. We said to you many times that many religions use pain to hone the mind in that way, to make it sharp, to have that concentration power. And so if one puts up a real struggle with this wandering mind, this moving mind, then it is like you are sharpening the knife on a whetstone, it is becoming more able to do this subtle kind of discernment that we are talking about. And then there are these moments, these short periods when one breaks through for no apparent reason into an area of clarity. And this is where one has to then use the mind in this scalpel like way. This is where one starts thinking the unthinkable or knowing the unknowable or dropping body and mind. This is where you can penetrate into « Buddha just sitting ». It is these times, as I said they don't last very long as a rule, but they are the times when this kind of subtle analysis, this work is possible. One must not look upon it as, 'Well I wish I could do it but I can't because I have all this other stuff going on in my mind...' It's all one practice.

The verse of Mumon is interesting. He says :

*He walks along the edge of the sword  
And runs over the sharp ridges of an ice floe.*

« He walks along the edge of the sword ». This is this razor's edge. This is this fine line, this fine balance, this is this discerning mind and this is what one must bring to bear on our koan.

« And runs over the sharp ridges of an ice floe ». This is the courage that it takes, the willingness to go on that it takes. This practice is a hard practice, let's make no mistake. But we need the courage to do it, the courage to go on.

And then he says, « You need take no steps. »

This is where we must keep coming back to. To know the teaching of the inanimate things you need to take no steps. To see into Mu or Who you need to take no step, nothing needs to be done. Of course, this is not to say you can do nothing. And then he says, « Let go your hold on the cliff. » ❀

# Un non-bouddhiste interroge le Bouddha

Teisho 3/3 mars 2002

Albert Low (Traduction Michel Boyer)

Ce matin, nous allons examiner le koan 32 du Mumonkan, qui se trouve aussi dans le Hekiganroku, au numéro 65. Il s'intitule: Un non-bouddhiste interroge le Bouddha. Nous utiliserons la version du Hekiganroku; ce qui nous donnera l'introduction d'Enso.

*Il est sans forme; néanmoins, il apparaît.  
Remplissant les dix directions, il est sans limite.  
Il réagit spontanément, il émerge dans le vide,  
Saisissant trois quand on montre un,  
Détektant le moindre écart au premier coup d'œil.  
Bien que vous puissiez être si puissant  
Que les coups pleuvent de votre bâton  
Et que vos cris résonnent comme le tonnerre,  
Cela n'est rien encore à côté de l'homme qui s'éveille.  
Quel est l'état de cet homme?  
Écoutez bien.*

Le cas : Un non-bouddhiste dit au Vénéré du Monde: « Je ne vous demande pas une parole, je ne vous demande pas le silence. » Le Vénéré du Monde tout simplement s'assit. Le non-bouddhiste le louangea: « La grande compassion du Vénéré du Monde a ouvert le nuage de mon ignorance et m'a permis de m'éveiller. » Il le salua avec reconnaissance et le quitta. Ananda demanda au Bouddha: « Quelle découverte l'hérétique a-t-il faite? Pourquoi vous a-t-il louangé autant? » Le Vénéré du Monde dit: « Il ressemble à un cheval fougueux qui part dès qu'il aperçoit l'ombre du fouet. »

Et puis, il y a le poème de Setcho:

*La grande roue ne tourne pas.  
Si elle tourne, c'est dans les deux sens à la fois.  
Le miroir brillant dressé sur son pied  
En un instant, on y discerne la beauté, la laideur.  
Beauté et laideur distinguées,  
Le nuage de l'illusion se dissipe.  
La poussière ne s'accumule pas devant la porte de la compassion.  
Un bon cheval est attentif à l'ombre du fouet.  
Il parcourt mille milles par jour,  
Une fois que le Bouddha l'a fait revenir sur son idée.  
Si le cheval devait revenir quand je l'appelle,  
Je ferais claquer mes doigts trois fois dans sa direction.*

Examinons tout d'abord l'introduction.

« Il est sans forme; néanmoins, il apparaît. » Tout est là, dans ces quelques mots. C'est précisément l'absence de forme qui nous pose problème. Saint Augustin a dit: « Il m'a fallu des années pour me rendre compte que la réalité n'a pas de forme ». C'est que notre esprit, notre esprit conscient est seulement capable d'appréhender des formes. Il en est ainsi à cause de notre façon d'utiliser les mots et le langage. Le langage, les mots sont ce qui donne naissance aux formes. Gurdjieff parlait de ce qu'il appelait la « pensée formatrice ». C'est le type de pensée propre à la plupart d'entre nous: une pensée fondée sur les mots et les associations de mots. Il s'agit d'une pensée qui procède par associations de formes et qui, jusqu'à un certain point, consiste à trouver des relations entre les formes. On la considère comme la plus haute expression de la pensée.

Néanmoins, nous sommes poussés à penser l'impensable. Et l'impensable est sans forme; si bien que, pour penser l'impensable, nous devons mettre de côté notre pensée formatrice, celle qui ne peut pas fonctionner sans formes. C'est cette pensée qui est nécessaire pour aborder les questions « Qui suis-je? » ou « Qu'est-ce que Mu? ». On peut avoir l'esprit le plus brillant sur le plan de la pensée formatrice. Peu importe. Ce n'est d'aucun secours quand il faut pénétrer les questions « Qui suis-je? » ou « Qu'est-ce que Mu? ». Beaucoup s'adonnent à cette pensée formatrice plutôt que de travailler vraiment sur eux-mêmes. Se sentant capables de comprendre Mu, de voir que Mu est toutes choses, qu'on ne peut pas le décrire et ainsi de suite, ayant dans leur esprit ces diverses formes qui sont passablement claires, ils estiment alors qu'ils sont allés jusqu'au bout et ils deviennent très suffisants. Quand on leur pose une question, ils ont toujours un léger sourire sur les lèvres, et ils rejettent la question d'un geste de la main ou de la tête. Il s'agit là d'une pensée morte, d'une pratique morte. C'est la pratique d'une personne remplie de suffisance. Comment fait-on pour percer cette suffisance? Comment pouvons-nous faire éclater cette forme qui entrave autant cet homme ou cette femme?

« Il est sans forme; néanmoins, il apparaît. »

Nous avons dit ailleurs que ce mot « apparaît » est un mot intéressant. On peut dire: « Oh! Ce n'est qu'apparence, ce n'est pas réel. » Autrement dit, cela n'est pas ce que cela paraît être. Ou encore on peut dire: « Elle est apparue à la porte. Elle s'est manifestée. » Et il y a un autre sens à ce mot : cela apparaît, prend naissance, se montre, s'épanouit. C'est de cette façon qu'il faut comprendre l'affirmation « il apparaît ». Il est sans forme; néanmoins, il apparaît. Comment apparaît-il? Il apparaît en tant que plancher, en tant que mur, en tant que coussin. Il apparaît comme ma voix, il apparaît comme le silence. Mais aussi il paraît être le silence, il paraît être la forme. Il faut faire attention.

Engo dit: « Remplissant les dix directions ». C'est cela. Tout est là. Il n'y a rien en dehors de lui. C'est une autre façon de comprendre: « Qu'y a-t-il hors de nous? ». Il emplit les dix directions. Il est toute chose. Et toute chose est notre vraie nature. Il ne s'agit pas d'une sorte de panthéisme. Nous ne voulons pas dire qu'il y a un esprit qui habite ou anime toute la nature. Ce n'est pas ainsi qu'il faut l'envisager. Il n'y a pas d'être qui habite ou soutient le monde. C'est dans le vide même des dix mille choses qu'il apparaît essentiellement. Encore une fois, quand nous pensons en termes de formes, nous voyons quelque chose de durable. Nous voyons quelque chose de précis, de circonscrit, de limité. Et quand nous disons que la réalité a une forme, nous ne voulons pas dire que la réalité est limitée; nous voulons dire qu'elle est le coussin, le plancher, les murs, ma voix. Elle est sans limite. Une autre façon de voir qu'elle est sans limite, c'est d'en considérer le caractère transitoire. On dit que ce qui change ne change jamais. C'est dans le changement perpétuel que la réalité tire sa permanence et son caractère illimité. C'est là sa liberté. Quand je demande « Qu'est-ce que Mu? », vous essayez de saisir ce dont il s'agit, vous voulez le définir, lui donner une forme. Ou au contraire, vous faites un geste pour indiquer que c'est tout ce qui existe. Mais ce n'est pas ainsi. Ce que vous faites, c'est de considérer tout cela de l'extérieur. Et quand vous vous situez ainsi à l'extérieur, vous ne pénétrez pas le sens de Mu.

« Il réagit spontanément ». C'est là son génie. C'est pour cela qu'il n'a aucune permanence. Encore une fois, ce problème, cette ambiguïté qui nous hante. Nisargadatta parle constamment de l'immuabilité. Et nous disons que vous êtes toujours dans les bras de Dieu. Nous parlons de l'être pur et cela crée l'impression qu'il y a quelque chose qui dure. Mais ce n'est pas pour son caractère durable que nous disons que vous êtes dans les bras de Dieu, mais parce qu'on peut compter dessus. On peut s'y fier absolument. Et c'est vraiment là le fondement de notre foi. Chacun

de nous est animé d'une foi prodigieuse, chacun est parfaitement instruit du fait que la réalité est fondamentalement, totalement fiable. Parce que c'est nous. Il est impossible d'échapper à la réalité. Il est impossible de s'y soustraire, impossible d'être annihilé. Il n'y a rien qui puisse nous annihiler. La nature de Bouddha est parfois appelée le diamant; on l'appelle ainsi parce que le diamant peut tailler toutes les autres pierres, mais rien ne peut tailler le diamant. Elle est parfois appelée un bloc de fer. C'est parce qu'on peut compter dessus, absolument. C'est cela qu'on veut dire et non pas qu'elle est permanente. C'est en raison de cette spontanéité, de cette aptitude à réagir, qu'elle est sans permanence.

La vie est une création constante. C'est une création de tous les moments, instant par instant. Je ne dis pas que c'est un ensemble de créations séparées. Ce n'est pas ça. Néanmoins, la spontanéité se manifeste constamment. Et c'est là que se trouve notre liberté. Le problème, c'est cette pensée formatrice qui nous amène à ériger, en quelque sorte, des murailles derrière lesquelles nous nous réfugions. Et ces murailles sont reliées les unes aux autres, chaque forme est reliée à d'autres formes, chaque mot est lié à d'autres mots. C'est ainsi que nous avons une structure continue. Cette structure est illuminée, pourrait-on dire, par la lumière de notre vraie nature. C'est un peu comme la brume quand elle est éclairée par les phares d'une voiture. Parce qu'elle est éclairée de cette manière, parce qu'elle réfléchit la lumière, et que la réflexion se manifeste sous forme de significations, de raisons d'être, d'intelligence, de compréhension et ainsi de suite, parce qu'elle renvoie la lumière de cette façon, elle acquiert une certaine opacité.

Engo dit: « Il émerge dans le vide ». Encore une fois, c'est un de ces éléments qui rendent notre tâche si ardue. Mais c'est par sa spontanéité, par son impermanence qu'il est vide. Le présent koan nous invite à travailler directement sur ce vide et, comme nous l'avons dit auparavant, ce dernier ne doit pas être considéré comme une absence. Le vide dont on parle ici est en même temps richesse totale, vitalité totale, une vitalité qui ne s'appuie sur rien.

« Saisissant trois quand on montre un ». C'est l'essence de l'intelligence. Cette intelligence que nous utilisons quand nous voulons résoudre un problème est comme une étincelle. Cette lumière de l'esprit qui illumine nos idées, nos pensées et leur donne un sens; encore une fois, c'est tellement familier que nous n'y prêtons plus attention. Cette lumière magique. Et c'est cela qui donne vie à la vie. C'est à cause de cette intelligence que ce que nous appelons la vie est vie. Si je dis : « qu'est-ce que la vie ? » vous me comprenez;

mais vous n'avez jamais vraiment exploré ce que vous voulez dire quand vous employez le mot vie. On parle de la matière et puis on parle de la vie. Quelle est la différence? Vous êtes-vous déjà posé cette question? C'est très important. Ce dont il est question, c'est de cette intelligence, ce qui n'a pas de forme mais néanmoins apparaît. Il s'agit de quelque chose que le biologiste moderne est incapable de saisir, ne peut même pas approcher dans son laboratoire.

« Détectant le moindre écart au premier coup d'œil ». C'est la sensibilité totale. Le plancher craque et c'est noté. Un oiseau chante au loin et il est entendu. Rien ne passe inaperçu. Quand on comprend cela véritablement, quand on pénètre la phrase « détectant le moindre écart au premier coup d'œil », on découvre ce qu'on appelle l'omniscience dans le Zen. L'omniscience, ce n'est pas qu'on sait tout, ce n'est pas qu'on connaît toutes les encyclopédies de toutes les bibliothèques et ainsi de suite. C'est qu'on réagit à toute chose de manière égale. On est ouvert à tout ce qui est. Il vous arrive sans doute parfois de vivre cela quand vous méditez. Les gens disent très souvent qu'ils ont cette expérience tôt le matin, quand soudain tout est clair, tous les sons se font entendre, tous les obstacles tombent, l'air lui-même est vivant.

Et maintenant le cas. Mais avant d'examiner ce que signifie « être tout simplement assis », il y a peut-être lieu de parler de l'enseignement fondamental du Bouddha, qui porte sur la souffrance. Vous savez que la première noble vérité, c'est que « la vie est souffrance », la deuxième est que « le désir est la cause de la souffrance », la troisième est qu'il y a un moyen de transcender la souffrance et la quatrième, c'est que ce moyen est le sentier octuple. On sait que le bouddhisme a été attaqué à plusieurs reprises pour cette idée que la vie est souffrance de même que pour cette autre idée qu'est le nirvana. Et on pense communément que ce que le bouddhiste cherche, puisque la vie est souffrance, c'est d'échapper à ce monde le plus rapidement possible et de parvenir à l'extinction totale dans le nirvana, c'est-à-dire de disparaître par dégoût du monde. On voit cela souvent en lisant des comptes rendus superficiels qui s'attardent au dégoût du monde que le bouddhisme aurait la réputation d'encourager. Mais le bouddhisme est bien loin de promouvoir le dégoût du monde. Et, à coup sûr, le

bouddhisme zen est aux antipodes de ce sentiment. Au fond, cette croyance est fondée sur l'incapacité ou le refus d'accepter la vérité que la vie est fondamentalement souffrance, que vivre est douloureux. Et la plupart d'entre nous sommes toujours un peu étonnés

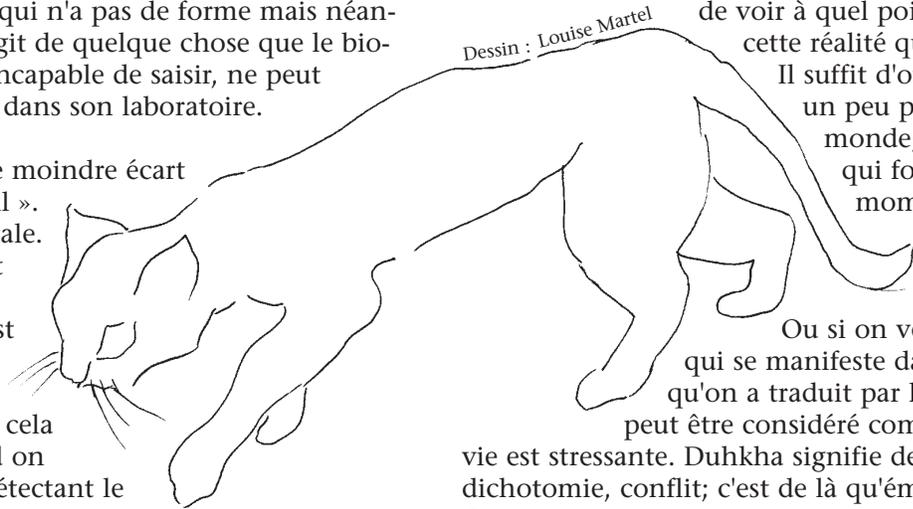
de voir à quel point les gens nient cette réalité qui est si évidente.

Il suffit d'ouvrir le journal: un peu partout dans le monde, il y a des guerres qui font rage en ce moment, il y a des accidents qui se produisent et ainsi de suite.

Ou si on veut, ce dukkha qui se manifeste dans le monde, et qu'on a traduit par le mot souffrance, peut être considéré comme du stress. La

vie est stressante. Dukkha signifie deux, dualité, dichotomie, conflit; c'est de là qu'émane le stress. C'est comme si on nous tirait dans deux directions opposées ou qu'on nous pressait de deux côtés à la fois; en termes de stress, on se trouve ou bien écrasé ou bien écartelé. Par conséquent, il n'est pas nécessaire de lire les journaux, il suffit de se tourner vers soi-même et de constater quotidiennement le stress de vivre, le stress d'être. Dans le sutra lui-même, on peut lire: « La naissance est souffrance, la vieillesse est souffrance, la maladie est souffrance, la mort est souffrance. Tout comme la peine, le deuil, les lamentations et le désespoir. Être parmi les choses qu'on n'aime pas est souffrance; être séparé de celles qu'on aime, c'est aussi souffrance. Ne pas obtenir ce qu'on veut, c'est souffrance; souvent, obtenir ce qu'on veut est aussi souffrance. En un mot, ce corps, ce quintuple agrégat fondé sur l'avidité, voilà la souffrance. »

En réalité, la première étape à franchir sur la voie spirituelle, c'est de reconnaître que la vie est souffrance. Et de prendre conscience, du même coup, que ce n'est pas à cause de ce qui c'est passé dans notre vie que nous souffrons, mais parce que nous sommes vivants. Dès que nous voyons cela, nous pouvons laisser aller toutes ces raisons, tous ces faux-fuyants, toutes ces façons par lesquelles nous renions la responsabilité de notre souffrance. Dès que nous voyons cela, il devient alors possible, pour la première fois, de vraiment nous prendre en main. C'est là vraiment le fondement de notre pratique. Nous pratiquons parce que nous voyons que nous souffrons et cela, parce que nous sommes humains. Si c'était à cause de choses qui nous ont été infligées de l'extérieur, à cause de la façon dont nos parents nous ont élevés, à cause de l'éducation que nous avons



reçue ou je ne sais trop quoi, il serait alors insensé de faire zazen. Il faudrait trouver une autre façon de régler cela.

Puis le Bouddha poursuit en disant: « La cause de notre souffrance est ce désir qui est à l'origine de la renaissance ». Ce désir. Cette soif. Lorsque nous faisons zazen, en particulier durant les sesshins, elle devient très évidente. Elle s'impose comme une sorte de tension, une sorte de sécheresse, une agitation, une hâte d'en finir avec le sesshin, une volonté de fuir le sesshin. Nous avons soif d'expériences, de sensations, de mouvements; et quand nous sommes assis face au mur, il n'y a pas de sensation; quand on ne peut même pas bouger, il n'y a pas de mouvement. C'est alors que l'esprit se révolte, il est tout entier orienté vers la satisfaction de ce désir.

Il dit: « Il est à l'origine de la renaissance ». Eh bien, ce peut être la naissance d'un nouveau corps, mais cela veut dire surtout entreprendre sans cesse de nouveaux projets, de nouvelles choses, voir de nouveaux endroits et ainsi de suite. Cette agitation incessante qu'est la vie. « Et lié à une avidité passionnée, tantôt ici, tantôt là, il trouve sans cesse de nouveaux plaisirs. C'est le désir sensuel. » Puis, il dit : « C'est le désir d'exister comme individu ». Quant à moi, c'est bien là l'aspect le plus important. C'est ce désir d'exister, ce désir d'être. Et, à la fin, ce désir devient le désir d'être unique, d'être le seul, d'être distinct.

Puis, et c'est ce que les détracteurs du bouddhisme oublient trop souvent, il enseigne aussi la fin de la souffrance. Il dit: « C'est la cessation complète, c'est le renoncement, l'abandon, la délivrance, la fin de la soif d'entretenir ce désir ». C'est le désir de transcender ce désir. Voilà le vrai but de notre pratique. Les premières fois que j'ai entendu parler de bouddhisme et de voie spirituelle, et qu'on m'a dit qu'il me fallait renoncer à mes désirs, je me suis dit que tout cela n'était pas pour moi, que ce n'était pas la voie que je voulais suivre. Les désirs semblaient à l'époque constituer la substance même de la vie; ils enrichissaient la vie, lui donnaient un sens et faisaient en sorte qu'elle valait la peine d'être vécue. Et plus particulièrement quand ces propos venaient de l'hindouisme qui, sur le plan de toute entreprise humaine, semble avoir poussé les choses à l'extrême. Mais ce dont il s'agit, bien sûr, ce n'est pas de nier le désir, ce n'est pas de le supprimer, ce n'est même pas de le rendre moins démesuré dans son intensité, mais c'est de pénétrer ce « Je » qui y réside, de reconnaître, d'extirper le poison au cœur du désir. Et ce dernier, comme nous le disions plus haut, c'est le désir d'exister, d'être unique,

d'être le seul. C'est là, à notre avis, l'essence, la racine.

Avant tout, je dois commencer par reconnaître que c'est là, je dois avouer que ce que je veux, c'est que « le monde entier tourne autour de moi », et ce moi n'est pas nécessairement ma personne physique. C'est là où j'ai investi cette conviction que « Je suis unique ». Cela peut bien être une autre personne; ce peut être ma famille; ce peut être, et c'est souvent, ma patrie, ou l'idéologie à laquelle j'adhère, ou ma religion, ou je ne sais quoi, mon Führer. Toute chose dans laquelle j'investis ce « moi », c'est de cela que nous parlons, cette conviction d'être unique, d'être distinct, au-dessus du reste, c'est cette soif qui est la racine. Nous devons examiner comment cela se manifeste dans notre vie. Ce sont ces choses, si nous y faisons attention dans le quotidien, que nous arriverons à reconnaître quand elles surviennent, ces moments d'arrogance, de prétention, de suffisance, mais aussi les moments d'humiliation et quand nous avons honte devant les autres, et ainsi de suite. Des signaux de toutes sortes qui nous ramènent constamment à cet unique facteur. Le passage que nous avons lu hier d'Hubert Benoit est si important à cet égard. Parce qu'il nous rappelle que, dès que nous lâchons prise de ce besoin d'être unique, plus rien ne peut nous humilier, rien ne peut nous blesser. Et il est inutile de condamner le monde parce que nous sommes blessés. C'est à cela avant tout que nous devons renoncer. Le monde n'est pas responsable de ma douleur.

Puis, il y a le Noble Sentier qui comprend la vision juste, la pensée juste, la parole juste, l'action juste, les moyens justes d'existence, l'effort juste, l'attention juste et la contemplation juste. Mais dans le Zen, tout cela est fondé sur le zazen. Et l'aspect fondamental du zazen, c'est de pénétrer au cœur de notre vraie nature. Et pénétrant au cœur de notre vraie nature, alors cette fausse nature, cette fausse image du Je avec sa volonté d'être unique et tout ce que cela implique, s'évanouit.

Examinons maintenant le koan lui-même. Un non-bouddhiste dit au Vénéré du Monde: « Je ne vous demande pas une parole, je ne vous demande pas le silence ». Ainsi, ce que le non-bouddhiste est vraiment en train de dire, c'est: « Je ne veux pas d'explications, je ne veux pas de discours, je ne veux ni théorie, ni idéologie. Mais en même temps, ne restez pas assis là en silence ». En fait, ce qui se passe évidemment ici, c'est que Bouddha se trouve acculé à plonger dans l'ambiguïté ultime. Et quand vous entrez dans la salle de dokusan, c'est en réalité le dilemme auquel vous faites face. Il ne sert à rien de donner des

explications, mais on ne peut pas se contenter non plus de rester assis là. Alors, que faire?

Le koan dit: « Le Bouddha s'assit tout simplement ». Qu'est-ce que cela signifie « s'asseoir tout simplement »? À première vue, on peut penser que c'est le silence. Mais le non-bouddhiste a dit: « Je ne vous demande pas le silence ». Alors, si ce n'est pas le silence, qu'est-ce que c'est? Comment allez-vous pénétrer ce « Bouddha s'assit tout simplement »? Vous savez que la plus haute forme de pratique zen s'appelle shikantaza. Le shikantaza, c'est « s'asseoir tout simplement ». Quand vous posez la question « Qu'est-ce que Mu? », vous demandez ce que c'est que « s'asseoir tout simplement ». Il en va de même si vous travaillez sur « Qui suis-je? » ou « Quel est le son d'une main qui applaudit? ». Que signifie « Bouddha s'assit tout simplement »? Pour pénétrer au cœur de votre vraie nature, vous devez pénétrer ce « Bouddha s'assit tout simplement ». Nous répétons souvent que les choses inanimées prêchent le Dharma. Nous disons aussi que les choses inanimées prêchent le Dharma beaucoup mieux que le Bouddha, les patriarches ou n'importe quel maître zen. Pourquoi est-ce ainsi? Qu'est-ce que les choses inanimées enseignent au juste? Comment allez-vous aborder cela? Beaucoup pensent que la façon de procéder, c'est de réprimer ses pensées. Mais ça ne marche pas. Ce n'est pas un esprit vide ou mort qui peut révéler la vérité. Alors, ce sera quoi?

Il y a un commentaire à ce sujet, c'est le suivant : « Le regard de Shakyamuni pénètre les trois mondes ». Les trois mondes sont ceux du désir, de la forme et de la non-forme. « Le regard pénètre les trois mondes. » Autrement dit, on dépasse les mondes de la forme, de la non-forme et du désir. Qu'y a-t-il au delà de ces trois mondes? Il dit : « Le regard du non-bouddhiste s'étend jusqu'aux cinq cieus ». Les cinq cieus: c'est-à-dire ce qui est complet, vaste, sans limite. Alors, quel est le rapport avec le fait que le Bouddha s'assit tout simplement ? Le regard du non-bouddhiste est sans limite. Le Bouddha s'assit tout simplement. Puis, il dit: « Tendre est le cœur de la fleur. Les fleurs du pêcheur sourient. La lumière du printemps ne se pose pas seulement sur les feuilles des saules. » Il y a

un haïku très célèbre qui montre dans quelle direction il faut aller quand on examine « Bouddha s'assit tout simplement ». C'est:

*Le vieil étang.  
La grenouille plonge.  
Ploc!*

Comment allez-vous découvrir ce secret central du bouddhisme ? Un secret qui n'est nullement caché. Il est aussi accessible que les cinq cieus, mais il est au-delà des trois mondes. C'est dans cette direction que doit aller votre questionnement « Qui suis-je ? ». Nous avons dit que vous devez penser l'impensable. Et le Bouddha simplement assis là, c'est l'impensable. C'est pourquoi nous disons que les objets inanimés prêchent le Dharma. Il n'y a aucune pensée là-dedans, il n'y a aucune forme saisissable; bien au contraire, c'est se frayer un chemin à travers toutes les formes.

Puis, il dit: « Le non-bouddhiste a connu un grand éveil ». Pourquoi le non-bouddhiste a-t-il connu un grand éveil ? Que s'est-il passé là ? Il y a le non-bouddhiste qui fait sa demande et il y a le Bouddha tout simplement assis. Puis, on dit: « Le non-bouddhiste s'est éveillé ». Que s'est-il passé là ? Et vous ? Vous aussi êtes assis là simplement en ce moment. Vous aussi êtes le Bouddha. Ou encore, nous pouvons dire que vous aussi êtes le non-bouddhiste qui questionne. Il n'est pas nécessaire de sortir de soi pour comprendre l'éveil du non-bouddhiste. Il faut se voir soi-même comme le Bouddha simplement assis. Vous aussi devez être tout simplement assis. Comment allez-vous accomplir cela ?

Dans les ateliers d'introduction, nous disons toujours: « Il n'y a rien à faire ». Comment peut-on parvenir à ce « rien à faire » puisque, pour y parvenir, il semble bien qu'il y ait quelque chose à faire ? Dogen s'est éveillé quand son maître lui a dit: « Tu dois laisser tomber le corps et l'esprit ». Pour pénétrer cela, pour entendre le Dharma prêché par les objets inanimés, pour percer Mu, pour pénétrer Qui ?, il faut laisser tomber le corps et l'esprit. Ne dites pas que c'est impossible. Ce n'est pas impossible. En réalité, ce qui est à sa façon impossible, c'est ce besoin constant de

soutenir le corps et l'esprit, de s'y agripper, de les tenir en place; c'est à cela qu'il faut travailler fort, c'est là l'impossibilité, la complexité et la difficulté. Le Bouddha ne s'agrippe pas quand « il s'assoit tout simplement ». Il met fin à cette soif insatiable. Pénétrer cela, c'est voir la fin de la soif insatiable. Tant que vous vous fixez des objectifs, des critères sur ce qui vous semble acceptable, des conditions pour accepter l'éveil, tant que vous cherchez à obtenir telle chose ou telle autre, que vous tenez une liste avec des points précis qui doivent être satisfaits, aussi longtemps que vous garderez cette liste, que vous entretiendrez cette forme de soif, vous serez incapable de pénétrer ce « Bouddha s'assit tout simplement ». Ce n'est pas, répétons-le, que vous êtes tenu de renoncer à vos désirs ou à autre chose, mais vous devez dépasser ce besoin de vous accrocher, d'être quelque chose; c'est tout ce que vous avez à faire ! Quand vous travaillez sur « Qui suis-je ? », c'est cela que vous êtes appelé à faire. Il faut connaître ce qui ne se connaît pas. C'est ce que nous voulons dire. Bouddha assis là ne peut pas être connu. Vous ne pouvez pas le connaître. C'est comme le son d'une seule main. Vous ne pouvez pas connaître le silence d'Une main. C'est inconnaissable. Vous devez connaître l'inconnaissable.

Ananda demanda alors au Bouddha: « Quelle découverte l'hérétique a-t-il faite ? Pourquoi vous a-t-il louangé autant ? » Le Vénéré du Monde dit: « Il ressemble à un cheval fougueux qui part dès qu'il aperçoit l'ombre du fouet ». « Il part dès qu'il aperçoit l'ombre du fouet », cela veut dire que notre esprit est capable du discernement le plus subtil. C'est cela « partir dès qu'on aperçoit l'ombre du fouet ».

Tout d'abord, bien sûr, il faut s'arracher à ce flot constant de pensées, de l'esprit et ainsi de suite. Nous devons dépasser la douleur et le reste. Mais ne considérez pas ce travail sur le flot constant de l'esprit, sur les pensées et la douleur et ainsi de suite, comme un fardeau ou un obstacle à la pratique. Car il n'en est rien. C'est en faisant ce travail que l'esprit se raffine, s'aiguise, et gagne en acuité et en précision. Nous avons signalé à plusieurs reprises que beaucoup de religions utilisent la douleur pour aiguïser l'esprit de la sorte, pour le rendre plus vif et lui donner ce pou-

voir de concentration. Alors, lutter fermement avec cet esprit errant, mobile, c'est comme aiguïser un couteau à la meule, c'est devenir plus capable de cette forme subtile de discernement dont nous parlons. Puis, il y a ces moments, ces brèves périodes où on débouche sans cause apparente sur un rivage inondé de lumière. C'est alors que l'esprit doit trancher comme une lame de bistouri. C'est alors qu'on se met à penser l'impensable, à connaître l'inconnaissable ou à laisser tomber le corps et l'esprit. C'est alors que vous pouvez pénétrer « Le Bouddha tout simplement assis ». Ces moments, je le répète, ne durent pas très longtemps en général, mais ils rendent possible ce travail, ce type d'analyse subtile. Il ne faut pas se dire: « Eh bien! J'aimerais bien pouvoir y arriver, mais ce n'est pas possible parce qu'il y a tout ce remueménage dans mon esprit . . . » Tout cela fait partie d'une seule et même pratique.

Le poème de Mumon est intéressant. Il dit:

*Marcher sur le fil de l'épée,  
Courir sur l'arête de la glace.*

« Marcher sur le fil de l'épée ». C'est le fil du rasoir. C'est la corde raide, le tour d'équilibre, l'esprit qui discerne, c'est cela qu'il nous faut mettre en œuvre et concentrer sur notre koan.

« Courir sur l'arête de la glace ». Il s'agit du courage dont nous avons besoin, de la volonté de poursuivre dont nous devons faire preuve. Notre pratique est une pratique difficile, il ne faut pas se leurrer. Mais il nous faut le courage de foncer, le courage de poursuivre.

Puis, il dit: « Il n'y a pas à gravir d'échelons ».

C'est là qu'il nous faut sans cesse revenir. Pour connaître l'enseignement des objets inanimés, vous n'avez aucun échelon à gravir. Pour pénétrer Mu ou Qui?, vous n'avez aucun échelon à gravir; il n'y a rien à faire. Évidemment, cela ne veut pas dire que vous ne pouvez rien faire. Puis, il dit: « Au bord du précipice, lâchez prise ». ❁

# The Monk in the Lab

By Tenzin Gyatso (The 14th Dalai Lama)

These are times when destructive emotions like anger, fear and hatred are giving rise to devastating problems throughout the world. While the daily news offers grim reminders of the destructive power of such emotions, the question we must ask is this: What can we do, person by person, to overcome them?

Of course such disturbing emotions have always been part of the human condition. Some - those who tend to believe nothing will "cure" our impulses to hate or oppress one another - might say that this is simply the price of being human. But this view can create apathy in the face of destructive emotions, leading us to conclude that destructiveness is beyond our control.

I believe that there are practical ways for us as individuals to curb our dangerous impulses - impulses that collectively can lead to war and mass violence. As evidence I have not only my spiritual practice and the understanding of human existence based on Buddhist teachings, but now also the work of scientists.

For the last 15 years I have engaged in a series of conversations with Western scientists. We have exchanged views on topics ranging from quantum physics and cosmology to compassion and destructive emotions. I have found that while scientific findings offer a deeper understanding of such fields as cosmology, it seems that Buddhist explanations - particularly in the cognitive, biological and brain sciences - can sometimes give Western-trained scientists a new way to look at their own fields.

It may seem odd that a religious leader is so involved with science, but Buddhist teachings stress the importance of understanding reality, and so we should pay attention to what scientists have learned about our world through experimentation and measurement.

Similarly, Buddhists have a 2,500-year history of investigating the workings of the mind. Over the millenniums, many practitioners have carried out

what we might call "experiments" in how to overcome our tendencies toward destructive emotions.

I have been encouraging scientists to examine advanced Tibetan spiritual practitioners, to see what benefits these practices might have for others, outside the religious context. The goal here is to increase our understanding of the world of the mind, of consciousness, and of our emotions.

It is for this reason that I visited the neuroscience laboratory of Dr. Richard Davidson at the University of Wisconsin. Using imaging devices that show what occurs in the brain during meditation, Dr. Davidson has been able to study the effects of Buddhist practices for cultivating compassion, equanimity or mindfulness. For centuries Buddhists have believed that pursuing such practices seems to make people calmer, happier and more loving. At the same time they are less and less prone to destructive emotions.

According to Dr. Davidson, there is now science to underscore this belief. Dr. Davidson tells me that the emergence of positive emotions may be due to this: Mindfulness meditation strengthens the neurological circuits that calm a part of the brain that acts as a trigger for fear and anger. This raises the possibility that we have a way to create a kind of buffer between the brain's violent impulses and our actions.

Experiments have already been carried out that show some practitioners can achieve a state of inner peace, even when facing extremely disturbing circumstances. Dr. Paul Ekman of the University of California at San Francisco told me that jarring noises (one as loud as a gunshot) failed to startle the Buddhist monk he was testing. Dr. Ekman said he had never seen anyone stay so calm in the presence of such a disturbance.

Another monk, the abbot of one of our monasteries in India, was tested by Dr. Davidson using electroencephalographs to measure brain waves. According to Dr. Davidson, the abbot had the highest amount of activity in the brain centers associated

with positive emotions that had ever been measured by his laboratory.

Of course, the benefits of these practices are not just for monks who spend months at a time in meditation retreat. Dr. Davidson told me about his research with people working in highly stressful jobs. These people - non-Buddhists - were taught mindfulness, a state of alertness in which the mind does not get caught up in thoughts or sensations, but lets them come and go, much like watching a river flow by. After eight weeks, Dr. Davidson found that in these people, the parts of their brains that help to form positive emotions became increasingly active.

The implications of all this are clear: the world today needs citizens and leaders who can work toward ensuring stability and engage in dialogue with the "enemy" - no matter what kind of aggression or assault they may have endured.

It's worth noting that these methods are not just useful, but inexpensive. You don't need a drug or an injection. You don't have to become a Buddhist, or adopt any particular religious faith. Everybody has the potential to lead a peaceful, meaningful life. We must explore as far as we can how that can be brought about.

I try to put these methods into effect in my own life. When I hear bad news, especially the tragic stories I often hear from my fellow Tibetans, naturally my own response is sadness. However, by placing it in context, I find I can cope reasonably well. And feel-

ings of helpless anger, which simply poison the mind and embitter the heart, seldom arise, even following the worst news.

But reflection shows that in our lives much of our suffering is caused not by external causes but by such internal events as the arising of disturbing emotions. The best antidote to this disruption is enhancing our ability to handle these emotions.

If humanity is to survive, happiness and inner balance are crucial. Otherwise the lives of our children and their children are more likely to be unhappy, desperate and short. Material development certainly contributes to happiness - to some extent - and a comfortable way of life. But this is not sufficient. To achieve a deeper level of happiness we cannot neglect our inner development.

The calamity of 9/11 demonstrated that modern technology and human intelligence guided by hatred can lead to immense destruction. Such terrible acts are a violent symptom of an afflicted mental state. To respond wisely and effectively, we need to be guided by more healthy states of mind, not just to avoid feeding the flames of hatred, but to respond skillfully. We would do well to remember that the war against hatred and terror can be waged on this, the internal front, too. ❀

This article appeared in the New York Times, April 26, 2003.

Tous les membres qui ont une adresse e-mail sont priés de la faire parvenir à Jean. Si vous n'en avez pas, faites-lui savoir par courrier ou par téléphone ou par une petite note.

All members who have an e-mail address should give it to Jean. If you don't have one, please let her know also - by phone or snail mail or a little note.

jeanlow@mail.aei.ca

## Une sesshin de sept jours en septembre

Nous avons reçu 42 demandes de participation pour la sesshin d'avril, de même que pour la sesshin de mai. Pour répondre au nombre croissant de demandes, la sesshin de septembre sera prolongée de quatre jours à sept. Il y aura donc maintenant cinq sesshins de sept jours par année au lieu de quatre. J'espère que cela réduira un peu la pression.

En septembre, il sera possible de vous inscrire soit pour les sept jours, soit pour trois ou quatre jours seulement. Vous êtes priés de noter sur votre formulaire d'inscription le nombre de jours que vous désirez faire.

Lorsque vous vous inscrivez à une sesshin, assurez-vous que vous serez en mesure d'y participer. Nous avons encore trop souvent des annulations de dernière minute. Une autre personne qui aurait pu participer s'en trouve ainsi privée. Si vous avez le moindre doute sur votre possibilité de participation, faites-le nous savoir.

Je vous rappelle qu'il faut avoir fait deux sesshins de deux jours avant de s'inscrire à une sesshin plus longue. En outre, il faut avoir participé à plusieurs journées intensives de méditation (le dimanche) avant de s'inscrire à une sesshin de deux jours.

Nous ne pouvons accepter que les gens qui sont membres. Le paiement de vos contributions doit donc être à jour. Il serait injuste d'accepter à une sesshin une personne qui ne soutient pas financièrement le Centre et d'en refuser une autre qui le fait. Les contributions sont de \$360.00 par année pour les membres de la région métropolitaine et de \$210.00 pour les membres de l'extérieur. Prière de spécifier sur votre chèque s'il s'agit d'un paiement pour une sesshin, une cassette ou une contribution mensuelle.

Si vous avez des problèmes d'argent, s.v.p. faites-en part à Jean, Albert ou Roger.

## A seven day sesshin in September

In April we received 42 applications for sesshin and we received the same number for the May sesshin. Because so many people are applying for sesshin I have decided to extend the four day sesshin in Sept to seven days. This means that we shall be running five seven day sesshins a year and not four. I hope that this will relieve some of the pressure.

In addition to those applying for all seven days we will also accept applications at this Sept sesshin from people who only wish to attend for three or four days. Please state clearly on the application form for how many days you wish to attend.

If you apply for a sesshin please be sure that you will be able to attend. It happens all too frequently that someone will apply and then cancel at the last moment. This means that someone who could have come was denied a place on the sesshin. If you have any doubts at all whether you will be able to attend, please let us know.

Let me remind you that you must attend two two day sesshins before applying for a longer sesshin. Furthermore you must have attended several one day sittings before applying for a two day sesshin.

Finally we can only accept people who are members. This means that your payment for fees must be up to date. It is unfair to accept someone for sesshin who is not supporting the Center in preference for someone who is supporting it. Fees are \$360.00 per year for in-town members and \$210.00 for out-of-town members. Please mark clearly on your cheques whether you are paying for a sesshin, fees or tapes.

If you have financial difficulties, please talk with Jean, Albert or Roger.

# Calendrier Calendar

### **Août / August**

Vendredi / Friday 29 - Sept.5 -- Sesshin de sept jours / Seven day sesshin

### **Septembre / September**

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

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

Jeudi / Thursday 11, 18, 25 - - - - Cours pour les débutants / Beginner's course

Dimanche / Sunday 14, 21, 28 Avant-midi de zazen / Morning zazen

### **Octobre / October**

Jeudi / Thursday 2, 9, 23, 30 -- Cours pour les débutants / Beginner's course

Samedi / Saturday 4 - - - - - Atelier / Workshop

Dimanche / Sunday 5, 19 - - - - Avant-midi de zazen / Morning zazen

Vendredi / Friday 10-17 - - - - Sesshin de sept jours / Seven day sesshin

Samedi / Saturday 25 - - - - - Journée de travail / Workday

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

### **Novembre / November**

Dimanche / Sunday 2, 23, 30 - Avant-midi de zazen / Morning zazen

Jeudi / Thursday 6, 20, 27 - - - - Cours pour les débutants / Beginner's course

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

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

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

### **Décembre / December**

Jeudi / Thursday 4, 18 - - - - - Cours pour les débutants / Beginner's course

Vendredi / Friday 5-12 - - - - Sesshin de sept jours / Seven day sesshin

Dimanche / Sunday 14, 21 - - - Avant-midi de zazen / Morning zazen

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

Tuesday 31 (8PM-Midnight) - - New Year's Eve Ceremony

# Calendrier 2004

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

Téléphone : (514) 388-4518 Internet : <http://www.zenmontreal.ca/>

## Janvier / January

Vendredi / Friday 9-11 - - - - - Sesshin de deux jours / Two day sesshin  
Dimanche / Sunday 18, 25 - - - - - Avant-midi de zazen / Morning of zazen

## Février / February

Dimanche / Sunday 1, 15, 29 - - - Avant-midi de zazen / Morning of zazen  
Vendredi / Friday 6-13 - - - - - Sesshin de sept jours / Seven day sesshin  
Dimanche / Sunday 22 - - - - - Séance d'une journée / One day sesshin

## Mars / March

Jeudi / Thursday 4-7 - - - - - Sesshin de trois jours / Three day sesshin  
Samedi / Saturday 13 - - - - - Atelier / Workshop  
Dimanche / Sunday 14 - - - - - Séance d'une journée / One day sesshin  
Jeudi / Thursday 18, 25 - - - - - Cours pour les débutants / Beginner's course  
Dimanche / Sunday 21, 28 - - - - - Avant-midi de zazen / Morning of zazen

## Avril / April

Jeudi / Thursday 1, 15 - - - - - Cours pour les débutants / Beginner's course  
Dimanche / Sunday 4, 18 - - - - - Avant-midi de zazen / Morning of zazen  
Jeudi / Thursday 8-12 - - - - - Sesshin de quatre jours / Four day sesshin  
Samedi 24 - - - - - Journée de travail et Assemblée annuelle  
Saturday 24 - - - - - Workday and annual meeting  
Dimanche / Sunday 25 - - - - - Séance d'une journée / One day sesshin

## Mai / May

Dimanche / Sunday 2, 16, 23, 30 Avant-midi de zazen / Morning of zazen  
Vendredi / Friday 7-14 - - - - - Sesshin de sept jours / Seven day sesshin

## Juin / June

Vendredi / Friday 4-6 - - - - - Sesshin de deux jours / Two day sesshin  
Dimanche / Sunday 13, 27 - - - - - Avant-midi de zazen / Morning of zazen  
Jeudi / Thursday 17-20 - - - - - Sesshin de trois jours / Three day sesshin

## Septembre / September

Vendredi / Friday 3-10 - - - - - Sesshin de sept jours / Seven day sesshin  
Dimanche / Sunday 12, 19 - - - - - Avant-midi de zazen / Morning of zazen  
Samedi / Saturday 25 - - - - - Atelier / Workshop  
Dimanche / Sunday 26 - - - - - Séance d'une journée / One day sitting  
Jeudi / Thursday 30 - - - - - Cours pour les débutants / Beginner's course

## Octobre / October

Dimanche / Sunday 3, 17, 24 - - - Avant-midi de zazen / Morning of zazen  
Jeudi / Thursday 7, 21, 28 - - - - - Cours pour les débutants / Beginner's course  
Vendredi / Friday 8-15 - - - - - Sesshin de sept jours / Seven day sesshin  
Samedi / Saturday 30 - - - - - Journée de travail / Workday  
Dimanche / Sunday 31 - - - - - Séance d'une journée / One day sitting

## Novembre / November

Jeudi / Thursday 4-7 - - - - - Sesshin de trois jours / Three day sesshin  
Dimanche / Sunday 14, 28 - - - - - Avant-midi de zazen / Morning of zazen  
Dimanche / Sunday 21 - - - - - Séance d'une journée / One day sitting

## Décembre / December

Vendredi / Friday 3-10 - - - - - Sesshin de sept jours / Seven day sesshin  
Dimanche / Sunday 12, 19 - - - - - Avant-midi de zazen / Morning of zazen  
Vendredi 31 (20h00 à minuit) - - Cérémonie du Nouvel An  
Friday 31 (8PM-Midnight) - - - - - New Year's Eve Ceremony

Perdus dans leurs pensées,  
les moines des deux halls  
se faisaient une guerre d'usure.  
Par bonheur Nansen y était ;  
ses paroles et ses actes étaient un.  
Il coupa le chat en deux  
par-delà le bien et le mal.

(Setcho)

