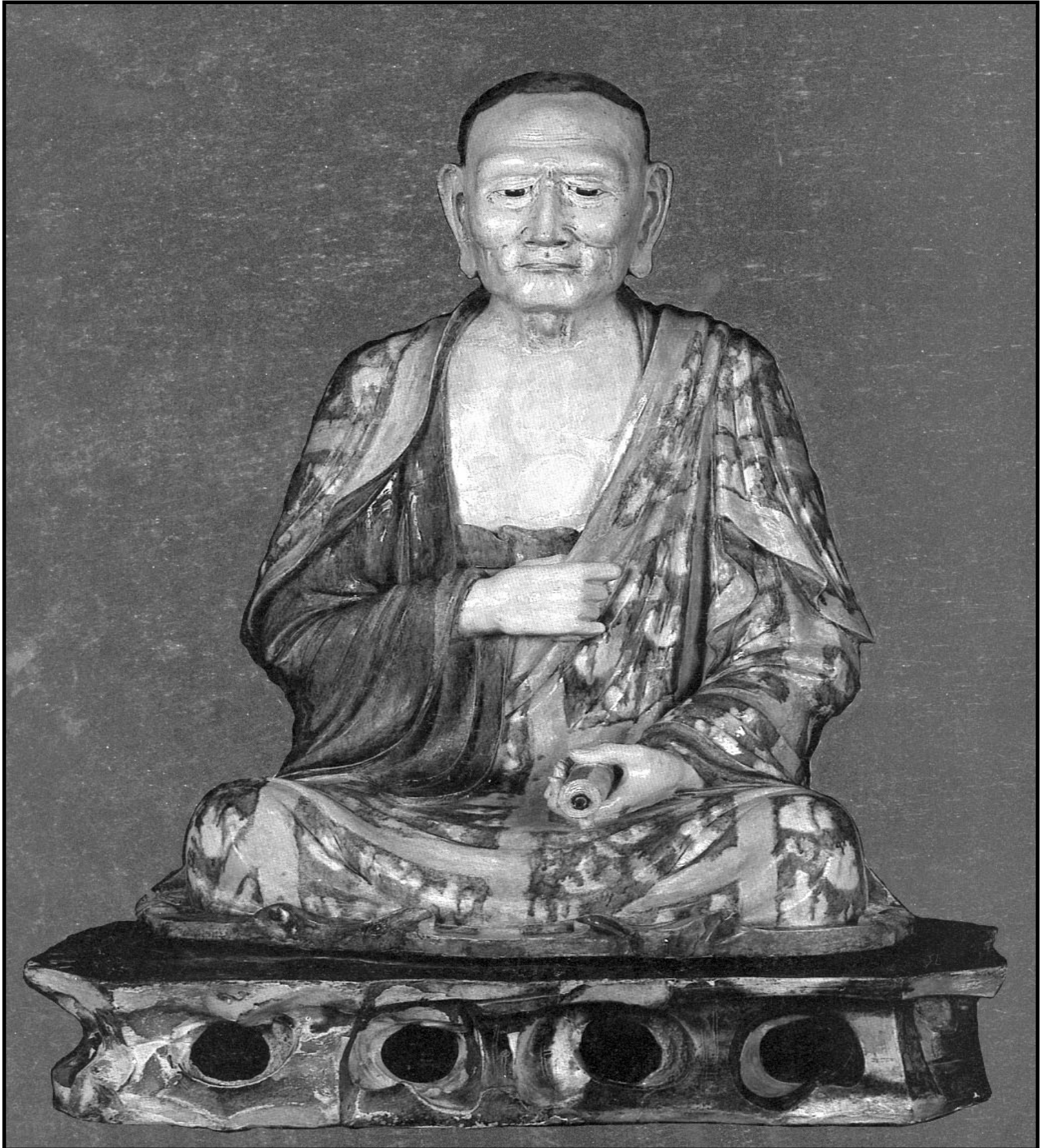


ZEN GONGI

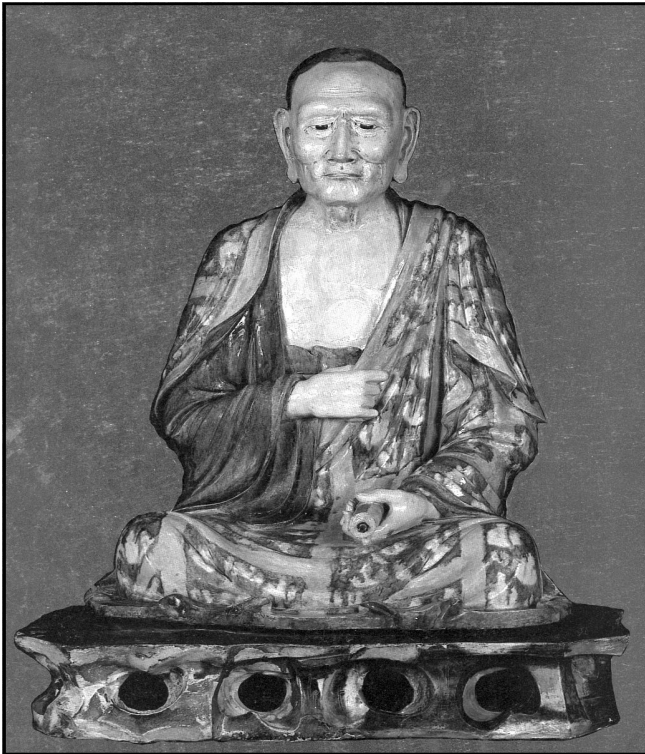
Volume 14, Numéro 1

Janvier 2006



**Point d'espoir hormis d'élire
L'un ou l'autre des bûchers
Afin d'être du feu par le feu
racheté.**

(T.S. Eliot)



Zen Gong

Volume 14, Numéro 1

Janvier 2006

Direction

Monique Dumont

Comité de rédaction

Louis Bricault, Monique Dumont

Collaborateurs pour ce numéro

Fred Bloom, David Booth, Louis Bricault, Roger Brouillette, Bill Byers, Jean-Claude Décarie, Monique Dumont, Pierre Lanoix, Albert Low.

Mise en page

Djamel Kacel

Distribution

Pierre Laroche, Janine Lévesque

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

Dépôt légal - Bibliothèque nationale du Québec,
2006

**À NOTER : LE ZEN GONG NE PREND PLUS
D'ABONNEMENTS.**

La revue est disponible dans certaines librairies de Montréal, entre autres, aux librairies Boule de Neige et Nouvel Âge, rue Saint-Denis.

La blessure

L'unité est le fondement de tout. Elle est ce que nous aimons et voulons par-dessus tout, notre besoin le plus réel, le plus concret, le plus criant, car nous *sommes un*, écrit M. Low dans *Le rêve du papillon*. Et il ajoute : « Mais que dire alors si cette unité est divisée en elle-même, non pas conceptuellement, dans le monde de la pensée et des idées, mais existentiellement, au niveau du vécu ; non comme une unité coupée en deux, mais comme *deux unités*. En d'autres mots, que dire si cette coupure apparaît non comme une expérience de division, mais comme une division dans la façon même d'expérimenter. Ce serait comme si deux personnes différentes partageaient la même individualité. »

Sei et son âme sont séparées. Quelle est la vraie Sei ? Tout le drame de notre condition est contenu dans cette question du kôan 35 du *Mumonkan*. Une faille parcourt le souterrain de notre vie consciente et de nos expériences. Nous sommes divisés au cœur même de notre être. Crucifiés sur la croix d'une ambiguïté figée en contradiction : la dualité. Sommes-nous un, sommes-nous deux ? Cette blessure fondamentale nous ne pouvons en faire l'expérience, mais nous en voyons les effets quotidiennement lorsque nous éprouvons la souffrance dans l'expérience concrète. Spirituellement, elle est vécue comme un sentiment d'aliénation, de manque, d'irréalité. Elle est vécue aussi comme profonde nostalgie (*le mal du pays*). La soif du retour chez soi. Nous sommes un, nous som-

The Wound

Unity is the basis of all. It is what we desire and love above all, our most concrete, urgent and desperate need, for we *are* one as Mr Low writes in "The Butterfly's Dream." He continues: "But what if unity is divided against itself, not conceptually in the world of thought and ideas, but existentially; not as a unity split in half, but as *two unities*? Put differently, what if the split does not come as an experience of division, but as a division in very way we experience? It would be like two different people sharing the same individuality. They would have entirely different experiences, yet would be the same person."

Sei and her soul are separated. Who is the real Sei? All the drama of our condition is contained in this question of koan 35 in the *Mumonkan*. A cleft runs through the underground of our conscious life and experience. We are divided at the very heart of ourselves. Crucified on the cross of an ambiguity frozen in contradiction: duality. Are we one? Are we two? We cannot experience this fundamental wound, but we can see the effects each day as we go through suffering in concrete experience. Spiritually, it is experienced as a feeling of alienation, of something missing, of unreality. It can also be experienced as deep homesickness. The hunger to return home. We are unity. We are unity, and yet, in an impossible way, we are two. Suffering is the voice of this impos-

mes unité, et pourtant, et même impossible-ment, nous sommes deux. La souffrance est la voix de cette impossibilité. Ce constat rejoint le fond commun de toutes les grandes traditions spirituelles de l'humanité. À la source de la souffrance, il y a un exil. Mais pourtant, nous sommes toujours chez nous...

Sommes-nous un, sommes-nous deux ?

Les implications de cette vision radicale sont énormes, choquantes même. Nous voulons tellement croire que quelque chose quelque part pourrait nous apporter une satisfaction définitive. Même la pratique... Siddhartha Gautama était un homme choyé, dit-on. Selon la légende, il avait tout pour être content et satisfait de la vie. Et pourtant, il était si profondément torturé qu'il a tout quitté, famille, richesses, amis, confort, pour partir à la recherche d'un autre « bonheur ». On ne sait pas si cette histoire est exacte dans tous ses détails, mais elle a une valeur pédagogique certaine. Elle est là pour nous montrer une vérité. Lorsqu'il est devenu le Bouddha, i.e. lorsqu'il s'est éveillé, il a émis les Quatre nobles vérités. La première : la vie est souffrance. C'est une vérité odieuse et inacceptable. On ferait tout pour ne pas voir cela. C'est pourquoi « l'homme qui n'aime que soi ne hait rien tant que d'être seul avec soi » dit Pascal (17^{ième} s.) Dans la solitude du silence, il voit sa misère disait-il. Autre temps, autre vocabulaire. Le diagnostic cependant est le même : la souffrance est là, inévitable. Tenter de la fuir n'est encore que souffrance. Y a-t-il une sortie ? N'est-ce pas pour cela que l'on pratique ? Pour se délivrer de la souffrance ?

sibility. All the great spiritual traditions share this common vision. At the source of suffering is an exile. Yet, we are always at home.

Are we one? Are we two?

The implications of this radical vision are enormous, even shocking. We want so much to believe that there is somewhere some definite resolution. Even the practice... Siddhartha Gautama was a lucky man, one might say. According to legend, he had everything to be happy and fulfilled in life. Nevertheless, he was so deeply tortured that he left everything, family, riches and comfort, all in order to search for another "happiness." We do not know if this story is exact in all its details, but it does have pedagogical value. It illustrates a truth. When he became Buddha or awakened, he pronounced the Four Noble Truths. The first: life is suffering. It is an odious and unacceptable truth. We would do anything to avoid it. This is why, as Pascal (17th century) said, the man who loves only himself hates nothing more than being with himself. In the solitude of silence, he sees his misery. Another time, another vocabulary. The diagnostic is however the same: suffering is present and inevitable. To try and flee is itself suffering. Is there a way out? Is this not why we practice? To find some deliverance from suffering?

We do not intend here to dissect the anatomy of suffering. This has already been done in an authoritative way by Albert Low, in particular in the two books "The Butterfly's Dream" and "Creating Consciousness," both of which we highly recommend. For this number

Nous n'avons pas l'intention dans ce numéro de faire l'anatomie de la souffrance. Elle a été faite de façon magistrale par Albert Low, plus particulièrement dans ses deux livres dont nous vous recommandons fortement la lecture: *Le rêve du papillon* et *Créer la conscience*. Pour ce numéro-ci, nous avons demandé à quelques membres de se pencher plus particulièrement sur le lien entre la souffrance et notre pratique, i.e. comment travailler avec la souffrance, comment l'utiliser, dans l'espoir de comprendre un peu mieux cette fameuse phrase tant de fois citée :

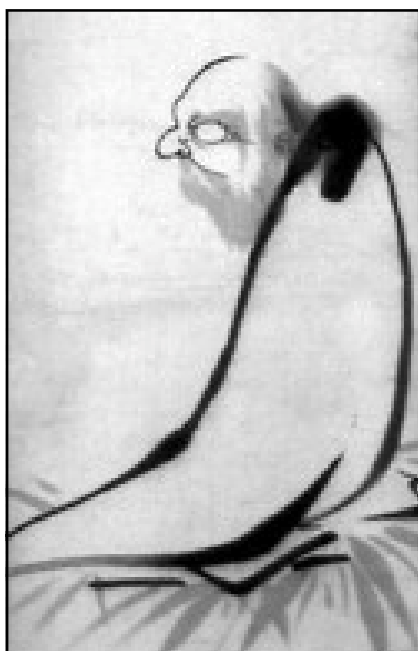
« Si vous saviez comment souffrir, vous auriez le pouvoir de ne plus souffrir. » Car, comme plusieurs le soulignent, cette blessure constitue le substrat incontournable de notre vie intérieure. Mais c'est une blessure bénie dit Albert.

*Combien merveilleux, combien béni :
Est-ce un, est-ce deux ?*

however, we asked some members to explore the links between suffering and our practise, such as for example how to work with suffering and how to use it. The hope was for a better understanding of the well known pronouncement so often quoted:

“If you knew how to suffer, you would have the power not to suffer.” For, as several point out, this wound is an unavoidable basis of our inner life. But, says Albert, it is a blessed wound.

*Wonderful, wonderful, wonderful.
Is it one, or two?*



On Suffering

By Albert Low

(Teisho 3/7 May 2005)

A questioner starts by asking Nisargadatta, "Do you advise shunning pleasure and pursuing pain?" This is a question that is not infrequently asked. People come to me and say, "Is the spiritual way a way of denial; is it a way of stopping or not having pleasurable situations and experiences?" and so on. Of course not. There is no question about that. Pleasure is an aspect of life. But what one does say, when on the spiritual path, is that one doesn't have it as the goal of one's life, to seek pleasure and avoid pain. Some therapists would tell us that this is the only real goal that we can have. But there are certainly other more worthwhile ways of spending our lives, and of course the most worthwhile is that response to that inner call. There is something that is calling us, or if you like an inner voice - but don't take that literally - that is summoning us to something more. Certainly one doesn't practice in order to have pleasurable experiences, or in order to feel good about oneself, or to feel good in one's skin, as the rather unpleasant way some New-Agers have of expressing what meditation is about.

And Nisargadatta says, "No, nor pursuing pleasure and shunning pain." He says, "Accept both as they come, enjoy both while they last, let them go as they must." And the questioner asks, "How can I possibly enjoy pain? Physical pain causes for action." How can one enjoy pain? And of course it is something of an unfortunate turn of phrase because as he

goes on, he says, "of course and so does mental." And then Nisargadatta says, "The bliss is in the awareness of it, in not shrinking or in any way turning from it. All happiness comes from awareness."

And it is this that is the essential point. This question of pain always comes up in sesshin. First of all there is the physical pain, just the physical pain of sitting. We are not used to this position and of course we are not used to sitting for long periods of time and in addition to that we are forbidden to move. And those three facts together mean that we are certainly going to pass through periods of pain and sometimes very intense pain. But then there is another kind of pain which is the pain of nothing happening. There is that feeling of nothing; you can't even say that it is a desert. It is nothing is happening, nothing is going on. The mind is sort of rushing around but nothing happens with that rushing around. One loses the thread of the practice entirely, one doesn't even quite sometimes remember what the practice was and one can't remember why one is practicing. It is a feeling of intense spiritual pain. But then there is the pain of humiliation. We are very much in proximity with one another, we have very little personal space, and this is particularly true for sleeping, and in any case the whole setup, the whole discipline can after a while become irritating. And the question is then "What about this?" Why should we put up with this pain? And this person always

says if it is possible to avoid pain, then you must do so. Under no circumstances should one go out of one's way to inflict pain upon oneself. But if you are in a sesshin, then you cannot move. If you are sitting, you cannot move. So therefore you are not inflicting pain on yourself except in so far as you are submitting to the discipline.

But another way of inflicting pain on oneself is self-criticism, judging oneself, condemning oneself. And this is a way of stabbing oneself constantly. The point about this, just in the same way as inflicting pain on oneself deliberately sometimes, is that this self-criticism is a way of reassurance. It reassures that I am, that I am something. This constant self-stabbing at the psychological level is a way of constantly reaffirming one's existence. And to let go of this self-criticism, this hurting oneself in this way, requires a profound sacrifice and also a certain amount of courage, because like any other way of reaffirming oneself, it is a kind of drug. And furthermore, it is geared into the adrenaline and the various systems in the body. And so as a consequence, to give up this drug is just like giving up any other addiction. But it is an essential step on a spiritual path.

But beyond all of that, Nisargadatta says, "The bliss is in the awareness of it." People would say, "Well, one thing that you can be sure about pain is that one is aware of it." And this indicates that there are different ways of being aware. The normal way in which we are aware of pain is that we are identified with it. In other words, the pain is uppermost. I hurt is what is most evident. And this self-identification is where pain can become useful.

We have mentioned it before but it is worth mentioning it again that underlying most people's lives is an undertow of pain. And this undertow of pain is in a way a harbour of last resort. When everything else fails one can rely on the pain to be there like a safety net. It gives one an assured foundation and as a consequence it is very useful. But it is only useful insofar as one believes that one has to be something. This is why the struggle to get beyond this belief of "I am something" is so essential. This is a tortured sense of conflict. The Christians call it the sin because mixed in with this basic pain is the pain of guilt. And this pain of guilt comes from separation. We've separated ourselves from our source. And this paradoxically is the way in which we sustain this foundation of pain. We identify ourselves with it. It is not that we say to ourselves, "I hurt", but "I am hurt, I feel my being is the being of hurt, of pain." This is what we mean by identification. I am something and that something is pain. And this of course is a separation; we have separated ourselves from ourselves. So therefore the pain increases. And that reinforces the sense that my being is pain, the sense that I am something and that something is pain. It is that underlying vicious cycle which is really the cycle we must break. And the way to break that cycle is to break the identification that we have with the pain.

As we've often said, there are indeed two pains. There is the physical pain; if you sit for a long time, your legs ache. Also the psychological, spiritual pain when one is sitting and the whole practice goes dry as it inevitably will for whoever is practising. And this as we have said is extremely painful. In fact it is more

painful then physical pain. This sense of being spiritually bereft is one of the more unendurable kinds of pain we can have. That sense that we have done everything that is possible and still nothing moves, nothing happens, everything is in a way a sort of a dead wasteland in us. This is an extremely difficult, intolerable pain. But not only is there this pain, this physical pain, this spiritual pain, but in addition to that is the pain "I hurt". And as we say, we cannot do anything about the first; this is not the pain of identification. But the second is exactly that, the pain of identification. I hurt; I am hurting; my being at the moment is the being of pain. And with it goes the feeling of injustice, that at some level this is wrong. There is sometimes an expression of self-righteousness when people come into the dokusan room expressing pain, feeling humiliated by something. Very often they are angry toward someone or something and there is a note of extreme indignation in their voice. There is a self-righteous sense that it is not how it should be. And it is this pain above all which is an obstruction on the way. And it is in the first place this pain with which we must come to terms. And the way to do this is just to be aware of the pain. In other words, it is no longer "I hurt" or "My being is hurt" or "I am something and that something is pain" but now comes just the feeling "There is pain." This does not in any way relieve the pain but now one is no longer practising in order to get rid of the pain. Indeed when one first allows this "I hurt" to come in, it can become even more painful. Because right in the center of that, as we have said, there is a profound sense of guilt and when one does become simply aware "There is pain", the feeling of guilt and shame begins to rise up. We want to resist

that. We want to re-establish ourselves because the feeling of guilt and shame is the dissolution of that very center that we claim that we are. That very unique point of reference that we claim that we are starts to dissolve in guilt and shame and we fight to restore it. Very often this is where we get a lot of thoughts, very angry thoughts, even thoughts of destruction of one kind or another towards other people. But if we remain with that, then the shame becomes predominant. But at the same time there is a letting go of that identification, and instead of the pain and the shame being uppermost, it is now seen within the context, or against the background (or whatever other kind of metaphor we can use). It is seen against the background of awareness. Awareness is now predominant. And whereas the sense of I, of "I hurt", of "My being is the being of pain" is very restrictive, very constrictive, tense and very intense, when awareness is predominant, there is a sense of space, of openness. And as Nisargadatta says, "All happiness comes from awareness."

We often say to people, "Don't look for happiness. Don't look for peace." When you are practising, don't practice in order to find peace or happiness. Your true nature is happiness. Your true nature is peace. Awareness is peace. Nisargadatta says somewhere, "My body is peace." He doesn't mean my physical body is peaceful, no. What he means is that I don't see the physical body as my body. Peace is my body. And when one allows the awareness to predominate, when in other words, one is aware as pain, aware as shame, aware as guilt, then as we say there is a dissolving, a melting, a yielding. The pain may increase or decrease or whatever but this is no longer the center of

interest. The main predominant condition is one of peace, of rightness, of the correctness of what is. And this is true also, as we said, of this spiritual pain. This "I hurt" is spiritual pain when one gets frustrated, when one gets emotionally frustrated with the practice, and when one feels one is wasting time or that this is not how it should be, particularly if one has read books about the spiritual life. And when people write about the spiritual life, they almost invariably write about their experiences of joy, happiness and awakening and all the rest of the stuff, and yet, that takes up a fraction, half of one percent, and the rest, ninety nine and a half percent is struggle, difficulties and so on. But many people pretend that didn't happen or doesn't happen in their meditation life because they feel themselves that true meditation should be peaceful.

But again we must remember, "What is a spiritual practice?" And as we said at the beginning, it is responding to a call. There is a sense of something beckoning, of something demanding our attention. We say sometimes it is a feeling of lack, something important missing, but again these don't really... we can never really put our finger verbally on what it is. And yet, there is a search for the authentic. We want what is real, we want what is true, and we want this because as we say we are truth, we are the reality, we are the light. And it is sitting with that, it is coming back to that which is the essential. And as we just tried to say, it doesn't come as a loud call or an insistent shout. During these moments or these hours of severe spiritual dryness, there is no call, not what we in any way could give form to, and yet if the practice is real, it is practice within the call. The

call is the all pervasive atmosphere within which the practice is carried on whatever that practice might be. And the ups and downs, the smooth passage or the rough passage, the easy passage or the hard passage really make no difference as long as one remains steadfast within that atmosphere of the call. It is like a carrier wave in radio on which all the other waves are carried. The other thing we must mention in passing here is that each one of us is a different temperament, each one of us has our own way of walking along this path, and each of us has our own particular burden that we must carry on the way. Some of us are very fluid emotionally, very sensitive and can move freely in the emotional bands. Others are very insightful and have very deep perceptions, very intense insights. Others have just a very strong sense of destiny, and so on. Each of us has different ways by which we are responding or can respond to the call. And this is why it is so imperative that you do not judge your practice by what you believe others are doing or what you see others are doing or above all what you read as others having done. Having written one of these accounts, this person can assure you that it is not in any way true. (Laughter). It is impossible. It is just like... You go to a cocktail party and then the next day you write and tell somebody about what that party was like. Where are you going to start? Going in, coming out, getting drunk...? You cannot describe it. It is invariably filtered through a particular story line. We tell stories and the whole thing is filtered through a story line. And you then, with your mish-mash of confused ups and downs and tortured passages along the way, are trying to fit all that into this story line. And, let us face it, there are many story lines that are pure fab-

rication.

He goes on to say, "The more we are conscious, the deeper the joy." And we know this. When we emerge from a sesshin, then most often, there is a kind of profound melancholy. This person while we were doing our training had this very profound sense of melancholy immediately after a sesshin. We used to have these Japanese baths in Rochester and we used to make a bee line for the Japanese baths so we wouldn't have to get into any kind of conversation. But even then, the melancholy itself was its own form of joy. It was always an intense sense of the rightness, the fitness, the truth of what had been done. And this comes out of the awareness itself. It is not the sesshin that gives you joy, it is your nature which is revealed, which is released, which is opened by the sesshin. The garbage is swept aside to some extent, the mud is cleaned a bit, the spring gushes up more purely for a while. And it is the purity of the stream itself which is at issue; it doesn't come to you, you are it already. This is why it is so essential that one sees what he is saying here.

Our society in particular has got this aversion to pain. Even fifty years ago people were tougher. We used to go to a dentist and he used to pump up and down on a pedal and he had this drill which would slip now and again off the tooth and would dig into the gum. I mean that was just one thing. As kids, one would always spend a couple of weeks in bed every winter with measles or chicken pox. We have got into the situation now that we can't even stand bacteria around. We are afraid of it. In fact there is a theory now that our immune system has become so shielded and protected

that it can no longer respond to normal invasions of bacteria. It is an unhealthy attitude we have, completely unhealthy attitude toward many things but above all to what pain means in life. You remember the story of the woman with the mustard seed. It is a wonderful story. It is one that resonated so deeply with this person when we were under training. She had a baby who was bitten by a snake. And the mother was so distraught that she took the dead baby in her arms and went to see Buddha. In her grief she said, "Please, please, do give me some help." And Buddha said, "Yes I can help you. First you must bring me a mustard seed, but that mustard seed must come from a house that has not known suffering." And as you know, she looked everywhere and she came back and she said, "I can bring any number of mustard seeds but I can't bring you a mustard seed from a house that has not known suffering." And Buddha said, "There, I have given you the cure that you sought." How is that? Why does he say that? He was certainly not saying cheer up, everybody suffers so why should you be different? It certainly wasn't that. What he was saying is, if I take away your suffering, I take away your humanity. And this is how it is. To take away a person's suffering is to take away their humanity.

He says, "Acceptance of pain, non resistance, courage and endurance, these open deep and perennial sources of real happiness, true bliss." Acceptance of pain, non resistance or, in terms of what Jesus said, turning the other cheek, non violence. This is so necessary. Actually we are beginning to feel for survival in our society. This road rage that comes on. People get so terribly angry in their car these days.

This is where we must exercise non violence in ourselves, non resistance. As I say, it is becoming more and more a matter of survival. We haven't got yet to shooting one another with this road rage up here, but it might come. Acceptance of pain, non resistance, courage. Courage. What we are talking about requires courage. A sesshin, if we are going to do it properly, from beginning to end, if we are going to really stay present from beginning to end on a sesshin, courage is necessary. Courage as you know comes from the word *coeur* or heart. It is in the heart, one has an open heart, a pure heart, in relation to what we are doing. When we've got this "Me first, what about me, I don't like it, this is not right, this is not how it should be," if you've noticed, there is a sort of a twist in the heart, a twist in the chest. There is that lovely cry of the Christians: "Purify our hearts oh God." And this is courage, to have a pure heart. And once we see that, there is directness in our practice. We say go straight, go straight. And to go straight is courage. Kierkegaard says somewhere, "Purity of heart is to will one thing." And this is what we are talking about when we are talking about courage. It is willing one thing, it is just going forward. We sometimes say practice like an elephant. And to practice like an elephant is to practice with courage. It is one step after another step after another step. And endurance. One just goes on. One doesn't have a shopping list. This is not a mercenary kind of practice. There is no commerce in this; "I will give you a certain amount of practice, you give me a certain amount of peace" or whatever it might be. Endurance. One endures. And without that, without that patience that goes along with endurance, one is always wanting to get, wanting to have, want-

ing to realize oneself. I haven't got anywhere near awakening yet, everybody else is awakening, what about me?

He says, "These open deep and perennial sources of true happiness, true bliss." This is it. It is the bliss of being, not being yourself but of being. There is no bliss beyond that; just to be. Everything is let down in that. And then the questioner asks, "Why should pain be more effective than pleasure?" Nisargadatta says, "Pleasure is readily accepted, while all the powers of the self reject pain. As the acceptance of pain is the denial of self, and the self stands in the way of true happiness, the wholehearted acceptance of pain releases the springs of happiness." This is a question that people always bring up sooner or latter in dokusan. What's the point of all this pain? Why put up with it? We come here because we want to get released from pain and we spend seven days in agony. Now that doesn't seem to be a very good bargain somewhere. And the thing is that this kind of happiness that we normally seek, someone called it the joyless pursuit of pleasure. And that puts it in a nutshell. What we think is really pleasure, and so on, is at best a truce, an armistice, a period of repose between agonies. And the reason for that is because of this demand that the world is centered on me, on my desires, on my wishes, on what I think is right, on what I want. And if you haven't yet really come to see the existence of this demand, then I don't know what you have been doing with your question "Who am I?" or "What is Mu?" Because that is the thing that stands out in such strong relief, how so much of our torments in life have come because of this insistence that what I think is right, or that what I

want I should have, or that what I don't want I shouldn't have and so on. If you haven't got it yet, just spend a little while just saying to yourself I want. And if that doesn't make your heart ache, then perhaps this isn't the place for you here. And it is that, it is a kind of poison that there is in us, and it is so all pervasive. It colours everything. It gives everything a certain kind of sting or bitterness in life, and it becomes so habitual that we don't recognize it. And this pain becomes so necessary, as we said earlier, that we don't want to recognize it. So the reason for the pain is because it challenges that very insistence. And the very indignation that you feel in a sesshin you should look upon with pleasure. This I see, now I've got the beast out into the open, now we can take a look at it, now let's get its jaws open and look right down into its throat and see what is down there. You should thank people that irritate you, truly. It is not a joke, it is truly the case.

The questioner says, "Does the acceptance of suffering act the same way?" And Nisargadatta says, "The fact of pain is easily brought within the focus of awareness. With suffering, it is not that simple." The distinction is of course between physical pain and this "I hurt". The physical pain is always quite obvious. But people sometimes say in dokusan, "But I don't see this I hurt. I just see the pain. There is no I hurt with me." He says, "To focus suffering is not enough, for mental life as we know it is one continuous stream of suffering. To reach the deepest layers of suffering, you must go to its roots and uncover that vast underground network where fear and desire are closely interwoven and the currents of life's energy oppose, obstruct and destroy one another."

We have talked about these contradictions in all kinds of ways, but deep in the heart of us, there is this deep wound, a wound in our being, and all of the suffering comes from that. Because what we try to do is project a stable point, something that is stable, something that is secure, something that will not move in the storm of existence. We want some kind of harbour of rest. And it is in trying to create that harbour of rest that this sense of "What I want is right, what I want is important, and what I want is necessary" and so on is established. And the establishment of that is an act of will. There is an assertion. We assert it. One sees what I mean by that assertion and establishment by will when it is badly shaken and we get into a rage. Then you can see the "This is how it must be," and you see this particularly in young children. They get into real rage trying to establish, trying to force, trying to affirm something which is solid, which is real, which is it. And it is this kind of reinforced "Yes, this is it" that is the foundation of that sense I am special, I am unique, I am important. But it comes out of this very fundamental conflict, this very basic contradiction that is in the heart of us. And it is this that ultimately we have to be open to. And this is why so often one of the experiences that people go through in practising Zen is anxiety, fear and depression. And sometimes it can get very, very acute. But again if we are sincere, we recognize that we do have to pay our debts, we have to pay for our past. We recognize that there is no backing off. In other words, we cannot decide whether or not we are going to suffer, this is not in our power, but what we can decide, and it is entirely within our power, is how we are going to do it. Sometimes we say when people come and they

are having an extremely difficult time, "You'll get through this, there is no question. Let's face it; you are going to get through this." And when you do go through a rough time, this is something to remember. You will get through it. Either you'll get through it or die. But the question is not "Will you get through it?" then, but "How will you get through it?" Will you get through it crawling on all fours like a dog or will you walk upright like a human being? This is in your power. This you can choose. And if one, as he says earlier, opens "acceptance of pain, non resistance, courage and endurance," if one walks into this which is like a valley of the shadow of death, in all truth, if one does that, then tremendous power and strength naturally come up because it is to that which one is opening oneself in that attitude of "I will walk through it upright".

And the questioner says, "How can I set right a tangle which is entirely below the level of my consciousness?" Nisargadatta says, "By being with yourself, the 'I am', by being present to yourself in your daily life with alert interest, with the intention to understand rather than to judge, in full acceptance of whatever may emerge, because it is there. You encourage the deep to come to the surface and enrich your life and consciousness with its captive energies."

Dharma gates without number, I vow to penetrate. When you make that vow, realize that what Nisargadatta has just said is what you are vowing. That you'll be present, you'll be there, you'll be open, and what ever comes you'll see that as another opportunity, another true challenge, another way by which you can really open up the light of purity and strength which is truly your own true nature ❀

La percée de l'instant

Pierre Lanoix

J'ai en tête une lithographie de Gaston Petit intitulée « la percée de l'instant ». Des éclairs vifs et blancs brisent de traits filiformes une trame uniforme, sombre et harmonieuse. Brisent la trame mais établissent à la fois l'ordre de la trame qu'autrement nous aurions tenue pour acquise. L'observation de cette apparente brisure apporte un équilibre et allège le fond. Cette brisure est de fait une ouverture pour la lumière et résout la rencontre de deux éléments apparemment opposés. Dans son traité sur la métaphore, Paul Ricœur signale que la métaphore crée de nouvelles possibilités de sens à partir du non-sens de la contradiction. Sa théorie de la tension s'applique merveilleusement à l'art. En bref, la tension initiale est la clé et non le problème. Le tableau illustre une sérénité issue de la déchirure initiale, de la blessure initiale.

Il en va ainsi, me semble-t-il, dans une forme moins apparente, de notre vie. Je voudrais aborder la souffrance sous quelques angles qui m'ont été apparents cet été. D'abord la question du courage se pose pour moi et mes clients dans notre travail de développement du leadership. Chaque pas que le développement personnel ou professionnel demande, se prend dans un contexte ou on va au-delà d'une anxiété, d'une douleur, d'une peur. Or pour aller au-delà, faut-il au préalable s'être saisi de celles-ci. Le courage devient alors une expression

de la souffrance ou une réponse si préférez. Le second angle que je prends pour aborder la souffrance dévoile la nature inéluctable de celle-ci, qui fait de la déchirure ou de la souffrance la trame de notre vie. Elle est un élément structurel de notre humanité et nous gagnons à la considérer comme tel plutôt que comme l'intrus qui vient bousiller la fête. Enfin le dernier angle sous lequel je propose de parler de la souffrance est celui qui fut le plus puissant pour moi. Il propose une espèce de réconciliation avec la souffrance. De façon habituelle, nous la considérons comme ennemie et nous nous cantonnons dans le rôle de victime, rôle assez peu satisfaisant, vous en conviendrez.

Il y a quelques mois, avec une vingtaine de collègues travaillant dans mon domaine de consultation, nous abordions le thème du courage plus que jamais nécessaire aujourd'hui en entreprise. Pour aborder cette question sur le plan personnel, nous avons à tour de rôle terminé la phrase suivante : « si j'avais plus de courage, je ferais ou je serais... » Vous pourriez aussi tenter l'exercice. Or chacun y est allé de la résolution très personnelle de craintes ou d'angoisses formant son quotidien. Nous nous sommes tous retrouvés non pas à vouloir résoudre des problématiques de justice sociale, de droits fondamentaux ou d'éthique mais plutôt à dire à quelqu'un de près qu'on a négligé et qui souffre combien on l'aime, à rompre une relation qui n'en finit plus de se gâcher ou encore à briser un cycle de dépendance. Bref, nous parlions du quotidien, de ce qui nous touche profondément et que l'on choisit d'ignorer. Sans vouloir explorer la souffrance, voilà que nous parlions de la première noble vérité. À

poser un regard empreint de compassion sur les gens qui nous entourent, en s'écoutant parler et en écoutant parler les gens, on découvre à quel point la souffrance est la trame de ce quotidien. Or la première invitation est celle du courage, celui de s'arrêter, de regarder avec sincérité.

En abordant les exemples concrets de courage, on s'aperçoit qu'ils coïncident avec l'acceptation d'une situation difficile, douloureuse ou angoissante. L'étymologie nous le rappelle, le courage est l'expression d'un élan du cœur comme centre cognitif, comme moyen d'appréhender la réalité d'une situation que la raison n'arrive pas à clarifier. De fait il s'agit généralement d'une situation que la raison a tant de mal à expliquer que nous sommes plongés dans le doute, la colère ou l'angoisse. On ne sait plus où donner de la tête. La souffrance est un lieu d'incertitudes, elle ouvre plus de questions qu'elle n'en résout. Pour pénétrer dans ce domaine de la souffrance, la voie du cœur ouvre des possibilités qui nous étaient masquées. Ce n'est qu'alors qu'elle peut être le lieu d'une croissance de soi, une croissance de la connaissance ou une reconnaissance plutôt de capacités que nous n'avions pas reconnues préalablement. C'est en ceci que la souffrance, ou plutôt l'anxiété qui est à sa source, peut donner un sens à l'entreprise humaine, sens qui ne tient pas à un au-delà dénué de souffrance ou à une espèce d'abdication et de résignation, mais qui tient à l'examen sincère de cette souffrance ou de cette anxiété, en se donnant le droit d'aller au-delà de la tension, du conflit, du non-sens. On dirait presque un koan...

Le second angle dont je parlais pour ap-

préhender la souffrance explore un mécanisme fondamental de la croissance humaine. Toutes les grandes religions, toutes les théories du développement humain présentent une sorte d'échelle que nous sommes invités par la vie à gravir (les annexes de *Integral Psychology* de Ken Wilber en font un inventaire fascinant). Le mécanisme en question est abordé par René Girard, un anthropologue de Stanford, qui décrivait ce qu'il appelait le mimétisme d'appropriation, comme étant une impulsion fondamentale chez l'enfant, dès son plus jeune âge, à imiter pour s'approprier. C'est sa façon d'apprendre et la nôtre. À imiter puis à répéter certains gestes, j'arrive à une certaine maîtrise me permettant d'atteindre, d'acquérir ou de surpasser. Or remplacez ce dernier mot par triompher, vaincre, éclipser ou écraser et vous verrez à quoi on peut rapidement passer sur ce mode. L'hypothèse de Girard présente le désir comme une impulsion qui n'est pas uniquement portée vers l'objet de convoitise mais qui plus est, se trouve motivée par une volonté d'appropriation (c'est à moi et non à toi, je suis le meilleur etc.). Le désir prend donc cette double nature d'être à la source de la séparation mais à la fois impulsion vitale de développement. Girard affirme en quelque sorte que le désir et ses utopies demeurent un moteur essentiel de notre croissance. Le désir est donc à la fois source de souffrance comme il est ce qui permet de trouver en nous-mêmes les ressources nécessaires pour notre développement physique, social, intellectuel ou spirituel.

Cette soif inassouvie qui change de cible aussitôt apaisée peut nous tirer dans ce cirque de la concurrence et de la distinction. De la séparation. Ce moteur apporte avec lui son lot de

souffrance et d'étouffement, conséquence de la réalisation du désir. De dire Girard, « La meilleure façon de châtier les hommes, c'est de leur donner toujours ce qu'ils réclament. » Cette double nature du désir, cette contradiction vivante nous maintient sans cesse en état de déséquilibre. Pascal décrit les trois fleuves des désirs – sensualité, connaissance et domination – avec une poésie remarquable : « Malheureuse la terre de malédiction que ces trois fleuves de feu embrasent plutôt qu'ils n'arrosent ».

Je trouve important de noter que le désir n'est pas le résultat d'une faute coupable commise lors d'un moment d'abandon, mais constitue plutôt une caractéristique fondamentale humaine, un élément structurel dont nous n'avons pas à nous sentir coupable pas plus que nous n'avons à être son esclave. Qu'il suffise de constater que l'impulsion qu'est le désir peut à la fois mener vers la réalisation de nouvelles possibilités comme il peut nous mettre en conflit avec le monde. C'est la deuxième noble vérité. Si je note cette perspective pour parler de la souffrance c'est parce qu'elle rappelle que la cause de la souffrance n'est pas extérieure mais une fibre intime de notre humanité.

Le troisième angle sous lequel j'ai suivi cette réflexion sur le courage et la souffrance – tout en vivant mes propres incarnations de la crainte, de l'anxiété et de la souffrance -- ce fut une session intensive il y a quelques mois avec une des disciples de Maître Ueshiba Morihei, fondateur de l'aïkido. Le premier mot qu'elle nous a dit dans le dojo a été transformateur : « L'essence du combat, ce n'est pas de vaincre l'ennemi mais bien de le protéger. » Voyez à

partir de cette hypothèse comment se transforme l'ensemble de nos attitudes face à la peur, face au désir de supplanter. Voyez comment soudain l'animosité cède nécessairement sa place à la compassion. Voyez comment la tension peut fusionner les destinées plutôt que de les camper irrémédiablement dans des pôles contraires. C'est la pratique d'être présent entièrement à ce qui nous est donné, avec l'ensemble des centres cognitifs ouverts et en équilibre, le cœur, le hara, la raison. Assis le matin sur le zafu, face au mur, il y a une autre façon d'être avec la douleur, avec la souffrance, avec l'anxiété ou la peur. Une autre façon que « de les vaincre ». J'ai le souvenir un peu approximatif d'un maître qui disait qu'afin de connaître véritablement le courage, il fallait avoir connu intimement la peur et que la véritable couardise c'était de ne pas reconnaître sa peur. On pourrait dire : de ne pas reconnaître sa souffrance.

Tout cela cependant ne tient pas seul. Qu'est-ce qui nous permet d'être avec courage pour saisir la tension, la souffrance ou l'anxiété, pour connaître véritablement ce besoin de dé-

passement ou d'appropriation qui est ce que nous sommes? La souffrance ébranle. C'est le doute qu'elle sème. Mais si d'aventure je la connais, cette souffrance, par le cœur, par appréhension directe sans l'intermédiaire des mots, quelque chose fond en moi. J'entends pour la première fois une voix que je reconnais tout de même pour être « la voix cachée du réel » pour emprunter un titre de Girard. Je saisis enfin la portée de la troisième noble vérité qui demandait l'acte de foi nécessaire pour entreprendre la pratique proposée par la quatrième vérité. Toucher à la souffrance non plus comme l'ennemi qui empêche de vivre pleinement mais comme la trame de notre vie que la percée de l'instant – ou le courage - permet soudain de saisir directement et qui ouvre à la pratique ❀

The heart of the matter

David Booth

The wind is defiant in the trees. Squalls batter the window. I have woken suddenly. My heart is beating as if I had climbed a long flight of stairs, two at a time. The breathing is abrupt, the body tense and aching. Is it happening again?

No light yet in the chink between the curtains. This is the time of night it sometimes occurs, before the hope of dawn, but nothing I try to do helps. There is not much any one else can do either. This body has its own ways and I can no longer pretend to control them. It is beyond me. So I lie still on my back, ever so conscious of the heart beat. Gradually the mind relaxes. The breathing continues to be short and stiff. I might have been surprised by a ghost. Even after its disappearance, the memory lingers and keeps the fright alive. The heart is at least regular. I find the knot of tension in the stomach and allow the breathing apply a little undulating pressure against the fingers. I become aware of fear. The wind forebodes turmoil. Nothing that comes to mind quiets the anxiety, and agitation can trigger it again, so I lie still, accepting the dark uncertainty and fear of the unknown. There is nothing else to be done; the ghost that has terrified me is the ghost of myself, or at least its memory. I feel the heart

quicken at the thought. And it is no longer possible to convince myself that I can overcome this.



The image of the ghost lies on an emergency room bed, attached by wires to a monitor, waiting once again for a biochemical miracle of modern science to take effect. The ghost can no longer doubt his own vulnerability. The body is ageing but he struggles against it, searching in vain for causes and explanations. Questions feed on questions. There is so much he has taken for granted. Uncertainty of the future dominates his mind. He waits in trepidation, his fear more real than he himself.

Will he now have to abandon dreams of realising those objectives that he has so much at heart? Perhaps it is these very objectives that have become too burdensome. But surely, this is only a passing spell, one that can be put right by a change in attitude or a change in diet or perhaps even a change in work practice -- some liveable adjustment to bring back a functional balance in the body. The mind of the ghost does not let up its struggle. The doubt, however, returns.

Relief arrives from inside the body. It is

quite sudden; the chest relaxes and all seems so normal. But the ghost has to lie there, still constrained by wires and tubes. It is then that thoughts are free to wander. The arrival of other patients, some elderly but all poorly, only deepens his doubts. None have been able to combat the failure of the body. Are they too, like him, but ghosts?

In one corner, nurses and doctors struggle over a patient in crisis, a drama of life and death played out in a matter of minutes. Beside me, an agent fills out an admission form for an elderly lady who explains the colours of the numerous pills she takes each day.

“Vous êtes veuve madame?”

“Depuis 27 ans.”

She explains in hesitating words her family history. Will she ever leave the hospital on her own two feet? Old age is real even for a ghost.

“Et vous ne voulez pas être réanimée?”

“Non”

Her reply is direct. She continues.

“J’ai déjà vécu une bonne vie. Je suis prête à partir.”

“Votre corps vous donne des ennuis, madame, mais votre esprit est sain.”

Would he himself, the ghost wonders, be ever able to face death with such composure and equanimity? In the far corner, some family

members of the stricken man, faces haggard and drawn, huddle as if to make some urgent collective decision.

The simple memory is enough to arouse the anxiety again. The spectre of death lingers with a threat of pain and loss. In its presence, much of what has for so long appeared so precious now seems of little value. Is there anything at all? But the spectre does not allow for reasoning. So much reasoning has already been tried but my being is not convinced. It struggles on desperately. It just does not let go: it returns to the search for something secure, governed by the desire to control, the need to know, the wish for some sort of resolution. It hankers after anything that can be used to say “there, that’s it, it’s done”. This is the struggle. But what in all this is real? If anything is real, it is perhaps the being of anguish.

A gust shakes the house. The wind has always made me nervous. As a youngster, I watched waves pound over rock faces, the foam and spray obliterating the air; later I grappled in winds that littered the town with shattered roof slates and ripped sods of turf from the stony fields; later still I watched the fury of ocean storms far from shore. The power of nature fascinated me but, at the same time, there was a sense of vulnerability. I was wary, always cautious. The forces of nature were beyond me and demanded respect. My being, it seemed, was insignificant in their game. But now, feelings of vulnerability and anxiety surface even at the mere rustle of leaves. I am, as it were, on alert. Simply sitting on the cushion brings on a gale. Nothing can be done but sit it out.

Do I bring all this on myself? Does the very push to achieve some resolution stir up the storm? What is it that is so desperately sought? But any striving now seems so futile; it simply covers up the heart of the problem. Lying alone in uncertainty and anxiety, it seems that any resolution is beyond me. I cannot do it. I have no control over this life. No longer can I pretend that the essentials of life are puppets to my will. Perhaps there is no resolution other than realising just that. Perhaps there is no meaning, no understanding, no deep truth, no peace of mind, no reasoning as a means of escape, nothing in which to frame this feeling of anxiety.

I am wary of teachings. Promises of ancient masters seem of little importance. I have sought too long in the world of words and ideas. Those words that do have a feel of truth, I do not know their meaning. Occasionally though, an old short saying acts like a striking match, however brief the spark. But what good is this ruminating; cobwebs within cobwebs of ideas. Have I not already put so much value on ideas and understandings? Have I not already used coherence and reasoning to search for some reliable truth? Go and sell your possessions. The words are familiar, almost too familiar. Is this so hard to do? Have I put so much emphasis on mental possessions that any attempt to discard them is useless? Even in the attempt, I create more. Is my path then so utterly despondent that I cannot take a single step?

The wind does not slacken, but a faint glimmer of dawn gives shape to the curtained window. It is not yet time to move, not yet time for activities of the day to become a preoccupa-

tion of the instant. These moments of early dawn are the loneliest. The hope of new light seems of little avail. No one wants my possessions. Go give them to the poor. They are useless, even to the poor, especially to the poor. They cannot even be given away. There is nothing to be done but return to simply breathing. Far from fluid, it is still constrained and tight. I face sickness and ageing, and death itself. They are not for others. They are present within my own being. The uncertainty of it all is unavoidable. Now what? Strangely, the feeling is not so terrifying; disturbing it is but not so dreadful as to induce panic into the heart.

Then come.

Is this then possible in the accepting? Is this how it is to be invited and welcomed? The invitation is warm, an unhurried gesture of openness. I am tempted to ask who speaks, who invites, but this just stirs up mud. Is the invitation not enough? I return again to the breathing. What else is there? Allow it I say to myself. Abandon yourself to it. Let the breathing breath. The oscillation of the lungs, the beating of the heart, the primitive undulation of the nervous system, these are not mine. If of anyone, they are of the one who speaks, of the one who invites. But these words are just endless musings. Is it so important to know who speaks? Even if it were within the bounds of possibility to identify the one who speaks, it would only add to those possessions to be abandoned. Let it all go. Now then. Come.

And follow me.

Birds chirp in the wind ❁

Alchimie

Monique Dumont

The only way out of suffering is to pass through suffering

Rien n'est si insupportable à l'homme que d'être dans un plein repos, sans passions, sans affaire, sans divertissement, sans application. Il sent alors son néant, son abandon, son insuffisance, sa dépendance, son impuissance, son vide. (Pascal)

La prétention que nous avons d'être le maître de notre destin. Prétention à l'omnipotence. Nous revendiquons pour nous-mêmes une vie dépourvue de défaillances, juste des sommets, pas de creux, le pouvoir absolu. Nous nous réclamons à nous-mêmes, nous exigeons les moyens de faire de notre vie un perpétuel jardin de délices. Nous nous devons à nous-mêmes, c'est une devoir, un impératif, une cruelle nécessité, d'être au-dessus de l'ordinaire contingence de la vie de tous les jours, et pour ce nous devons trouver les moyens d'entretenir en nous une sorte d'exaltation perpétuelle, du moins un état de stimulation, d'excitation, d'enthousiasme constant. D'où la contrainte implacable du divertissement. D'où la cruelle nécessité de l'aveuglement. Que de tracasseries, que d'efforts, que de manigances et d'affairements pour se divertir de la vision de notre vanité.

L'imagination combleuse de vide, dit Simone Weil. Qu'arrive-t-il lorsqu'elle s'enraye?

C'était un matin. Je me suis assise devant mon ordinateur et tout de suite, soudainement, implacablement, je fus paralysée par un intense sentiment ... comment l'appeler ? Un horrible cafard. Un néant. Comme si le temps s'était

arrêté sur une image de rien et rien, aucune proposition salvatrice ne venait s'offrir à moi pour me délivrer. Le mécanisme de l'imagination combleuse de vide était enrayé. Ce fut si intense et si paralysant qu'il m'a été impossible de l'ignorer, l'escamoter ou le fuir. Au lieu de me lever, de bouger, de me mettre en action physiquement, je suis restée assise là et c'est à ce moment je crois qu'il y a une toute petite décision qui s'est prise en moi, si ténue presque impalpable, mais elle fut prise tout de même, la décision de regarder. J'ai laissé le désert s'étendre en moi comme si j'avais accepté les risques de ses ravages, de sa dévastation annoncée. Je suis restée immobile et j'ai écouté. Ce qui d'abord était une immense chape de plomb s'est transformé en morsure intense, une plaie vive à l'intérieur, au centre même, une plaie brûlante, et je suis encore restée là immobile. C'est là que se situait l'acte nouveau, un acte de courage si on peut parler de courage dans ce qui ressemble à une pure défaite. Car c'est curieux vous savez, on ne sait pas si on va y survivre. (Il y a dans le monde intérieur des ébranlements à peine perceptibles si on est distrait mais qui sont d'une portée sidérante).

Et au même moment de cet acte nouveau, je crois que j'ai aimé ce qui déjà, par cet acte même, n'avait plus ce terrifiant visage. Écouter

ou regarder sans intervenir c'est accueillir, aimer. Aimer ? pourquoi le mot serait-il trop fort ? Tout le paysage intérieur s'est transformé de lui-même sans que j'intervienne autrement que par un regard consentant. Le désert s'est complètement évanoui. Il s'est produit alors un tel sentiment de délivrance, comme si un lourd fardeau m'était enlevé. Ensuite, un sentiment de légèreté, une douce euphorie teintée d'une lassitude tranquille est restée. J'ai habité ce sentiment durant plusieurs bonnes journées.

Il m'en est resté autre chose. Tant que je me souviendrai de ce moment, je mettrai un autre visage sur la souffrance. J'en aurai moins peur. Elle peut être une amie. Je sais qu'il y a une ouverture au bout de ce tunnel qui engouffre, où je dois me laisser engouffrer, il n'y a pas enfermement mais ouverture, cela débouche sur une clairière, la libre clairière de l'ouvert dirait Heidegger. Se rendre capable de souffrir ainsi, quelle libération. Quelle force ! Paradoxal : c'est par la complète vulnérabilité (*Le cœur soumis aux intempéries/ Exposéé/ Le vent me traverse.*) Il faut être vigilant. C'est uniquement dans un instant de vigilance, et les instants sont

très ténus, que l'on peut accepter ce qui arrive. Ce n'est pas après. La vigilance permet la réponse immédiate. Tout nous est profitable disait Gurdjieff en parlant de ceux qui pratiquent la voie de l'éveil. On tire parti de tout. Et cela voulait dire surtout de la souffrance, matière première de la pratique spirituelle. Mots-clés : vigilance, consentement, transformation. C'est shikantaza. L'alchimie du consentement.

« Use your suffering, have faith in it because it is telling you a truth that you are fighting as hard as you can not to know, even while you work hard to know who and what you are. Your sufferings, your humiliation, your fear and anxiety are all telling you that you are not something. But you misinterpret what it all says. You think that it is telling you that you are nothing.» (Albert Low)

If you knew how to suffer, you would have the power not to suffer ❁

« One of the things that we learn, and we learn it through a great deal of pain, is that we can turn everything to our advantage when we are walking the way. Everything can be grist for the mill. Everything can help, can contribute to this great work that is being done here. What we are working towards is an openness, a way of life in which no matter what the situation is, we are open to it. In other words, we are not looking for a life of more experience, of success or accomplishment, but we are looking to be able to be open to whatever is at the moment. We all know, because we have all experienced, that deep pleasure that comes from these moments of openness, these gentle moments, these melting moments, these moments that somehow seem full of light. » (Albert Low)



Brillez au travers : le travail après l'éveil

Commentaires d'Albert Low sur un texte de Hakuin Zenji « Four Ways of Knowing »
(Extrait d'un manuscrit d'Albert Low qui doit être publié prochainement)

Quand vous voyez quelque chose, brillez au travers (shine through)¹ ; quand vous entendez quelque chose, brillez au travers; brillez au travers des cinq skandas, des six champs de la perception sensible - devant, derrière, à gauche et à droite, brillez au travers des sept calamités et des huit désastres, devenez un avec la vision rayonnante du corps entier. Pénétrez toutes choses, internes et externes, éclairez-les de part en part. Quand ce travail devient ininterrompu, alors la perception de la réalité devient parfaitement, incontestablement claire ; c'est comme regarder dans la paume de votre main.

À ce point, tout en intensifiant le recours à cette vision claire, lorsque vous entrez dans l'éveil, brillez au travers, lorsque vous vous trouvez dans des circonstances agréables, brillez au travers, si vous vivez des moments difficiles, brillez au travers; si l'avidité ou le désir se manifeste, brillez au travers de l'avidité ou du désir, si c'est la colère ou la haine, brillez au travers de la colère ou de la haine, si vous agissez par ignorance, brillez au travers de l'ignorance. Quand les trois poisons de la haine, de l'avidité et de l'ignorance sont disparus et que l'esprit est pur, brillez au travers de cet esprit pur.

Lorsque vous allez au cinéma, si le film est bon, vous êtes complètement pris par le film, complètement absorbé ; vous faites un avec le film dans une sorte de somnolence, sans vous en rendre compte. Vous vous identifiez aux personnages - vous aimez le héros et l'héroïne, vous détestez le méchant. Quand le héros épouse l'héroïne, vous êtes content, et quand il souffre, vous êtes triste. Le scénario se déroule et vous êtes pris par lui, vous êtes dedans, vous en faites partie. C'est tout l'art du conteur que de vous embarquer dans son histoire.

Supposons maintenant que quelqu'un prenne une lampe de poche et projette une lumière derrière l'écran. Cela se produisait fréquemment dans ma jeunesse quand j'assistais à des films de Charlie Chaplin dans le hall de l'église. Souvent, l'écran n'était qu'un drap tendu sur un cadre au milieu du hall. Et au moment où nous étions complètement pris par Charlie Chaplin, quelqu'un tout à coup déambulait derrière l'écran avec une lampe de poche allumée. C'était suffisant pour saboter la projection. On ne pouvait plus ensuite se laisser prendre par le film. Ce qui avait été réel et opaque était devenu transparent et illusoire lorsque la lumière l'avait traversé.

Hakuin dit qu'il est nécessaire de faire quelque chose de similaire après l'éveil. On désamorçe une situation, on en réduit le pouvoir en brillant au travers. On le fait en voyant que tout est un Tout sans interruption. Au lieu de chercher l'unité dans les phénomènes, on voit les phénomènes comme unité. Toute cette pression contraignante de la vie, cette ambition pour l'unité, pour être l'un, l'unique, l'exceptionnel est réduite. Elle ne disparaît pas d'un

seul coup, cela prend beaucoup de temps pour s'en libérer mais on la désamorçe.

C'est comme avoir une forte fièvre ; lorsque la fièvre est cassée, et même si les douleurs persistent, il y a un soulagement qui agit en profondeur sans qu'on ait à faire quoi que ce soit pour qu'il se produise. On sait que l'on est en voie de guérison.

Quand vous voyez quelques chose, brillez au travers

En faisant cela, on voit le phénomène comme un « rêve » ; ou bien, on voit que l'on est toujours en samâdhi. La lumière est derrière l'écran.

Dans le kôan 42 du *Mumonkan*, une femme en samâdhi est assise près du Bouddha. À cette époque, malheureusement, la plupart des bouddhistes ne croyaient pas les femmes capables de suivre la voie du Bouddha. Il n'en était pas tout à fait ainsi par contre dans la tradition zen où plusieurs anecdotes nous montrent des femmes qui ont le dessus sur l'un ou l'autres des maîtres. Dans le kôan 42 donc, Manjusri proteste auprès du Bouddha et lui demande pourquoi une femme (qui représente l'esprit ignorant) peut s'asseoir près de lui. Le Bouddha lui répond de la sortir lui-même du samâdhi et de le lui demander. Manjusri fut incapable de le faire. Le Bouddha alors fit appel à Momyo qui vit à des milliers de kilomètres loin de lui et lui demanda de tirer cette femme de son samâdhi.

Nous sommes toujours en samâdhi. Le samâdhi soutient le monde. Notre samâdhi est le miroir dans lequel le monde est en suspension. En ce moment même, assis dans cette

pièce, nous sommes en samâdhi. Nous ne pouvons pas « sortir » du samâdhi. C'est ce que le kôan démontre. Manjusrî, l'essence même de la sagesse - le kôan dit qu'il est le maître des sept Bouddhas légendaires - ne peut pas tirer cette femme hors de son samâdhi. Il fallait Momyo, l'intellect, pour le faire. L'intellect avec ses concepts et sa logique voile notre véritable nature ; il nous donne l'impression de vivre dans un monde séparé de nous. Nous ne sommes plus, apparemment, en samâdhi. Briller au travers, c'est voir l'aspect samâdhi, c'est aller au-delà de la chose des choses. Quand on voit dans le Dharmakâya, on voit que « la forme est le vide » ; ici, on voit que « le vide est la forme ».

Dans l'affliction, brillez au travers de l'affliction

Quand vous êtes plongé dans la tourmente, que le malheur vous encercle de toutes parts, même à ce moment vous devez lutter d'une façon ou d'une autre pour concentrer votre éveil et dissiper cette affliction en brillant au travers. Au début, cela peut sembler être comme une tentative de briller au travers de la boue. On essaie maintes et maintes fois et tout ce que l'on obtient est l'amertume, la douleur et la frustration de la situation. Néanmoins, on doit continuer et même cette pesanteur de plomb finit par céder. Cela aussi fait partie du rêve ; cela aussi n'a pas de nature propre.

Nous nous jouons un mauvais tour en considérant le bonheur comme étant passager, dénué de substance, alors que nos douleurs et notre tristesse nous apparaissent comme étant substantielles et permanentes. Cela nous porte, d'une manière très subtile, à investir de

plus en plus dans notre souffrance. Nous nous en servons comme si elle était une ancre. Je me souviens avoir conseillé une femme qui un jour se tourna vers moi et me dit : « Vous savez, travailler à me libérer de ma névrose donne un sens à ma vie. Je ne peux pas me défaire de ma névrose. Si je le fais, ma vie n'aura plus de sens. » C'est pourquoi la souffrance, pour beaucoup de gens, est une forme d'art - et elle est la dernière chose qu'ils penseront jamais abandonner. Briller au travers de la souffrance est beaucoup plus difficile que de briller au travers du bonheur, non seulement parce que le bonheur est lumineux de par sa nature même, mais aussi parce que nous avons l'impression qu'en renonçant à la souffrance, nous renonçons à notre dernier refuge.

C'est une des difficultés pouvant surgir lorsque nous mettons l'accent sur le fait que la souffrance est la voie. Cela peut renforcer la croyance selon laquelle la souffrance est de quelque façon fondamentalement réelle - un roc sur lequel bâtir. Beaucoup plus de gens construisent sur la misère plutôt que sur le bonheur. L'Église catholique est bâtie sur Pierre, le rocher, mais Pierre se tient sur la souffrance du Christ. Nous sommes encouragés à entrer par procuration dans cette souffrance. Le grand maître Gurdjieff disait que la dernière chose que les gens sont prêts à sacrifier est leur souffrance. Nombreux sont ceux qui cherchent, non pas à se débarrasser de leur souffrance, mais l'occasion d'en parler, d'en faire étalage. Tandis que certaines personnes organisent des expositions d'art, d'autres exhibent leurs souffrances. Elles donnent un sens à leur vie.

Si l'avidité ou le désir se manifeste, brillez au travers ; si c'est la colère ou la

haine, brillez au travers.

On entend dire : « Mais cet homme est éveillé, cette femme est éveillée - comment peuvent-ils ressentir de la colère et de la haine ? » C'est qu'il y a encore du travail à faire. La colère et la haine sont l'armature métallique dans le béton armé de notre égo. Elles nous ont permis de résister aux chocs de la mort, de la terreur, de l'oppression, de la tyrannie. Maintenant, il nous faut les faire fondre. C'est ainsi, même après un éveil profond. Parfois la colère et la haine sont très profondément enfouies et l'on ne sait même pas qu'elles sont présentes - jusqu'à ce que quelque chose se produise, une nouvelle situation se présente, une dette karmique doit être payée, et c'est l'explosion.

En tout temps, en tous lieux, que ce soit des désirs, des sensations, un gain, une perte, le vrai, le faux, des visions du Bouddha ou du Dharma, brillez au travers de toutes choses avec la vision rayonnante de votre corps entier.

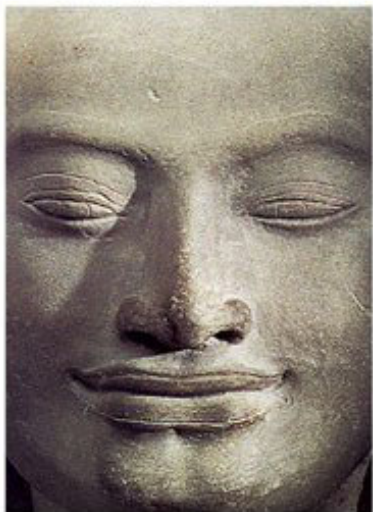
Au lieu de l'expression « briller au travers », nous pourrions utiliser l'expression « sourire au travers ». Au Centre Zen de Montréal, nous invitons les gens à suivre quelques cours après l'atelier d'introduction. Ces cours sont une occasion pour eux de recevoir davantage d'informations, de faire de courtes séances de méditation et de poser des questions auxquelles nous répondons dans la mesure du possible. Nous mettons l'accent sur l'importance de la pratique dans la vie quotidienne. À la fin de chacun des cours, nous leur donnons un exercice à faire pour les encourager à rester alertes au cours de la semaine suivante. Cela agit comme une sonnette d'alarme visant à les éveiller de leur rêve de la dualité durant la

ournée. Un de ces exercices est basé sur le kôan 6 du *Mumonkan* « Le Bouddha tient une fleur ». Le kôan débute ainsi : « Un jour, alors que le Bouddha se trouvait au Pic des Vautours pour prêcher, il tint simplement une fleur devant l'assemblée. Tous ceux présents demeurèrent silencieux sauf le vénérable Kâshyapa qui sourit. »

Je leur parle de trois différents types de sourire. Le premier type est celui qu'on peut observer fréquemment dans un aéroport lorsque quelqu'un retrouve une personne aimée. On peut voir un large sourire illuminer leur visage. Et puis, ils s'étreignent. Leur sourire, cependant, est déjà une étreinte. Un autre type de sourire est celui qu'on observe sur le visage d'un étudiant. Vous soumettez un problème à une classe d'étudiants ; ils sont tous assis, les sourcils froncés, tentant de résoudre le problème. Et soudain, l'un ou l'une d'entre eux trouve la solution et un sourire éclate sur son visage. Ces deux sourires ont quelque chose en commun. Le premier est une étreinte, c'est faire un avec quelqu'un d'autre. Un enfant qui reçoit un cadeau à Noël sourira de cette manière en serrant son jouet dans ses bras. Le deuxième est aussi le geste de faire un, cette fois par la compréhension. La compréhension signifie « saisir ensemble » (*com*, ensemble, *prehendere*, saisir). Mais il y a encore un troisième type de sourire. C'est le sourire de Mahâkâshyapa. Quel est ce sourire ?

Nous avons un bon nombre d'expressions en français où le sourire et la lumière sont liés. On dit « un sourire illumine son visage » ou « elle a un sourire radieux » ou encore « un sourire resplendissant ». On dit aussi « elle a un visage rayonnant » pour dire qu'elle sourit. On a déjà montré le lien entre la lumière et notre

vraie nature. Dans l'Ancien Testament, on dit que Moïse, lorsqu'il descendit de la montagne après sa rencontre avec Jéhovah, avait le visage illuminé. Un sourire, s'il est authentique, est



une ouverture sur la plénitude, la sainteté, la santé. Un certain nombre de recherches ont montré la connexion entre le rire et la santé. L'une des plus connues, même si elle est anecdotique, est certainement intéressante. Elle concerne Norman Cousins, éditeur d'un magazine américain, chez qui on avait diagnostiqué une maladie incurable. Il décida de recueillir autant de films, livres et bandes dessinées qu'il le put et s'offrit le traitement de deux mois de rires. Sa maladie disparut. Il était redevenu entier.

Moïse rencontra Jéhovah. On pourrait aussi bien dire qu'il fit la rencontre du sacré, ou de la plénitude, l'Un. C'était l'Un qui resplendissait sur son visage de la même façon que c'est l'Un qui éclaire le visage radieux d'un enfant à la Noël. Briller au travers, sourire au travers, c'est permettre à l'unité de se manifester.

Comme je le disais, il y a trois différents

types de sourire. Le sourire qui provient d'une unité avec le monde extérieur, celui qui provient d'une unité intérieure, et il y a le sourire de Mahâkâshyapa. Ce dernier, on peut le voir sur des icônes ou des représentations de Bodhisattvas, en particulier le Bodhisattva Kannon. Ce sourire éclaire de part en part.

Malheureusement le sourire, comme tant d'autres choses dans notre société, a été galvaudé. Nous sommes assaillis quotidiennement par des annonces publicitaires où des gens affichent un large sourire commercial, le sourire du vendeur de voitures d'occasion, le sourire « Pepsodent ». Dans les années soixante, la prolifération d'un certain macaron jaune avec deux petits points noirs et une ligne en arc de cercle a banalisé le sourire.

Il n'est pas nécessaire d'être éveillé pour briller au travers. Vous pouvez conserver un demi-sourire sur votre visage. Les autres ne reconnaîtront pas immédiatement ce sourire, mais ce n'est pas pour les autres que vous souriez. Pendant que vous faites la queue à la banque par exemple, ou lorsque vous êtes pris dans un trafic monstre, si vous laissez un demi-sourire apparaître sur vos lèvres, cela fera fondre un peu de votre tension et de votre irritation et il vous sera plus facile d'être patient.

Vous pouvez aussi faire sourire l'anxiété et la dépression. Il y a deux douleurs dans la souffrance : celle qui provient de la situation elle-même et celle qui découle du « Je souffre ! » Prenons par exemple le cas d'une compagnie qui met à pied plusieurs de ses employés. On appelle ça maintenant une compression du personnel. Si vous travaillez pour cette compagnie, vous allez vous demander : « Serai-je licencié moi aussi ? » ; il est naturel de se poser la

question, de faire le tour des pour et des contre et de réfléchir au problème. Puis ensuite, vont venir s'ajouter les inquiétudes : « Comment vais-je payer mes hypothèques ; qu'est-ce que les autres vont penser ; vais-je pouvoir me trouver un autre emploi ? » et ainsi de suite ; vous êtes assailli par un tourbillon de pensées plus ou moins informes et rarement articulées en vraies questions. La première façon de réagir au problème est douloureuse, la seconde également. On ne peut rien faire dans le cas de la première. Être licencié est pénible. La seconde par contre, dans laquelle intervient souvent le « pourquoi moi ? », est la douleur « Je souffre ! » et elle peut être réduite.

La plupart des personnes tentent de supprimer les deux sortes de douleur ou les confondent toutes les deux créant ainsi un cercle vicieux qui va s'intensifiant, un peu comme si elles approchaient un microphone d'un haut-parleur. Mais en permettant à la douleur de sourire, il est possible de réduire la deuxième sorte de douleur et la situation entière devient plus facile à supporter. Voilà ce qu'est briller au travers.

Si vous ne reculez pas, le karma créé par vos actions passées se dissoudra naturellement. Vous serez libéré d'une manière inimaginable.

En continuant à briller de cette manière, un changement subtil se produit dans notre pratique. Briller au travers de toutes choses n'est plus intentionnel, ce n'est plus « une pratique ». Au kôan qui demande : « À l'extrémité d'un mât de cent pieds, comment avancer ? », un maître répondit: « À l'extrémité d'un mât de cent pieds, une vache de fer donne naissance à

un veau. » Voilà, c'est comme cela, c'est naturel. Le fer dur et froid donne naturellement naissance à la chaude vie du sourire. Ce n'est pas contradictoire. Une vache de fer qui donne la vie est la façon la plus simple de décrire ce « sourire au travers ». L'essence et l'apparence se fusionnent parfaitement. L'impasse qui bloquait la route est maintenant une prairie ouverte où l'on court et gambade. L'arbre de fer est en pleine floraison, le mur d'une épaisseur de mille mètres est maintenant un sentier ensoleillé. Nous entrons dans le domaine de l'ineffable. Nous voyons que le monde est fait uniquement de connaître/être, le monde entier est *Bodhi*, le monde entier est lumière.

*Gate, gate, pâragate, pârasamgate, Bodhi, Svâhâ !
Allé, allé, allé au-delà, tout à fait en-allé, seulement Bodhi, seulement connaître.
Réjouissez-vous!*

¹ **Shine through:** Dans le bouddhisme, l'anxiété, la colère et la dépression, de même que la joie sont *duhkha*, mot qui signifie souffrance et dualité. « *To shine through* » c'est s'éveiller à l'Unité ou à la plénitude en amont de *duhkha*. La présence est la lumière de l'Unité. « *To shine through* », c'est dissoudre l'anxiété, la colère ou la joie à la lumière de la présence, en « brillant au travers » ou en « éclairant de part en part » l'obscurité de la dualité. (N.d. A.)

The Blues

Bill Byers

I am going to write about the Buddha's noble truth, "Life is suffering," on the one hand, and the assurance, "if you knew how to suffer, you would not have to suffer," on the other. To begin with I must say that I don't like this word "suffering." I've tried to use it with students at Concordia and it just turns them off. Maybe it's too melodramatic for something that is so mundane and universal. To say, "I'm suffering," somehow sounds to me like it should only apply to extraordinary circumstances like terminal illness. What I am interested in is not so dramatic, I'm interested in the ordinary feeling you have when you get out of bed in the morning, the feeling that infiltrates your mind when you are not looking, when you are not busy pushing it away through busyness of one sort or another. I mean the background context of life. What is the quality of one's ordinary state of consciousness? It's not so easy to make contact with this contextual state of mind because it is so easy to cover it up with activity or with thought. But it is there, always.

Let's call this state of mind, "the blues". It's there all the time. It's often a surprise that when we calm our minds down a bit and expect all sorts of great things that we are surprised at the emergence of this blue state. This is what Albert calls the inner wound. So practice begins with the admission that we are wounded. This doesn't make us special since everyone is wounded in this way. It's not that

we have done something wrong or that we are losers because we feel this way when others have "won" and always feel good. We are wounded because we are human and that is all there is to say about it.

It's usually possible to repress this feeling of the blues. Whenever we are occupied with some activity we lose contact with our suffering and indeed the main project of many people's lives is to keep themselves so busy that this uncomfortable substratum doesn't peek through. This is the normal way of things. Think positive thought, keep yourself busy, and pretend that all is well. It's a nice illusion. I was never able to maintain it for a very long time and sort of admire people who seem to be able to. However it seems to me that for all of us a time comes in which we either are confronted by a personal crisis and we *really suffer*. Or we become dissatisfied with our *compensations*, that is with the barriers that we have erected in our lives so that we won't have to contact this negative state whether it expresses itself in anxiety, in anger, in resentment or is simple boredom.

Zazen is a practice of letting things be, of seeing what is there in our minds underneath all of our stratagems and disguises. Many people begin practice with a vision of all those "spiritual" states that they will attain—of getting high, so to speak. Then with the quietening of the mind they encounter this ground of consciousness that we are calling suffering. Then they may think, "Was this what I signed up for? I wanted peace and harmony and I get anxiety and irritability." And they look for another way. Of course they have merely en-

countered real practice.

One's entire life can be understood by one's reaction to suffering—in practice or outside of it (wherever that is). The radical nature of Zen can be understood by its reaction to suffering and this is what the Buddha was about. There are various possible reactions to suffering—you can build up barriers and I have already discussed this. One can be stoic and say that suffering is inevitable and Zazen will make me strong enough to withstand it. This is true in a way but might just be a form of masochism. There is another way to go.

If practice is an opening then this opening will reveal suffering. This unavoidable quality is mixed into every circumstance of my life. I can't do anything about that. But I do control my reaction to suffering. Do I accept my suffering or turn away? What does it mean to look at my suffering? I begin almost every morning with zazen. I have often begun with a similar state of mind—a kind of irritation, a discomfort or unease, a sense that there is something wrong. I used to go over my various problems in my mind and think about what I could do about them. There was some comfort in merely listing them because it made them seem finite and therefore not open ended. But all of this involved attaching this uneasy feeling to something, involved pinning it down. The other way to go is to sit with this feeling in its uncomfortable, inarticulate form. After all, that is what you are feeling so why not investigate it? Why not stick with it as best you can or, at least, keep coming back to it. When the mind inevitably attaches this feeling to something definite just go back to the feeling itself. Just examine what happens to this feeling.

You don't even have to be doing Zazen. I remember once taking a walk and being overcome by this really black, negative sense. For once I just let it be or, as Albert would say, I just breathed it in and out. This went on for a while and at some point the "I" of "I am feeling bad" just disappeared and the feeling that was left was not negative any more. Quite the contrary. And so it is. You know Albert calls this wound of ours, the "blessed wound." There is so much of value that lies behind it but we must be prepared to look and to stick with it.

My point is merely that there is a way to work with this suffering. It requires a little courage, a gentle courage, but, sooner or later, what choice do we have? It is not as though escape is possible. This is the content of the expression that Albert repeats so often, "If you knew how to suffer you would not have to suffer." So obscure but so true. So simple but so wonderful! Walking through the blues ❁

Perdre...

Louis Bricault

Au début, c'est l'oasis ... Mais bientôt vient une autre vérité. Là où l'on avait cru découvrir un refuge, un havre de paix, une tente dressée où s'abriter des vents brûlants de sa propre vie, s'élève maintenant un mur d'austérité, une sorte de falaise dure de douleur où tremblent les os et les muscles ...

Dans son livre *Se connaître, c'est s'oublier*, monsieur Low écrit au sujet de la douleur éprouvée en sesshin: "Au début, la douleur règne. Elle commence dès le premier jour et nous harcèle, nous tord, nous brûle et nous déchire les sept jours suivants. La douleur physique, la douleur dans les jambes, les chevilles, les genoux, les hanches; la douleur aux épaules, dans le cou; la migraine et le mal de dos."

Cette douleur est inséparable de la pratique prolongée de zazen. Les longues heures d'immobilité et les tensions physiques imposées par la posture affligent le corps, le transforment en une masse brûlante de douleur.

Le maître zen Katagiri disait: "Le point important dans une pratique spirituelle est de ne pas essayer de fuir sa vie mais de lui faire face - parfaitement, totalement." "En ce moment même, qu'est-ce qui est là, directement devant vous?", demande maître Dogen. Voilà toute la pratique révélée. D'instant en instant, ne rien refuser, ne rien retenir. Être un avec ...

Pourtant - et c'est presque inévitable - vous cherchez à fuir, à échapper à cette étreinte de peine qui vous enserme inexorablement dans ses griffes. Comment? En bougeant, ne serait-ce

qu'un peu. Presque minimalement pour ainsi dire. L'une des règles incontournables du zazen est évidemment l'immobilité physique. L'on tente donc de dissimuler ces mouvements furtifs par lesquels l'on espère s'évader, ne serait-ce que pendant quelques secondes, et ne plus ressentir cela qui nous écorche de plus en plus. Peine perdue. Le moindre mouvement, parce qu'il est fondamentalement motivé par le désir et l'espoir que cesse définitivement la douleur, ne fait que l'intensifier et une sorte de désespérance enragée verse alors ses larmes crues partout en vous.

Combien de fois avez-vous cru, en agissant ainsi, qu'enfin, la douleur allait desserrer ses crocs de fer. Or, là où vous espériez un soulagement, voilà que ressurgissait plus vive encore cette maudite douleur, chienne affamée, entêtée à vous gruger les os et vous déchiqueter le coeur. C'est comme un mur de métal im-pénétrable que vous devez pourtant traverser. Comment, dans ces conditions, aller plus loin? L'on hésite parfois à porter sa propre soif plus loin au désert. Que de fois vous avez songé à tout abandonner, à renoncer, à quitter cette pratique folle où vous saviez pourtant avoir entraperçu "quelque chose" d'essentiel qui, jusque-là, était resté voilé dans votre vie. Que faire, que faire? Il n'y a toujours eu qu'une seule issue n'est-ce pas? Continuer. Que faire d'autre?

*Si tu cherches à t'échapper
tu connaîtras la douleur d'être enfermé
Si tu cherches à te libérer
tu connaîtras la douleur d'être entravé*

Vous avez donc persévéré. Sesshin après sesshin. Retraverser le feu. Brûler. Pourquoi, mais pourquoi? Parce qu'il n'y avait pas d'autre

choix. Simplement. Vous mobilisiez une véritable armada de coussins pour mieux affronter les longues heures de méditation et multipliez les stratégies et stratagèmes (respirer avec force, ou très lentement, plus ou moins profondément, enfouir de force les respirations dans la région abdominale comme si, d'une certaine manière, une quelconque technique spéciale allait vous ouvrir le chemin d'une pratique sans douleur jusqu'à ce qu'enfin, au terme de tant de mérites accumulés, l'Éveil survienne, couronnement de votre persévérance.) Pourtant, aucun mérite, aucun mérite ...

La soif manque parfois d'élégance et c'est juché tout en haut d'une montagne de coussins posés en équilibre précaire sur un petit banc de bois que, nez au vent, vous traversez les sesshins. Avec le temps, curieusement, vous vous êtes délesté de toutes ces vaines tentatives d'évitement et un consentement intérieur est peu à peu apparu: faire face debout, pour ainsi dire, à toute la douleur de la pratique. Aujourd'hui, le banc de bois et deux très minces coussins suffisent. La douleur est restée la même mais, une fois épuisées toutes les esquives, l'on ne s'en défend plus et voici qu'enfin "on laisse la protestation s'échapper, la tension se relâche, seule la douleur demeure et ensuite - plus de douleur, seulement l'énergie, des réservoirs inexploités d'énergie."

Être un avec toute la douleur. C'est le feu de la sesshin. Tout doit brûler. Le glacier du coeur redevenir de l'eau. Un beau printemps.

*Si tu cherches à te fuir
tu connaîtras la douleur de ta propre prison
Si tu te cherches
viendra la douleur de ne jamais te trouver*

"Le chant d'un oiseau, le bruissement des feuilles dans le vent, la pluie qui tombe, la douleur dans les jambes après de longues heures de méditation, ce sont tous la volonté de Dieu qui se fait dans la mesure où nous sommes un avec eux. (...) La souffrance vient de ce que nous ne sommes pas disposé ou, pourrait-on dire, de notre incapacité à faire un avec la situation." écrit encore monsieur Low.

D'où vient la souffrance? J'aime faire la distinction suivante entre la douleur et la souffrance. La douleur, physique ou émotionnelle, ne peut être évitée. La douleur physique qu'engendre la pratique est une réaction naturelle du corps qui est soumis à un stress prolongé. La douleur émotionnelle, quant à elle, découle de l'existence même de la personnalité. Des émotions désagréables parfois intenses, soulevées par les pensées qui, spontanément, traversent l'esprit, jaillissent fatalement au cours des longues heures de zazen.

Cette douleur et ces émotions font partie de la souffrance, mais cette dernière jaillit surtout de la résistance, de la séparation, qui rend la douleur, *ma* douleur intolérable. Toni Packer écrit: "Réagir contre la douleur physique avec des paroles et des images cause une souffrance aigüe qui est différente de la douleur physique elle-même. La prochaine fois que vous éprouverez de la douleur, demandez-vous si cette douleur est ressentie directement, sans jugement, sans qu'elle soit récupérée par votre "scénario de vie" et devienne alors "votre terrible souffrance"."

Paul Diel, psychologue français, a élaboré une théorie psychologique fondée sur la pleine reconnaissance de la vanité qui se cache au tréfonds de la psyché humaine: la prétention grandiose à être supérieur et parfait.

Cette prétention à la toute-puissance se manifestera quotidiennement par les mille et un efforts que chacun investit afin de démontrer, préserver ou protéger sa valeur personnelle. Selon les mots d'Hubert Benoît, voilà votre "fiction divine": votre prétention à être tout-puissant en tant qu'individu, dans le plan des phénomènes. Tous vos efforts tendent nécessairement d'une façon directe ou détournée, à *vous élever*. Toutes vos joies imaginables sont des satisfactions de cet amour-propre et toutes vos souffrances imaginables en sont des blessures. Or, cette prétention à la toute-puissance se heurtera nécessairement à la réalité des choses. Toujours à nouveau, votre impuissance à contraindre la réalité des choses à se plier à votre vanité vous sera rappelée et, comme l'écrit Benoît, "Ce n'est pas l'impuissance elle-même qui fait l'humiliation, mais le choc subi par ma prétention à la toute-puissance lorsqu'elle se heurte à la réalité des choses. Je ne suis pas humilié parce que le monde extérieur me nie, mais parce que j'échoue à anéantir cette négation." Partout dans votre vie, toutes vos vaines tentatives pour éliminer la douleur physique, émotionnelle ou morale n'ont servi qu'à créer toujours plus de souffrance.

Il en va de même ici, en zazen. Or, "dès l'instant où je parviens à ne plus bouger dans mon état humilié, je découvre avec surprise que c'est là "l'asile du repos", l'unique port de salut, le seul point du monde où réside ma parfaite sécurité (...) Ma souffrance s'évanouit et une partie de ma prétention fondamentale s'évanouit en même temps. (...) Toute souffrance, en nous humiliant, nous modifie."

*Si tu cherches à perdre tes illusions
tu connaîtras la douleur de cette illusion
Si tu cherches à t'abaisser
tu connaîtras la douleur de t'élever*

Nul ne peut s'humilier lui-même. Tous vos efforts en ce sens ne serviront qu'à vous *élever* et à raffermir votre prétention d'être "celui qui agit". Il n'y a rien que vous puissiez faire directement afin de vous libérer de la souffrance.

Comme l'écrit encore Benoît: "Les disciplines sont à suivre avec la compréhension théorique qu'elles ne mènent nulle part." S'asseoir en zazen, étudier les sùtras, suivre la respiration, garder le regard baissé, faire gassho, se prosterner: tout cela ne sert à rien. Et, maintenant, qu'allez-vous faire?

*Si tu cherches à sortir d'ici
tu connaîtras la douleur d'y être
Si tu cherches à y rester
viendra la douleur d'en sortir*

Un moine demanda à son maître: "Qu'est-ce que le Bouddha?" Le maître répondit: "L'esprit, c'est le Bouddha" "Pourquoi dites-vous que l'esprit, c'est le Bouddha?", continua le moine" Pour que les enfants cessent de pleurer", répondit le maître. "Et que dites-vous quand les enfants ne pleurent plus?" "Ni l'esprit, ni le Bouddha".

Où sont les enfants qui pleurent? Et qu'attendent-ils donc des mots?

*Si tu cherches quelque chose
tu connaîtras la douleur d'en être séparé
Si tu ne cherches pas
viendra la douleur de trouver cela*

Lectures

H.Benoît, *La doctrine suprême selon la pensée zen*

P.Diel, *Psychologie de la motivation*

D.Katagiri, *Le Zen dans la vie quotidienne*

A.Low, *Se connaître, c'est s'oublier*

T.Packer, *The wonder of presence*

What does it mean to be unique and why do we want to be unique?

By Albert Low

(This is part of a letter Albert had written to someone. We thought it would be helpful for everyone to read it).

It may be helpful if first we clarify the problem. I think the word “narcissistic” is too fuzzy a word. It is useful as a description but not very useful in helping us understand what the problem really is. It has of course been made even fuzzier by the rather idiosyncratic and restricted use that Freud and his followers have made of the word. My feeling is that it is best to see the problem as, “I want to be unique, separate, distinct and, by implication, superior.” In the workshop I use national pride as an illustration of what I mean. However if I say, and believe, that Canada (or any other country) is the number one country in the world, I do this because I am a Canadian (or a citizen of that other country) and I am unique. If Canada is not unique and I am a Canadian, then this is a comment, and an implied criticism, of me. I remember at boot camp, when I was training to be a sailor, the petty officer yelling, “I am going to make this squad the best goddam squad that ever came out of this training program.” This, “we are the best,” is an age-old method of inspiring group solidarity and high motivation. If my group is the best then my uniqueness is affirmed, or, better still, remains unchallenged. I could, of course, give many more reasons for my saying that this need to be unique is the primary motivation, not only in human beings but in all life forms, but will be content with what I have just said.

What does it mean to be unique and why do we want to be unique? To answer these questions I will have to make something of a detour.

I think that there are three levels within the human “psyche.” There is what, for want of a better word, we call “Buddha nature,” there is “me” and there is “I.” “Me” is pre-lingual and common to all organism that can perceive. It is essentially contradictory.

Researches into perception and the neuro correlates of perception have concentrated only on the content of perception. They have ignored the fact of perception and its implications. This is not surprising because *that I can perceive* is a miracle and science does not like miracles. By a miracle I mean that which cannot be explained or understood by the human mind. Our practice includes awakening to this miracle. Generally, *that we can perceive* is taken completely for granted by pretty well everyone.

One of the implications of the fact of perception is that with the advent of perception a viewpoint comes into being. This viewpoint is like a hole in being. Another way we can look at it is that it is to say that the viewpoint is like a magnifying glass that focuses the rays of

the sun. The viewpoint focuses the "rays of Buddha nature". We call it me, or the subject or the self, but these last two are misnomers. "Me" is upstream of subject and object (mind and matter). These, subject and object, mind and matter, are categories or ways of viewing. They are outcome of the point of view, that is they are the outcome of "me" and so are not synonyms for "me." By "focussing" Buddha nature what we call unity is made manifest. The sense that all is one, and all the implications of this sense of oneness that have been demonstrated by the various religions and philosophies of the world, come from this focusing. The insistence that the French language has on "one" comes from this sense of one. Do you not say, *une table, un homme, une main* and so on? The gestalt psychologists also show how important unity is in perception and understanding. Unity [ku in Japanese and sunyata in Sanskrit] is not simply a concept or, as Kant believed, a category of mind. It is the basic power behind life. Unity is best considered to be the drive towards unity, or as a categorical imperative, "Let there be One!"

Me has the capacity to perceive itself. Although this capacity is made innocuous by the development of consciousness and language, it is fraught with great danger. Consciousness, language and "I" have evolved to minimise this danger. "I" is a center of gravity. It arises as a way of stabilising me. In primitive tribes the "I" is a totem pole or a sacred tree, or an idol or the priest king. An enormous expenditure of energy and time was devoted to the establishment and maintenance of the "world center" or "cosmic center". Mircea Eliade has written extensively about the impor-

tance of the center to the tribe. Let me give you just one example of what he has to say.

"According to the traditions of an Arunta tribe, the Achilpa, in mythical times the divine being Numbakula cosmicized their future territory, created their Ancestor, and established their institutions. From the trunk of a gum tree Numbakula fashioned the sacred pole (kauwa-auwa) and, after anointing it with blood, climbed it and disappeared into the sky. This pole represents a cosmic axis, for it is around the sacred pole that territory becomes habitable, hence is transformed into a world. The sacred pole consequently plays an important role ritually. During their wanderings the Achilpa always carry it with them and choose the direction they are to take by the direction toward which it bends. This allows them, while being continually on the move, to be always in "their world" and, at the same time, in communication with the sky into which Numbakula vanished.

For the pole to be broken denotes catastrophe; it is like "the end of the world," reversion to chaos. Spencer and Gillen report that once, when the pole was broken, the entire clan were in consternation; they wandered about aimlessly for a time, and finally lay down on the ground together and waited for death to overtake them.

The point is this. Without "I" civil war can breakout within "me". "Me" perceives "me." This is called 'awareness of awareness,' and few people seem to realize the drama inherent in that. I say few 'realize' the drama, but many, unfortunately too many, experience

the drama. In the extreme we call these people psychotics. Let us remember me is the emissary of unity. Yet me is two: perceived and perceiving. You can directly experience something of this drama by looking into the eyes of another. If you do this the chances are that you will feel tension. Under differing circumstances this tension may be replaced by a feeling of disease, anxiety, fear, panic or terror. You are looking and being looked at simultaneously. You are center and periphery simultaneously. But You are an individual, that which cannot be divided, and yet you are divided. One but two. This creates a vortex of feeling that can run the gamut of emotions that I have just given. The ancients called this the oroborous, and depicted it as a snake swallowing its own tail. Thus does not quite illustrate the situation because which is the head and which is the tail? Buddha said that "Life is suffering" and used the word "duhkha." Duhkha means twoness, and twoness is suffering because it mean that the basic unity, wholeness, or oneness is broken.

One can see why the ancients would have put so much stress on establishing and maintaining a center. Indeed much of religion, and that includes the Catholic religion, is devoted just to establishing and maintaining a center. The cross, and mandala, are among the most ancient of symbols for the center and it is not hard to see why. The evolution of consciousness has been accompanied by the steady introjection of the stable center, the world center and in the modern human being this process has become mature. However maturity does not mean finality. Each of us has the constant work of establishing and maintaining the

center. This is why our lives are so filled with tension, why we feel so insecure and vulnerable. As I said, some of us are unable to do this work of maintaining the center and we become psychotic. Here is an account given by a man subject to bouts of mania :

"Psychosis [we could substitute me-as-center/me-as-periphery] leaves you with fear; you lose all sense of yourself as a person among other persons. You feel yourself dissipating; your distinctiveness vanishes. No voice in the universe sounds like your voice; yet all voices sound like your voice. You see yourself as a vast multitude; and all these millions in the multitude become you. This voice, this multitude that is me has a detached quality to it without substance or body. This multitude drowns me; it swallows me up. With its persistent hollowness, the voice blots out any sense of an I and this hollow sound, like drums beating in a huge cavern, encircles me and paralyzes my thoughts."

This man uses expressions: dissipates, drowns, swallows, blots out, these are all words that one could use to describe the vortex of me swallowing me, me drowning in me. This is an experience we all know when we are struck by unreasoned panic. We are anxious. We become anxious because we are anxious. We begin to panic because we are anxious about being anxious and so we panic because we panic. A vicious circle spirals out of control. As the man says this "blots out any sense of an I" any sense of dynamic and stabilising center. In English we have such expressions as "I was beside myself with fear". "I was caught up in a whirl of fear, I jumped out of my skin

with fright.”

Our practice is not to destroy or to crush the I (the stable point). Not is it for the I to merge with some cosmic over self or cosmic consciousness. The I is the emissary of the One. An emissary is an agent who stands in place of a higher authority. It is like the prime minister who is the emissary of the will of the people. The problem is that the agent can come to believe that he is the higher authority, the prime minister comes to believe that he is the will of the people. This is like Hitler who said, “I am Germany; Germany is me.” This will happen when the people go to sleep, when the higher authority goes to sleep. Failure , humiliation, suffering , these tell the emissary that he does not have the power that he claims. But it also means that the sleeping authority begins to stir.

Our practice then is carried on in two ways. One way is by seeing the emissary at work, that is by seeing our pretensions to power, perfection, omniscience that we do not have. This is most clearly seen during just those

moments of failure, humiliation and suffering. We come to prize those moments, we begin to see their enormous value on the way. The other way is by awakening the sleeping unity, knowing, being which is our true nature. As our true nature stirs so the grip of “I” weakens. To put this another way, as our true nature awakens so the need we have for a stabilizing center diminishes. The effect of this is that our inner life becomes richer and more problematic. On the one hand we become more flexible, less rigid, less likely to be hurt by the world, less insistent that the world should revolve around oneself. In short we become less ego centric (narcissistic) On the other hand we become more prone to fear, shame, guilt and remorse. The fear comes from the “dying.” We cannot believe that we can survive without the “I” being firmly on the throne. The guilt comes because we recognize that we are separated from our source , the remorse and shame are the feelings that accompany our return to Unity. In Christianity this is called “repentance” and it is the sin qua non of salvation ❀

La souffrance : une des sources de la recherche sur soi

Roger Brouillette

À chaque atelier, M. Low parle des Quatre Vérités Nobles et en particulier de la première : « La vie c’est la souffrance ». La plupart des gens réagissent très peu à ces propos. C’est comme si c’était tout simplement une idée, un concept qui s’applique dans la vie en général, dans la vie des autres, mais ne s’applique que rarement dans sa propre vie. Au

cours des sept dernières années, il n’y a eu qu’un seul commentaire sur le sujet pour nier ces paroles et dire qu’en fait la vie c’est le bonheur et non la souffrance.

C’est pourtant une phrase choc qui devrait tous nous sidérer ou à tout le moins nous

rendre songeur. Parfois devant le manque de réaction, M. Low insiste et parle de la souffrance dans la vie et dans la religion. Comment pouvons-nous passer à côté de cette vérité si profonde et si importante quand autour de nous il y a la maladie, la vieillesse et la mort. Nous sommes submergés par la souffrance, celle des victimes des ouragans, du tsunami, des tremblements de terre au Pakistan, celle des autochtones qui se suicident à un rythme épouvantable, celle des amis qui meurent dans l'enfance, celle de nos parents qui décèdent après une maladie prolongée ou qui perdent toute mémoire ou identité, celle de tous ceux qui vivent l'abandon et la solitude. La liste se poursuit à l'infini derrière nous, à côté de nous et devant nous.

Comment se fait-il que nous ignorions cette vérité si importante? Le moyen le plus fondamental de défense contre la souffrance se nomme espoir. L'espoir nous permet de remettre à demain ce qui nous fait souffrir maintenant en utilisant des pensées comme « demain ça ira mieux » ou « demain je gagnerai la loto » . L'espoir est un terrible piège qui nous éloigne de ce que nous ressentons en le projetant dans le futur où ce qui nous blesse sera, du moins nous le supposons, guéri. L'espoir en nous éloignant de notre souffrance et de celle des autres nous enlève aussi l'opportunité de chercher profondément les causes de la souffrance.

En effet, la souffrance est une des portes qui mènent à une pratique spirituelle. Parfois la vie nous aide à comprendre par la souffrance. Pour un, c'est le décès d'un ami qui est si insupportable qu'il lui faut chercher au coeur de la vie et de la mort les raisons de vivre. Pour l'autre, c'est un désastre si bouleversant qu'elle

s'engage de tout son être à trouver les moyens d'aider les autres puis, devant la faillite de cette aide pour mille raisons, l'espoir disparaissant, elle doit chercher plus loin une explication. Certains d'entre nous ont eu besoin d'être totalement submergés par le désespoir face aux souffrances de la vie pour enfin chercher n'importe où une issue. C'est là que la recherche d'une pratique spirituelle commence. Le premier pas sur la Voie est souvent né de la reconnaissance en soi de la première vérité noble, « La vie c'est la souffrance ». C'est comme si on ouvrait les yeux sur la souffrance que nous causons et qui nous entoure. Cette période est souvent très difficile à vivre, l'espoir n'est plus là et on se demande pourquoi vivre.

La réponse à cette question peut se trouver dans la recherche de la source de la souffrance. La deuxième vérité noble dit que « Nous souffrons à cause du désir ». Ce n'est évidemment pas le désir d'un objet quelconque qui amène la souffrance, non, c'est le désir d'être quelqu'un, spécial, unique, au centre de tout, le « je ». Pour créer ce « je », il faut se séparer de la totalité que nous sommes. Il faut choisir entre ce qu'on aime et ce qu'on déteste, entre ce qui est beau et ce qui est laid, entre ce qui est bon et ce qui est méchant. Pour créer ce « je », il faut discriminer de cent, de mille façons entre les êtres. « Je suis bouddhiste, être bouddhiste est mieux que toute autre façon d'être. ». Ou encore « Je suis un être humain, tout le reste n'est pas moi, alors ce qui lui arrive est moins important . » On pourrait écrire des centaines de phrases comme celles-là toutes plus discriminantes les unes que les autres. M. Low au cours des ateliers appelle souvent cela de l'idolâtrie. Idolâtrie dont l'idole est « je ». Maintenant que j'ai créé l'idole, ce « je », il me faut la

défendre, d'où l'hostilité, l'aggression. C'est le début de la souffrance pour tous ceux qui nous entourent et pour nous-mêmes. Chacun de nous désire que le monde tourne autour de nos principes, de nos désirs, de nos attentes. Chacun de nous désire être le scénariste, le réalisateur et la vedette de notre téléroman. Tous les autres doivent suivre le rôle que je leur ai assigné, entrer et sortir selon mes désirs et malheur à ceux qui ne suivent pas le scénario. Évidemment, il faut aussi nourrir cette idole et c'est là que l'avidité se manifeste. De nos jours, en voyant les Enron, les Norbourg, les magouilles politiques, les milles moyens que nous déployons afin de nous assurer d'avoir, non pas le nécessaire mais aussi le superflu, on comprend jusqu'où va l'avidité. Il n'y a pas de limite à ce qu'on peut faire subir à tous les êtres pour contenter ses désirs. Combien d'Africains vont mourir aujourd'hui pour fournir le pétrole à la compagnie canadienne qui m'approvisionne plutôt qu'à la compagnie chinoise concurrente? Combien d'enfants mourront de soif pour que je puisse me payer cette bouteille d'eau de source embouteillée en plastique plutôt que de prendre un verre au robinet? Combien de Guatémaltèques mourront empoisonnés par les pesticides pour me fournir mes bananes?

Voilà, pour créer ce « je », je viens de créer la souffrance autour de moi et comme je ne pourrai jamais atteindre tous mes désirs et protéger à jamais mon idole contre les autres et aussi contre la maladie, la vieillesse et la mort, je viens de créer ma propre souffrance. La souffrance commence pour soi, par soi. Comme nous désirons accomplir ce « je », alors nous utilisons toutes sortes de moyens pour ignorer la souffrance. « Les autres ne me comprennent

pas. » « Je veux leur bien. » « La seule façon de bien vivre est d'être bouddhiste. ». Nous utilisons l'espoir, le déni et mille autres moyens pour l'ignorer. Ainsi, nous ne voyons pas du tout notre souffrance et la souffrance autour de nous.

Si l'on a fait le premier pas, c'est à dire, si on a reconnu en soi et dans les autres la souffrance et qu'on en cherche la source, on peut tomber un jour sur une phrase comme celle-ci : **« Il y a cette sphère dans laquelle il n'est ni terre ni eau, feu ou air; ce n'est pas l'infini de l'espace; ce n'est pas le néant, ni idée, ni non-idée; ce n'est ni ce monde ni le suivant, ni les deux; ce n'est ni le soleil, ni la lune. Ça ne vient pas ni s'en va, ça ne demeure pas ni disparaît; ce n'est ni causé, ni établi, commencé, supporté; c'est la fin de la souffrance ».** (Le Bouddha) C'est le début de la pratique.

Pourtant lire cette phrase n'est pas la fin de la souffrance, car il y a beaucoup de travail à faire pour la réaliser dans toutes les fibres de notre être. Tout d'abord simplement faire la pratique et rester avec elle malgré toutes les difficultés. Puis, insérer la pratique dans le quotidien, laisser émerger nos doutes dans nos relations avec les êtres. Ensuite, approfondir la pratique avec sincérité et reconnaître les limites que nous avons même dans la pratique, i.e. vivre la pratique avec son corps et son esprit tels qu'ils sont. Il y a là le travail d'une vie entière. « Il n'y a pas de début à la pratique ni de fin à l'éveil; il n'y a pas de début à l'éveil ni de fin à la pratique » a dit ce maître ❀

A Meditation on Two Memories

Fred Bloom

In a few minutes I will get up and go to the office. I will go through the day doing all the things that I have to do without having to force myself to do anything. There was a time when I couldn't do anything no matter how I would try to force myself. I would lay on the couch in front of the TV, watching whatever was on with a fixed, hypnotic stare, knowing that I needed to get up and do homework, yet being unable to do it. I hardly remember anything from those years other than an incessant and oppressive dread.

It is hard, even now, to write this: I was in the seventh grade and it was on the playground. There were a group of boys standing around one who was lying on the ground. They were taunting and mocking him. He was perhaps crying, perhaps not, but he had just been in a fight, and he was writhing in pain. He was saying, "He didn't have to squeeze my balls." He was saying that over and over.

Afterwards, I could not think of it, and yet I could not get it out of my mind. It posed a problem that I could not solve, could not even put into words, but it seemed that without a solution, it would be impossible to go on living.

Two years later, in the ninth grade, there was another incident. Stanley Makovsky was the son of an orthodox Jewish man, so I would see him at the synagogue, and he was in my Hebrew school class. You would not say that

we were friends because we never actually made any conscious effort to be together. It was a measure of the extent of my social isolation at that time, and, I suppose his as well, that we decided to double date for the class prom.

So, amazingly, I asked a girl, and so did Stanley, and we found ourselves at the dance, which was in the darkened and decorated gym of the junior high school. This was 1958. It was a time which would be looked back upon nostalgically in movies a decade later, when motorcycle boots, leather jackets, and cigarette packs rolled up into the sleeves of t-shirts would be funny. In 1958 the people who wore motorcycle boots and leather jackets, and who smoked, were not funny. They were called "hoods," short for hoodlums, and they were the actors in the scene on the playground from two years before.

There was one such hood in our school named Jim Caffrey. It was before Jim Caffrey, who somehow was there at the dance, not dressed in a tux., but in his usual leather jacket and t-shirt, that Stanley Makovsky, in the midst of the dance floor, was kneeling, as all around people interrupted their dancing to look at what was happening. Jim Caffrey had made Stanley get down on his knees before him. Stanley's date, with whom he had been dancing, was standing by, watching. I was almost unable to register the reality of what I was seeing. It was beyond anything that my fifteen

year-old mind could encompass. In that one instant I felt my entire spirit crushed into nothing, or so it seemed to me. I stood there paralyzed. Then I turned and walked out of the gym.

For the rest of the evening which involved one of our parent's driving us to a restaurant after the dance for- who knows for what-because that was the way it was done, to "go out" after the dance-all of it a meaningless performance, but turned into a nightmare by Jim Caffrey, none of us, neither Stanley nor me, nor either of the girls, whoever they were, mentioned the incident or alluded to it in any way. But everyone knew it had happened and, as I imagined, could think of nothing else. Certainly I could think of nothing else. I returned to my home that night a destroyed person. I could only think about how to get out of this torment, and death was the only option that presented itself.

But, like Levin, who, in one of the closing chapters of Tolstoy's *Anna Karenina*, could think of no option but death as a way out of his torment, I did not kill myself. I went on living.

It was the time of the worst and most persistent suffering of my life, and it could perhaps have ended in my suicide. But, what of it? What is there to say about it now? I might have intended to elaborate on the "problem" I allude to, which is the problem of identity, how one becomes a person able to withstand this kind of situation, but having written down these two experiences, the remembrance of them has made them, and those years, all too real for me, and that discussion seems now somehow ba-

nal. What does seem important is the sentence, "I went on living."

It is not heroic for Levin to go on living, as it was not heroic for me to go on living when I was fifteen. It is not the heroic which finally interests Tolstoy but something more subtle, without which, as he says in his essay, "On Life," it is impossible to live. The heroic is the willful manifestation of a self. "Going on living" is rather what manifests in spite of the self, what finally carries us through.

So, perhaps what there is to say about suffering is that there is this "going on living" which sustains us and guides us. We find it in suffering because it is not separate from suffering. The suffering is what is endured from one side, the side of the self, while the going on living is what comes from the other side, the side of living life itself.

"When Levin thought about what he was and what he lived for, he found no answer and fell into despair; but when he stopped asking himself about it, he seemed to know what he was and what he lived for, because he acted and lived firmly and definitely;..."

It seems to me that in Zen practice, this is how we work: we go on living. We go on within our suffering, bereft of all escapes, explanations, solutions, and comforts, until suffering reveals its other face as life itself.

About a year or so into the time I was seeing Dr. Anthony which had begun at the time I was hospitalized at the end of ninth grade, I was at my late afternoon appointment,

looking out into the dusky light of the St. Louis winter from the third floor window of his hap-hazardly appointed office.

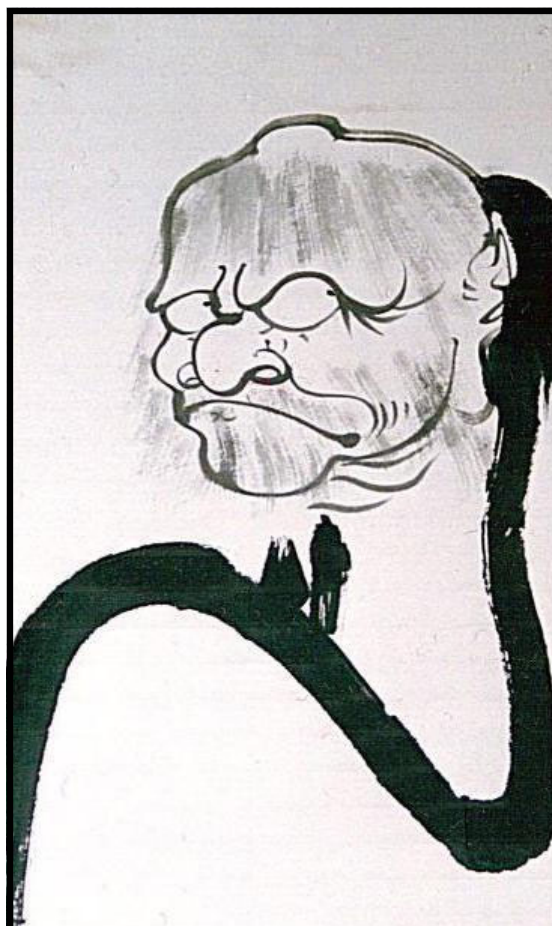
Gazing out into that very peaceful, somewhat melancholy afternoon light, I quietly realized that without even having been aware of it, a whole new way of seeing the world had been born in me over the course of those months of afternoon appointments. Now I knew; there was something in me that no one could touch. And as long as that was true, everything else would be bearable.

In the life that was ahead of me there would be many trials and failures, plenty of suffering and self-doubt still to come, much work of all kinds to do, but, that afternoon, a terrible ordeal came to an end. I didn't feel heroic, or even as though I had accomplished something. It was more the feeling that I had been blessed, that I had received a gift, in the form of an inner seeing.

I started Zen practice thirty-five years after the events I have just narrated. When I began it seemed it was more out of curiosity than anything else. I was thinking about turning fifty, and it seemed that I needed something to do, something to interest me. I did not enter it in the same state of desperation in which I had entered psychotherapy at age fifteen. At least I was not aware that I was in such a state, although perhaps, in a quieter way, I was.

What I found out is that practice is a process of losing every battle, of being left in the end helpless, impoverished, without resources, and without even retreat. It is just like

life itself. The self I had found that afternoon long ago and had continued to rest upon, but also to develop, for thirty-five years, would now, again, be shaken to the core ❀



La souffrance et la pratique du zen

Jean-Claude Décarie

Comment puis-je utiliser la souffrance dans ma pratique du zen ?

Si tu as l'espace, dans ton être, pour te poser cette question, tu devrais tenter de savoir si tu souffres vraiment. Parce que la souffrance, lorsqu'elle atteint à l'incandescence, prend tout l'espace disponible.

Et qui suis-je pour te parler de la souffrance ?

Est-ce que je connais ou j'ai connu la souffrance assez intimement pour en parler avec une certaine autorité ? Je n'ai été blessé ni par la guerre, ni par la famine. La maladie et la mort m'ont frôlé pour aller frapper les autres, autour de moi.

Alors, quelle est mon expérience de la souffrance ?

Et toi, pour qui j'écris, que connais-tu de la souffrance ?

Nous avons tous connu la souffrance, d'une façon ou d'une autre. Mais quelle expérience de la souffrance permet de la saisir et une fois saisie, d'aider celui ou celle qui est sous son emprise ? Est-il possible de traverser la souffrance ou plutôt, que la souffrance nous traverse, sans que notre regard change, sans qu'aucune transformation ne s'opère en nous ? J'ai rencontré des êtres que de grandes souffrances n'avaient pas fait grandir et d'autres,

que de moindres souffrances avaient transformés.

Peut-on mesurer la souffrance ?

Comment comparer la souffrance d'une fillette de douze ans, quittant son Vietnam natal, déchiré par la guerre, et se retrouvant ici, loin de ses parents et de sa maison, en plein hiver, avec, comme seuls souliers, une paire de pantoufles ; comment comparer sa douleur avec celle de l'adolescent qui envisage réellement d'en finir avec ses jours parce qu'il est profondément blessé par l'amertume d'une peine d'amour ? Comment comparer la souffrance d'une mère cambodgienne, ayant vu mourir, dans ses bras, 4 de ses 5 enfants, parce que la guerre les privait de nourriture ; comment comparer sa douleur avec celle de l'homme qui voit sa dernière heure venir alors qu'il est dans la fleur de l'âge, et qu'il a et bientôt n'aura plus, lui aussi 5 enfants ?

De toute évidence, je ne peux comparer ma souffrance de Montréalais nanti avec celle que vit un réfugié dans un pays du monde où la guerre fait rage. Ce serait obscène. Et pourtant, la souffrance est ici et là-bas.

Du dehors, la souffrance peut, dans une certaine mesure, se mesurer et se comparer, celle des autres, la mienne et la tienne. Du dedans, la seule souffrance qui me touche vraiment, quand je suis honnête avec moi-même,

c'est ma propre souffrance, que je le veuille ou non.

Quand j'étais un jeune adulte, ma sœur fut diagnostiquée comme souffrant de la sclérose en plaque, maladie terrible et terrifiante. Par un concours de circonstances, au même moment, ma dulcinée d'alors me quitta pour un homme plus vieux, plus mature, plus beau, plus fort... Je fus dévasté. Mais ce qui me tortura le plus, c'était le fait que je souffrais pour ce qui me paraissait une pacotille, alors que ma sœur souffrait parce qu'elle voyait sa vie à venir détruite, ses espoirs anéantis, ses rêves s'évoler. Je me sentais extrêmement coupable et pourtant, quoi que je puisse faire, ma souffrance était là, tenace, vrillant son poison au plus profond de moi. Il est inutile, lorsque nous sommes aux prises avec la souffrance, de la comparer et de la mesurer à celle des autres. Ceci ne fait qu'ajouter à notre tourment et défléchit nos efforts pour y faire face. Du dedans, toute souffrance est totale, toute souffrance est légitime.

Je ne crois pas que la véritable question soit de savoir comment utiliser la souffrance dans la pratique, mais bien de savoir comment utiliser la pratique dans la souffrance. Celui qui utilise sa pratique pour garder la tête haute et le dos droit n'a jamais rencontré souffrance à sa mesure. Quand nos petites manœuvres et manigances ne sont plus efficaces, la souffrance casse complètement l'être. Et alors, que peut-on faire ? Quand nous sommes submergés, quand le nord devient le sud, la nuit, le jour et que chaque instant pèse le poids d'une année et chaque journée se transforme en une éternité insipide qu'il nous faut traverser, coûte

que coûte. Quand « vivre » devient « survivre ». Que peut-on faire ?

Combien d'êtres ont été cassés par la souffrance ? Combien vivent avec des cicatrices profondes et des souvenirs insoutenables mais indélébiles ? Que faire face à ses souffrances passées ?

La pratique prend sa source dans une blessure profonde, une blessure sacrée. Cette blessure, cette souffrance aux racines de notre être, est l'appel que nous nous lançons à nous-mêmes, ce cri pour l'unité de notre cœur, pour le retour à la source. Et ainsi, toute souffrance est l'écho de ce cri, sa réverbération à l'intérieur de nous.

Dans ma petite expérience, la pratique m'aide simplement à m'ouvrir à la souffrance, à lui donner toute la place qu'elle réclame dans mon être. La pratique m'aide à voir qu'il s'agit de ma souffrance et non de celle de qui que ce soit d'autre et que, quel qu'en soit la source, elle est légitime. La souffrance qui n'est plus confinée, de façon volontaire, à un recoin obscur de mon âme, ne me poignardera pas dans le dos. Légitime, acceptée, elle me blesse au visage et non, sournoisement par-derrière moi.

Il est vain de tenter d'effacer les blessures passées, d'aseptiser les souvenirs meurtriers. Par le même mouvement d'ouverture, je ne peux que me rendre intime à leur présence, les apprivoiser, les intégrer et réaliser qu'ils constituent en fait une partie de l'édifice de ce que je crois être.

La pratique devant la souffrance m'aide aussi à voir qu'elle n'est que souffrance, qu'elle n'est qu'une des couleurs de l'arc-en-ciel que je suis peut prendre. N'avez-vous jamais remar-

qué que nous pouvons parfois passer des larmes au rire et que malgré tout, nous nous sentons sincères. La souffrance peut toutefois devenir un masque. Cristallisée, on l'utilise pour se protéger du regard des autres, pour recevoir leur sympathie, leur support. Et notre souffrance alors n'est plus sincère.

Je n'essaierai pas d'utiliser la souffrance dans ma pratique, non, car alors je me livre à un exercice stérile de manipulation et de puissance, d'arrogance et de bravoure vaine. Non, je vais utiliser ma pratique dans la souffrance. La souffrance va me décaper et enlever toutes les couches superflues de mon être, à condition que je m'ouvre, que je demeure attentif à sa présence, pour qu'elle puisse faire le travail qu'elle a à faire, sans mes protestations, mes indignations, mes objections.

Et quand je parviens à vivre ainsi dans ses flammes, à la longue, se consomment ma souffrance et ce que je croyais être. Ainsi, la place est faite pour accueillir une autre couleur, une autre odeur, un autre état d'âme. Un nuage passe.

Et plus je m'ouvre à sa présence, et plus je sens que je ne suis pas seul à souffrir, que simplement la souffrance est là, respire par moi, mais respire aussi par le coussin sur lequel je suis assis, par le mur qui me fait face, par le bruit des oiseaux qui parvient à mes oreilles et par le parfum de l'encens qui brûle avec moi.

Et l'acteur peut devenir scène, grande, ouverte, immense et libre ❁

Calendrier 2006

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

Téléphone : (514) 388-4518 www.zenmontreal.ca

Janvier

Dimanche 8, 22, 29
Vendredi 13-15

Avant-midi de zazen / Morning zazen
Sesshin de deux jours / Two day sesshin

Février

Vendredi 3-10
Dimanche 12, 26
Samedi 18
Dimanche 19
Jeudi 23

Sesshin de sept jours / Seven day sesshin
Avant-midi de zazen / Morning zazen
Atelier / Workshop
Séance d'une journée / One day sitting
Cours pour les débutants / Beginner's course

Mars

Jeudi 2, 16, 23
Dimanche 5, 26
Jeudi 9-12
Dimanche 19

Cours pour les débutants / Beginner's course
Avant-midi de zazen / Morning zazen
Sesshin de trois jours / Three day sesshin
Séance d'une journée / One day sitting

Avril

Samedi 1
Dimanche 2, 16, 23
Jeudi 6, 20, 27
Vendredi 7-14
Samedi 29

Atelier / Workshop
Avant-midi de zazen / Morning zazen
Cours pour les débutants / Beginner's course
Sesshin de sept jours / Seven day sesshin
Journée de travail et Assemblée annuelle

Mai

Jeudi 4
Dimanche 7, 21
Vendredi 12-19
Dimanche 28

Cours pour les débutants / Beginner's course
Avant-midi de zazen / Morning zazen
Sesshin de sept jours / Seven day sesshin
Séance d'une journée / One day sitting

Juin

Jeudi 1-4
Dimanche 11, 25
Vendredi 16-18

Sesshin de trois jours / Three day sesshin
Avant-midi de zazen / Morning zazen
Sesshin de deux jours / Two day sesshin

September

Friday 1-8
Sunday 10, 24
Saturday 16
Sunday 17
Thursday 21, 28

Sesshin de sept jours / Seven day sesshin
Avant-midi de zazen / Morning of zazen
Atelier / Workshop
Séance d'une journée / One day sitting
Cours pour les débutants / Beginner's course

October

Sunday 1, 15, 22
Thursday 5, 19, 26
Friday 6-13
Saturday 21
Sunday 22
Saturday 28

Avant-midi de zazen / Morning of zazen
Cours pour les débutants / Beginner's course
Sesshin de sept jours / Seven days sesshin
Atelier / Workshop
Séance d'une journée / One day sitting
Journée de travail / Workday

November

Thursday 2-5
Thursday 9, 16, 23
Sunday 12, 26
Sunday 19

Sesshin de trois jours / Three days sesshin
Cours pour les débutants / Beginner's course
Avant-midi de zazen / Morning of zazen
Séance d'une journée / One day sitting

December

Friday 1-8
Sunday 10, 17

Sesshin de sept jours / Seven days sesshin
Avant-midi de zazen / Morning of zazen

Sunday 31 (8PM-Midnight) New Year's Eve Ceremony
Dimanche 31 (20H à minuit) Cérémonie du Nouvel An

If you knew how to suffer

Albert Low

(Last chapter of his book : *Christian Love , Buddhist Wisdom*, not published yet.)

If you knew how to suffer you would have the power not to suffer

Introduction

“Life is suffering,” said Buddha. “Pick up your cross and follow me,” said Christ. We either suffer or suffer. According to Vatican II, one of the ways we can judge whether a set of beliefs is truly a religion, is to ask whether it helps a sufferer with his or her suffering. In what way then does Zen Buddhism help us with our suffering?

A koan on suffering

A monk asked a Zen Master, “How can I avoid the summer’s heat and the winter’s cold?” “Go where there is no heat in summer or cold in winter,” replied the master. “Where is that?” asked the monk. “When it is hot, sweat; when it is cold, shiver,” said the master. This is a koan, a subject that people working in Rinzai Zen Buddhism, use as a way of entering more deeply into the mystery of their own being. Working on a koan is not an intellectual activity. One does not try to understand it, but tries to become one with it. Thus, when the master said, “When it is hot, sweat; when it is cold, shiver,” we must ask ourselves what was his state of mind that would make him reply in this way? We can only answer this question by entering the same state of mind.

But, before dwelling on the master’s state of mind, we must first ask about the monk’s. Was he really concerned just with the problem of heat and cold, or was he asking how to face the pain of life and death, and simply using heat and cold as one of the many causes of our suffering?

Life is suffering

‘Life is suffering’ is the basic teaching of Buddhism. Although many different branches and schools of Buddhism exist, all of them are based upon this first noble truth. This emphasis on suffering is not so different from the place of suffering in Christianity. On entering a church we first meet a man on a cross, a symbol of the truth that life is suffering.

The story of Buddha’s four encounters that I recounted earlier is a concrete way of bringing home to us the truth that suffering, specifically, sickness, old age and death, are the lot of all humankind. Like Buddha, all of us, at some time in our lives, and above all when we are sick, realize our vulnerability. At these times we know, not just intellectually, but in our hearts, that it is so: life is suffering

This truth is brought home poignantly by a Buddhist parable, the parable of the mustard seed. A woman went to Buddha to ask for his help. She was stricken by grief. Her young baby had been playing, and a snake had come. The baby had stretched out his hand to it, and was bitten. Now, with her dead child in her arms, the woman called to Buddha for help. "Yes," said Buddha, "I can help you. But, first you must bring me a mustard seed. It must come from a house that has not known suffering." The woman searched, and eventually returned to Buddha saying, "I can find many mustard seeds, but I cannot find a single house that has not known suffering." What kind of help would that be, one may well ask. Is Buddha simply saying, "Cheer up! Everyone suffers!" This could hardly be so or, if it were, it would not have lasted 2,500 years as a religious story. What Buddha is saying is, "I can take away your suffering, but, if I do so, I will take away your humanity."

Pain and suffering

We must make a distinction between pain and suffering. Pain is physical; it has a physical basis. Suffering is our reaction to pain, to the truth of sickness, old age and death, and the uncertainty and vulnerability to which these expose us. When we have pain we suffer also, and so we suffer twice. The first is the physical pain, the second is the pain, "I hurt!" "It is 'I' that hurts!" These two pains, the physical and the 'I' hurt, are as though a microphone were held up to a loud speaker. Feedback begins and increases until the pain becomes intolerable. Then we cry out the pain is too much, and we cannot bear it.

The monk, when he asks his question, is asking the question for us all, "How can we avoid our suffering?" "What can we do about the suffering that the pain of life causes?"

How can we face suffering?

The first step is to realize that indeed life is suffering; suffering cannot be avoided. Suffering is not a punishment, we do not suffer because of an accident, nor can we blame others for our suffering. Suffering is not good for us, nor can we find a use or a meaning for suffering. We suffer because we are human.

After we have taken this step, we must see that our suffering is indeed a twofold suffering. The first pain, the physical pain we may not be able to relieve. The second pain is the one that we must face, and it is most often this pain, the pain, "I hurt!" that makes it all unbearable. "I hurt!" is often accompanied by a complaint, "How much longer must I put up with this," or "life is unfair!" "Or why me, why should I be the one that suffers." It is the idea "It is 'I' that hurts!" that causes us to suffer.

John Paul II once said that hell is not a place but separation from God. Furthermore, according to the Church, we all share in Adam's curse. Adam disobeyed God's injunction and was turned out from Eden. But, one might ask, "How can you say then that suffering is not a punishment? Was not Adam punished for his disobedience?" In Buddhism no such drama is played out. Instead of an original sin, Buddhism has a fundamental klesá. A klesá causes pain to oneself and to others. Three klesá are possible: greed anger and ignorance. Ignorance is fundamental and is the root

of the other two. We ignore, or turn our back on, our true nature. We are not, though, punished and made to suffer because we are ignorant. Ignorance is already suffering. Ignorance is already separation, and separation, as John Paul II rightly says, is hell. Saying that God cursed Adam is a dramatic and concrete way of describing the suffering that comes from separation. But, Adam's separation is already a curse.

But, why should we turn our back on our true nature?

Desire as the cause of suffering

The first noble truth is life is suffering; the second noble truth of Buddhism is that desire causes suffering. This is not simply the desire for a new hat, or a new house or new job, but the desire to exist. This no doubt will seem strange. Is it not natural to want to exist? Yes, of course, and that is why it is natural to suffer. The question is not so much whether it is natural to want to exist, but whether an alternative is possible. Biologically we are made to want to exist, to want to survive, but even so, a spiritual alternative may be possible.

Before going on to this alternative, let me say that our desire to exist is not simply a desire to live this life. It is a desire to exist absolutely, a desire for immortality; it is a desire to exist forever. Furthermore, many religions promise that this desire can be fulfilled and that we shall live forever in a heaven.

But, let us ask ourselves, when we desire to exist, even to exist eternally, what are we de-

siring?

The word 'exist' was originally two words: ex and sistere. 'Ex' means outside. For example 'exit' and 'exodus' both have this meaning of 'out.' 'Sistere' is a Latin word which means 'to stand.' 'To exist' therefore means 'to stand outside.' When we desire to exist we desire to stand outside. But, outside of what? We want to stand outside of ourselves!

This expression 'stand outside' or, more simply, 'stand out' has another meaning. 'To stand out,' or to be 'outstanding,' means to excel, to be the best, to be the only one. It means also, to be known as the best, to be known as unique. To be outstanding gives an absolute quality to the desire to exist. We could say that all people wish to exist and, in having that wish, also wish to be outstanding. Indeed, not only people have this wish. Cats and dogs, horses and elephants, insects and fish, all have this wish to exist, to survive, and to stand out. One sees this in the territorial struggles that animals engage in. Even two beetles, if they meet, will fight, each trying to excel, each trying to turn the other onto its back.

The desire to stand outside of ourselves is the meaning of Buddhist ignorance. We 'ignore' our true nature. Another form of ignorance is idolatry. Idolatry means to take a part and claim that it is the whole. Just as the Israelites worshiped the Golden Calf claiming that it was God, so we claim that 'this' particular form is the whole, is God. The word 'idol' comes from a Greek word *eidos*, which means 'form.' When we wish to exist we wish to continue forever in a form. The form could be a body, or a

soul or personality. By wishing to exist we turn our back on our true nature; we ignore our true nature because our true nature is beyond form. In turning our back in this way we commit the sin of separation and therefore suffer.

Why do we wish to exist?

Most people would think this a very strange question. The answer seems so obvious that the question seems unnecessary. But so often what we take for granted contains hides great truths.

There are two conditions that seem the same but are quite different: not wanting to die, and being afraid of death. One does not want to die. Life is wonderful. It is a miracle full of surprises, pleasures, and joys. That life is suffering is true, but the joy of life is worth the price of suffering.

But, then we have the fear of death. What is the fear of death? Although the fear is real, what we fear is not real. We cannot be afraid of our own death, we can only be afraid of the idea of our death, and an idea is not real. We cannot learn anything of our own death by seeing others die. We see the death of another from outside -- objectively -- so to speak. The death of another is a loss, an absence, a darkness. But can our own death be a loss? An absence? Darkness?

When we fear death we fear annihilation, the fear that 'I' will become nothing. But what will be annihilated? If you were sure that although your body will be annihilated 'you' will not die, would you be so concerned about

death? The fear of death is not the fear of the loss of the body but the fear that 'I' will be annihilated. However, what is so strange is that each night we willingly surrender this 'I' to oblivion. Of course, we do so because we have the faith that in the morning we shall be able again to rediscover 'I.' Even so, we surrender this 'I,' and very willingly. If we can so readily surrender 'I' to oblivion, is the 'I,' after all, so important? Is there not a paradox here? What we so readily put aside each night, we yet prize so much during the day that we might spend years in anxiety and dread for fear of losing it. Some of us can fall into a panic at the mere thought of its loss.

The paradox is made more acute when we realize that many people commit suicide when the integrity of 'I' is threatened. They kill 'I' to protect 'I.' During the slump of 1929 many people killed themselves because they lost a fortune and could not bear to live without the money. Many warriors would rather commit suicide than lose their honor. But, what is honor if it is not the integrity of 'I.' What is money if not that which gives power and support to 'I'?

Jesus said, "Truly, truly, I say to you, unless a seed falls into the earth and dies, it remains alone; but if it dies, it bears much fruit. He who loves his life loses it, and he who hates his life in this world will keep it for eternal life." Is not this seed that must die the 'I' of which we are now writing? Is not this life that we must give up for Christ's sake, the life of this "I"?

According to this saying of Jesus, what

we fear most, we must do. We love this 'I' so much that most of our life is spent protecting, maintaining, affirming, nourishing, it. We invest it in a cause, a flag, an ideology, a country, possessions, or another person and, when we do so then that cause, flag, ideology, country becomes a precious idol. The idol too becomes unique, distinct, separate, and superior. The power that comes from this investment can be seen in the fact that we came close to destroying the planet to protect the investment of 'I' in 'democracy' on the one hand, and 'communism' on the other.

Who am I?

So again, why do we want to exist, or rather why are we afraid to die? The answer lies somewhere in the question who, or what, is 'I?' Many religions use this question as a basis for spiritual practice. Ramana Maharshi, Nisargadatta Maharaj, the Upanishads have recommended it, and so have some Sufi schools. John Paul II in an encyclical said this question was a question that all Christians should ask themselves. In Zen Buddhism the question is posed as a koan. "What was your face before your parents were born?"

If we investigate 'I' closely we see that it is not a simple entity. On the contrary, it is very complex. A Zen nun said, "I cannot pull up the weed because if I do I will pull up the flower." An idol is not simply any form. It is the form of God. In some fashion I must know God to create an idol. Knowing God is the flower; 'I' is the idol, the weed. We cannot simply pull up this weed. If we do so we will pull up the flower. Yet we cannot leave the flower;

if we do the weeds will flourish. For the Buddhist the flower is 'I am,' but 'I am' not something." The certainty that I am something -- a body, a mind, a person, even a soul or spirit -- is the weed.

The koan

We said that we wanted to know the state of mind of the monk when he asked his question, "How can I avoid the summer's and the winter's cold?" How can I avoid the suffering of life? 'I' want to be free from the suffering; but the same 'I' is the cause of the suffering. The monk's mind state is confusion, pain, darkness. He searches to avoid pain by searching to protect 'I,' yet the very search to protect 'I' is the cause of the suffering. The only true resolution, as Christ has said, is that the 'I,' the grain of wheat, must die. When you have a thorn in your foot; you do not protect the thorn. But, as a Zen nun declared, "I cannot pull out the weed. If I do so, I will pull out the flower." We must not simply try to kill "I." Many spiritual disciplines, through asceticism, advocate that we kill the 'I,' or, at the very least, denying it. The result is either a spiritual zombie or someone who is more proud and conceited than before.

The question "How must I face suffering?" is put as a koan because the answer is not obvious. Since the time of Descartes we have come to believe that every question can be clear and distinct and the answer to the question must be equally clear and distinct. But, questions of life and death are neither clear nor distinct; flowers and weeds mingle. Such questions begin where science ends. To resolve a

koan one must go beyond logic, beyond the clarity of yes and no. One must return through 'I am' to true nature. In this way we do not solve the question, but we dissolve it.

The master says, "Go to the place where summer is not hot and winter is not cold." We must go upstream of suffering, upstream of dualism, upstream of logic and the reason based on it. The 'I' that is opposed to 'you,' to 'the world,' to 'God,' to the body, indeed opposed to all, must be surrendered. It can, however, only be surrendered by returning to the source. Instead of duality, Unity reigns. But, where is summer not hot and winter not cold?

As we said at the beginning, to answer this question we must enter the mind-state of the master. What is that mind-state? An answer to this question can only come through much meditation and prayer. But let us first see whether clues exist to lead us in the right direction in the work that we must do. Someone asked a master, "What is your teaching?" The master replied, "Vast emptiness and not a thing that can be called holy." We must go beyond all things, all forms and idols, to vast emptiness in which not a thing exists that can be called holy. We must go beyond all idols, beyond the very idea of "I." This does not mean that we enter a blank world, a world of empty space, nothing or of annihilation; we enter a world beyond separation and division. Another master said; "The gurgle of the stream and the sigh of the wind is the voices of the master. The green of the pine and the white of the snow are the colors of the master, the one who lifts the hands, moves the legs, sees hears."

Yet another master said on coming to awakening upstream of 'I':

*The moon is still the same old moon
The flowers are not different
But now I see
That I am the thingness of things.*

With these clues in mind we have to meditate on the state of mind of the master. I am not something. 'I' must die as 'something' and be reborn as 'I am.' All forms are dependent upon all other forms. All forms moreover, come into being, persist and then go out of being. They are born, exist and die. But 'I am' not a form.

The monk asks, "Where is it that summer that is not hot, or that winter that is not cold?" The master replies, "When it is hot, sweat; when it is cold, shiver" Do we have any alternative but to sweat when it is hot, shiver when it is cold?" Yes, we can complain about it; we can protest, resist. In short we can suffer.

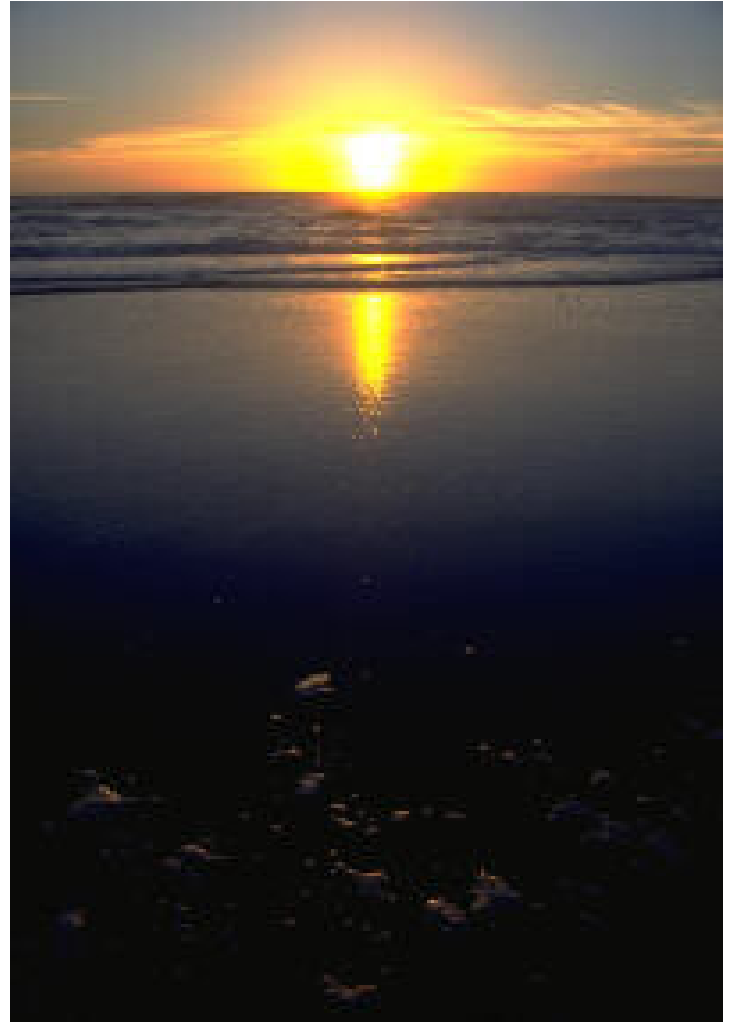
If you knew how to suffer

"If you knew how to suffer, you would have the power not to suffer." Jesus is not saying we should accept suffering. We only accept what we cannot reject. What the Jesus is saying is 'know how to suffer.' We do not know how to suffer. We suffer unconsciously, mechanically. To know how to suffer is to suffer intentionally. To suffer intentionally is to be one with the suffering, not to separate from it. By separating we suffer. By separating 'I' is born, and when 'I' is born the world of the ten thousand things is born in its wake, vast emptiness

is shattered, and suffering becomes our lot.
Our struggle to avoid suffering creates suffering.

In his poem, *The Four Quartets*, the poet T.S.Eliot sums up in a few lines all that I have said in such a pedestrian way,

*The only hope, or else despair
Lies in the choice of pyre or pyre,
To be redeeme'd from fire by fire.*



And all shall be well and
All manner of thing shall be well
When the tongues of flame are infolded
Into the crowned knot of fire
And the fire and the rose are one.

T.S.ELIOT
