

# ZEN GONGI

---

VOLUME 6, NUMÉRO

OCT 1997

---

2

- 3/ **À propos de l'effort**  
*Albert Low*  
(Traduit par Pierre Laroche)
- 10/ **The Other Face of Boredom**  
*Jean Low*
- 11/ **On Breathing**
- 12/ **On Freedom**  
*G.I.Gurdjieff*
- 14/ **La voix de la pensée cachée**  
*Pierre Lanoix*
- 18/ **Poetry**  
*Sarah Webb*
- 20/ **Pourquoi continuer, pourquoi cette vie?**  
*Francine Desrosiers*
- 21/ **Reading from Rinzai**  
*Albert Low*
- 26/ **One Tough Lama**
- 28/ **Causerie sur le Zen**  
*Monique Dumont*
- 35/ **Calendrier**
-

*A young man came to the Zen master Gensha and asked, "I have come over here seeking the Truth. Where can I start to get into Zen?" At this Gensha asked, "Can you hear the murmuring of the mountain stream?" "Yes, I can hear it." "Enter Zen from there!"  
(Shibayama)*

*Qu'est-ce que la vraie méditation? C'est faire de chaque chose - tousser, avaler, agiter les bras, le mouvement, le calme, les paroles, l'action, le mal et le bien, la prospérité et la honte, le gain et la perte, le vrai et le faux - un koan unique.  
(Hakuin)*

---

## **Zen Gong**

---

Volume 6, Numéro 2  
Octobre 1997

---

### **Comité de rédaction**

Louis Bricault, Monique Dumont (éditrice)

### **Collaborateurs pour ce numéro**

Louis Bricault, Francine Desrosiers, Monique Dumont, Pierre Lanoix, Pierre Laroche, Janine Lévesque, Albert Low, Jean Low, Sarah Webb.

### **Calligraphie de la page couverture**

Michelle Guérette

### **Mise en page**

Albert Low

### **Abonnements**

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

Abonnement annuel : 15\$. (Regular subscription)

Abonnement de soutien : 20\$ et plus (Supporting subscription)

Abonnement outre-mer : 20\$ (Overseas)

Dépôt légal - Bibliothèque nationale du Québec, 1997

# À propos de l'effort

## *Commentaire sur Nisargadatta*

Question : *Je vous entends faire des déclarations à votre propos telles que : "je suis intemporel, immuable, je transcende tout attribut." Comment connaissez-vous toutes ces choses, qu'est-ce qui vous permet de les dire?*

Cette immuabilité, nous l'appelons parfois le silence vibrant. Elle ne correspond pas à une immobilité. Il y a le mouvement et le non-mouvement, et entre les deux, l'immuable. Lorsque, par exemple, nous contemplons une magnifique peinture, nous nous exclamons : "Cette toile semble animée tellement elle est pleine de vie!". Et cette vie est vraiment ce qu'on peut appeler l'immuable. Si c'est immobile, cela est mort, mais ce dont il est question ici a trait à un pur dynamisme. L'on croit que le monde est en quelque sorte statique et que les choses sont mises en mouvement. Mais rien n'est statique, tout est dynamique. Et, comme nous le verrons, ce point a un lien direct avec la suite des paroles de Nisargadatta.

Revenons à la question : Je vous entends faire des déclarations à propos de vous-même. Comment connaissez-vous toutes ces choses et qu'est-ce qui vous permet de les dire?

Et Nisargadatta de répondre : *J'essaie uniquement de décrire l'état qui se situe avant que le "je suis" ne se manifeste, car l'état lui-même, qui dépasse le mental et son langage, est indescriptible.*

Nous avons tenté de décrire le "connaître" de bien des manières. Mais la question ici se situe en amont même du connaître. C'est comme lorsque nous regardons une peinture, nous voyons la peinture, mais non l'arrière de la peinture. Et pourtant sans l'arrière, la peinture ne pourrait exister. C'est pourquoi lorsque l'empereur Wu demanda à Bodhidharma "Êtes-vous un saint homme?", Bodhidharma répondit : "Je ne sais pas". Il parlait à partir de l'arrière de la peinture.

Et la question se poursuit : *Le "je suis" est le fondement de toute expérience. Ce que vous tentez de décrire doit être aussi une expérience limitée et transitoire.*

L'on pourrait continuer ainsi ad infinitum. Si l'immuable constitue également une expérience, qui expérimente l'immuable? Si l'arrière de la peinture est maintenant la peinture, quel est l'arrière de cette peinture?

C'est comme lorsque nous nous rendons à une foire. Il n'y a que du bruit : de la musique, des gens qui crient, des chiens qui aboient, des vendeurs à la criée, etc. Le bruit est omniprésent. Mais, en même temps, il y a le silence. Le silence n'est jamais absent. Il ne s'agit pas de l'absence du silence, mais bien de la présence du bruit.

Il en est de même de l'immuabilité. Tout ce dont nous faisons l'expérience est le bruit. Tout ce dont nous pouvons faire l'expérience est le bruit. Toutefois, sans la présence de l'immuable, le bruit ne pourrait se manifester.

Et l'interlocuteur poursuit : *Vous parlez de vous-même comme étant immuable. J'entends le son de ce mot, je me souviens de sa définition dans le dictionnaire, mais je n'ai pas l'expérience d'être immuable. Comment puis-je franchir la barrière et connaître personnellement, intimement, ce que signifie être immuable?*

Parmi les nombreuses questions intéressantes posées à Nisargadatta, celle-ci est sans doute l'une des meilleures. L'interlocuteur, ici, cherche vraiment à obtenir quelque chose, une information concrète. Il ne fait pas que s'amuser à recueillir des définitions. Et cette question, vraiment une question merveilleuse, est celle que nous avons tous : "Comment puis-je franchir la barrière et connaître personnellement, intimement ma propre vraie nature, ou encore, que signifie être immuable?"

Même si nous ne la formulerions sans doute pas de cette manière, c'est cette aspiration que nous possédons, cette soif, qui, nous ramène ici sesshin après sesshin. Et elle ne nous y amène que parce que nous sommes déjà au-delà de la barrière. C'est l'immuable qui nous appelle, et il ne peut s'empêcher d'appeler justement parce que c'est l'immuable. Son être tout entier est appel. À ce propos, saint Augustin

disait : “Si vous ne m’aviez déjà trouvé, vous ne me chercheriez pas.”

Et c’est là tout le paradoxe. C’est parce que nous sommes déjà complètement éveillés que nous cherchons l’éveil. De la même manière, c’est parce que nous sommes un que nous souffrons. Cela revient à dire la même chose. Et c’est cette foi qui doit nous soutenir dans notre pratique. Et même si, au début, nous ne pouvons lui accorder qu’un consentement intellectuel, même si nous ne pouvons que nous dire : “Il s’agit là de la meilleure hypothèse à laquelle je puisse penser”, cela suffit pour l’instant.

Mais cela peut devenir plus qu’une hypothèse, plus qu’une théorie, plus qu’une croyance. Mais c’est là que tout doit débiter, par une croyance. Il y a tant de gens, tant de maîtres importants qui ont affirmé cela. Si nous en dressions une liste, elle serait interminable, tant dans la tradition Zen que dans la tradition chrétienne ou soufie. Ceux qui ont dit cela sont des phares dans l’histoire de l’humanité. On se souvient d’eux tandis que les généraux, rois, reines et philosophes ont depuis longtemps sombré dans l’oubli.

Mais la question demeure la suivante : Bien qu’il soit vrai que je suis la réalité entière et totale, comment puis-je le connaître? C’est justement ce paradoxe «Je suis connaître, comment puis-je le connaître?» qui rend si difficile la pratique du Zen ou de toute autre voie spirituelle.

Et Nisargadatta de dire : *Le mot lui-même est le pont.*

Le mot lui-même est le pont. Comment pouvons-nous connaître ce qu’est Mu? Mu est notre vraie nature. Mu est connaître au point où il n’y a même plus la moindre trace de poussière. Mu est seulement clarté. Mu est immuable. Et nous pouvons affirmer la même chose à propos de “Je suis”. Avant même que l’idée de “Je suis” émerge, je suis. Avant même que la moindre indication de “Je suis” ne surgisse, je suis. Car, comme nous l’avons dit, connaître est “Je suis”. Cela est vrai pour un chien, un chat, une puce, ou une mouche. C’est simplement que ces êtres sont incapables d’articuler “Je suis”.

Si vous possédez un animal de compagnie, vous savez qu’il y a quelque chose dans cet animal même s’il n’exprime pas “Je suis”. Vous pouvez voir cela dans la manière dont le chat que nous avons ici au Centre regarde parfois les choses qui l’entourent. Mais qu’est-ce que ce “Je suis”? Comment pouvons-nous franchir la barrière des mots et connaître cela

intimement? C’est ce que nous devons faire, cela doit être réel. Faites constamment le voeu à vous-même que dans votre pratique, vous n’accepterez que ce qui est réel, rien d’autre et que vous écarterez tout le reste. Faites l’épreuve du feu. Si c’est de l’or, il ne brûlera pas. Si cela se consume, ce n’est pas de l’or. Mais exigez l’or, rien d’autre. Exigez-le avant tout de vous-même. Nous avons tellement tendance à nous leurrer, à nous reconforter : “Ah! aujourd’hui ce n’est pas important. Je travaillerai un peu demain, mais là maintenant, je me sens légèrement fatigué. Un peu de repos serait le bienvenu”. Ou bien : “Je ne suis pas ce genre de personne. Je ne suis pas fait pour le travail acharné, je ne crois pas que ça soit nécessaire”. Ou encore : “Ce type de lutte sied bien à certaines personnes, mais enfin pour moi...” Et ainsi de suite. Excuses, rationalisations, critiques, jugements, etc. Et nous nous satisfaisons de ce jeu de passe-passe avec les idées et les opinions. Mais tout cela n’est pas de l’or, ce n’est que de la limaille. Tentez l’épreuve du feu. Même si cela signifie que vous devrez passer le reste de votre vie attelé à la tâche, si cela doit vous procurer la réalité, eh bien, faites-le!

Comment pouvons-nous connaître ce qu’est Mu, ce que signifie “Je suis”?

Et Nisargadatta poursuit : *Le mot lui-même est le pont. Souvenez-vous en, pensez-y, étudiez-le, retournez-le, contemplez-le sous toutes ses faces, plongez en lui avec application et persévérance; supportez tous les retards et tous les désappointements jusqu’à ce que soudainement, le mental se retourne, s’éloignant du mot vers la réalité qui le dépasse.*

Cet énoncé explique, ou plutôt indique bien la façon dont vous devez travailler sur votre koan. Souvenez-vous en, conservez-le en permanence dans votre esprit. Il n’est pas nécessaire qu’il soit toujours au premier plan de votre mental, mais à compter de maintenant, ayez toujours votre koan avec vous. Oubliez plutôt votre tête que votre koan. Prenez-le et rappelez-vous le à intervalles réguliers durant le jour. Répétez-le, si besoin est, à la manière d’un mantra. À la fin de votre pratique matinale, récitez les quatre voeux, puis ajoutez un cinquième voeu, celui d’être un avec votre koan pendant la journée. Souvenez-vous en. Si vous ne pouvez vous en souvenir, vous ne pouvez y travailler. Pensez-y. C’est bien ainsi. Pensez-y. Pensez à ce que signifie “Je suis”. N’acceptez pas l’idée que vous n’êtes pas quelque chose. Faites-vous l’avocat du diable, soyez quelque chose. Puis, prouvez que vous êtes quelque chose. Découvrez ce que vous êtes vraiment. Vous êtes quelque chose. Tentez d’en

faire la preuve. Pensez-y. Réfléchissez aux raisons pour lesquelles vous devez être quelque chose et pourquoi vous ne pouvez être autre chose. Pensez-y. C'est très bien d'agir ainsi, pas durant les sesshins, je vous en prie, mais hors des sesshins. Étudiez-le. Nous affirmons que vous et moi sommes uns. C'est la voie à suivre. Jonglez avec ce "Je". Apprenez à le connaître. Apprivoisez ce "Je".

N'avez-vous jamais remarqué que vous avez plusieurs "Je" ? Vous avez un "Je" qui est en colère, un "Je" qui est triste, un "Je" qui est courageux, un "Je" qui est effrayé, un "Je" qui est serein, un "Je" qui est fatigué. À chaque nouvel état, il y a un nouveau "Je". Vous croyez qu'il n'y en a qu'un. Cela vient de l'immuabilité. C'est l'immuabilité se reflétant sur elle-même qui donne l'apparence d'une constance, d'une unité à l'intérieur de la conscience. Mais, il n'en est rien. Voyez cela par vous-même.

C'est le cas des personnalité multiples, où les personnes possèdent diverses personnalités qui ignorent l'existence l'une de l'autre. Si elles fument, une personnalité fumera une marque de cigarettes différente d'une autre personnalité. Certaines personnalités ont des maladies que d'autres personnalités n'ont pas, à l'intérieur d'un seul et même corps. Certaines personnalités sont de type masculin, d'autres de type féminin. Une personnalité parle une langue et une autre parle une langue différente. C'est l'illustration extrême de ce que chacun de nous est. Chacun de nous possède une personnalité multiple. Existe cependant l'illusion d'une individualité, et cette illusion provient de la vérité que chacun de nous est entier, un et complet. Nous sommes un, mais la personnalité est multiple.

Nisargadatta : *Retournez-le, contemplez-le sous toutes ses faces, plongez en lui avec application et persévérance.*

Durant une sesshin, tout ce que vous devez faire, c'est simplement de revenir à votre koan. Uniquement cela, revenir à votre koan. Rien d'autre. Pendant la sesshin, nous vous proposons diverses idées, indications, jalons et même des suggestions sur la manière de travailler. Mais tout ce que nous disons, nous le disons dans le seul but que vous parveniez à être absorbé par votre koan. Ne vous laissez pas distraire par quoi que ce soit que nous affirmions. Si cela constitue une entrave, rejetez-le. Passez outre. Ne vous tracassez pas. Sous aucun prétexte, n'empruntez une démarche, une direction, simplement parce que nous l'avons suggéré. Tout ce que vous devez faire, c'est de plonger au coeur de

vosre koan, de le faire devenir vôtre. Et si vous n'aimez pas la question "Qui suis-je?", à vous de la formuler autrement. Ce peut être "Qu'est-ce que je suis?", ou "Qu'est-ce que moi?", ou simplement "Qu'est-ce?". L'important, c'est que cette question vous appartienne, vous interpelle. Fondamentalement, ce que nous demandons c'est "Qu'est-ce qui est réel?" "Qu'est-ce que la réalité?", pas n'importe quel "Qu'est-ce qui est réel?", mais "Qu'est-ce que connaître?", que signifie connaître, connaître sans contenu. C'est la direction à suivre. Que signifie "être au-delà de la forme, au-delà de la vie et de la mort"? Que signifie tout cela? Vous pouvez même être aux prises avec votre propre question profonde "Qu'est-ce que la mort?", par exemple. Peu importe la question, laissez-la devenir l'énergie motrice de votre koan. Très souvent, la question n'est même pas articulée, et c'est sans doute l'état idéal. C'est seulement cette faim indéfinissable. Permettez qu'elle se manifeste. Là se trouve la plongée au coeur du koan.

Nisargadatta : *Supportez tous les retards et tous les désappointements.*

Supportez tous les retards et tous les désappointements. Saint Grégoire a dit : "Toutes les aspirations divines s'affermissent avec les retards. Si elles s'atténuent en raison de ces retards, ce n'étaient pas de saintes aspirations." En d'autres termes, lorsque vous travaillez sur vous-même et que cela prend du temps, ne laissez pas cela devenir une source de soucis. Toutes les aspirations divines s'amplifient avec les retards, avec le temps.

Il y aussi Saint Augustin qui a dit : "La vie d'un bon chrétien ne consiste en rien d'autre qu'en saintes aspirations." Cette exhortation de Nisargadatta à prendre un mot et à l'utiliser comme un pont, trouve également écho dans un livre intitulé *Le Nuage d'Inconnaissance*, écrit par un chrétien du quatorzième siècle et dont le message est très semblable. Cet auteur affirme : "Transpercez cet épais nuage d'inconnaissance avec, pour seule arme, la force pénétrante d'un amour ardent et, sous aucun prétexte, ne songez à abandonner". Plus tôt, il avait dit : "Prenez un mot, n'importe lequel, préférablement d'une seule syllabe, comme le mot Dieu, et transpercez ce nuage d'inconnaissance avec la force pénétrante d'un amour ardent." Ce désir d'amour, cette quête, ce besoin, cette ardente imploration, l'impression que la vie, telle qu'elle se déroule, est insatisfaisante, n'étanche pas notre soif. Et pénétrer cette insatisfaction correspond, comme l'a dit quelqu'un, à être saisi d'un divin

mécontentement.

Et il poursuit : “Au début, vous ne rencontrez que ténèbres, qui sont comme un nuage d'inconnaissance”. Cette obscurité, cette inconnaissance, nombreuses sont les personnes qui ne peuvent la supporter. Et c'est pourquoi elles se lancent dans des théories, tentant ainsi de saisir l'essence du koan à l'aide de mots. Cela est vrai, que vous soyez aux prises avec le premier koan comme avec les koans subséquents. Lorsque l'étudiant s'attaque à l'un de ces koans, il se heurte à ce nuage d'inconnaissance. Et rationaliser, échafauder des théories et s'efforcer de trouver, par la pensée, une réponse n'est qu'une perte de temps. Il faut être prêt à demeurer dans cet obscur nuage d'inconnaissance. C'est ainsi que doit s'effectuer le travail sur Mu ou sur “Qui suis-je?”.

Et l'auteur de cet ouvrage poursuit : “Résignez-vous à attendre dans cette obscurité aussi longtemps que nécessaire. Mais continuez à désirer ardemment celui qui est l'objet de votre amour”.

C'est, bien sûr, une excellente façon de dire les choses d'un point de vue chrétien. Dans le Zen, nous dirions : “Recherchez, désirez Mu ou “Qui suis-je?”. Mais demeurez dans les ténèbres, ne tentez pas d'anticiper, ne tentez pas d'y mettre quelque chose dans le but de trouver quelque chose. Ne vous inquiétez pas si d'autres y parviennent avant vous. Personne ne peut y parvenir avant vous. Vous êtes unique, vous êtes seul dans cette lutte acharnée. Ce combat ne concerne que vous. Vous êtes incomparable et ne pouvez être comparé à personne d'autre. Il ne s'agit nullement d'une course. N'existent ni le bien, ni le mal, ni le succès, ni l'échec. Un jésuite, le Père Lasalle, s'acharna durant quarante années sur le koan Mu. Cependant, il n'était pas quelqu'un de lent, ni ne possédait une faible aptitude à la spiritualité. Le livre les Trois Piliers du Zen rapporte des cas de personnes qui ont atteint le kensho en une semaine. Et ce ne sont pas des personnes dotées d'une grande puissance. Il n'y a rien de tel. Aucune comparaison n'est possible. Là n'est pas la question. Lorsque vous considérez cela, ne vous dites jamais : “Ces personnes en sont capables, moi pas”. Il n'y a que vous, que vous-même. Il n'y a personne d'autre qui soit capable ou non. Il n'y a personne d'autre dans cette lutte pour réaliser votre vraie nature.

Et cet auteur de poursuivre : “Les conflits et la souffrance sont omniprésents.” Lorsque vous travaillez sur vous-même, les conflits et la souffrance surgissent de toutes parts. Les gens pensent que cette souffrance provient de la sesshin et de la façon dont

celle-ci est conduite, du Zen lui-même, et ainsi de suite. Les gens émettent de nombreuses critiques à propos des sesshins. Il croient qu'il s'agit là d'une sorte d'activité brutale. Mais, répétons-le, les conflits et la souffrance, la lutte acharnée font partie intégrante du chemin spirituel.

Il ajoute ensuite : “Travaillez avec ardeur, puis éloignez avec force ce nuage d'inconnaissance. Ne prenez qu'ensuite votre repos. Il s'agit décidément d'un dur labeur, très dur. Tous trouvent ce travail difficile.” Dans le Zen, nous insistons constamment sur ce point. Citons Bassui qui a dit : “Foncez avec votre dernière parcelle d'énergie.” Ou Dogen : “Cela exige de la sueur, des larmes et parfois du sang.” En une occasion, Bouddha a dit : “C'est comme un homme fort qui prend un homme faible par les épaules et le terrasse”. Citons également ces merveilleuses paroles de Mumon : “Soulevez votre corps tout entier avec ses 360 os et ses 84 000 pores, mobilisez une grande masse de doutes et concentrez-la dans cette question, jour et nuit, sans répit. Questionnez-vous jour et nuit”.

Donc, en d'autres termes, ce dur labeur n'est pas quelque chose d'exceptionnel qui serait spécifiquement relié à la pratique des koans ou au Zen Rinzaï. De nombreux adhérents de l'école Soto affirment que la pratique Rinzaï se résume à d'incessants efforts (“grab, grab, grab, push, push, push”) en vue de saisir quelque chose. Mais ce n'est pas du tout cela. Il s'agit d'entrer complètement dans le koan, dans la pratique, d'y plonger totalement, de véritablement répondre aux exigences de la situation. En une autre occasion, Nisargadatta dit : “Le simple fait de répéter, de lutter d'arrache-pied, d'endurer et de persévérer malgré la lassitude, le désespoir et l'absence complète de conviction est vraiment crucial.”

Puis, il ajoute : “*Ce ne sont pas ces actions qui ont de l'importance en elles-mêmes, mais bien la sincérité sur laquelle elles se fondent.*”

C'est précisément le cas lorsque vous vous donnez entièrement à la pratique, lorsque vous vous rendez au zendo pendant une pause d'une sesshin alors que vous pourriez vous reposer, lorsque vous persistez à continuer malgré des démangeaisons intolérables, comme si une multitude de bestioles avaient investi toutes les parties de votre corps, et que vous ne sachiez plus que faire. En dépit de cela, vous revenez sans cesse à votre koan, même si vous ne savez plus où est votre koan. Parfois il arrive que vous ne vous souveniez même plus de votre koan. Mais vous revenez quand même à votre koan, vous y plongez à

nouveau, encore et encore, non pas à l'aide des muscles, de la force, mais avec la ferme détermination que vous parviendrez à percer votre koan, que vous devez le pénétrer. Et qu'il n'existe aucune excuse, qu'en aucune façon vous n'accepterez d'abandonner cette tâche. Car si vous ne vous y attaquez pas aujourd'hui, vous devrez vous y mettre demain. Et si ce n'est pas demain, vous porterez ce fardeau toute votre vie. À quoi cela servirait-il?

Et Nisargadatta de dire : *Le jour vient où vos recherches vous mènent à lui et le mot devient réalité. Les mots ont une valeur car il y a un lien entre le mot et sa signification, et si vous étudiez le mot assidûment vous dépassez le concept pour atteindre l'expérience qui est à sa racine. En fait, ces tentatives renouvelées pour dépasser les mots sont ce qu'on appelle la méditation.*

Voilà ce qu'est la méditation. Se donner entièrement à la pratique. Mais en même temps, rappelons-nous ce par quoi nous avons débuté. Nous nous sommes demandé ce qu'était l'immutabilité, ce qu'était Mu. Mu est une totale ouverture, l'absence complète d'entraves, de contraintes. Nisargadatta dit plus loin : "Il n'y a rien à faire, n'accomplissez pas ce que la situation exige, ne vous préoccupez pas du reste." Rinzai, entre tous, a dit : "Ne faites aucun effort, aucun. Soyez simplement ordinaire." Et en une autre occasion, il a dit : "Vous qui suivez la voie, aucun effort n'est nécessaire sur la voie du dharma. Vous n'avez qu'à être ordinaire, qu'à ne rien faire."

Au début d'une sesshin, en guise d'exhortation, nous insistons sur le fait qu'il n'y a rien à faire, mais en même temps nous parlons de l'effort, de la nécessité d'un dur labeur et d'une plongée au coeur de la pratique. Car nous devons nous unir complètement avec l'effort qui existe déjà en nous-mêmes. Bouddha a affirmé, dans la seconde noble vérité, que le désir était à l'origine de la souffrance. Et ce désir n'est pas le simple désir de sensations agréables, mais bien le désir d'être une personne, d'être quelque chose.

Et lorsque vous faites zazen et que vous errez dans votre pratique, que vous avez l'impression de ne plus savoir que faire, que vous vous dirigez dans une direction, puis dans une autre en pure perte, que vous voudriez presque hurler de frustration, il est parfois bon de simplement s'asseoir ainsi et de tout laisser tomber. Il ne s'agit pas d'un exercice. Vous laissez simplement tout tomber, vous ne pratiquez plus. Et dès que vous aurez déposé ce fardeau, vous constaterez qu'une tension émerge. Continuez de laisser aller et la tension grandira, s'amplifiera. En

d'autres termes, l'effort est déjà présent. Quand Rinzai dit : "Vous n'avez qu'à être ordinaire, qu'à ne rien faire.", ceci est l'effort. Nombreuses sont les personnes qui font un effort ardu durant les sesshins. Elles serrent les dents, bandent les muscles à faire éclater les veines et soufflent fort. Et toute cette attitude n'a pour but que d'éviter, de surmonter, de masquer la souffrance du véritable labeur.

C'est comme lorsque nous ressentons une douleur, le fait de serrer les dents nous fait oublier, nous distrait de cette douleur. Nombreux sont ceux qui pratiquent ce type de labeur Zen. Ici, à notre Centre, nous n'encourageons pas ce type de travail, car c'est en réalité une échappatoire au véritable travail Zen. C'est une manière d'éviter de faire face à ce qui est, et pourtant l'effort dont nous parlons ici consiste à affronter ce qui est. Il ne s'agit pas d'un effort pour aller au-delà, mais bien d'examiner la situation telle qu'elle se présente, les contradictions qui nous habitent, les mensonges que nous faisons miroiter à nous-mêmes et aux autres, la lâcheté avec laquelle nous nous dérobon aux situations de la vie, toutes ces choses font rage en nous pendant zazen. Et nous ferions n'importe quoi plutôt que de demeurer assis face à tout ce qui surgit à ce moment-là. Nous répétons souvent : "Soyez un avec tout ce qui peut se présenter". Et c'est précisément cela l'effort. Mais ce que nous faisons, c'est de regarder au-delà de tout cela, nous visons le non-effort. Lorsque nous pénétrons Mu, nous ne regardons pas quelque chose, nous examinons le non-effort, en d'autres mots l'immuable.

Il en va de même avec "Qui suis-je?" Lorsque nous nous posons cette question, nous regardons à l'intérieur d'un désir de voir la source de "Je suis", la source de toutes choses. Encore une fois, nous contemplons l'immutabilité. Et ce sont là les deux aspects de la pratique, lesquels ne sont pas en contradiction. Pendant le dokusan, afin d'aider les personnes à saisir la nature de cet effort, nous donnons souvent l'exemple tiré du livre *Le Zen et l'Art du Tir à l'arc*, dans lequel le maître dit que l'on doit tout d'abord apprendre à tendre l'arc, et y parvenir tout en demeurant en état de complète relaxation. L'auteur du livre, Herrigel, raconte que lorsqu'il parvint enfin à bander l'arc correctement, bien que dans cette discipline japonaise il s'agisse d'armes fort puissantes et très difficiles à manipuler, il n'avait aucune tension ni dans les bras ni dans le cou. Il tenait l'arc d'une manière détendue.

Donc, l'effort dont nous parlons ici est un effort sur fond d'immutabilité, avec en arrière-plan le silence

vibrant. C'est comme percevoir à la fois le bruit et le silence simultanément.

Je ne désire pas vous rendre la chose plus compliquée, mais je veux que vous saisissiez bien que lorsque je parle de l'effort, je ne parle pas de quelque chose que vous faites. Ce dont je parle, c'est de permettre à tout ce qui est de se manifester et, très souvent, cela peut vouloir dire une tension extrême. Et vous demeurez assis avec ce qui se présente et, au beau milieu de tout cela, la question suivante émerge : "Qu'est-ce qui est au-delà de tout cela? Quelle en est la source? Ce n'est pas cela, qu'est-ce que c'est?". Et tout ce qui apparaît, vous le laissez se faire jour, vous ne dites pas : "Oh! ceci, ça ne fait pas partie de la pratique, je dois l'écarter". Permettez à tout ce qui se présente de se manifester.

Et nous avons parlé de cela tant de fois et de toutes les manières, et ces manifestations peuvent prendre l'aspect de rage, d'anxiété, de peur et de dépression. Mais il n'est nullement question de pourchasser ces états. Ce n'est pas ce dont nous parlons. Nous disons que lorsque vous commencez zazen, vous vous assoyez et portez votre attention sur vos deux pouces. C'est tout. Vous demeurez dans cet état un moment, puis vous vous assurez que votre bas-ventre n'est pas noué et, si tel est le cas, poussez simplement un soupir. Laissez ensuite le ventre se soulever et s'abaisser et commencez doucement à suivre votre respiration. Puis, vous vous détendez et vous vous ouvrez à tout ce qui se présente. Soyez totalement ouvert à cela, permettez que cela soit et, du mieux que vous pouvez, inspirez et expirez. Ne forcez pas la respiration. Ne faites pas la respiration. Il vaut mieux, en fait, la laisser tomber dans le ventre à moins que le diaphragme, et c'est souvent le cas, ne soit rigide. Il faut alors s'asseoir (faire zazen) avec un diaphragme tendu.

8•

Vous restez donc simplement assis à suivre la respiration pour un temps et si ce désir ardent, cette quête surgit, c'est bien, vous pénétrez dans cet état, ou si vous en avez marre de la pratique, c'est bien aussi. Entrez dans l'état tel qu'il se présente, puis dirigez votre attention de manière graduelle vers votre question, qu'il s'agisse de Mu ou de "Qui suis-je?" C'est à ce moment que vous commencez réellement à aller au-delà de toute forme, de toute manifestation, de tout ce qui se présente et qui n'est pas ça. Et en se demandant ce qu'est Mu ou "Qui suis-je?", vous tentez de permettre à ce silence, à cette immuabilité, à votre vraie nature d'émerger. Et très souvent, tout ce que vous obtenez, c'est une sécheresse et le vide. Vous ne pouvez même plus vous souvenir de votre koan. C'est bien. C'est ce qui est

présent à ce moment-là. Cela est l'effort. Et si vous vous rebutez à cet état, ce que vous faites réellement, c'est altérer cet état et surajouter une pratique par-dessus tout cela. Parce que le fait de ne pas être capable de s'asseoir seulement deux minutes sans faire quelque chose est une souffrance insupportable.

Et Nisargadatta de poursuivre : *Tant que vous intéresserez à votre mode de vie actuel, vous reculerez devant le saut final dans l'inconnu.*

En d'autres mots, il faut donc tenter de voir ce qui est au-delà de ce qui se présente à vous. Nous l'avons déjà dit : "Tout ce dont vous pouvez faire l'expérience n'est pas vous-même". Prenez cela comme axiome. Ou : "Tout ce dont vous pouvez faire l'expérience n'est pas Mu", et alors, en laissant émerger tout ce qui se présente, simultanément vous tentez d'y voir ce qui ne constitue pas une expérience. Et toujours nous allons au-delà de cela. Ce n'est pas cela. Ce n'est pas "Je suis", qu'est-ce que "Je suis"? Ce n'est pas Mu, qu'est-ce que Mu? C'est ce que vous devez vous demander. Mais vous devez le faire au milieu de ce qui est. Vous ne tentez pas de mettre d'un côté ce qui est afin de trouver de l'autre côté ce que vous êtes ou ce qu'est Mu. Tout cela émerge de "Je suis", tout provient de Mu, mais ce n'est pas Mu, ce n'est pas "Je suis". Mais si vous devenez fasciné par ce qui se manifeste, par les diverses pensées, ou par votre exaspération face aux pensées, ou encore par votre irritation quant à l'exaspération face aux pensées, si vous vous égarez dans ce type de comportement, alors Nisargadatta dit : "Vous reculerez devant le saut final dans l'inconnu". C'est un saut, c'est un changement complet de perspective, qui fait passer d'un plan horizontal à la dimension verticale, et vous pouvez parcourir ce plan horizontal pendant un million d'années, et vous n'atteindrez jamais à la dimension verticale à moins que vous n'effectuiez ce saut.

Et la question poursuit : *Pourquoi l'inconnu devrait-il m'intéresser? Quelle est l'utilité de l'inconnu?*

Quelle est l'utilité de la pratique? Les personnes demandent parfois cette question dans les ateliers d'introduction : "À quoi cela rime-t-il? À quoi cela sert-il?"

Et Nisargadatta répond : *Cela ne sert absolument à rien.*

Réalisez une fois pour toutes que la pratique n'est d'aucune utilité. Elle n'est utile en aucune manière. Éliminez complètement ce besoin de l'utile. Je ne dis pas qu'aucune utilité n'en découle. Ceci est autre

chose. Mais ce que je dis, c'est qu'il ne faut y chercher aucune utilité.

Nisargadatta ajoute : *Vous ne pouvez pas y penser en termes d'utilité ou de profit.*

Voilà ce qu'il en est. Aussi longtemps que vous avez ce désir, vous avez quelque chose à l'extérieur, quelque chose au-delà, quelque chose qui est plus important. Ceci doit servir cela. Ma pratique devient un outil en vue de. Qu'y a-t-il de plus important que cela? Tout vient de cela. Comment pourrait-il y avoir quelque chose de plus important que cela? Vous avez sûrement déjà entendu cela : ce n'est d'aucune utilité. Mais réalisez-le une fois pour toutes. La pratique n'a aucun caractère utile. Comprenez bien cela. Aucune utilité. Vous pouvez dire : "Eh bien, je me sentirai bien mieux lorsque je quitterai cette sesshin". Ce sera peut-être parce que vous quittez cette sesshin, mais ce n'est pas la raison pour laquelle vous pratiquez. Ce n'est pas l'utilité de la pratique.

Nisargadatta : *Vous ne pouvez pas y penser en termes d'utilité ou de profit. Être tranquille et détaché, se trouver hors d'atteinte de tout égocentrisme et de tout égoïsme, c'est une condition inséparable de toute libération. Vous pouvez appeler cela la mort, mais pour moi, c'est vivre au sens le plus plein et le plus intense.*

N'est-ce pas fascinant. Vous pouvez appeler cela la mort. Et nombreux sont ceux qui diraient : "Pour moi, cela ressemble à la mort". Une chose qui n'est absolument d'aucune utilité. Vous n'avez pas à faire oeuvre utile. De nombreuses personnes pensent que la spiritualité consiste en une noble cause visant à soulager les malheurs du monde, à aider les autres, et si la pratique spirituelle n'y conduit pas, elle n'a aucune utilité, elle est futile. Il est effectivement fort probable que, d'une certaine manière, si la pratique spirituelle ne vous amène pas dans cette voie, elle est sans doute déficiente. Mais ce n'est pas la raison pour laquelle vous devez pratiquer. Et si vous pratiquez avec cet idéal, vous allez pour toujours continuer dans cette voie et vous ne parviendrez jamais à l'éveil, parce que vous êtes séparé, vous êtes en dehors de vous-même, vous travaillez pour quelque chose qui se trouve à l'extérieur de vous-même. Il y a quelque chose que vous cherchez à attraper, à atteindre, que vous devez accomplir. Le sens profond, la signification de la pratique consiste à rentrer chez soi. Et l'on pourrait dire, sans risque de se tromper, qu'une personne qui a trouvé sa vraie demeure est en mesure d'aider les autres d'une manière autre qu'une personne ne l'ayant pas trouvé. Mais, permettez-moi de le répéter : ce n'est pas le but de la pratique. La

pratique est inutile. C'est comme le soleil, il est inutile, il ne sert absolument à rien, il est d'une parfaite inutilité. Il est vrai que les fleurs éclosent et que tout vit grâce aux rayons du soleil, mais celui-ci n'est nullement concerné. Il ne fait que briller.

Et il dit : *Vous pouvez appeler cela la mort.*

Tout abdiquer, tout abandonner, même vos valeurs les plus profondes, vos pensées les plus significatives. Il y a tellement de scories à brûler. Vos plus grands espoirs et vos plus hautes ambitions, même tout ce que vous chérissez le plus. Toutes ces choses ne sont que les réflexions de votre propre lumière. Quand la lumière brille d'elle-même, du point de vue des réflexions, cela équivaut à la mort. Pour tenter d'expliquer ce qu'est la mort et toute cette idée de réincarnation, nous prenons parfois l'exemple d'une multitude de flaques d'eau, la lune se reflétant dans chacune d'elles. Certaines flaques sont très profondes, d'autres non, certaines sont très grandes, d'autres très petites. Mais cela importe peu, car chacune reflète la lune dans sa totalité et, ce faisant, chacune est vivante. Puis les flaques s'assèchent et ne reflètent plus la lune. Elles sont maintenant sans vie. La pluie se remet à tomber et les flaques renaissent et réfléchissent à nouveau la lune. Elles reviennent à la vie. Et pendant tout ce temps, la lune n'a pas changé, elle n'a fait que briller. Revenir chez soi équivaut à mourir.

Mais Nisargadatta dit : *Vous pouvez appeler cela la mort, mais pour moi, c'est vivre au sens le plus plein et le plus intense car je fais un avec la vie dans sa totalité et sa plénitude – intensité, plénitude de sens et harmonie; que désirez-vous de plus?*

# The Other Face of Boredom

**A**t one period of my life I was experiencing a great deal of anxiety, my days were flooded by it. And I found myself thinking, 'If only I could have a boring afternoon; how wonderful to be so free of anxiety that I could feel bored!' And I found even just contemplating boredom eased momentarily the anxiety. Eventually the time came when the anxiety passed, and then one afternoon I became aware I was feeling bored. And it was like meeting an old friend who had just returned to town. That afternoon, instead of shunning it, even feeling embarrassed by it as previously, I welcomed boredom.

Who has not started a sesshin with the thought, 'Seven days! What am I going to do for seven days! No TV, no phone, computer, books. Seven days! Never mind, I'll dig more deeply into myself, look more thoroughly at what is in there. There must be some good pictures I haven't come across before that I can sort out, sort over, organize.....' And off we go. Really get deep into our practice. Until about the fourth or fifth day. One has exhausted oneself, tried all the things you promised yourself you would try, chased enthusiastically after all sorts of things that have offered themselves with such promise - you sit there on the cushions and realize, with horror, that you are bored. 'That can't be, mustn't be, I am sincere in my need, my longing, my willingness to work. I can't be bored! But I am.' We are embarrassed, turn away.

Sometimes this is called encountering the desert. But this is a romantic word for an unromantic feeling, and how many of us know anything at all about deserts? We all know about boredom. We have developed the great weapon TV to combat it. So let us stay with calling it boredom.

When we encounter boredom in the early stages of zazen we tend to drown in it, be smothered by it, we 'nod off'. We hold on desperately to MU as onto a

life-belt. One needs to learn to stay afloat in boredom, stay awake, alert, aware. Sometimes this takes time, a long time, years. This is called in Zen, 'getting a seat'. Most of us spend a lot of this time doing all sorts of extraneous things, but gradually the ability to stay aware in boredom gets stronger. Once one is no longer overcome by it, one can open oneself to it, welcome it; just as when someone you love comes into the room: you open yourself, you are glad. And then one meets the other face of boredom. And indeed at this point it can no longer be called boredom, can no longer be called anything. In fleeting lucid moments one realizes one does not need anything to keep afloat; does not need to be entertained by, to rest on, words, ideas, emotions, insights, perceptions. The movements of the mind cease to enthrall. But, to begin with, these moments are rare and very fleeting - it may even take time to recognize their significance. We rush off again and again down the corridors of the mind.

But gradually one gains the assurance to lean into it, to open up to it, to sink more and more into it and one realizes that one does not need even to stay afloat. One starts to do zazen. One no longer needs MU as a life-belt, one can start to penetrate it, lean into it, sink into it, drown in it. The inkin bell! The inkin bell! It cannot already be the end of the round of sitting!

# On Breathing

Yasutani Roshi

There are many good methods of concentration bequeathed to us by our predecessors in Zen. The easiest for beginners is counting incoming and outgoing breaths. The value of this particular exercise lies in the fact that all reasoning is excluded and the discriminative mind put at rest. Thus the waves of thought are stilled and a gradual one-pointedness of mind achieved. To start with, count both inhalations and exhalations. When you inhale concentrate on "one"; when you exhale, on "two"; and so on, up to ten. Then, you return to one and once more count up to ten, continuing as before. If you lose the count, return to "one". It is as simple as that.

As I have previously pointed out, fleeting thoughts which naturally fluctuate in the mind are not in themselves an impediment. This unfortunately is not commonly recognized. Even among Japanese who have been practicing Zen for five years or more there are many who misunderstand Zen practice to be a stopping of consciousness. There is indeed a kind of zazen meditation that aims at doing just this, but it is not the traditional zazen of Zen Buddhism. You must realize that no matter how intently you count your breaths you will still perceive what is in your line of vision, since your eyes are open, and you will hear the normal sounds about you, as your ears are not plugged. And since your brain likewise is not asleep, various thoughtforms will dart about in your mind. Now, they will not hamper or diminish the effectiveness of zazen unless, evaluating them as "good", you cling to them or, deciding they are "bad", you try to check or eliminate them. You must not regard any perceptions or sensations as an obstruction to zazen, nor should you pursue any of them. I emphasize this. "Pursuit" simply means that in the act of seeing, your gaze lingers on objects; in the course of hearing, your attention dwells on sounds; and in the process of thinking, your mind adheres to ideas. If you allow yourself to be distracted in such ways, your concentration on the counting of your breaths will be impeded. To recapitulate: let random thoughts arise and vanish as they will, do not dally with them and do not try to expel them, but merely concentrate all your energy on counting the inhalations and exhalations of your breath.

---

Excerpted from *The Three Pillars of Zen*, by Roshi Philip Kapleau, Bantam, Doubleday, Dell.

Suzuki Roshi

When we practice zazen our mind always follows our breathing. When we inhale, the air comes into the inner world. When we exhale, the air goes out to the outer world. The inner world is limitless, and the outer world is also limitless. We say "inner world" or "outer world", but actually there is just one whole world. In this limitless world, our throat is like a swinging door. The air comes in and goes out like someone passing through a swinging door. If you think, "I breathe", the "I" is extra. There is no you to say "I". What we call "I" is just a swinging door which moves when we inhale and when we exhale. It just moves; that is all. When your mind is pure and calm enough to follow this movement, there is nothing: no "I", no world, no mind nor body; just a swinging door. So when we practice zazen, all that exists is the movement of the breathing, but we are aware of this movement. You should not be absent-minded. But to be aware of the movement does not mean to be aware of your small self, but rather of your universal nature, or Buddha nature. This kind of awareness is very important, because we are usually so one-sided. Our usual understanding of life is dualistic: you and I, this and that, good and bad. But actually these discriminations are themselves the awareness of the universal existence. "You" means to be aware of the universe in the form of you, and "I" means to be aware of it in the form of I. You and I are just swinging doors. This kind of understanding is necessary. This should not even be called understanding; it is actually the true experience of life through Zen practice.

So when you practice zazen, there is no idea of time or space. You may say, "We started sitting at a quarter to six in this room." Thus you have some idea of time (a quarter to six), and some idea of space (in this room). Actually what you are doing, however, is just sitting and being aware of the universal activity. That is all. This moment the swinging door is opening in one direction, and the next moment the swinging door will be opening in the opposite direction. Moment after moment each one of us repeats this activity. Here there is no idea of time and space. Time and space are one. You may say, "I must do something this afternoon," but actually there is no "this afternoon" or "one o'clock" or "two o'clock." At one o'clock you will eat your lunch. To eat lunch is itself one o'clock. You will be somewhere, but that place cannot be separated from one o'clock. For someone who actually appreciates our life, they are the same. But when we become tired of our life we may say, "I shouldn't have come to this place. It may have been much better to have gone to some other place for lunch. This place is not so good." In your

mind you create an idea of place separate from an actual time.

Or you may say, "This is bad, so I should not do this." Actually, when you say, "I should not do this," you are doing not-doing in that moment. So there is no choice for you. When you separate the idea of time and space, you feel as if you have some choice, but actually you have to do something, or you have to do not-doing. Not-to-do something is doing something. Good and bad are only in your mind. So we should not say, "This is good," or "This is bad." Instead of saying bad, you should say, "not-to-do"! If you think, "This is bad," it will create some confusion for you. So in the realm of pure religion there is no confusion of time and space, or good or bad. All that we should do is just something as it comes. *Do* something! Whatever it is, we should do it, even if it is not-doing something. We should live in this moment. So when we sit we concentrate on our breathing, and we become a swinging door, and we do something we should do, something we must do. This is Zen practice. In this practice there is no confusion. If you establish this kind of life you have no confusion whatsoever.

Tozan, a famous Zen master, said, "The blue mountain is the father of the white cloud. The white cloud is the son of the blue mountain. All day long they depend on each other, without being dependent on each other. The white cloud is always the white cloud. The blue mountain is always the blue mountain." This is a pure, clear interpretation of life. There may be many things like the white cloud and blue mountain: man and woman, teacher and disciple. They depend on each other. But the white cloud should not be bothered by the blue mountain. The blue mountain should not be bothered by the white cloud. They are quite independent, but yet dependent. This is how we live, and how we practice zazen.

When we become truly ourselves, we just become a swinging door, and we are purely independent of, and at the same time, dependent upon everything.

Without air, we cannot breathe. Each of us is in the midst of myriads of worlds. We are in the center of the world always, moment after moment. So we are completely dependent and independent. If you have this kind of experience, this kind of existence, you have absolute independence; you will not be bothered by anything. So when you practice zazen, your mind should be concentrated on your breathing. This kind of activity is the fundamental activity of the universal being. Without this experience, this practice, it is impossible to attain absolute freedom.

---

Excerpted from *Zen mind, Beginner's Mind*,  
Weatherhill.

# On Freedom

Freedom leads to Freedom. Those are the first words of truth. You do not know what is truth because you do not know what freedom is. All the truth that you know today is only "truth" in quotation marks. There is another truth, but it is not theoretical: it cannot be expressed in words. Only those who have realized it in themselves can understand that truth.

Now I will give you a detailed explanation of those words I have spoken. It rests on the following basis. The freedom I speak about is the freedom that is the goal of all schools, of all religions, of all times. And, in truth, I tell you that this freedom can be a very great one. Everyone wishes for that freedom and ever strives for it: but it can never be attained without the first kind of freedom that I will call the Lesser Freedom. The Greater Freedom is the liberation of ourselves from all influences acting outside ourselves. The Lesser Freedom is the liberation of ourselves from all influences acting within ourselves. For a start - for you who are beginners - the Lesser Freedom is a very big one indeed, as it is not subject to your dependence upon outside influences.

You have to understand that so long as you are the slave of inside influences you cannot come under the action of outside influences. This is perhaps even a good thing, so long as you have no inner freedom. You must understand that the man who is freed from inside influences begins to fall under the play of outside influences.

Inner influences, that produce in you inner slavery, come from many independent sources. That is to say, there is a great heap of independent factors that cause a man to be inwardly a slave. These influences are different for different people. In one case one influence is strongest, and in another case another. But in every one without exception there are so many factors of slavery that, if you had to struggle with each one separately, and free yourselves from them one by one, you would need such a long time that half a lifetime would not be enough.

Therefore we must find such a means or method of working as will enable us to destroy simultaneously as many as possible of the enemies within us from which flow these influences that produce slavery.

As I have said, there are very many independent enemies: but two of the most important are Vanity and Self-Love. In one doctrine, these are even called the chief ambassadors of the Devil. It may be added, by the way, that for some reason they are called Madame Vanity and Monsieur Self-Love. I have quoted merely two of these inner enemies as characteristic, because it would lead too far to mention them all now.

We have also many slaves within us - each of these slaves wishes to be free, but it is difficult for each slave to work directly and straightforwardly. It is especially difficult for our slaves to contend with these enemies, because none of our slaves has enough time. At one moment one slave is present: at another moment it is another slave, and to contend with these enemies requires a great deal of time. In the upshot, it has to be done indirectly in order that we can get rid of several of the enemies simultaneously.

For this we have to understand how these enemies work and from where they get their power. You must know that these representatives of the devil stand all the time on our threshold and deny entry to all outside influences - both good and bad. Accordingly they have both good and bad sides. If anyone wishes to limit the entry of outside influences, it is well for him that these sentinels exist. But if, for some reason or other, anyone wishes that every kind of influences should enter him, then he must free himself from these two sentinels. Only it is necessary to understand once and for all that it is impossible to select the influence one wishes. For example, it is impossible to select only good influences. The sentinels are only undesirable for those whose real aim is freedom. Those who have this aim must strive by every means in their power to liberate themselves first of all from these two enemies - vanity and self-love.

To do this there are a heap of methods and many different means. But I, Gurdjieff, would personally advise you to get rid of them, without subtilizing, by merely reasoning simply and actively with oneself.

This is possible by active mentation; and I must warn you that, if you fail or find it impossible by this means, then some other means must be found, because there is no hope of going further until some of these enemies have been eradicated.

For instance, self-love or false pride takes up half of our time and half of our life. If anyone or anything outside us should hurt our pride, we are injured, not only for the time being, but for a long time afterwards. And that wounded feeling, acting by

inertia, closes the portal and so shuts out all life.

I live! Life is outside. I am life so long as I am connected with the outside. If life only exists inside me, this is no life at all. When I "behold myself" I find that I am linked with the outside world. Everything lives after this wise and cannot exist without this linkage.

One experience fades away and hardly has time to do so when another takes its place. Our machine is so built that it has not various places in it in which different experiences can subsist at one and the same time. In us, there is one place where experience can be, and if that place is occupied by experiences of one kind that are undesirable, there can be no question of its being occupied by experiences of another kind that may be desirable. You have to grasp and realize as a fact that your experiences cannot lead to any kind of achievement or liberation unless you have lived through them. You must have experiences - even more perhaps than you can possibly imagine, both pleasant and unpleasant - but you must not let them make slaves of you. On the contrary you must use them in order to prepare a place in which you can be free.

---

Excerpted from *Gurdjieff, The Making of a New World* by J.G. Bennett, Turnstone Books, London.

# La Voix de la pensée cachée

Pour qui s'intéresse à l'histoire, peu en importe l'époque, il y a toujours des franges du tissu historique qui demeurent inextricablement mêlées, de ces phénomènes apparemment marginaux mais dont les racines semblent tenir de la terre elle-même. Ces voix discrètes, subtiles mais combien assurées, nous interpellent directement.

J'ai effleuré de ces franges de l'histoire en touchant bien involontairement au gnoticisme, à plusieurs détours du chemin. J'avais beaucoup lu les romantiques allemands, puis français, qui avaient eu un réel engouement pour ce qui découlait de l'alchimie, de la Kabbale, du manichéisme; ce mythe de l'homme déchu, la mise en évidence des tensions insupportables entre opposés, qu'il s'agisse ultimement de la vie et de la mort. Puis, un peu plus tard, en lisant entre autres, certains passages des écrivains de la "beat generation" aux E.U. ou Lawrence Durrell dans le Quatuor d'Alexandrie, ces échos sans cesse revenaient et invitaient à une lecture des textes ou des "écritures" gnostiques. Par ailleurs, mes études en littérature médiévale ont touché à la vie religieuse de l'époque et ma curiosité fut évidemment piquée par ce chapelet d'hérésies violemment réprimées, légitimant ce faisant leur importance.

À m'y intéresser un peu plus directement, j'ai été attiré par les descriptions des communautés ascétiques de la période qui précède et suit de 200 ou 300 ans la venue du Christ. La rigueur monastique de communautés entières - telles celles de Qumran, où furent trouvés les manuscrits de la Mer Morte - ne peut qu'évoquer la force intérieure autour de laquelle elles s'étaient rassemblées, peu importe leur dénomination, pour trouver réponse à la question qui nous habite tous. Les écritures gnostiques "chrétiennes" représentent pour leurs rédacteurs une continuation "normale" de la pensée articulée autour de l'interprétation des textes bibliques. De fait, à ressentir la profondeur de certains appels à la libération dans les textes gnostiques, on pourrait prétendre que les gnostiques chrétiens se voyaient comme les ardents défenseurs de la pensée même du Christ. Alors que dans le premier siècle qui suivit la parole du Christ les premiers disciples "organisèrent" la religion officielle selon des normes sociales structurelles, les gnostiques s'attachèrent sans compromis au message de libération de l'homme. Ainsi, puisque l'homme en son essence propre ne se réduit pas à ce monde absurde dans lequel il se trouve captif, il doit chercher sans répit, à l'intérieur de lui-même, sa nature ultime, sans limite, qui l'unit à l'ensemble de l'univers. Cette vision révolutionnaire pour laquelle le Christ a été crucifié, les gnostiques la poursuivront, au même prix en se heurtant à l'organisation sociale de l'Église. Prenez-en pour témoins ces assemblées cathares ou autres hérétiques purifiés par le feu au cours du Moyen-âge. Manifestement, quelque chose dérangeait.

Et un jour, après m'être gavé des images romantiques de la chose, je suis allé voir aux textes mêmes. Quelle surprise m'attendait! Tenez, laissez-vous prendre par une situation toute simple: vous pratiquez le zen depuis quelques années (vous récitez même les quatre nobles vérités dans l'ordre), vous lisez à l'occasion quelques témoignages puisés à des sources de traditions diverses. Et bien voyez, un jour, en lisant, le système suivant, que je résume un peu, vous est présenté:

1. tout de ce monde mène à l'insatisfaction
2. cette insatisfaction vient de l'organisation même du monde
3. il y a moyen d'améliorer ce sort et de se libérer de cette duperie
4. la connaissance (gnose) est la clé de ce changement

Tient, il me semble avoir déjà senti ce parfum quelque part, dites-vous...

À l'époque de la transcription ou peut-être pour certains, de la rédaction des principaux textes gnostiques (les manuscrits de Nag Hammadi ou ceux de la route de la soie, dits manuscrits de Turfan, au nord du désert du Taklamakan) la chrétienté en était à peine à ses premiers efforts d'articulation des dogmes principaux. En un sens, toute interprétation était permise, particulièrement au sein de ces communautés qui s'étaient inspirées profondément des textes sacrés des traditions entre autres hébraïques et de la chrétienté naissante. Ces communautés ont donc élaboré à même le terreau de cette chrétienté, une explication conférant un sens et une

issue à ce sentiment profond de l'insatisfaction du monde et de son organisation matérielle. Cette insatisfaction se trouvait aussi exprimée, semble-t-il, face à cette propension de la religion officielle qui deviendrait le dogme fixe de l'église chrétienne, de ne se fonder que sur une perspective du bien pour annihiler la dimension du mal et la reléguer ou la cristalliser dans un no-man's land sombre personnifié par un satan dont les pouvoirs abstraits ne se situaient plus dans la dynamique créatrice du monde. Pour ceux qui s'étaient donné comme mission la recherche de la Vérité, ce dogme manquait sans doute de profondeur ou de richesse et plus important encore, ne rencontrait pas le besoin d'exprimer la tension créatrice de la vie qui ne peut naître seule de la lumière mais qui doit se fonder dans la nuit. Les écritures des "apôtres" du gnosticisme font donc le récit de cette pensée salvatrice qui descend sur le monde pour restaurer l'homme dans sa nature première. Cette pensée est donc articulée autour de la connaissance mais celle-ci se présente à plusieurs niveaux: d'abord la connaissance première de la situation réelle de l'homme. C'est la connaissance de l'état de l'homme et du monde, de la déchéance, et de la duperie qui nous y attache. L'autre niveau de connaissance, la connaissance première ou ultime, en quelque sorte, est atteinte par la recherche de la Vérité; il s'agit d'une connaissance immanente et ineffable que chacun possède en soi, pour sa libération des entraves de la déchéance. La gnose est cette connaissance directe de Dieu.

En quelques mots, ces communautés poursuivies par les représentants de l'église officielle, par le glaive romain ou le bûcher chrétien, se sont vues confinées à une réclusion ou une marginalisation immédiate, dès les deuxième et troisième siècles et leurs traces se sont dissipées, géographiquement aussi, en marge de l'empire romain. Ainsi les écritures découvertes à Nag Hammadi, en Égypte datent déjà de la fin de ces communautés qu'on ne retrouve dès lors que dans des reformulations cathares ou encore dans des communautés dispersées sur la route de la soie jusqu'en Mongolie, enrichies ce faisant des contacts avec les mysticismes de la Perse orientale et aussi, marginalement du bouddhisme. Les échanges commerciaux transitant par les portes de Babylone permirent en effet l'éclosion de la religion de Mani qui adapte son enseignement à partir de son interprétation du gnosticisme, de la déchéance et de la salvation, tant pour les cultures taoïste de la Chine, bouddhiste de l'Asie centrale, chrétienne et zoroastrienne. Ce système connu sous le nom de manichéisme (le nom qui chapeautera au cours des siècles les systèmes issus du gnosticisme) deviendra pour les églises officielles, l'ennemi à abattre. Ce manichéisme, religion officielle de certaines régions de l'Asie, a survécu par près d'un millénaire, aux persécutions de son lointain cousin d'Occident.

Ceci étant dit, on peut aisément se perdre dans les méandres d'exégèses qui rivalisent de complexités et demanderaient sans doute une connaissance que je n'oserais feindre; laissons donc tout cela pour voir ce que nous disent les textes. Je propose quelques extraits des écritures retrouvées à Nag Hammadi en 1945. Curieusement, jusqu'à ce moment, on ne connaissait des écritures gnostiques que ce qu'en avaient dits leurs détracteurs. Les extraits de textes que je propose ici touchent à deux aspects de ceux-ci: d'une part, l'identification de cette connaissance ou "cette voix de l'esprit premier" de l'homme, deuxièmement les conditions d'émergence de cette Vérité première.

Le texte de la Prôtennoïa Trimorphe, m'a semblé au départ le plus attachant et vous est donc offert comme entrée en matière; on pourrait dire qu'il s'agit ici de 3 variations sur le thème de la pensée première. Pièce en trois actes donc, où la voix première descend pour donner forme aux êtres déchus. Le deuxième acte, pour emprunter au langage du théâtre, se déroule dans le même esprit où la Prôtennoïa habilite l'homme en lui insufflant l'esprit premier; enfin, dans le troisième volet, l'homme se voit restauré dans le règne de la lumière. Or cet esprit ou cette voix s'annonce comme suit:

..je suis la Voix réelle,  
donnant voix en tout être; et ils  
le savent, un germe étant en [eux].  
Je suis la Pensée du Père; et de  
moi est d'abord sortie la Voix,  
c'est-à-dire la connaissance de ceux qui n'ont pas de  
fin;  
étant (moi) Pensée du Tout, uni  
à la pensée inconnaissable et in-  
accessible, je me suis manifestée en tous  
ceux qui m'ont connue; car c'est moi  
en effet qui suis unie en tout être, dans  
la Pensée cachée

... I am the real Voice.  
I cry out in everyone, and they recognize  
it, since a seed indwells [them].  
I am the thought of the Father and through  
me proceeded [the] Voice,  
that is, the knowledge of the everlasting things.  
I exist as thought for the [All] - being joined-  
to the unknowable and the incomprehensible Thought  
- I revealed myself - yes, I-among  
all those who recognize me. For it is I  
who am joined with everyone by virtue of the hidden  
Thought...

Il s'agit ici de la voix de la pensée première, se manifestant à l'homme afin de lui insuffler la force de recouvrer sa liberté, en lui conférant en quelque sorte le souffle de vie intérieure qui à son tour permettra de restaurer l'homme au règne de la lumière. L'intervention comme nous le verrons plus loin n'est pas extérieure pour autant et chacun le sait qui de son zafu pèse ces dimensions: chacun possède en soi cette liberté, mais le cheminement doit suivre son cours, pour s'affranchir des illusions qui brouillent la pensée. Ces illusions d'ailleurs ne sont pas étrangères à celles dont le zen nous met en garde:

(...) Et je  
me suis manifesté sous l'aspect de leur image.  
Et j'ai porté le vêtement de chacun d'eux, et  
je me suis caché moi-même en eux. Et [ils] n'ont  
pas connu celui qui me donne puissance. Car je suis  
dans  
toutes les principautés et les puissances, et dans  
les anges et en chaque mouvement existant dans  
toute matière. Et je me suis caché en  
eux, jusqu'à ce que je me manifeste à mes frères.  
Et personne d'entre eux ne m'a connue, bien que  
ce soit moi qui agisse en eux. Mais ils ont pen-  
sé que le Tout avait été créé par eux  
étant ignorants et ne connaissant pas [leur]  
racine d'où ils ont germé. Je  
suis la lumière qui illumine le Tout.

(...) and I  
revealed myself in the likeness of their shape. And  
I wore everyone's garment and  
I hid myself within them and [they] did not  
know the one who empowers me. For I dwell within  
all the Sovereignities and powers and within  
the Angels and in every movement [that] exists  
in all matter. And I hid myself within  
them until I revealed myself to my [brethren].  
and none of them knew me, [although] it is I who  
work in them. Rather [they thought] that the All was  
created [by them]  
since they are ignorant, not knowing [their]  
root, the place in which they grew.  
I am the light that illuminates the All.

Un peu comme on nous le rappelle à certains moments lors de sesshins, ils ne s'agit pas uniquement de rester assis en contemplation dans l'espoir de voir un jour jaillir la lumière des ténèbres et bénéficier d'une libération du simple fait d'être disciple choisi - la "formule loto" ne sied guère à la formulation mystique. On y trouve au contraire la composante travail. Dans la récupération du gnosticisme par la littérature (chez Durrell dans le Quatuor d'Alexandrie par exemple), on nous offre à l'occasion l'image d'une pratique élitiste, légèrement arrogante, entourée de rites initiatiques secrets, d'êtres maniérés sur le plan intellectuel. Mais au-delà de l'image romantique reconstruite hors de son contexte historique, reste dans l'esprit du texte, une consonnance particulière en ce moment où je reviens d'une sesshin de 7 jours:

Discernez l'étendue  
de l'eau, qu'elle est immensurable  
[et] incompréhensible, à la fois en son début  
et en sa fin. Elle soutient la terre; elle souffle dans  
l'air où  
sont les dieux et les anges.  
Mais en celui qui est exalté  
au-dessus de tout il y la crainte  
et la lumière, et en lui mes écritures sont révélées.  
(...)  
C'est lui qui possède  
ce qui est en lui en le discernant dans la pureté

Discern what size  
the water is, that it is immeasurable  
[and] incomprehensible, both its beginning  
and its end. It supports the earth; it blows in the air  
where  
the gods and the angels are.  
But in him who is exalted  
above all these there is the fear  
and the light, and in him are my writings revealed.  
(...)  
It is he who possesses  
what is in him by discerning [it] in purity.

Et puis des profondeurs du temps soudain surgit l'écho de notre pratique, dans ces franges de textes qui ont donné la couleur à ces époques où personne de ces pratiquants ne cherchait la controverse ou la gloire du martyr. L'admonestation de rester présent à chaque instant semble se situer hors du temps, cet appel sans frontière qui nous interpelle:

Je suis issu de la puissance,  
 et je suis venu à ceux qui réfléchissent à moi  
 et j'ai été trouvée parmi ceux qui me  
 cherchent  
 Regarde moi, toi qui tourne ta pensée vers moi,  
 et vous, entendants, écoutez-moi.  
 Toi qui m'attends, prends moi pour toi-  
 même.

Et ne me bannit pas de ta vue.  
 Et fais en sorte que ta voix ne me hâisse pas, ni ton  
 écoute.  
 Ne m'ignore pas, en aucun lieu, en aucun  
 temps. Sois sur tes gardes!  
 Ne m'ignore pas.

Cette richesse que nous retrouvons en nous et qu'évoquent les textes de sources diverses, chrétiennes, islamiques, gnostiques, fait appel à l'âme humaine qui est la même, d'une dénomination à l'autre. On entend déjà vibrer le gong, la voix du maître. Sois sur tes gardes!

Or, j'ai existé dès le commencement, parcourant tous  
 les chemins.  
 Or c'est moi qui suis le trésor de la lumière;  
 c'est moi qui suis la mémoire de la plénitude.  
 Et j'ai voyagé dans l'immensité de la nuit,  
 Et j'ai continué jusqu'au cœur de la prison.  
 Et les fondements même du chaos furent ébranlés.  
 Et pour ma part, je me suis caché d'eux à cause de  
 leur méchanceté;  
 Et ils ne m'ont pas reconnue.  
 (...)  
 "Suis tes racines, qui sont moi-même, le  
 compatissant;  
 "Sois sur tes gardes contre les anges de la pauvreté et  
 les  
 démons du chaos et tous ceux qui s'entremêlent à  
 toi;  
 "Et sois éveillé, [maintenant que tu émerges] du  
 lourd  
 sommeil et hors du vêtement de l'intérieur de  
 l'Hadès.

I was sent forth from [the] power,  
 and I have come to those who reflect upon  
 me,  
 and I have been found among those who  
 seek after me.  
 Look upon me, you who reflect upon me,  
 and you hearers, hear me.  
 You who are waiting for me, take me to  
 yourselves.  
 And do not banish me from your sight.  
 And do not make your voice hate me, nor your  
 hearing.  
 Do not be ignorant of me anywhere or any  
 time. Be on your guard!  
 Do not be ignorant of me.

For, I have existed in the beginning, travelling in  
 every path of travel.  
 For it is I who am the riches of light;  
 It is I who am the memory of the fullness.  
 And I traveled in the greatness of the darkness,  
 And I continued until I entered the midst of the  
 prison.  
 And the foundations of chaos moved.  
 And for my part, I hid from them because of their  
 evil;  
 and they did not recognize me.  
 (...)  
 "Follow your root, which is myself, the  
 compassionate;  
 "Be on your guard against the angels of poverty and  
 the  
 demons of chaos and all those who are entwined  
 with you;  
 "And be wakeful, [now that you have come] out of  
 heavy  
 sleep and out of the garment in the interior of  
 Hades.

---

La Prôtennoia Trimorphe (Nag Hammadi XIII,1 - 36), Texte établi par Yvonne Janssens, Presses de l'Université Laval, Bibliothèque copte de Nag Hammadi, 1978

Trimorphic Protennoia, (Nag Hammadi XIII,1 - 36), James Robinson, The Nag Hammadi Library, Harper Collins, 1988

La Prôtennoia Trimorphe, (47) ibidem

Trimorphic Protennoia, (47) ibidem

The Concept of Our Great Power (Nag Hammadi VI,4), ibidem (la version française est de nous, n'ayant pas trouvé de version française)

The Thunder: Perfect Mind (Nag Hammadi VI,2), ibidem (la version française est de nous)

The Secret Book According to John, "V. Poem of Deliverance", The gnostic Scriptures, Bentley Layton, Doubleday, 1995 (la version française est de nous)

## Our Teacher at the Midday Meal

Worn robe,  
rosary of skulls,  
you stalk into soup.  
Not toothless yet  
but grizzled like Bodhidharma,  
you glare.  
You squat on the bench  
and slurp.

There's a smell of gunpowder to you,  
a glint like a bandolier.  
What are you doing here,  
old bandit king?  
Somebody's sheep are not safe.

---

## Sundays

My daughter Amanda,  
who sat on a cushion beside me  
to count her breath for a toddler's long minute,  
who put a rose petal in the Buddha's lap  
and a paper folded around flo panned hearts  
the size of M&Ms,  
who, even now,  
takes spiders out to the safety of the lawn,  
Amanda, my only daughter,  
has joined the Baptist Church.  
Every Sunday I drive her  
to the big brick building on Kansas Street.  
She asks me how she looks.  
Lovely, I tell her,  
and watch her run in, Bible in hand.

Driving home she is frowning.  
Mother, you are so intolerant,  
she scolds me.  
Why do you care if they witness?  
They are trying to help people.

Last week she said, There's things they  
don't understand yet.  
She doesn't look at me.  
They say some people go to hell.  
I don't think God would send you to hell,  
Mother, just because you aren't saved.

Today she starts crying  
as she tells me about the sermon.  
It was so beautiful, she says,  
and now you have spoiled it.

She says, They're trying, Mama,  
they aren't bad people.  
Can't you try too?  
Once again I apologize.

---

Sarah Webb

## People have been telling this story for years

People have been  
telling this story for years,  
one woman to another  
pounding clothes among river rocks,  
an old man to his grandchild  
in the shade of a long afternoon -  
telling it for so long  
it has passed across continents,  
one hand to the next in a long line  
that finally reaches ocean,  
and then ships carry it  
out of sight of land.

It got lost sometimes from city-states,  
spoken by no one across great plains.  
Then some herder would bring it in  
like a burr in his sheep's wool,  
and it would start up again.

Our faces burn with it when we walk in snow.  
It lights in us  
with the match to the candle.

Look here to find it,  
goes the story,  
look inside.  
Let your heart show you the way.

---

---

## You are holding onto a time

You are holding onto a time  
in the early night  
when the garden lay still.  
Moon turned in the pool.  
There were water roiled and rose  
light spread.

Such a moment stays  
in the heart forever.

You return to it when leaves glance  
a certain way against the sun of afternoon.

When your chest seizes -  
it is too much I cannot bear -  
that moment comes,  
the trees listening  
and the light.

It is worn ragged  
with this hidden use.

But it was long ago, you say,  
and it is lost.

It has not gone.  
It is this very moment here.

You stand at the edge of the water  
and now you have turned to go inside.  
Light follows through the window  
as you climb the stair  
and falls upon your hand.  
Your breath is soft.

It has come with you into this room,  
shines in the light that shows  
the people gathered here  
It has never stopped.  
it is soft in your breath.  
You are in it now.

---

Sarah Webb

## Pourquoi continuer, pourquoi cette vie?

Je ne sais plus ce que je veux ni si je veux encore.

M'en sortir s'avère tellement difficile à réaliser que je me crois prisonnière et isolée pour le reste de ma vie. J'ai fait tant de démarches, essayé tant d'approches spirituelles pour me retrouver, encore et toujours, à ne pas savoir ce que je veux ni ce que je cherche. Pourtant, il me semble impossible que je sois encore vivante et qu'il n'y ait rien de plus que ma petite connaissance.

Puis un jour, une conviction, venue de ce profond désarroi, m'a amenée sans éclat, presque éteinte, vers le Centre Zen de Montréal, vers la méditation.

Je ne sais par quel miracle je me suis retrouvée assise, face à Albert, écoutant sa voix qui devenait lumière, éclairant mes pas sur ce chemin mystérieux, me redonnant espoir et paix. Je me suis sentie au bon endroit, chez moi, si je puis dire.

Au regard scrutateur d'une assise fréquente je m'aperçois, à mon grand étonnement, que je ne sais que peu de choses sur moi et sur ce «Je Suis», qu'il y a tant à découvrir, moi qui croyais avoir tout vu. Je peux trembler d'effroi ou tressaillir de bonheur en regardant en moi ce qui s'y trouve. Je m'y sens parfois comblée et si souvent touchée.

Je me rends compte, avec le temps, qu'il est vrai que l'extérieur est incapable de combler ce vide si souffrant, je m'aperçois aussi que je ne regardais pas de la bonne manière, qu'il y a tant à apprendre. La pratique de la méditation Zen me transforme comme par enchantement, continuellement et sûrement. Rien ne m'est plus précieux, aujourd'hui, que cette quête quotidienne.

## Comme le temps m'invite

Comme le temps m'invite  
comme le temps me parle  
si lentement, si doucement  
que j'en comprend le langage

Dans l'ombre qui court  
comme souvenir sourd  
je m'installe rassurée  
au milieu de l'orage

Confiante et aimée  
je m'y sens coeur volage

Tout en soi, m'est donné

ma conscience, je vois  
plus claire et arrêtée  
je m'y laisse regarder

Au-delà de mes vues  
au-dessus du réel  
je n'ai d'autre aperçu  
que cette vision humaine

Si léger, ce bonheur  
et parfaite cette odeur  
que je ne peux, telle une rose  
qu'en parfumer l'osmose.

Francine Desrosiers

# Reading from Rinzai

*Followers of the Way, if you want insight into the dharma as it is, just don't be taken in by the deluded views of others."*

Throughout our whole life we have been subjected to the deluded views of others. When we say the deluded views, we mean views that are essentially biased. One of the things that one sees is the tremendous emphasis that is put on competition in our society. Right from the beginning we always have to be the first and the best. Way back in elementary school we used to be arranged in the class according to who was top of the class and who was bottom of the class. And so it went throughout the whole of our school career.

In the business world one scramble across the backs of others, undercutting, cheating, lying, betraying, always with this view that it's important for us to get ahead. I remember, I don't know if they still exist, but there used to be what was called 'career paths.' And we were persuaded to set up our career path: where we wanted to be when we were thirty, where we wanted to be when we were forty, and so on. And some people get frantic because they were not living up to their career path. Fashions after fashions come into being on how to live out lives and what we must do supported by all kinds of propaganda.

All of this is based on the firm conviction that we are *something*. That we must be the best something is driven into us and, of course, we want it driven into us. We want to join in this competition, we want to be top of the class, get ahead. A whole mythology supports this deluded view. No wonder it takes so much effort to swim against this tide. No wonder we feel dry when we work on Zen which has nothing to do with getting ahead., with being first, the best. Nor has it anything to do with gaining respect and admiration from others. When we're sitting facing the wall, we are on our own. It is not surprising that people feel sometimes that they're not getting anywhere in their practice. Possibly, this society we're

living in at the moment, is the least conducive, least supportive of a spiritual endeavor. From the point of view of spirituality, it is a wasteland. One would have difficulty talking to hardly anybody outside Zen circles about what we do, without being laughed at. But somehow or another, we must have the strength to stand against this. One of the few symbols that one finds in Zen practice is the symbol of the carp that swims upstream. And it is this swimming upstream, upstream of your own inclinations and upstream of the propaganda of society supporting those inclinations, upstream of the deluded views of others. And it is hard work.

*He says, "Whatever you encounter either within or without, slay it at once. On meeting a Buddha, slay the Buddha. On meeting a Patriarch, slay the Patriarch. On meeting an Arhat, slay the Arhat. On meeting your parents, slay your parents. On meeting your kinsmen, slay your kinsmen that you may attain emancipation. By not cleaving to things you gain emancipation".*

This is one of the most celebrated of all Rinzai's sayings and one of the sayings that is most misunderstood. Because of it Zen is sometimes said to be violent. However we must remember that Christ said, "I don't bring peace, I bring the sword."

When Rinzai says, "If you meet the Buddha, slay the Buddha", he means that when you're practicing, one should not let Buddha, parents, teachers, friends get in the way. One must be ruthless in this. If we cling to these things, if we cling to the notion of some superior being, then we are a slave to that superior being. If we cling to our family, then we are a slave to our family.

What we're looking for is certainly not dependence; it's certainly not what so often passes for religion, which insists that we have something on which we can depend. We can depend on nothing. But at the

same time, we're not looking for independence, to separate ourselves away from, to be aloof from, to be above, everyone else. What we're looking for is non-dependence. We can be *in* situations, but we're not dependent on them for our well-being. It is what we are attached to that we must somehow find a way to cut ourselves free from.

Someone might say, "Oh no, this is not right; we are all dependent on one another; without the help of one another we just can't live."

And of course, this is true. But the important thing is that we should be there giving the help. People say, "But love is very important in life". Of course it is. But we should be the ones that are loving. When we cling to other people, when we say that these people are the most important things in our lives, that we need them, are dependent upon them, we become a burden to them. We act as a kind of jailer as far as they're concerned. Even when we try to do good for them, our doing good is still a form of interference. But if we are free, then we can give or take as the situation demands. We can help or be helped as necessary.

*He says, "Followers of the way, in the Buddha dharma, no effort is necessary. Just be your ordinary selves: releasing yourselves, putting on clothes, eating food, lying down to sleep when tired."*

Again he emphasizes the truth that no effort is necessary; nothing needs to be done. Some people still misunderstand what we're saying, because they feel that I mean that we don't have to do anything. But that is far from what we're trying to say. In order to see that there is nothing that needs to be done, we have to struggle and strive. We have to put out effort. We have to do things, we have to try things. But we must always do it with the recognition that we're going in a direction of finding a way by which we can see that fundamentally, everything is O.K. just as it is. This is an entirely different kind of effort to the effort of ambition that wants to add something or get something or get rid of something. The effort that one is making towards seeing that there is nothing that needs to be done is an effort of decontraction. It is not an effort of focusing and contraction. It's an effort to open. It's not an effort to close. And there *is* an effort to open. We often quote this, "She goes into the forest without disturbing a blade of grass. She goes into the lake without making a ripple." To reach such a point requires enormous discipline. It means that we have let drop body and mind. And our whole question then is how can we make this kind of no effort; what is called in Chinese "wu wei", the

effortless effort, or the effort of no effort?

*And he says, "Just be your ordinary selves".*

This, of course, is the is the problem : we can't just be our ordinary selves. It is just this ordinary self that we're rebelling against. To avoid just being our ordinary selves is why we have agreed to be conditioned and brain washed, subjected to the propaganda of superiority. And we've gone along with this propaganda, we've agreed to it. How can we possibly just be our ordinary selves? When we look at this and start working towards 'just being our ordinary selves', we sometimes get the feeling that we're committing a kind of spiritual suicide.

It takes your breath away sometimes when you really starts to look into this notion of just being ordinary. It seems to be a betrayal of oneself. One feels one's letting the side down; one's letting oneself down. Facing up to the pain that this brings, a suffering, a humiliation, a disappointment, a sense of losing something which is so valuable. All of this takes a certain kind of effort, a certain kind of application, a certain kind of commitment.

*He says, "Just make yourself master of every situation and wherever you stand is the true place."*

Now, if one thinks about that at all, one realizes that it seems as though there's a contradiction here. On the one hand, he's saying just be ordinary, be yourself as you are and then he's saying be master of every situation. One gets the feeling of a kind of busy body. The kind of person that has to dominate everything; what we used to call "the head cook and bottle washer". But interesting enough, this is not the case. It's like a master said, "I do nothing all day, but nothing is left undone". It means that when you master the situation, you're at one with the situation. You're not opposed to it and it's not opposed to you. And to be one with a situation means that one can be ordinary in that situation, that one isn't trying to do something special, to pull off a special stunt.

If one is going to write than, one is open and free. One lets come in to the mind whatever wants to come in however ordinary it may be. And the interesting thing is, so often, what seems so ordinary can very often be so interesting. It's the same if one wants to organize something. What is essential is you look at what needs to be done in the situation, not what you would like to do to the situation. This is being master of the situation. But at the same time it is being ordinary. A monk in Japan is called "unsui" meaning clouds and water. And a monk is a cloud because a

cloud drifts. When we talk about a person who's a drifter, we mean a person who doesn't really take hold of a situation. But another way of looking at drifting is possible, and that is being so totally at one with the situation that one moves entirely in tune with it.

It's the same with water. Water flows. It's pliant, it moves. It finds its way. It always goes forward. It's this really which is meant by being master of every situation. And this is really what is meant by being the master of your practice. To master your practice is to move along with what is there at the moment in front of you. It's not dictating to the situation what you think you'd like it to be or what it ought to be or what you read or heard that it could be. It's being so totally one with whatever comes that it's almost as though you are floating in the practice. When pain comes, one moves along with the pain; when dryness comes, one moves along with the dryness; when one is totally and utterly thwarted and frustrated, one moves along with the frustration and the feeling of being thwarted. And one can do this to the extent that one is not trying to be *something* because of the practice, to attain *something* for oneself as an ego entity.

We keep saying there is nothing to attain. But this nothing to attain is again, not a negative statement. In attaining nothing you let the full richness of what you already are emerge. In trying to attain something, you never know what richness there is.

Someone said, "Life is what happens when I'm otherwise engaged." And in a way, this is so true. We're so busy imagining what could be or what should be or what shouldn't be that the beauty and the richness of what is completely eludes us. And then we say, my life is flat and uninteresting. And because we're trying to push the practice in a certain direction and it cannot go in that direction, we say, I'm not getting anywhere in my practice.

When one has let go of this need to get somewhere then one flows, it moves, things change and develop. Again, when we say there is nothing to attain, do understand we mean there is nothing to attain for that sense of "I am something". Or if there is anything to attain for this "I am something", it should be let go off.

But the richness of life which comes, if you like, is an attainment. One does attain richness of life, fulfillment, the sense of fulfillment, the sense of being at ease, the sense of the rightness of one's life and one's position in life. The feeling of the rightness of life itself. But this is something that we think, well,

anyone can get that.

He says, "Make yourself master in every situation. Wherever you are, wherever you stand is the true place. You can no longer be driven around by circumstances. Even if in your former unregenerate days you had committed the five heinous crimes, they'd turn into oceans of deliverance". (The five heinous crimes are patricide, matricide, killing an Arhat, shedding the blood of a Buddha and destroying the harmony of the Sangha.)

But no doubt we have not committed the five heinous crimes but most of us have memories that cause us to be inwardly whipped. T.S. Eliot talks about "When fool's approval stings", and probably you know very well what he means having practiced zazen for so long. Things that at one time you felt was so good one then sees against the background of the egoism involved and the need to push oneself forward and be something special. These are not so much heinous crimes but they can be extremely painful situations.

As he says, if you are masters of the situation, if you are able to move and flow with the situation, then all of these karmic debts gradually get paid off. And it is quite true that at some stage in your practice you'll find that all of the things that at the moment are so difficult to work with, are so painful, in fact all of the pain of your practice will turn around and it will become the most marvelous energy to push you forward. No doubt many of you have already experienced this turn around. to some extent. It's as though one has been fighting uphill and, all of a sudden, one is able to freewheel right the way down and everything is working in your favor.

*"Students nowadays know nothing of the dharma. They are just like sheep nuzzling and guzzling whatever their noses strike against. Neither discriminate between master and slave nor guest and host."*

People pick up odds and ends as they go along and them as part of their store of 'wisdom' or use them to argue with others with, and they feel that they're enhancing their spiritual standing. Fortunately, very stay here t in the center here, but even then, every now and again, people come to me and say, "Why don't you go and see such and such a lama, why don't you go and listen to such and such a person speak? Here's a good book that you should read written by some swami. One doesn't need this kind of thing, this isn't necessary. You know what to do, we know what to do. The question is how can I get the time and energy and effort to do what I know needs to be done?"

*And a person asked him a question. "What about the state where Mind and minds do not differ?"*

This is an interesting question. What about the state where we are just one? About this condition in which the totality is not separated out as a separated individual?

Rinzai replies, "The moment you try to question me your mind has already differed; your nature and form have separated from each other."

People sometimes want to argue saying "I see that the wall is there; why do you say that the wall isn't there?" I don't of course say such a thing but the point is they've made up their minds already, set the world up in the very way that makes it delusory. The moment they ask the question, they've already set it up in such a way that they're unable to see what is being pointed out. "I can see it!" This is what they say, setting up an "I" in contrast to an "It" and when they argues in this way then they have already separated the mind from the Mind. One has already broken up, divided the indivisible.

And you make this separation at one level or another when you're working on Who and Mu.

People ask me, "What does it mean, Mu is everything?" And once they've asked that question in that way, it's already a division; they're already working within the divided state. Mu is already out there, problematic. "What does it mean," they ask, "the no self?" What does no self means? And there it is What is implied is I am a self why are we talking about a no-self? They're falling right down into the abyss. It is the wording of the question as much as anything that creates this crevasse; that splits open this schism: wall and me, no self and I. One must break through this kind of questioning. This is not the kind of questioning which is going to lead to any depth of awareness. One must start with what is, not with what you can name as being. If there is a tendency to name, that is what is, and that has to be worked with. If you find yourself asking this kind of questions, then this is what you have to work with. What is it that is asking this kind of question? But again, one must get beyond the words. What are you trying to do with this kind of question? Are you trying to protect something, avoid hard work? win some points? When you first start working on Who or Mu, it's necessary to work with words. One does this for quite a while. But people in this room at the moment are way beyond the need to be reinforcing the question with words. You are already the question.

And we say again that with your practice, you must flow with what is. This is the difficulty. This is the effort that's required. But it's quite evident that this is a new kind of effort that is required. It's an effort which is based on the faith, on the true affirmation of the fact that nothing needs to be done. This is why Rinzai emphasizes it so constantly. It's the same with Dogen. Dogen was constantly coming back to this emphasis, "Nothing needs to be done."

Start with that and then the question is, how can you infiltrate rather than how can you oppose? How can you become one with rather than how can you control?

*"Followers of the Way, make no mistake; in this world and in the next there is not a thing that has a self nature nor a nature that is productive of a self."*

And you think, well, I've heard that before, but what does it mean? "In this world and the next there is not a thing that has a self nature." It's like being able to merge with a sea of serenity. Once one enters into this it is the end of opposition.

Buddha said that his teaching was like a raft, and that when you crossed the ocean of birth and death, you would leave the raft behind. This means that all the teaching of Buddhism is provisional. When one speaks about practice and about that which surrounds practice one is not saying the truth, one is not giving the truth. What one is doing is one's giving a scaffolding which must later on be taken down. It's like this expression "empty". The whole world is empty. What we must immediately do is to see that that word itself is empty. In other words, we mustn't make it into something.

When he says, "in this world and the next there is not a thing that has a self nature," we mustn't then fixate on that. It's like the words of music. They express as much a way of feeling as a truth or express a meaning. And the words of Buddha are ways of being. The Prajna Paramita is not a statement of fact. It's a way of being.

*He says, "In this world and the next, there is not a thing that has a self nature. There are just empty names, and the letters of these names are also empty."*

Just empty names. All words that we use are empty. We cannot speak the truth because the truth can't be spoken. We get the saying "Don't confuse the finger with the moon". There are no true words; all words are empty. And so therefore they are provisional; they

are for the time being. A master once said, "Once you have the meaning, you can throw away the word". And in one of the sutras, Buddha says words to the effect that, "An apple is not an apple, that is why it's called an apple".

Rinzai says, "All that you are doing is taking these worthless names to be real. If you do this, you're making a big mistake. For though they exist, they belong in the realm of dependency and change and are like robes to be put on and taken off. There is the robe of awakening, of self, of no self. There's the robe of knowing, the robe of Buddha, of God," and so on. (Actually, he used other words, but we substituted them for words that are more familiar for you.)

When we talk about awakening, we are not talking about a truth. The word awakening is empty. It is provisional. If you fix on it, and make it into something, then you are a slave to it.

This is why he says, "If you meet the Buddha, kill the Buddha."

Once it has become fixed, you must unfix it. We've got words like 'me' and 'I' and 'you' and 'it'. Heavy words, but they are empty. They are what a master called "flowers of the air".

Rinzai says, "*The three vehicles and the twelve divisions of the teaching are so much old toilet paper.*"

In fact, he's saying the Bible is so much toilet paper. Because the teaching that the Bible contains, or the Scriptures or the Tripitaka or whatever contains, is far more valuable than what it is written on. And the teaching that the Tripitaka and the Bible contain you already know. You are already it's full expression. And if this is not the case then throw away that teaching. It's simply an accretion; it's simply something that you're adding to yourself. And you're whole and complete. Why add something? Why try to add a barnacle?

*He says, "Buddha is an illusory phantom."*

Awakening is an illusory phantom. Spirituality is an illusion. Zen is an empty word.

*He says, "The Patriarchs are all old monks."*

And that's right, that's what they were. The zen paintings of the Patriarchs, by Hakuin, for example, his painting of Bodhidharma shows a scruffy old man with broken teeth baggy eyes and a great nose. such a

painting as this makes us look through the form. And this is our practice. It's as though we are surrounded by a lattice work. And this lattice is so tightly woven that only very little light can come through. And somehow we've to break it down, or better still, melt it down. We don't solve our problems, we melt them down. We dissolve them. It's like the conjurers knot you take the two ends and give the rope a hard tug and the knot vanishes.

*He says, "Were you not born of parents If you seek Buddha, you will be held in the grip of Buddha Mara. If you seek the Patriarchs, you will be bound by the ropes of the Patriarch Mara. If you seek awakening, you'll be bound by the ropes of the awakening Mara."*

Anything that you seek is going to bind you. This is why we say that when you are practicing the question is, how can you become one with whatever there is in front of you. Whatever is in front of you is already Mu. It is already Mu. There it is! Why look for Mu? It's there. It's the same with Who. You're looking for Who am I? What am I? "Like one in water crying I thirst"! And it takes work. It takes hard struggle in order to enter into what I'm saying. It's not something you can fall off the chair and do.

*It's like Rinzai says, "It is not that I understood from the moment I was born but that after exhaustive investigation and grinding discipline in an instant I knew myself."*

"Exhaustive investigation and grinding discipline" Rinzai was like you and me. Just like you and me. No difference at all. He too went through sesshin after sesshin. Before he became a Zen Buddhist, he was working with a Vinaya sect. It's a sect that relies simply on discipline and moral precepts as the Way. And then he worked under Huang-Po as we know, for three years. "Exhaustive investigation and grinding discipline". And this is the teacher that says, "There is nothing that needs to be done". Can you understand now that it is not a question of sitting back and doing nothing. But it is to have these two perspectives, great faith and great doubt. Great faith on its own would lead eventually just to inertness. Great doubt would just lead to a frantic kind of agitation. Bring the two together, accompany it with great perseverance and you've got practice.

Why don't you make up your mind, now once and for all, that no matter what comes, you will not stop this work until you reach full awakening. Why not make up your mind there so that you can then get rid forever of these questions about whether the practice is, isn't, can't or whatever. When you make your vow:

# One Tough Lama

“The Great Way of Buddha I vow to attain”, then make it as a vow. And then at some level, whatever level, see that everything is O.K., that there is truly nothing that needs to be done, that from the beginning all beings are Buddha, from the beginning all beings are fully awake. And then make up your mind to investigate this to really know for yourself, through every pore of your being what that means.

If you do this, then every situation that ever can arise in your life again will be your friend.

## To Know Yourself

*To Know Yourself*, Albert Low's new book is now available. It contains a collection of articles, dharma talks, and short stories - all inspired by his experience as a teacher, practitioner and by his researches as a thinker. In a quiet, simple and unobtrusive manner, Albert is able to convey profound original insights and to open refreshing new vistas. This is the book of a compassionate teacher. A very precious help on the way.

La version française du plus récent livre d'Albert Low, intitulée *Se connaître, c'est s'oublier* sera publiée en mai prochain aux Editions du Relié

*From an interview with Pema Jones, a thirteen-year-old Tibetan lama, in the Spring issue of CyberSangha: The Buddhist Alternative Journal. Jones, who is known as Rinpoche («Precious One»), was born in India to a Tibetan mother and an American father; he lived in a Tibetan Buddhist monastery until he was seven. He now lives in Wyoming, and is one of the youngest Buddhist teachers in the United States. The interview was conducted by Chris Helm.)*

**C**HRIS HELM: It must be hard enough to be a thirteen-year-old boy in America, not to mention a Tibetan lama. How do your friends and family treat your connection with the Dharma?

PEMA JONES: It's kind of weird. I have two older brothers, and they tease me about it. They call me «shrimpoche». The kids at school don't know I'm a lama. I would never tell them.

HELM: Why not?

JONES: I get dissed enough as it is just being Asian. They call me names like «nip» and «gook». It's not like when I was growing up in India. Everyone here in Wyoming is white. I consider it a good day when some goof in a pickup truck doesn't try to run me over.

HELM: How do you deal with people trying to hurt you?

JONES: It's pretty safe around here, but we Asians need to stick together. Some of my best friends in our gang are Chinese. It's strange to have Chinese friends when my family has been treated so badly by the Chinese, but this is America - I gotta live here with my own karma. Some skinhead doesn't care whether I'm Tibetan or Chinese. He just wants to stomp my head.

HELM: You're in a gang?

JONES: It's just for protection. It's like if a guy threatens one of us, there's nothing we can do on our own, but by getting a bunch of us together, we can defend ourselves. We don't have guns, and we don't do drugs or rob people. Can we talk about something else?

HELM: Sure. Do you like your students?

JONES: Yeah, they're all right. They're kind of funny. It's like, they say they come for the teachings, but when they get into the interview room, they talk about other stuff.

HELM: What other stuff?

JONES: They mainly talk about the opposite sex. Men talk about problems with their wives, and women talk about their husbands and boyfriends. I don't get it. It's like, I have little enough time as it is with school and Little League and my chores, and they want me to be a shrink or something. And I'm only thirteen! I mean, I've got girlfriends and all, but what do I know about relationships?

HELM: So what do you tell them?

JONES: I talked to my dad about it, and he gave me a stack of business cards from one of his friends, a psychologist. I just hand my students one of the cards when they start talking about relationships. I put my name on the back of the cards, and whenever my dad's friend gets a new client he takes me and my brothers and sister to Dairy Queen. It's cool. Buddhism is no big deal; it's like being a doctor. There's suffering, you diagnose it, give someone a prescription, and hope they go to the drugstore. No one in America wants to go to the store, though. They all want to be pharmacists and sit around discussing different types of medicine. What's with that? Take some medicine and come back next week. I mean, don't get me wrong -Buddhism is choice.

HELM: So you're fully qualified to teach?

JONES: Sure. I mostly teach Tonglen, giving and receiving. It's what I think works best at times when people are trying to kill you or too many changes are happening at once, which seems to be the case in this country. You're basically a giant filter, like on an air conditioner. You suck in the bad air and breathe out the pure air. I see myself like an air-conditioning repair dude. I teach people how to filter and cool things down.

HELM: So if you can cool things down, why do you need to be in a gang?

JONES: It's a samsara and nirvana thing. If some guy

disses me I can just tell myself that he really doesn't exist separate from me, you know? It's like he's dissing himself. That works fine. But what happens when he stops talking and starts beating on me? You need to be able to take care of yourself so you don't get killed. We live in samsara, and spacing out about nirvana doesn't help anyone.

HELM: Don't you see any contradictions in that? The Dalai Lama for example, constantly teaches nonviolence, despite having been terribly oppressed all his life.

JONES (laughing): Oh yeah, right. The Dalai Lama is an awesome old dude and a killer teacher. But he's got, like, a dozen bodyguards around him when he's traveling. What do you think would happen if some butthead pulls a gun on His Holiness? Do you think those dozen bodyguards will practice nonviolence or bust some karate move on him? No way, man. A bodyguard sees this dweeb with a gun and he's gonna pop a cap in his ass.

# Causerie sur le Zen

*Qu'est-ce que c'est le Zen? La grande question. Elle a l'air si simple pourtant. Mais il faut se méfier des questions simples. Ce sont les pires. Arriver à y répondre demande un grand art. L'art de la simplicité justement. Mais voilà, la vie n'attend pas toujours que nous ayons atteint la parfaite simplicité pour nous surprendre avec cette question. Qu'est-ce que c'est le Zen? Nous sommes tous appelés à y répondre à un moment donné, ne serait-ce que parce que les gens de notre entourage nous la posent. Seung Sahn, le maître coréen, dans son livre "Dropping Ashes on the Buddha", écrit : «Quand vous êtes un étudiant Zen, vous êtes aussi un enseignant Zen. Vous êtes engagé sur la voie du Bodhisattva, dont le voeu était de libérer tous les êtres de leur souffrance.» Alors parler du Zen, fait aussi partie de notre pratique. C'est un aspect de la compassion. Et comment répondre, c'est l'aspect de la compassion que le bouddhisme appelle «upaya», les moyens habiles. La pédagogie.*

*Alors comment répondre quand la personne qui nous pose la question ne connaît à peu près rien sur le sujet? Comment lui donner un aperçu juste, dans des mots qu'elle peut comprendre, sans pour autant évacuer la complexité du sujet, sans le réduire à une formule fade qui ne veut plus rien dire. Comment rendre accessible, sans banaliser?*

*En janvier dernier, je suis allée donner une causerie sur le Zen au musée de la civilisation à Québec. La responsable du musée avait invité monsieur Low, mais comme il n'était pas disponible, il m'a demandé si je voulais y aller. «Ce sera une bonne expérience pour toi», m'a-t-il dit. Evidemment, il n'en était pas question. Pendant que je cherchais un moyen poli, mais ferme, de refuser, «je ne suis pas prête, je n'ai pas l'habitude de parler en public, etc.» je me suis entendue dire oui. Voilà ce qui arrive quand on pratique le Zen. On veut dire non et on dit oui. Qu'est-ce que le Zen? De la prestidigitation!*

*C'était en novembre. La causerie était prévue pour le 29 janvier. De novembre à janvier, j'ai passé deux mois complètement immergée dans la question «qu'est-ce que le Zen» et comment le dire. Deux mois*

*d'intense réflexion et de travail fébrile qui prenaient souvent les allures de l'inquiétude et du doute. La personne au musée de la civilisation m'avait dit : «Voyez-vous, j'aimerais que vous présentiez le Zen simplement de façon à ce que les gens qui s'y connaissent peu puissent le comprendre.» Simplement et comprendre! Les deux mots traites! «Qu'est-ce que le Zen?» a demandé un moine. Le maître lui a répondu : «Demandez au mur.» - «Je ne comprends pas a répliqué le moine.» - «Moi non plus, a répondu le maître.» Je pensais à Socrate qui se promenait partout dans Athènes en disant «Je sais que je ne sais pas». La réponse parfaite. La réponse de Bodhidharma à l'empereur Wu. J'aurais voulu avoir cette parfaite simplicité du maître. Mais voilà, je ne suis pas un maître Zen. Je devais donc me préparer à parler du Zen, sans savoir à qui j'allais m'adresser, sans connaître à quel niveau de "non-compréhension" ils se situaient, leur parler sans les dérouter tout à fait, et sans non plus les rassurer par des explications qui donnent l'impression qu'il suffit de comprendre les mots pour saisir le fin mot de l'histoire. Le fin mot de l'histoire, «the last word of Zen», quel est-il? J'étais prise au piège.*

*Exactement comme le type juché dans son arbre, le cinquième koan du Mumonkan. «Kyogen dit : C'est comme un homme en haut d'un arbre : il se tient par les dents à une branche sans pouvoir la saisir avec ses mains ni s'appuyer avec ses pieds. Sous l'arbre, quelqu'un l'interroge sur le sens de la venue en Chine de Bodhidharma. S'il ne répond pas, il se dérobe à son devoir. S'il répond, il perd la vie.» Je dois parler avec la bouche, mais si je parle... je passe à côté. Comment parler du Zen?*

*Quand M. Low nous dit que les koans sont une oeuvre d'art, des bijoux de la littérature spirituelle, j'ai été en mesure d'apprécier un peu mieux ce qu'il veut dire. Pendant ces moments passés à me triturer la cervelle pour accoucher d'une causerie satisfaisante à mes yeux et, j'espérais, aux oreilles de ceux qui viendraient m'entendre, j'ai été en mesure d'apprécier d'un peu plus près le génie des maîtres chinois qui ont inventé les koans. Les maîtres chinois ont eu à faire face au dilemme des mots dans leur*

*enseignement et dans la transmission de leur enseignement. Comment couper court à la complication verbale, comment court-circuiter les mots tout en se servant des mots, comment franchir tout en le montrant en même temps le fossé qui sépare la compréhension verbale de la connaissance réelle. Le fameux cri de Rinzaï en est l'exemple le plus extrême. J'ai été en mesure d'estimer et de reconnaître l'immense travail qu'il y a derrière la simplicité de ces petites anecdotes et la profondeur de réalisation de ces maîtres, passés et présents, qui réussissent à parler du Zen, c'est-à-dire à parler de ce que nous sommes, sans évacuer l'ambiguïté. SANS ÉVACUER L'AMBIGUÏTÉ.*

*J'imagine le type du koan de tantôt, juché dans son arbre, en train de se livrer à toutes sortes de contorsions acrobatiques afin de prendre appui à quelque part. Je me suis sentie en sympathie avec lui durant ces derniers mois! Je vous présente donc ici une partie de la causerie que j'ai donnée en janvier dernier, peut-être vous sera-t-elle d'une quelconque utilité. Entre acrobates, n'est-ce pas, il faut s'entraider!*

---

Bonsoir. (...) Je ne sais pas jusqu'à quel point vous connaissez cette tradition. De toutes façons, j'ai préparé la causerie comme une introduction au Zen, pour vous en donner une sorte d'avant-goût. Il est possible que vous soyez plutôt intrigués à la fin de la causerie, peut-être même un peu déroutés. Vous savez, le Zen est une tradition qui utilise beaucoup plus l'interrogation que l'explication comme méthode pédagogique. Essentiellement, il nous invite à nous questionner nous-mêmes, à réveiller notre attention. Et de façon à stimuler ce questionnement, les maîtres Zen utilisaient parfois des moyens-chocs. Alors évidemment, c'est souvent très déroutant. Si vous avez lu un peu sur le Zen, vous avez dû vous rendre compte qu'il a une façon bien à lui de court-circuiter les longs discours. Dix milliards de mots ne valent pas un seul mot bien compris dit un maître. Un seul mot vivant. Il y a une anecdote à ce sujet. Un maître très célèbre avait été invité à la cour de l'empereur chinois pour donner une causerie sur le Zen. Il s'est

avancé devant l'assistance, a donné un coup de bâton sur le lutrin, s'est incliné, et il est parti!

On serait porté à voir du cabotinage dans ce geste. Dans les temps anciens, on appelait ça un geste de compassion. Si le maître a agit de la sorte, c'est qu'il savait qu'il nuirait aux gens en les rassurant par des explications, en leur donnant l'impression qu'ils connaissent le fin mot de l'histoire parce qu'ils ont compris intellectuellement. Il y a un fossé qui sépare la vérité exprimée dans des mots et la connaissance réelle, et c'est ce fossé-là qu'il s'agit de franchir dans la pratique du Zen. Pour en arriver à une compréhension vivante. Intégrée. Il y a un poème chinois qui dit : «Les mots n'apportent pas la compréhension à l'homme. On doit atteindre l'homme pour qu'il comprenne les mots». Bon, comme je vous l'ai dit, je ne suis pas un maître Zen, mais je vais tenter quand même d'aller au coeur du sujet.

Woody Allen a déjà dit : «Il y a trois questions qui tourmentent l'humanité depuis toujours et ce sont : d'où venons-nous, où allons-nous et qu'est-ce qu'on mange ce soir?»

Je n'irais pas jusqu'à dire que Woody Allen est un bouddhiste Zen qui s'ignore, mais ce dont il parle, le «d'où venons-nous» et »où allons-nous», c'est ce dont le Zen s'occupe. On peut la formuler de différentes façons, mais c'est la question du sens de la vie, ou si vous préférez, la question du qui suis-je. Quant au "qu'est-ce qu'on mange ce soir", c'est ce qui nous préoccupe nous la plupart du temps.

Il y a un auteur sur le Zen qui a écrit que la plupart du temps d'ailleurs, afin de pouvoir vivre notre vie concrète, on doit agir comme si les grandes questions sur notre condition avaient été résolues ou éliminées. On a des croyances implicites qu'on examine rarement ou au contraire, on croit qu'il est impossible pour l'humain de résoudre les grandes questions. Il est impossible de connaître l'ultime réalité, se dit-on.

Mais quand même, la question fondamentale, la

question du sens de la vie, elle revient nous hanter de temps en temps. Souvent, aux moments où on a l'impression que la vie se résume à une série interminable de gestes qu'on fait pour satisfaire des besoins, ou pour accomplir des besognes, quand on se voit pris dans un manège qui tourne sans cesse, qu'il n'y a aucun sens à toute cette activité répétitive. Le bouddhisme parle de la roue du samsara. La roue de la naissance et de la mort. L'absurde dont Camus parlait dans le Mythe de Sisyphe. Quand on se voit submergé par les préoccupations quotidiennes du genre «qu'est-ce qu'on mange ce soir», quelquefois il y a une inquiétude qui refait surface et on se demande : est-ce que c'est juste ça la vie? Métro, boulot, dodo?

Y a-t-il un sens à tout ça, et comment le trouver? Quand on se pose sérieusement cette question-là, sans évacuer la contradiction : i.e. je vis comme si j'étais enchaîné à une roue que je dois faire tourner sans fin, mais je pressens que je suis beaucoup plus que ça, je pressens que je devrais être la liberté même, on est à la porte du Zen.

La contradiction qu'il y a dans nos vies, on la ressent comme de l'inquiétude ou de l'anxiété, quelquefois c'est seulement un vague malaise, mais c'est la toile de fond de notre paysage affectif. On n'a qu'à s'asseoir cinq minutes dans un endroit calme et isolé pour s'en rendre compte. Bien vite on ressent une sorte de tension qu'on va chercher à dissiper. Et si par hasard il y a une télévision dans la pièce, il est à peu près certain qu'on va se précipiter pour l'ouvrir. Pour échapper aux tensions. On n'a qu'à faire cinq minutes de méditation pour se rendre compte jusqu'à quel point on est inquiet. On ne goûte pas à la paix. Alors c'est par cette porte là, l'inquiétude fondamentale, qu'on rentre dans le Zen. Vous savez, le Zen n'est pas nécessairement quelque chose de confortable.

Je tiens à le souligner. Il y a une tendance actuellement à associer le Zen avec tout ce qui a mijoté dans la marmite du Nouvel-âge ces dernières années. Ce qui en donne une image faussée. Et c'est dommage. On oublie que c'est une tradition vieille de 1,500 ans, qu'elle a fortement marquée la culture de plusieurs pays asiatiques, le Japon entre autres, on oublie qu'elle est utilisée depuis des centaines d'années comme outil d'éveil spirituel, qu'elle a donné naissance à toute une tradition monastique encore bien vivante. On évacue tout ça et on utilise le mot

Zen comme une étiquette à la mode. Un cliché. Il a été récupéré par le commerce. En lisant un magazine féminin dernièrement, j'ai appris qu'il y avait des coloris Zen, des appartements Zen et des parfums Zen. On n'a qu'à humer les parfums pour obtenir la sérénité, paraît-il! Imaginez-vous l'inverse. Imaginez le christianisme quand il s'est introduit au Japon, et que les Japonais auraient inventé un parfum chrétien. Le parfum Jésus! Il procure la sainteté!...

Vous savez, le Zen n'est pas du fast-food spirituel, ce n'est pas un moyen d'atteindre un nirvâna instantané, comme du café instantané, ni une technique de relaxation pour être cool et bien dans sa peau. Et tant qu'à être dans la panoplie du Nouvel-âge, il ne garantit pas la lévitation. Ni les trances extatiques. Le Zen, c'est le gros bon sens spirituel. Il vise à la clarté de l'esprit. Alors voyez-vous, si on cherche quelque chose d'excitant ou de trippant, il ne faut pas frapper à la porte du Zen. On risque de trouver ça "ben platte"!

Tantôt, je vous parlais de notre profonde inquiétude. Le Zen met le doigt sur la plaie si je puis dire. Il nous oblige à la regarder en pleine face. Pour nous amener à la dépasser. Pour le Zen, la voie spirituelle, la voie de la libération, n'est pas une voie parallèle à notre vie de tous les jours, ce n'est pas une façon d'y échapper par toutes sortes de trucs et de machinations. La voie spirituelle se situe dans le cœur même de notre vie, en plein centre des contradictions. Elle se situe dans l'attention même que l'on y porte. Pour revenir à la plaisanterie de Woody Allen, la quête du sens de la vie n'est pas en-dehors du "qu'est-ce qu'on va manger ce soir", ou de toutes autres préoccupations de ce genre, elle est dedans. Dans chaque instant de notre vie. Chaque journée est une bonne journée a dit un maître Zen. C'est après une longue pratique qu'il avait pu atteindre cette extrême clarté. C'était le résultat d'une profonde dépollution mentale.

Qu'est-ce que le Zen? On peut dire que c'est une tradition spirituelle qui s'attaque directement à la question du sens de la vie, mais elle ne fournit pas de réponses. C'est-à-dire, pas de réponses qu'on peut mettre dans des mots. C'est essentiellement une pratique qui nous invite à découvrir la réponse pour nous-mêmes, qui n'est pas une formulation verbale, mais une façon radicalement nouvelle de se percevoir et de percevoir le monde. Quand je dis que le Zen est

une pratique, c'est aussi que la réponse à la question fondamentale demande des efforts. Dogen, un grand maître japonais du 13<sup>ème</sup> siècle a dit : «L'effort n'est pas quelque chose que les humains apprécient particulièrement, mais c'est notre ultime refuge».

Le Zen en appelle à une transformation radicale de la personne qui se pose la question. Il en appelle à une réponse vivante. Et l'insistance que le Zen met sur le fait que les mots n'épuisent pas le réel, ça ne veut pas dire qu'ils sont inutiles ou qu'il faut cesser de penser. Ça veut dire qu'il faut lâcher les mots à un moment donné, pour faire un saut dans l'inconnu. Aller au-delà. Pour employer une formule qui fait partie du répertoire Zen, il s'agit de déguster le repas, et non pas de manger le menu. C'est ça la pratique, cesser de vouloir attraper le réel avec des concepts. C'est pour cette raison, d'ailleurs, qu'il est difficile de parler du Zen. C'est comme essayer d'expliquer le goût du miel. Pour connaître le goût du miel, il faut y goûter, il n'y a pas d'autre moyen.

Un moine se rend auprès de son maître et lui dit : «Je suis très pauvre. Me donnerez-vous à manger?» Le maître l'appelle : «Moine!» Il répond «Oui, maître!» Et son maître le gronde : «Tu viens de boire trois coupes du meilleur vin de Chine et tu continues à dire que tu n'as pas encore mouillé tes lèvres!»

D'après vous, à quel moment le moine boit-il du vin? À sa manière, cette petite histoire, qu'on appelle un koan dans la tradition Zen, indique comment goûter au repas et non pas manger le menu. Mais il ne faut pas chercher à l'interpréter littéralement. Le moine n'était pas pauvre, dans le sens qu'il manquait d'argent et ce n'est pas de la nourriture qu'il demandait au maître. Il lui demandait son enseignement. Quelle est la chose la plus profonde que vous ayez à dire? Ou encore, quel est le sens de la vie? Et le maître lui répond en allant directement dans le vif du sujet. Il n'explique rien. Il montre directement.

Un maître Zen, en commentaire à ce koan, a écrit : «D'ordinaire, nous mangeons tout en lisant ou en écoutant la télévision, nous nous déplaçons complètement absorbés par nos inquiétudes, nos conflits ou nos problèmes au travail. Lorsque nous écoutons d'autres personnes parler, c'est à travers un écran de critique et d'envie. Nous ne sommes pas

présents; et la vie a perdu sa magie. Ce koan est à propos de la magie de l'esprit, la magie de la présence, celle qui fait de chaque journée une bonne journée.» Et il ajoute que pour goûter à cette magie, il faut être pauvre comme le moine, la pauvreté qui est une complète simplicité. La pauvreté en esprit, comme il est dit dans la tradition chrétienne.

Il y a une autre petite anecdote Zen qui montre aussi comment on déguste le repas, c'est-à-dire non pas seulement comment connaître la vérité, mais comment la vivre.

Un jour, un homme se rend auprès du maître Ikkyu et lui demande de lui écrire quelques maximes de la plus haute sagesse. Ikkyu immédiatement prend son pinceau et écrit le mot : attention.

C'est tout? lui dit l'homme. Vous ne pourriez pas ajouter quelque chose de plus?

Ikkyu alors écrit deux fois : attention, attention.

L'homme commence visiblement à ressentir de l'irritation. Il dit: "Je ne vois vraiment pas beaucoup de profondeur dans ce que vous venez d'écrire."

Alors Ikkyu écrit trois fois le même mot : attention.

L'homme était sur le point vraiment de perdre ses bonnes manières. Il apostrophe le maître en lui disant : «mais qu'est-ce que ça veut dire de toute façon ce mot-là?»

Le maître, tranquillement, lui répond : attention veut dire attention.

Une réponse comme celle-là, c'est un véritable court-circuit! L'homme voulait des mots, il voulait le menu. Le maître l'invite à connaître la réalité directement, il l'invite à manger.

Ces deux anecdotes-là, ce qu'elles visent à montrer, c'est que notre mental est un carrefour bruyant d'opinions et de préjugés, qui agissent comme un écran et font une distorsion dans notre perception du réel. L'attention pure, ou la pure présence, est impossible. C'est pourquoi il y a la pratique du Zen.

La pauvreté du moine de tantôt, ou la pure présence, on peut l'illustrer par une autre anecdote. Un professeur d'université rend visite à un maître et lui dit : "Pourriez-vous m'expliquer le principe du Zen?" Le maître ne répond rien. Comme il est en train de faire du thé, il pose une tasse sur la table, verse du thé, et continue à verser même si la tasse est pleine.

Le thé se répand partout sur le plancher. Le professeur lui dit : “Maître, la tasse déborde!” Le maître lui répond : “Vous êtes comme cette tasse. Votre tête est pleine de concepts et d'idées. Si vous ne videz pas d'abord la tasse qui est dans votre esprit, il ne sert à rien que je vous parle du Zen.”

L'attention, cet outil si simple que nous possédons tous et dont nous nous servons si peu, a dit un autre maître. Mais il faut faire attention ici. J'ai déjà lu à quelque part que le Zen c'était de s'asseoir confortablement sur des coussins et faire le vide. C'est une vision fautive du Zen. Faire le vide, ce serait vouloir se transformer en zombie. C'est impossible. Dans le Zen, l'attention c'est de voir le vide de nos pensées, de nos constructions mentales, voir qu'elles n'ont pas de réalité intrinsèque. Nous ne sommes pas nos pensées, ni nos émotions. Elles sont foncièrement impermanentes. Quand on le voit, quand on voit leur irréalité, leur impermanence, elles perdent de leur emprise sur nous. On est capables de ne pas s'y attacher. Il faut brûler les fausses constructions de notre mental dans le feu de l'attention, a dit un maître.

### Historique

Dans quelques moments, je vais vous présenter des diapositives pour illustrer, en images, comment se pratique la méditation Zen au centre Zen de Montréal. Mais avant, je vais faire un petit détour du côté de l'histoire. Un peu pour attirer votre attention sur le fait que le Zen, même s'il est assez récent en Occident, est une tradition fort ancienne en Orient.

Le Zen a commencé à s'implanter vraiment en Amérique après la deuxième guerre mondiale. Il y a eu l'influence des écrits et de l'enseignement d'un érudit, D.T. Suzuki, et quelques maîtres Zen venus du Japon, et ensuite de Corée et du Vietnam. Mais le Zen n'est pas né au Japon ni en Corée, mais en Chine. C'est en Chine qu'il s'est constitué comme une école particulière du bouddhisme (Ch'an). En Chine, le bouddhisme s'est assimilé à la mentalité chinoise, marié à des éléments du taoïsme et du confucianisme, ça a donné naissance au Zen. Le

fondateur du Zen serait un dénommé Bodhidharma, arrivé en Chine en l'an 520. C'est un personnage plus ou moins légendaire, mais le Zen retrace ses origines chinoises jusqu'à lui. Mais on ne doit pas oublier que le Zen est une école du bouddhisme et il partage, avec toutes les autres écoles du bouddhisme, le même enseignement de base. Ce qu'on appelle les 4 Nobles Vérités. Je vais vous en parler un peu, car cela va nous permettre d'éclairer le Zen sous un autre angle.

### Les quatre Nobles Vérités

Le bouddhisme est originaire de l'Inde où le Bouddha a vécu il y a environ 2,500 ans. En passant, le Bouddha ne s'appelait pas Bouddha, il s'appelait Siddharta Gautama. Le mot Bouddha est un mot sanscrit qui veut dire “éveillé”. Quand Siddharta Gautama s'est éveillé, on l'a appelé le Bouddha. La tradition raconte qu'il a formulé les 4 Nobles Vérités lors de son premier sermon au Parc des Gazelles.

La première noble vérité, une sorte de diagnostic de notre condition humaine, c'est que la vie est fondée sur la souffrance.

La deuxième, c'est la cause : le désir est la cause de la souffrance.

La troisième vérité, c'est la possibilité de guérison. Nous possédons tous le pouvoir de mettre un terme à la souffrance. Le mot employé dans le bouddhisme traditionnel, c'est nirvâna (qui veut dire extinction du désir). Le Zen emploie le mot éveil ou illumination. Nous avons tous le pouvoir de nous éveiller à ce que nous sommes réellement. De le réaliser directement. Le Zen appelle cela nous éveiller à notre visage originel.

Mais pour exercer ce pouvoir de nous éveiller, il faut d'abord assumer l'entière responsabilité de notre souffrance. Ce qui nous amène à la quatrième noble vérité. Traditionnellement, elle est connue sous le nom de sentier octuple. C'est le chemin qu'il faut parcourir, la voie, comme on dit dans le Zen. La pratique.

Il y a des gens qui ont dit que le bouddhisme était une doctrine pessimiste à cause de la première noble vérité : la vie est souffrance. Pourtant, ce que le

Bouddha enseignait, c'est une doctrine de libération. Une doctrine joyeuse. Il ne disait pas «tout est souffrance, résignons-nous». Ce qu'il disait, c'est qu'il ne faut pas fuir cette réalité-là. La seule façon de s'en libérer, c'est d'abord d'y faire face.

La souffrance, ce n'est pas quelque chose dont on aime beaucoup entendre parler. Le mot nous gêne. Comme s'il avait quelque chose d'indécent. Mieux vaut regarder le bon côté de la vie, n'est-ce pas? Cultiver la pensée positive! Par exemple, la chose polie de nos jours à dire à une personne qui vient d'avoir 50 ans, c'est : "T'en fais pas, t'as l'air beaucoup plus jeune que ton âge". Mais est-ce que c'est vraiment réconfortant? Vous connaissez les trois rencontres que le Bouddha a faites? La légende raconte que le Bouddha vivait dans un palais, endormi dans ses plaisirs, et la première fois qu'il est sorti de son palais, il a rencontré la maladie, la vieillesse et la mort. Et quand il a découvert que c'était notre lot commun à tous, inévitable, il a été incapable de se reconforter. C'est là qu'il est parti à la recherche d'une voie, ce qu'on appelle la quête spirituelle. Les trois rencontres que le Bouddha a faites, nous les faisons tous, à un moment de notre vie. C'est la première noble vérité.

La deuxième noble vérité parle de la cause de la souffrance : le désir. Ici aussi, il y a eu des interprétations abusives. Comme si le bouddhisme considérait que tous les désirs étaient malsains; désirer avoir une belle auto ou une maison neuve, c'est plutôt anodin. C'est l'attachement avide aux désirs qui fait souffrir.

Et notre attachement premier, la racine de tous les autres, c'est notre attachement à nous-mêmes, à notre petit je. Notre ego comme on l'appelle aujourd'hui. La deuxième noble vérité du bouddhisme vise à débusquer cette racine. Selon le bouddhisme, le désir premier, celui qui fonde tous les autres, c'est notre désir d'être un individu qui possède une identité fixe et permanente, quelque chose de séparé, de distinct de la totalité, et le désir que ce quelque chose-là soit immortel. Quand on demandait au Bouddha qui il était, il répondait «je ne suis pas un brahmane, je ne suis pas un fils de prince, je ne suis

pas quelqu'un.» Le mot sanscrit pour souffrance est dukkha. Ce qui veut dire : être divisé. La dualité ultime. Le désir d'être quelqu'un de distinct nous sépare de notre source. De notre visage originel comme dit le Zen.

L'autre côté de la médaille de ce désir, c'est l'ignorance. Le bouddhisme dit que pour satisfaire ce désir d'être unique et singulier, nous devons tourner le dos à notre véritable nature, qui est unité, totalité, pour n'en considérer qu'une partie, je, et lui donner un statut absolu.

Bref, on se prend pour quelque chose qu'on n'est pas. On prend la petite personne, le petit moi qu'on s'est fabriqué pour la réalité. Il y a une fable de La Fontaine qui illustre très bien notre prétention. C'est Le coche et la mouche. Vous connaissez cette fable? «Six forts chevaux tiraient un coche....» Six forts chevaux essayaient de monter une lourde voiture en haut d'une côte difficile; ils suaient, soufflaient et tiraient de toutes leurs forces. Survient une mouche. Qui décide de prendre la situation en main! Elle se met à bourdonner aux oreilles des chevaux, à les piquer, à les harceler. Bref, c'est une achalante et une importune, mais elle "pense à tout moment qu'elle fait aller la machine" comme dit La Fontaine, et quand la voiture se met en marche, elle s'en attribue toute la gloire. La mouche, c'est notre ego, notre petit je, celui qui pense qu'il est aux commandes. Le sujet de la phrase qui se prend pour le verbe!

Vous savez, ce n'est pas quelque chose d'évident au premier abord. C'est tellement profondément enraciné en nous, cette croyance que nous sommes quelque chose, une personnalité, une entité fixe et permanente qui serait aux commandes (même si on ne sait pas ce que c'est; mais on croit que si on cherchait, on trouverait), que lorsqu'on entend pour la première fois un maître Zen nous dire : «vous n'êtes pas ce "je" que vous croyez être, vous n'êtes pas quelque chose, ni le corps, ni les idées que vous avez», on a l'impression qu'il veut nous faire disparaître. C'est très menaçant. Si je ne suis pas quelque chose, est-ce que je suis rien? Ça prend du temps avant de se rendre compte que c'est justement le fait de s'identifier à une entité séparée, confrontée

à un monde extérieur à nous, c'est cette dualité qui est la source de notre inquiétude.

Il y a un maître ancien qui a dit : «Mon corps est si vaste, qu'il n'y a nul endroit où le poser». Il n'était pas quelque chose, mais il n'était pas rien non plus. On pourrait dire qu'il était la plénitude même. Pour lui, il n'y avait plus rien de menaçant.

Changer de perspective, aller au-delà de cette dualité "moi je suis ici, et l'univers est là-bas, hors de moi", au-delà de la dualité sujet-objet, c'est le but de la pratique du Zen. Quelqu'un a demandé à un maître : «Qu'est-ce qui est juste devant mes yeux?» Et il a répondu : «Vous êtes ce qui est devant vos yeux». La non-dualité. La pratique, c'est de devenir tellement ouvert, tellement vaste, qu'on peut dire cela.

#### La pratique

Je vais terminer avec quelques mots sur la pratique. Le mot Zen est un mot japonais qui dérive du mot chinois Ch'an. Ces deux mots sont traduits par méditation. Dans le Zen, on emploie le mot zazen qui veut dire méditation assise. C'est le coeur de notre pratique. Mais la pratique du zazen, ce n'est pas une technique pour calmer le mental agité. C'est beaucoup plus que ça. Evidemment, on pratique pour apaiser l'activité mentale, calmer le singe fou, comme on dit dans le Zen, mais c'est dans le but d'en arriver à explorer le «qui suis-je» ou le «qu'est-ce qui est réel». Quand Socrate disait que le «connais-toi toi-même» était le départ de toute sagesse, c'est la même chose pour le Zen. Mais il faut bien s'entendre que pour le Zen, ainsi que pour Socrate probablement, la démarche ne se situe pas au niveau intellectuel. En tout cas, pas uniquement. C'est un cri du coeur qui engage la totalité de l'être.

Quelqu'un a demandé à un maître : «Quelle est la question fondamentale?» Et le maître a répondu : «Celle qui ne se pose pas avec la bouche».

Dans la tradition Zen que je pratique, le Zen rinzai, le questionnement est soutenu par la pratique des koans. Comme vous avez dû le constater, le Zen fourmille d'anecdotes et de petites histoires souvent très paradoxales. On les appelle des koans. "Quel est votre visage avant que vos parents ne soient nés?", c'est un koan. Ce sont de petits dialogues qui mettent en scène la plupart du temps un maître et un élève, et

qui sont utilisés comme outils dans la pratique. Le but des koans, c'est de provoquer le dilemme dans l'esprit de l'élève, de le désorienter pour l'amener à aller au-delà de ses manières habituelles de penser. Penser l'impensable. (Au-delà de la pensée qui crée les oppositions).

Comme je vous le disais au début de la causerie, la méthode pédagogique du Zen n'est pas de rassurer par des explications verbales, c'est de déstabiliser. On compare la pratique des koans à ceci : un aveugle (l'élève) se promène le long d'une falaise en se guidant avec sa canne. Il rencontre une personne (le maître) et lui demande son chemin. Le maître lui enlève sa canne, le fait tourner sur lui-même plusieurs fois, le jette par terre et s'en va! Ça aussi, c'est un geste de grande compassion! On peut imaginer quelles ressources l'aveugle, qui se guidait jusque là avec sa canne, c'est-à-dire sa pensée logique et conceptuelle, va devoir déployer pour en arriver à trouver son chemin. Quelles ressources qui jusque là dormaient en lui, il va devoir réveiller, pourrait-on dire. C'est ça le but de la pratique des koans.

Alors voyez-vous, tous ces petits paradoxes qui ont fait la réputation du Zen, ce ne sont pas des divertissements pour intellectuels cultivés, mais ils visent à éveiller le sérieux et l'intensité dans le questionnement chez la personne qui pratique. Et comme je vous disais au début, le Zen c'est essentiellement une pratique. Et je vais terminer cette partie en vous laissant une question. C'est la question qui a tourmenté longtemps Dogen, le grand maître japonais, qui a été en quelque sorte le koan de sa vie. C'est la suivante : S'il est vrai que tous les êtres ont la nature du Bouddha (c'est-à-dire, sont éveillés. Tous les êtres sont parfaits, complets tels qu'ils sont, ils ne nous manquent de rien). S'il est vrai donc que tous les êtres ont la nature du Bouddha, pourquoi faut-il pratiquer si longtemps pour le réaliser?

---

## 1997

---

### September

---

Thurs eve 28 -1 sept	Four day sesshin
Saturday 13	Workshop
Sunday 14	One day sitting
Thursday 18, 25	Beginners' Course

---

### October

---

Thursday 2, 16	Beginners' Course
Friday eve 3 - 10	Seven day sesshin
Saturday 18	Workday
Saturday 25	Workshop
Sunday 26	One day sitting
Thursday 30	Beginners' Course

---

### November

---

Thursday 13, 20	Beginners' Course
Thursday eve 6 - 9	Three day sesshin
Saturday 22	Workshop
Sunday 23	One day sitting
Thursday 27 - 30	Kingston

---

### December

---

Friday eve 5 - 12	Seven day sesshin
Thursday 31	
(8pm - midnight)	New Year's Eve ceremony

---

#### **Avis aux abonnés de la revue**

La préparation de trois numéros par année exige un travail considérable de plus en plus difficile à assumer. À partir de maintenant donc, le Zen Gong ne paraîtra plus que deux fois par année au lieu de trois. En revanche, pour compenser cette diminution, nous augmenterons le nombre de pages de chacun des numéros. Nous vous souhaitons toujours une lecture nourrissante.

#### **Notice to subscribers**

To prepare three issues a year requires a great deal of work which becomes more and more difficult to do. Starting with this issue, therefore, Zen Gong will only come out twice per year instead of three times. On the other hand, to compensate for this reduction, we shall increase the number of pages per issue.

---

## 1998

---

### Janvier

---

Vendredi 9-11	Sesshin de deux jours
---------------	-----------------------

---

### Février

---

Vendredi 6-13	Sesshin de sept jours
Samedi 21	Atelier
Dimanche 22	Séance d'une journée
Jeudi 26	Cours pour les débutants

---

### Mars

---

Jeudi 5,	Cours pour les débutants
Jeudi 12-15	sesshin de trois jours
Jeudi 19, 26	Cours pour les débutants
Samedi 28	Atelier
Dimanche 29	Séance d'une journée

---

### Avril

---

Jeudi 2,	Cours pour les débutants
Jeudi 9 - 13	Sesshin de quatre jours
Jeudi 16, 23 ,30	Cours pour les débutants
Samedi 25	Journée de travail
Dimanche 26	L'assemblée générale

---

### Mai

---

Samedi 2	Atelier
Dimanche 3	Séance d'une journée
Jeudi 7,14, 28	Cours pour les débutants
Vendredi 16th - 23	Sesshin de sept jours

---

### Juin

---

Jeudi 4	Cours pour les débutants
Vendredi 5 - 8	Sesshin de deux jours
Jeudi 18 - 23	Sesshin de cinq jours

---

---

The worst kind of repression is spiritual, the repression of the desire to know who and what we are, why we were born, why we have to die. If this desire is repressed, we can truly find no peace. (...) Once the desire to know who and what we are has been awakened, has come even slightly into consciousness, it can never be put down again without losing something vital. (...) Only the real answer to this question brings deep, lasting satisfaction and peace.

Philip Kapleau

---