

ZEN GONGI

Volume 9, Numéro 1

Mai 2000



3 Créer la conscience
Monique Dumont

4 Entretien avec Albert Low
par Monique Dumont

10 In the Service of Life
Rachel Naomi Remen

11 Bedtime Reading
Fred Bloom

14 Le chemin du cœur
Edith Pierre

16 Me revoici loin du Centre
Pierrette Gingras

18 Le portrait de Moïse

19 The Primordial Drug
Albert Low

**24 Déplier une grandeur intime:
le Haïku**
Louis Bricault

**28 Un zendo à la maison /
Home practice**

33 Zen Stories

34 Babillard

Ma route va hors des sentiers azurés
Tel un nuage blanc qui flâne sans lieu fixe.
Il y eut en ce monde un arbre sans racines
Dont les feuilles jaunies reviennent dans le vent.

(Poème d'avant la mort de Kuangren (837-909))

Zen Gong

Volume 9, Numéro 1
Mai 2000

Comité de rédaction

Louis Bricault, Monique Dumont (éditrice)

Collaborateurs pour ce numéro

Fred Bloom, Louis Bricault, Roger Brouillette,
Jean-Claude Décarie, Drajan Djerkic,
Monique Dumont, Pierrette Gingras,
Jeanne D'Arc Labelle, Marie Lloyd,
Albert Low, Raymond Philippe,
Edith Pierre, Sharon Thompson.

Calligraphie de la page couverture

Michèle Guérette

Mise en page

Claude Jean

Abonnements

Janine Lévesque

Distribution dans les librairies

Pierre Laroché

**Le *Zen Gong* est une publication
du Centre Zen de Montréal**

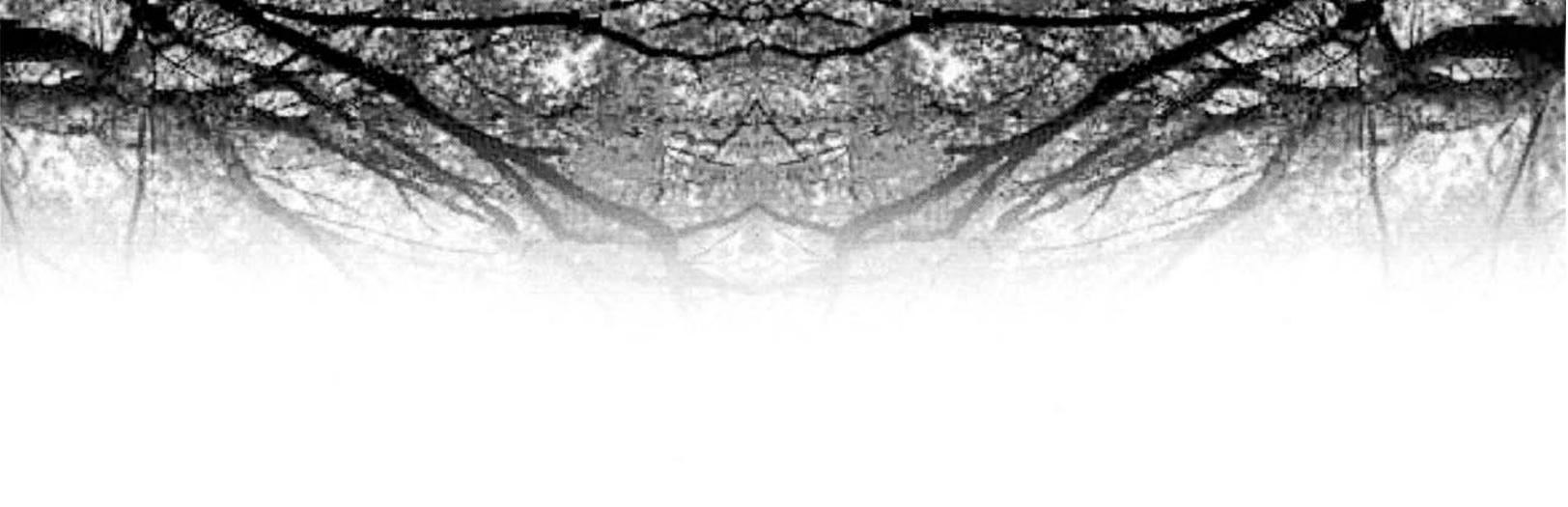
Directeur du Centre : Albert Low
Adresse : 824, rue Parc Stanley, H2C 1A2
Téléphone : (514) 388-4518

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

Abonnement outre-mer : 20\$
(Overseas)

Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Québec, 2000



CRÉER LA CONSCIENCE

Monique Dumont

Le livre de M.Low, *Créer la conscience*, vient tout juste de sortir aux Éditions du Relié. J'ai eu la chance de traduire ce livre qui pour moi a été révélateur. Je vous offre ici quelques réflexions faites en marge de la traduction, suivies d'un entretien avec Albert Low.

Au moment où je traduisais ce livre, je rencontrais périodiquement M. Low pour des séances de travail au cours desquelles nous corrigions les chapitres déjà traduits. Au cours de ces séances, il arrivait souvent qu'à l'occasion d'une phrase sur laquelle on s'arrêtait, d'un commentaire ou d'une question que je posais, M.Low se lance dans un sorte d'impromptu, improvise autour d'une idée ou se livre à une réflexion à voix haute apportant toujours un éclaircissement en même temps qu'une perspective pour moi inattendue. Je cueillais au vol ces moments tout à fait imprévus, qui jaillissaient spontanément et que j'appelais en moi-même de petits éclats de lumière. Je me trouvais chanceuse de bénéficier de ces moments privilégiés qui me permettaient de pénétrer plus profondément sa pensée et ainsi d'élargir la mienne. J'ai remarqué que je quittais toujours ces rencontres dans un état d'interrogation étonnée (le mot «wonder» serait encore plus juste), avec l'impression que l'espace s'était ouvert, dilaté. L'esprit s'était dilaté. Il y avait une plus grande clarté, exactement comme après un teisho. Quand je tentais de prendre des notes en revenant chez-moi, le souvenir de la formulation exacte commençait déjà à s'estomper, souvent les mots me manquaient, mais la clarté était là, l'espace était là, indéniable. Un jour je me suis dit que j'aimerais faire recueil des propos de M.

Low que j'intitulerais : *The sûtra of Wonder*. Le titre me plaît énormément. Il m'apparaît refléter exactement la coloration particulière que prend son enseignement, sa caractéristique, c'est-à-dire son insistance, pour ne pas dire son entêtement, à vouloir que se réveille en nous cette capacité d'étonnement. Wonder!

C'est un peu pour recréer si possible cette ambiance que j'ai pensé faire une entrevue avec lui à l'occasion de la parution de son livre : *Créer la conscience*. Ce livre-là c'est son livre, c'est-à-dire celui qu'il considère comme le plus important, qui lui a coûté le plus d'efforts aussi, dans lequel il a tenté d'articuler ses idées et ses intuitions les plus fondamentales et où il développe une vision radicale, qui va à la racine de l'évolution, son moteur interne, son dynamisme qu'il appelle l'ambiguïté.

Je n'ai pas l'intention ici de résumer ce livre. Je crois bien d'ailleurs qu'il ne se résume pas. Mais disons que ces mêmes moments d'éclaircies, d'interrogations étonnées, ces «Ah!», je les ai vécus aussi en le lisant et en le traduisant. Ils me sont venus souvent alors que je buttais sur un passage particulièrement difficile et que je devais m'arrêter pour jongler. Ou quand je relisais un chapitre pour la énième fois. C'est pourquoi d'ailleurs je dis que la meilleure façon de lire ce livre, c'est de le relire. C'est comme

marcher dans un nouveau paysage : on ne peut pas tout voir d'un seul coup. Il faut se laisser le temps de le marcher et de le contempler. Ce livre, en l'occurrence, il faut le ruminer ! «Pour vraiment comprendre ce dont je parle, dit M. Low, il faut lire ce livre avec ses muscles!» C'est une compréhension qui n'engage pas que l'intellect ; c'est tout l'être qui doit être mis à contribution. Le lecteur est appelé à participer, par son attention, sa réflexion et son questionnement, à l'émergence d'une nouvelle image de l'homme et de l'univers, à un changement radical de perspective.

Ce livre n'est pas un livre de philosophie, ni un livre de science, ni un livre typiquement «zen», encore qu'il parle d'évolution, de grands thèmes philosophiques, de créativité, de zen et d'autres choses et qu'il se termine sur la musique. C'est un inclassable. Ce serait plus près du mythe, dit M.Low en introduction. Parce que le mythe s'intéresse aux origines, à la source. Mais l'origine dont il est question ici n'est pas située dans un temps horizontal, le temps de la chronologie et des événements; lorsque M.Low parle de l'origine de la conscience et de la vie,

il ne retourne pas dans le passé. C'est l'origine dans le «maintenant», c'est une ouverture à la verticale auquel il nous convie.

«Ce que j'ai tenté de faire, m'a dit M. Low, c'est d'ouvrir une perspective entièrement nouvelle sur le mystère de la vie, sur ce qu'on pourrait appeler «le miracle de l'être». Le livre en un sens s'est écrit de lui-même. Quand je pense à ce qui se produisait quand j'écrivais, je dirais que c'était comme de regarder constamment dans ce que T.S. Eliot appelle «le cœur de la lumière». Pas au sens littéral évidemment.» C'est donc au cœur de la lumière, au cœur de la conscience, que ce livre nous invite, au cœur du miracle de l'être, là où un est deux et deux est un, dans le moteur de l'évolution : l'ambiguïté.

Après avoir lu le livre, quelqu'un m'a dit un jour : «Il nous amène au seuil de l'indicible». J'ai trouvé que c'était la façon la plus juste de le condenser en une seule phrase. Il nous amène à frôler constamment le mystère, jusqu'au seuil qui se révèle, de ce côté-ci de l'indicible et pour autant que nous soyons capables de nous y tenir, dans l'ambiguïté, et aussi dans l'émerveillement.▼

ENTRETIEN AVEC ALBERT LOW

par Monique Dumont

«Il y a cette croyance répandue que les machines sont intelligentes et qu'un jour leur intelligence surpassera celle des humains. Cette façon de penser est le résultat d'une vision mécanique de la vie et de la conscience. Une véritable compréhension de la créativité, et c'est ce que j'ai tenté de montrer dans mon livre, amène au contraire à voir que les machines ne peuvent pas être créatrices .

À moins de saisir l'ambiguïté, nous ne comprendrons jamais la vie et la conscience. Elles ne se laissent pas appréhender par la raison ou par la logique binaire. Si nous persistons à voir la vie et la conscience comme étant, bien que complexes, le jeu de causes et d'effets mécaniques, nous entrerons en relation avec les autres de plus en plus comme si nous étions de simples machines. Ce qui fait l'essentiel de l'humain risque d'être oublié et nous pourrions vraiment entrer dans un âge des ténèbres.» (Albert Low)

Votre livre *Créer la conscience* a été écrit en réaction contre cette vision mécanique de la vie et de la conscience. En fait, j'ai envie de vous demander en premier lieu non pas pourquoi mais contre quoi ce livre a été écrit?

En effet (rires...) Quand je réfléchis à ce qui m'a poussé à écrire ce livre, je dirais qu'il y avait un cer-

tain, comment dirais-je, désir de partir une croisade! Mais vous savez, ce n'est pas nouveau dans la tradition zen. Les maîtres anciens ont toujours raillé ou vertement critiqué le bouddhisme institutionnalisé de leur temps. Nous n'avons plus une institution religieuse dominante aujourd'hui, mais nous avons quelque chose qui est presque une religion et c'est la société technologique. La télévision en particulier

m'apparaît comme le foyer de cette société technologique dans laquelle nous vivons. Et ce que je voulais faire dans mon livre, c'est d'amener les gens à s'interroger, à remettre en question toute cette idée que « nous sommes des machines », que « nous sommes programmés ». On entend souvent ce genre de phrases : « nous sommes programmés pour faire ceci ou cela », ou « vous devez presser le bon bouton pour avoir la bonne réaction », ainsi de suite. Ça me donne un sentiment de claustrophobie spirituelle quand je lis des livres où l'humain est constamment dévalué, rabaissé au nom de la science, de la pensée « dure ». Et je crois qu'aujourd'hui c'est la chose la plus contraignante pour les humains, et aussi un grand obstacle à la capacité de s'étonner, de s'émerveiller.

Cet endoctrinement auquel nous sommes constamment soumis, ce constant rabaissement à l'état de machine, il faut le voir pour ce que c'est : uniquement de la propagande ainsi que de la pensée médiocre. Mon livre en quelque sorte est un cri dans le désert, car il n'y a pas beaucoup de réactions contre cette façon de penser, c'est un cri d'exaspération contre cette pensée qui est si superficielle et si pauvre. C'est une sorte de « réveillez-vous ! ». Et c'était en arrière-plan quand je l'écrivais.

Peut-on dire que votre livre s'attaque à une idolâtrie fondamentale, celle de la certitude? Ou la croyance que tout est explicable par la raison et la logique?

Oui, tout à fait. Car cela vient avec la pensée technologique, la pensée technologique est toujours à un seul niveau, toujours à la surface. L'idée d'hierarchies de significations ou de profondeur n'existe tout simplement pas pour cette pensée. Tout est réduit à un seul niveau. Vous savez, tout n'est pas explicable. Ça ne veut pas dire non plus que tout est inexplicable. Tout est approprié à son niveau approprié. Ainsi, il n'y a rien de mal dans le fait de dire : « Supposons que nous pouvons comprendre l'être humain sans avoir recours à la conscience. Supposons que nous pouvons le voir comme une machine. Et voyons en conséquence jusqu'où on peut aller dans la compréhension ». Il n'y a rien de mal là-dedans. Mais le saut de « supposons » à « c'est ainsi » est ce qui constitue pour moi une pensée superficielle. Nous employons des métaphores comme leviers pour nous amener dans des régions inconnues et ensuite nous les prenons au pied de la lettre. Oui, on peut dire que l'univers est une machine, comme métaphore, cela nous donne une sorte de contexte, mais de dire que l'univers est *vraiment* une machine, ce n'est que de la pensée pauvre. C'est

une violation de ce qui fait l'essentiel des êtres humains.

Prenons la question de la mémoire comme exemple. On dit que les ordinateurs ont une « mémoire ». Cette métaphore possède une certaine efficacité. Mais d'une autre côté, ce n'est tout simplement pas une mémoire. Ce ne sont que des rayures sur une sorte de surface plastique résultant de changements électroniques. Ce n'est pas une mémoire comme la mienne ou la vôtre. Votre mémoire ou la mienne impliquent toutes sortes de connotations émotionnelles et de pensées structurantes, c'est fluide comme la surface animée d'un lac, constamment en train d'apparaître et de disparaître, certains aspects sont intensifiés, d'autres non. Cette mémoire est très différente de ce qu'on appelle une « mémoire » en informatique. Comme je le disais donc, il n'y a rien de terrible dans cette métaphore, sauf lorsqu'on la prend au pied de la lettre; c'est là que ça devient terrible.

Dans votre livre, vous parlez de l'évolution de la conscience. Bien sûr, il faut comprendre que cette conscience dont vous parlez n'appartient pas à « quelqu'un » et ce n'est pas non plus exclusif aux humains.

Quand on regarde du point de vue de l'évolution de la conscience, la notion même de l'humain change. Ce qu'il y a, c'est une *force intelligente, dynamique et créatrice* à l'œuvre qui se manifeste comme humain entre autres. Dans le bouddhisme, il y a cette notion de Bouddha cosmique ; pour parler de l'ultime, de cette force dynamique, on peut utiliser l'expression Bouddha cosmique. C'est la réalité. Ce que l'on voit sur l'écran de la conscience, c'est aussi le Bouddha cosmique. Quand le maître a dit : « Les montagnes, les arbres, le ruisseau, c'est mon visage », il disait la même chose ; c'est le visage du Bouddha cosmique.

Ce moi qui croit posséder la conscience est lui-même un produit de cette conscience, ou Bouddha cosmique; l'illusion c'est de croire que « je » existe en-dehors, indépendamment du monde. Ce qui existe est l'entière manifestation de cette force créatrice à l'œuvre. Quand le bouddhisme dit que tout est esprit, ce n'est pas de l'idéalisme ou du solipsisme, il ne dit pas tout est mon esprit, à moi Albert Low. Mais néanmoins, l'esprit ne peut se manifester que comme mon esprit. En d'autres termes, ce n'est pas un esprit abstrait, il est essentiellement personnel, mais ce n'est pas une personnalité. Le monde n'est pas abstrait, il est essentiellement personnel, concret.

La science a introduit la notion d'un monde objectif abstrait, dépersonnalisé. Alors quand on

entend dire que le monde n'est pas à moi, ou que la conscience n'est pas à moi, on a tendance à traduire cela en empruntant la vision scientifique abstraite et objective. Mais ce n'est pas ainsi.

C'est essentiellement moi, mais ce moi ne m'appartient pas?

La force créatrice n'est pas abstraite, elle est concrète, aimante, personnelle, elle ne peut se manifester qu'en tant que moi, mais vous avez raison, ce moi n'est pas mien. Voyez-vous, lorsque les gens essaient de répondre à la question «Qui suis-je?», ils cherchent dans un monde abstrait, ils essaient d'adopter un point de vue objectif, demeurant ainsi dans la dualité observateur ou participant. Mais il faut aller au-delà de cette dualité, à la source d'où elle provient, et ça c'est la réalité. Quand nous sommes en samadhi, il y a cette lumière vibrante, cet amour vivant, il n'y a rien d'abstrait ou d'impersonnel. Quand les gens ont peur de la mort, ils ont peur de ce néant froid et abstrait qu'ils créent par leur conceptualisation de la mort.

Vous n'aimez pas utiliser l'expression conscience cosmique, n'est-ce pas?

Non, car elle laisse entendre qu'il existe une conscience dont je serais une partie. Ce dont je parle ne peut se manifester que concrètement : *tout est son entière manifestation*. Ça ne se manifeste jamais partiellement. On ne peut avoir des parties ou des morceaux d'unité. Quand l'unité se manifeste, elle se manifeste absolument, complètement. Et c'est ce qui nous donne cette vision déformée de nous-mêmes, car nous avons à la fois tort et raison. Nous sommes la pleine manifestation, l'unique qualité de ce Bouddha ou quelque soit le nom qu'on lui donne, mais parce que nous investissons cette qualité dans une forme, parce que nous disons que cette forme a l'unique qualité du Bouddha, nous entrons en conflit avec une autre forme qui prétend la même chose. Tant que nous ne permettons pas à la force créatrice elle-même de prendre le dessus, il y a conflit. Quelqu'un a déjà dit : tout est unique, il n'y a pas de différence. C'est une phrase très intelligente.

Diriez-vous que c'est votre livre le plus important?

Ah oui, c'est certainement mon livre le plus important. Mais plus j'y pense, plus je doute qu'il ait beaucoup d'impact. Il heurte de front le courant dominant. Il demande un virage que bien peu de gens sont disposés à faire. Vous savez, la plupart des

gens s'accrochent émotivement à leur compréhension; ils la voient comme l'oeuvre de leur vie. Et quand cette compréhension est remise en question, c'est comme si c'était l'oeuvre de leur vie qui l'était. Encore là, c'est investir l'absolu dans la forme. Alors plutôt que de voir le processus créateur, au lieu de se dire : «Oh, c'est formidable, je peux tout jeter par terre et tout reconstruire d'une façon complètement différente... » on se braque.

Par qui souhaiteriez-vous être lu?

Ce doit être une personne qui aime les idées, qui aime se colleter avec les idées. Non pas aimer l'idée uniquement pour l'idée, mais aimer l'idée parce qu'elle focalise, concentre son énergie créatrice, sa lumière. Une personne qui cherche la vérité et aime les idées comme un chemin vers la vérité et est prête à investir beaucoup d'efforts en conséquence. Parce que tout notre mental, toute notre façon de penser les choses vise à nous faire échapper à l'ambiguïté.

Vous avez voulu ouvrir une perspective entièrement nouvelle sur le mystère de la vie, avez-vous dit. L'ambiguïté est au cœur de cette nouvelle perspective. Comment pourriez-vous présenter cette notion à quelqu'un qui ne vous a pas encore lu?

Habituellement, on utilise ce mot quand on veut dire qu'il existe deux aspects, deux façons d'interpréter une chose. J'utilise ce mot d'une façon spéciale. Prenez cette table par exemple : vous pouvez la regarder au niveau de sa forme ou au niveau de sa substance. Il y a donc une ambiguïté ici. Vous ne pouvez voir la forme lorsque vous regardez la substance et vice-versa. Les deux pourtant sont là. *Donc vous voyez le tout, mais le tout que vous voyez n'est qu'une partie* : la forme de la table par exemple ou sa matière. C'est ce que j'entends par ambiguïté. Une métaphore est une ambiguïté aussi. Quand vous dites «les pommettes de ses joues sont des roses», est-ce que vous voyez les pommettes ou les roses? C'est la tentative de réconcilier ce qui est incompatible, l'impossibilité de voir les deux en même temps qui rend la métaphore vivante.

L'ambiguïté serait une logique vivante? C'est-à-dire qu'elle implique une tension, ou plutôt une sorte d'acte de créativité?

Oui. C'est ce que j'introduis dans la notion d'ambiguïté, j'introduis l'élément créateur que j'appelle l'unité. Nous sommes un et nous voyons un, naturellement. Il y a cette tendance naturelle à toujours voir l'unité. Les tests de Rorschach, par exem-

ple, ce sont des taches d'encre, mais on ne peut se contenter de les laisser ainsi, il nous faut les transformer en visages, en animaux, etc. Nous structurons constamment, nous transformons constamment des éléments disparates en une unité cohérente.

Il y a donc cette pulsion vers l'unité. Et pourtant, en même temps, nous les humains voyons le monde à partir de deux points de vue complètement opposés. L'un comme si nous étions au centre du monde et l'autre comme si nous étions à l'extérieur, à la périphérie. Vous pouvez voir cette pièce par exemple comme si vous étiez dedans, comme si la pièce vous enveloppait, et vous pouvez la voir aussi comme si elle était devant vous, comme si vous étiez à l'extérieur. Ce sont deux points de vue complètement différents. Ils sont tous les deux valables, mais pourtant nous exigeons un seul point de vue. Par conséquent il y a une tension qui est générée; il y a deux points de vue et il y a cette aspiration à l'unité.

Alors nous créons un autre centre qui est une réconciliation, autant que faire se peut, de ce conflit. Quelquefois le centre réconciliateur fonctionne en niant l'un des deux points de vue. C'est ce qu'on voit dans la science moderne : on dit que la conscience n'existe pas, qu'il n'y a que le monde matériel, et donc pour un temps cette tension fondamentale est apaisée. Mais quand on vit concrètement, quand on vit notre vie de tous les jours avec la famille, les amis, le travail etc., on ne peut pas le faire.

On est constamment plongé là-dedans et on doit constamment trouver un centre stabilisateur dans un monde en totale mouvance. C'est ce qui donne naissance aux tensions, aux souffrances, aux réussites et aux joies, selon que le centre est stable ou instable sécurisant ou menaçant.

La logique classique serait une façon de casser l'ambiguïté?

Oui, la logique classique dit c'est ceci ou bien c'est cela. Ça ne peut pas être les deux. Mais il n'y a pas que cela en jeu. Vous voyez, quand je

parle de l'ambiguïté, et de la logique de l'ambiguïté, j'essaie de montrer la structure de ce qui est une *situation intelligente, dynamique, créatrice*. C'est ce qui est fondamental. Dans la pratique zen toutefois, on n'essaie pas d'en parler, on l'est, et tous les koans tentent de débarrasser les gens de cette tendance à en parler. Seulement l'être. Je crois que c'est essentiel.

Mais en même temps, si notre vision qui découle de notre pratique zen se butte constamment à un monde qui nie la vérité de ce que nous voyons, alors nous allons constamment nous sentir comme des marginaux, et à moins d'avoir la capacité de passer au travers, cela peut même rendre la vie plus difficile. Je sais que des personnes qui ont vécu des expériences de mort imminente ayant complètement changé leur compréhension de la vie ont dû parfois suivre une sérieuse thérapie pour être en mesure de s'adapter au monde. Mais ils le font ; ils s'adaptent. Mais moi je veux adapter le monde ou la vision de monde à la réalité qu'on peut entrevoir avec la pratique du zen.

Nous vivons à une époque où la culture est très diversifiée, très éclatée.

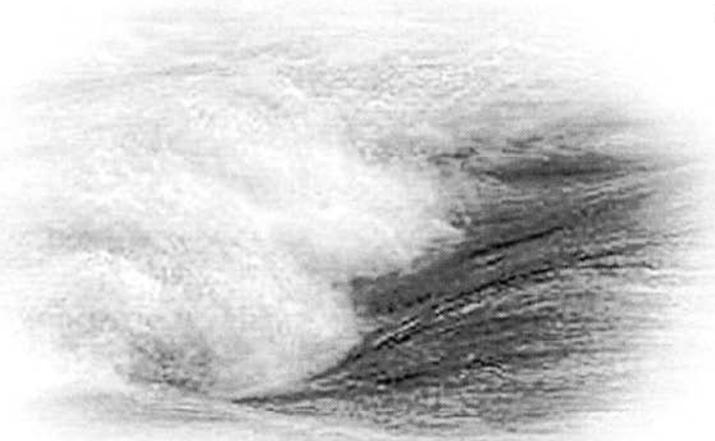
Nous vivons une époque de très grande ambiguïté. Avant, les gens pouvaient partager une réalité commune, que ce soit un pays, une religion, une croyance etc., ils pouvaient se référer à une réalité commune.

Maintenant, chacun a sa propre réalité, chacun a des droits, c'est le règne des minorités.

C'est quelque chose de complètement nouveau, les minorités ont plus de droits que la majorité.

Le danger, c'est le retour du pendule ; c'est de passer de cette grande ambiguïté, et grande insécurité aussi, à un nouveau monolithisme. Et ce monolithisme pourrait fort bien être un cerveau électronique centralisé.

Et nous allons être branchés là-dessus, accrochés. Ouspensky avait très peur que le futur de l'humanité soit une régression à l'état de fourmis. Nous risquons d'aller vers quelque chose de ce genre.



Mais c'est horrible!

Oui c'est horrible. Et c'est pourquoi, comme je le disais au début, je lutte, je ne veux pas dire que je vais commencer une croisade (rires)... mais je réagis à cette situation qui veut faire de nous des machines. Il nous est encore possible de voir l'énorme potentiel dans le chaos actuel des réalités multiples. Voyez-vous, comme je l'entends, chacun de nous est la totalité.... Alors trouver une façon de nourrir cela, d'une manière non-exclusive.... Cela peut se comprendre à l'aide de la métaphore du filet d'Indra. Vous devez être une des billes de cristal, vous comprenez? On ne peut pas le regarder de l'extérieur ; de l'extérieur, toute la métaphore est détruite. Nous devons le voir de l'intérieur de la bille de cristal. Autrement dit, non pas à partir d'une position privilégiée. Si vous le regardez de l'extérieur, c'est le point de vue de Dieu, l'œil de Dieu, donc une position privilégié. C'est la façon dont nous voyons le monde maintenant. Nous pensons tous que nous avons une position privilégiée : «je» vois le monde. Mais quand on est dedans, personne n'a de position privilégiée et par conséquent chacun est unique, mais pas unique d'une manière compétitive, unique parce que c'est notre nature. La question qui se pose alors est comment accomplir, réaliser cette totalité que nous sommes. C'est une toute nouvelle vision de l'être humain qui en découle. Nouvelle pour la société actuelle, mais non pas nouvelle dans le monde. C'est ce que les bouddhistes zen, les maîtres zen entre autres, ont essayé de faire : ouvrir les gens.

C'est la raison pour laquelle vous écrivez aussi?

Il n'y a pas une seule motivation. La motivation première est que je tente de comprendre par moi-même ce qui se passe. Il est certain que si je n'enseignais pas, je n'écrirais pas. C'est parce que j'ai toujours ce sentiment de l'insuffisance de ce que je fais que je veux en faire plus. Je me demande constamment : comment le faire mieux, que peut-on faire? Et cette question m'amène inévitablement à une sorte d'effort, une lutte pour tenter de trouver une meilleure façon de dire et je commence à écrire. L'écriture impose des limitations et de ce fait, elle nous invite à clarifier davantage.

Ce livre qui vient de sortir, c'est le résultat de 40 ans de méditation et de réflexion. Ce n'est pas un livre facile. Ce n'est certainement pas ce genre de livres sur la spiritualité qui ressemblent à des livres de recettes.

Un des problèmes, et je fais la remarque dans le livre lui-même, c'est que je parle au sujet de l'ambiguïté. Et quand on en parle, ce n'est plus ambigu. On la perd. Quelqu'un doit être plongé dans l'ambiguïté pour apprécier ce qui est dit à son sujet. C'est pourquoi je dis qu'il faut lire le livre avec ses muscles. C'est intéressant d'ailleurs. Vous voyez, la structure musculaire elle-même est une manifestation de l'ambiguïté. Les muscles comme les biceps et les triceps travaillent en opposition; mais pourtant le mouvement, quand on marche par exemple, se fait très aisément. C'est remarquable. Marcher est impossible! Et pourtant, on le fait! Pour en revenir au livre, pour le lire, il faut être à l'aise avec l'ambiguïté, avec la tension, l'anxiété; je ne veux pas dire l'aimer, mais être à l'aise, comme on peut être à l'aise avec les coups de vent par exemple.

Ne pas en avoir peur.

C'est ça, ne pas en avoir peur.

Pour vraiment apprécier votre livre, faut-il avoir une pratique spirituelle? Ou du moins une pratique de réflexion profonde?

De réflexion, oui. Prenez par exemple le *Iron Cow of Zen*. J'ai reçu beaucoup de commentaires très positifs au cours des années au sujet de ce livre. Des gens m'ont écrit, m'ont téléphoné pour me dire combien ils l'avaient apprécié. Et c'est dans ce livre que j'entre pour la première fois dans une exploration de l'ambiguïté. Tout ce que je dis dans *Créer la conscience* est déjà présent de façon embryonnaire dans le *Iron Cow*. Il est le germe, *Créer la conscience* est le fruit. Ce qui m'amène à dire qu'un grand nombre de gens qui n'ont pas nécessairement une pratique spirituelle sont conscients de la nécessité de faire face à l'ambiguïté.

Écrire fait partie de votre enseignement?

Oh oui. Et mon livre, on peut le voir comme une sorte d'apologie, d'éloge du zen. Apologie, dans le sens qu'il montre la valeur de cet enseignement. C'est une façon d'ouvrir l'enseignement en quelque sorte, de le faire déborder d'un sentier qui serait uniquement celui de la religion. Il n'y a qu'un seul chapitre qui traite du zen proprement dit dans mon livre, mais quiconque pratique le zen et lit mon livre avec sympathie verra qu'il est étayé, soutenu de toutes parts par la pratique. Il n'aurait jamais pu être écrit sans cette pratique, jamais.

C'est ce que de plus en plus j'aimerais faire : amener les gens à vraiment savoir ce que signifie être créateur. *C'est là que réside le secret.*

Mais pas la créativité telle que conçue habituellement?

Non, ce n'est pas dans le résultat, pas dans l'objet, non. La créativité, c'est ce que nous sommes : nous sommes créativité. J'aime l'image de la fontaine, constamment en mouvement, en perpétuels jaillissements, moment par moment.

Et la mort dans ce point de vue?

Voyez-vous, lorsqu'il y a une grande lumière, il y a aussi une grande obscurité. Mais l'obscurité n'est pas négative. On considère toujours la lumière comme étant positive et l'obscurité négative. Cela provient de notre mode habituel de penser par oppositions. On peut dire que comme le silence est nécessaire au son, le son étant le silence manifesté, *la vie est la mort manifestée.*

Il y a une autre métaphore que j'utilise parfois et c'est celle d'une grande feuille de papier blanc. Au centre de cette feuille blanche, il y a un point noir. Quand on regarde la feuille de papier, on voit toujours le point noir parce qu'on focalise naturellement sur ce point. Le point noir est la vie, la feuille de papier la mort. C'est lorsque le focus se dissout que la feuille de papier apparaît dans sa totalité. Ce n'est pas une négation, la vie et la mort ne doivent pas être vues comme étant positive ou négative, une addition ou une réduction. Il y a cette créativité en perpétuelle effervescence, un bouillonnement .

Est-ce que j'ai raison de dire que la particularité de votre enseignement, votre voix unique comme maître, c'est de nous amener à l'interrogation étonnée, à l'émerveillement (wonder)?

Je ne crois pas qu'on puisse dire que c'est unique. Tout enseignement spirituel véritable tient compte de cette dimension. Voyez-vous, c'est merveilleux!..... Dans le christianisme par exemple, il y a des hymnes qui me touchent beaucoup parce qu'ils donnent la possibilité à ceux qui chantent d'exprimer cet émerveillement.

Vous terminez votre livre sur la musique

Oui je crois que la musique, plus que quoi que ce soit d'autre, peut donner forme à la vérité. Elle la rend audible. Comme je l'ai dit dans ce chapitre, quand on écoute de la musique, on entend la voix de

Dieu - ou la voix de l'unité dynamique. Cette lumière créatrice, dynamique et intelligente devient manifeste dans la musique. Bien sûr, pour moi, c'est surtout la musique classique. Je crois que ce que cette musique a découvert, c'est un moyen très puissant de nous ouvrir à une force qui n'est ni matérielle ni psychologique, la force du monde intermédiaire.

D'une certaine façon, les grandes symphonies sont la culmination des processus créateurs en Occident, un peu comme les koans, entre autres, l'ont été pour l'Orient. La musique en arrive à une approximation beaucoup plus proche de ce que fait la vie que l'intellectualisation ou la conceptualisation. J'ai été très touché d'entendre un compositeur contemporain dire que sa musique, essentiellement, permettait «d'entendre l'expérience humaine de l'ambiguïté». C'est, d'une autre façon, ce que j'ai tenté de faire aussi dans mon livre.

L'expérience de l'ambiguïté dans l'unité?

Tout est un; c'est là-dessus que je commence mon livre et aussi que je le termine. J'aimerais qu'arrivé à la fin du livre, le lecteur voie cette affirmation d'une manière neuve et ait le goût de relire le livre avec cette fois la compréhension acquise par une première lecture. On ne peut comprendre vraiment ce «tout est un» sans avoir lu le livre en entier; l'expression elle-même est tellement usée, elle a été galvaudée par un usage abusif et superficiel spécialement dans ce courant du nouvel-âge des dernières décennies. Lorsque je l'emploie dans les premiers chapitres, c'est comme si j'utilisais une expression morte, mais je souhaite qu'à la fin du livre, les lecteurs la voient d'un oeil neuf. Pour moi c'est une notion extrêmement passionnante, exaltante même. Mais il faut avoir traversé un grand nombre d'expériences d'ambiguïté pour comprendre pourquoi je dis que toute cette notion est si exaltante. C'est ce que le livre fait : une traversée de l'ambiguïté.▼



In the Service of Life

Rachel Naomi Remen

In recent years the question how can I help? has become meaningful to many people. But perhaps there is a deeper question we might consider. Perhaps the real question is not how can I help? but how can I serve?

Serving is different from helping. Helping is based on inequality, it is not a relationship between equals. When you help you use your own strength to help those of lesser strength. If I'm attentive to what's going on inside of me when I'm helping, I find that I'm always helping someone who's not as strong as I am, who is needier than I am. People feel this inequality. When we help we may inadvertently take away from people more than we could give them; we may diminish their self-esteem, their sense of worth, integrity and wholeness. When I help I am very aware of my own strength. But we don't serve with our strength, we serve with ourselves. We draw from all of our experiences. Our limitations serve, our wounds serve, even darkness can serve. The wholeness in us serves the wholeness in others and the wholeness in life. The wholeness in you is the same as the wholeness in me. Service is a relationship between equals.

Helping incurs debt. When you help someone they owe you one. But serving, like healing, is mutual. There is no debt. I am as served as the person I am serving. When I help I have a feeling of satisfaction. When I serve I have a feeling of gratitude. These are very different things.

Serving is also different from fixing. When I fix a person I perceive them as broken, and their brokenness requires me to act. When I fix I do not see the wholeness in the other person or trust the integrity of the life in them. When I serve I see and trust that wholeness. It is what I am responding to and collaborating with.

There is a distance between ourselves and whatever or whomever we are fixing. Fixing is a form of judgment. All judgment creates distance, a disconnection, an experience of difference. In fixing there is an inequality of expertise that can easily become a moral distance. We cannot serve at a distance. We can only serve that to which we are profoundly connected, that which we are willing to touch. This is Mother Teresa's basic message. We serve life not because it is broken but because it is holy.

If helping is an experience of strength, fixing is an experience of mastery and expertise. Service, on the other hand, is an experience of mystery, surrender and awe. A fixer has the illusion of being causal. A server knows that he or she is being used and has a willingness to be used in the service of something greater, something essentially unknown. Fixing and helping are very personal; they are very particular, concrete and specific. We fix and help many different things in our lifetimes, but when we serve we are always serving the same thing. Everyone who has ever served through the history of time serves the same thing. We are servers of the wholeness and mystery in life.

The bottom line, of course, is that we can fix without serving. And we can help without serving. And we can serve without fixing or helping. I think I would go so far as to say that fixing and helping may often be the work of the ego, and service the work of the soul. They may look similar if you're watching from the outside, but the inner experience is different. The outcome is often different, too.

Our service serves us as well as others. That which uses us strengthens us. Over time, fixing and helping are draining, depleting. Over time we burn out. Service is renewing. When we serve, our work itself will sustain us.

Service rests on the basic premise that the nature of life is sacred, that life is a holy mystery which has an unknown purpose. When we serve, we know that we belong to life and to that purpose. Fundamentally, helping, fixing, and service are ways of seeing life. When you help you see life as weak, when you fix, you see life as broken. When you serve, you see life as whole. From the perspective of service, we are all connected. All suffering is like my suffering and all joy is like my joy. The impulse to serve emerges naturally and inevitably from this way of seeing.

Lastly, fixing and helping are the basis of curing, but not of healing. In 40 years of chronic illness I have been helped by many people and fixed by a great many others who did not recognize my wholeness. All that fixing and helping left me wounded in some important and fundamental ways. Only service heals.

Rachel Naomi Remen is Medical Director and Co-founder of the *Commonweal Cancer Help Program* in Bolinas, California. This article is taken from *Noetic Sciences Review*, Spring 1996

Bedtime Reading



Fred Bloom

In my twenties revolution was my bedtime reading of choice.

From the perspective of the present, commentators look back on the years now called the sixties as a time of upheaval and change, a revolutionary time, culturally at least, if not politically. But living through those years, the experience was not one of change, but of unchange - of established power that would never yield, and of an insane, calm, death-delivering stability. So it was a comfort to read about the day the sailors on the Battleship Potemkin in St. Petersburg harbor refused orders to turn their guns on the city - to fire on the insurrectionists - and to think that the people could one day rise up and refuse to fight. So I would go to bed in those days with Isaac Deutcher's three volume biography of Trotsky. It was a way to get to sleep.

Later I changed, or the world changed, and there was no longer any comfort in revolution. In those days I came home from long days beaten down by a different sense of oppression - the oppression of language. Or perhaps better to say the oppression of a non-language of bland phrases patched together from science, psychotherapy, and the ideology of the liberated, "self-actualizing" individual - the modern, now post-modern, idiom. It was like trying to talk underwater, submerged in a great vat of euphemism - phrases like having to "deal with your issues," "deal with your feelings"- "prioritizing" and "contextualizing" and "communicating," of "relationships," as in "dealing with your relationship"- with your "partner," a language of "depression" rather than "despair," and of "panic attacks" rather than "terror." Irresponsible people, exploiting one another, bearing children, now called the "dysfunctional family." It seemed more lost and forlorn to me than the human world had ever been.

In those days, I took to reading George Eliot. Any two sentences would do to make the point, so let the first two sentences of *Middlemarch* suffice:

Miss Brooke had the kind of beauty which seems to be thrown into relief by poor dress. Her hand and wrist were so finely formed that she could wear sleeves that were not less bare of style than those in which the Blessed Virgin appeared to Italian painters; and her profile as well as her stature and bearing seemed to gain the more dignity from her plain garments, which by the side of provincial fashion gave her the impressiveness of a fine quotation from the Bible, - or from one of our elder poets, - in a paragraph of to-day's newspaper.

To relax into a sensibility that could so precisely and delicately articulate itself, relying on the composure of the reader to patiently follow the long meandering trail of thought to its final destination, without fear that on the way he would become bored, irritated, impatient, or distracted- this was for me a reassurance, a soothing of raw nerves. It let me get to sleep.

In those years I read through all of George Eliot, Jane Austen, Henry James and a good part of Trollope, before finally turning to Tolstoy. Then for several years *War and Peace* was my winter bedtime companion starting in mid-October as the leaves were falling at Anna Pavlovna's evening soiree in her St. Petersburg townhouse and ending around mid-April as Pierre and Natasha, and Princess Maria and Nicolaus settled into the married state with children romping around. When winter came around again, there was nothing but to start again on the bitter march of the Russian Army against the forces of Napoleon.

In time though I grew weary of the whole human

drama even on the scale of the great pan-European Wars. There remained always something so boy meets girl in the novel form no matter how grandly conceived. It had become stale to me, and the philosophical meanderings no less.

About that time I picked up a little book called *One Robe, One Bowl*¹ and on the first page read these words:

*The rain has stopped, the clouds
have drifted away, and the weather is
clear again.*

*If your heart is pure, then all things
in your world are pure.*

*Abandon this fleeting world, abandon
yourself,*

*Then the moon and flowers will
guide you along the Way.*

Tolstoy's language in its simple truthfulness had sustained those faltering middle years, the doldrums of getting the kids through college, the years of giving up ambition, of losing one's looks, hair, strength, teeth, illusions. In Tolstoy, even more poignantly perhaps than in my beloved English Romantics, the moment itself is the life of each sentence.

What is there ever to sustain us but the simple truth? And what is that but the one fact too simple to see, that there is nothing real but this moment, nor more precious. The moment when Anna steps off the train and sees Vronsky standing on the platform in all his masculine, military beauty, when Vronsky looks across the room at Anna and sees that her inconsolable unhappiness is his doom, when Pierre gazes at the bare bosom of Prince Vasili's evil daughter, the Princess Helène, and realizes she is his doom, when Lise looks at her young husband, Prince Andre, and sees that he has become irretrievably bored with her, when Pierre, facing death as a prisoner of the French, looks at the starry sky and sees that fundamentally he is free.

That this moment is all there is, was my preparation for the poetry of Ryokan-

*First days of Spring- blue skies, bright sun.
Everything is gradually becoming fresh and
green.
Carrying my bowl, I walk slowly to the village.
The children, surprised to see me,
Joyfully crowd about, bringing
My begging trip to an end at the temple gate.
I place my bowl on top of a white rock and*

*Hang my sack from the branch of a tree.
Here we play with the wild grasses and throw a ball.
For a time, I play catch while the children sing;
Then it is my turn.
Playing like this, here and there, I have forgotten the time.
Passers-by point and laugh at me, asking,
"What is the reason for such foolishness?"
No answer I give, only a deep bow;
Even if I replied, they would not understand.
Look around! There is nothing besides this.*

It is charming to think that the poet-monk wandering about admiring nature, or living in his secluded hermitage in the mountains, has freely chosen this life, or "lifestyle," as we would say. Ryokan, born 1758, Soto Zen Master, wandering mendicant, and for most of his adult life, a hermit monk living in the mountains in a one-room hut which he called Gogotan (gogo: the amount of rice a man needs to live one day/ an: monastery), the great beloved poet of the Japanese people wrote:

*It is not that I do not wish to associate with men,
But living alone I have the better Way.*

We might read this as though his life of poverty, solitude, and retreat from the world were his free choice.

His father was the local village headman and a Shinto priest. Ryokan was the eldest son, and was expected to take over these duties. As a child he was studious, but in his adolescence he started to hang around at the teahouse and drink and party with the Geisha's. He couldn't learn to be the power person that his father was. He couldn't stand conflict and the thought of having to act as judge of the conflicts that arose in the village terrified him. He started to sit in the middle of parties and brood while everyone around him was reveling and carousing. The fun had gone out of it for him. In the end he went into a monastery.

There are certain people who are just not fit for ordinary life. In our town, Darrell drives around in an old beat up Subaru with the tail pipe held on with coat hanger wire. He has no fixed abode, so wherever he happens to be when the people turn off the TV at night, they leave him there, where he has already fallen asleep, in whatever chair or couch, and go off to their beds, knowing that by morning he will be gone. He shovels out the walks and driveways of the old and crippled around town in the winter, and for that

service they can offer him a beer, or a meal. They wouldn't try to pay him - he would be offended-though he will take payment for work on your car. You just leave word around town that you need something done, and one day he will show up at your house. But don't try to get him to tell you when he can come. That would be asking too much. He does not schedule.

It would be charming to think that this life as freely chosen, as though Darrell could have been an investment banker if he had wanted to. It's true that he is as intelligent and ingenious as many whose lives look far more conventionally successful than his. He can understand and fix anything, and his language is subtle and elegant. Intelligence is not what is lacking - something else - some capacity to withstand the world- that he just doesn't have.

We recognize this subtle incapacity also in the great genius, Ryokan. His name for himself, his pen name, was Daigu, Great Fool. The stories about him are as famous as the poetry. In one, the local children tease him by telling him that a local bully is looking for him. He runs away in terror. Again, they come and tell him, and again he runs away. Again and again it's the same, and the children are astounded that he never catches on.

Another day, playing hide and seek, the children play another trick on him. They let him go hide, then they all sneak off. Ryokan stays crouched in his hiding place a day and a night, and when someone finally comes for him, he begs them to keep quiet or the children will find him, unaware that he has been the butt of a joke, or of the time that has passed.

In Russia they were called Holy Fools. They would wander around in rags, sometimes in groups and appear at the kitchen door for a handout. Today we would call them the chronically mentally ill. Still, we respond to them on a religious level. When we see a man asleep in a cardboard shelter on a heat vent in New York City, we feel a sympathy mixed with a certain anxiety. We don't feel so different from him.

Waking from sleep, we wonder sometimes how we will do what we have to do, and be what we have to be, that day.

It is in this knowing ourselves beneath all the trappings of our "productive lives" that we love Ryokan. His guileless heart embraces our innermost incapacity, wraps us in his own sorrows, and aches, loneliness, heartache, hunger and cold, as much as in his great joy and freedom, his great playfulness, his love for his friends, his love of food and drink, and song. The simple heart of an honest man, untouched by the demand to be anything other than what he is.

It is in the poems of suffering and pain that I feel closest to him. I have always found more religion in Good Friday than Easter Sunday. Here is an example:

*The vicissitudes of this world are
like the movements of the clouds.*

*Fifty years of life are nothing but
one long dream,*

*Sparse rain: in my desolate her-
mitage at night.*

*Quietly I clutch my robe and lean
against the empty window.▼*

1. One Robe, One Bowl: The Zen Poetry of Ryokan, translated and introduced by John Stevens, Weatherhill 1977. The Stevens translation is the best. It somehow catches the spirit where other translations fall flat. Stevens other translation of Ryokan, Dewdrops on a Lotus Leaf: Zen Poems of Ryokan, Shambala Publications 1993, is also good, but quite not up to the first try.

Stevens has also translated the Japanese Zen poets Ickkyu and Santoka Taneda: Wild Ways: Zen Poems of Ickkyu, Shambala 1995, Mountain Tasting: Zen Haiku by Santoka Taneda, Weatherhill 1980.

Le chemin du coeur

Edith Pierre

«Personne pour
répondre à cette
question
à ma place.
«QUI SUIS-JE?»
Comme un cri
dans le désert,
personne pour
répondre à ma
question.»

Lorsque j'ai quitté mon île surnommée jadis Perle des Antilles, aujourd'hui connue comme étant le pays le plus pauvre de la planète, je ne suis pas partie à la recherche d'un maître spirituel ni à la quête du satori. Je n'avais jamais entendu parler du Zen ni de Bouddha. Ma mère vit aujourd'hui dans un Centre pour personnes en perte d'autonomie; elle a aussi des pertes de mémoire, mais parfois une pointe de lucidité refait surface. L'autre jour, en discutant avec elle, je lui ai demandé : «Te rappelles-tu ce que nous sommes venues faire ici?» Elle m'a répondu spontanément : «Tu ne te rappelles pas ce qu'on est venu chercher ma fille ? La fortune, voyons !» Nous avons éclaté de rire toutes les deux.

Nous avons fui le désespoir, la misère, avec l'idée que les billets verts poussaient dans les arbres, la tête remplie de rêves. Le rêve américain, comme on dit. Mais ce fut notre plus grande désillusion. Nous nous sommes bien vite rendues compte qu'il fallait trimer dur pour gagner notre croûte. Par-dessus tout, affronter le froid géographique et humain, le racisme et l'indifférence.

Je me considère comme une personne très chanceuse, j'ai réalisé tous mes rêves. Dès mon jeune âge, je désirais devenir une doctoresse ou une infirmière, j'ai voulu quitter mon pays. J'ai réussi. Je pratique la profession d'infirmière, je me suis mariée, j'ai de beaux enfants, une maison, une voiture, etc. Pour découvrir que je suis toujours insatisfaite. Une grande insatisfaction demeure, ce qui m'amène à rechercher la source de cette insatisfaction.

J'ai évolué dans le catholicisme. À ma première communion, juste avant de recevoir le sacrement, j'ai participé à une retraite où on priait, chantait, et je me rappelle que le Christ s'est manifesté dans notre groupe avant même la cérémonie officielle du sacrement. Ce fut comme si notre petit groupe de prière ainsi que la sœur qui nous dirigeait ne faisons plus qu'un. À la cérémonie, cette expérience de fusion ne s'est pas renouvelée. Alors ce vide, ça vient peut-être de là, de l'abandon d'une activité spirituelle, de l'oubli de ce que je suis vraiment. «L'homme ne se nourrit pas seulement de pain, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu».

De la recherche de la fortune, je pars à la recherche de mon âme, de Dieu, de l'absolu, de la part qui ne me sera jamais enlevée. J'ai tout essayé : le cri primal, le rebirth, la thérapie des vies antérieures, tous les ismes. Protestantisme, les extra-terrestres en passant par le Zen (un premier essai), pour me faire dire que si je ne pouvais prendre la position du lotus, le Zen n'était pas pour moi. Je retourne chez moi prendre des bains chauds tous les soirs sans succès. Alors, je suis allée voir ailleurs, mais je n'abandonne pas, je continue. Méditation transcendante, le gourou Maharaji. J'ai failli y laisser ma raison, une grosse crise d'angoisse ; j'ai ralenti. Mais je continue lentement avec la MT et à lire des tonnes de bouquins. Les plus significatifs : «*Fragment d'un*

enseignement inconnu» de Ouspensky où il est question de Gurdjieff, et «*Se libérer du connu*» de Krishnamurti. Les deux écoles se contredisent. Le premier (Gurdjieff) dit que l'homme à l'état normal est dans un profond sommeil, il ne peut se rappeler lui-même. Pour ce faire, ça lui prend un maître éveillé; on ne peut aider quelqu'un à se réveiller si on est soi-même endormi. Le second dit qu'il n'est pas nécessaire d'avoir un maître pour se réveiller. Il vous faut être votre propre maître. Les deux me renvoient à ma propre contradiction.

Les maîtres, ça ne court pas les rues. Je me suis accrochée à une phrase : «Quand l'élève est prêt, le maître apparaît.» Je suis une lectrice de longue date du *Guide Ressources*. Mon attention s'est attardée sur le titre d'un article «La nuit noire de l'âme» (nov.95), écrit par Colette Chabot, où elle dit qu'elle a trouvé un maître, M. Albert Low. J'ai fait confiance à cette dame et c'est ainsi que je me suis retrouvée au Centre Zen de Montréal. Donc, je n'étais pas à la recherche d'un Centre mais plutôt à la recherche d'un maître authentique. Alors, j'ai assisté à un premier atelier, je ne savais pas ce que ça avait l'air un maître éveillé. Je pensais me retrouver devant un homme portant une longue barbe blanche tenant une fleur. Mais ce ne fut pas le cas. Je me suis retrouvée devant

un monsieur d'apparence ordinaire qui venait fraîchement de se raser et qui s'était coupé avec son rasoir. Il a dû retourner à la maison quelques minutes pour stopper le saignement. Cela m'a rassurée.

Je suis restée sur mes gardes, les réponses de M.Low m'ont désarmée. Si j'écris ces lignes, c'est pour témoigner ma reconnaissance envers M.Low pour sa disponibilité et son don de soi. Mais aussi pour ceux qui débutent et se posent la question. Quand je débutais, je faisais mon enquête auprès des anciens. Depuis combien de temps fréquentez-vous ce Centre? Ah! Tout ce temps! Vous avez dû trouver? Voilà à mon tour de passer à la loupe en me faisant poser les mêmes questions. Et si je suis encore là c'est parce que je n'ai rien trouvé. Personne pour répondre à cette question à ma place. «QUI SUIS-JE?» Comme un cri dans le désert, personne pour répondre à ma question.

La chance me poursuit encore, puisque même si je ne suis pas riche de billets verts, je me sens riche du Soi, riche du trésor du cœur.▼

Merci à M.Low,
à Mme Colette Chabot, à la Sangha et merci aussi à Christian Lamontagne que je lis dans le *Guide Ressources* religieusement.

Me revoici loin du **Centre Zen...**

Pierrette Gingras

Est-ce
l'absolu
qui
est
faux
ou
la
réalité?

Me revoici, emportée par le tourbillon du travail...

...il y a un plaisir intense à mobiliser tout son être, intelligence, créativité, détermination, pour réaliser l'impossible. Dans le feu de l'action, pressée de toutes parts, lorsque le défi semble impossible à réaliser, il y a des moments de fusion où l'instinct, l'intelligence et la vitalité dansent sur la réalité et arrivent à la faire basculer... ces moments de grande concentration où l'esprit plonge dans une autre dimension... procurent un fort sentiment de plénitude et d'épanouissement...

bien éphémère !

Et le soir, lorsque le corps épuisé se recroqueville, comme une vieille guenille sale oubliée dans un coin, on se demande avec une sorte d'effarement à quoi ça sert. On souffre de l'absence que l'on impose à ceux qui nous aiment. On souffre du désordre et de la confusion qui règnent sur la face cachée de nos vies...

...vous n'avez pas à faire œuvre utile'...

Cette phrase me hante comme un poignard dans le dos.

... vous dérangez constamment l'univers et il vous faut payer le prix pour ce dérangement'...

Et l'on doit constater, comme Don Quichotte, que malgré des efforts constants et presque surhumains, l'univers ne s'en soucie guère et reprend son cours dès qu'on a le dos tourné. L'inertie. Peut-être est-ce la porte d'entrée du vide...

Alors, quel est le sens de la vie et que faire de toute cette énergie qui vibre comme un flot qu'on ne pourra jamais contenir ? Pour donner un sens, une valeur à sa vie, une légitimité même, il faut bien être utile à quelque chose ou à quelqu'un. Lorsqu'on a besoin de moi, je suis utile, bienvenue, je fais partie de l'humanité. J'ai donc une place et un rôle, qui peuvent même me tenir lieu de personnalité. J'existe !

Là encore, comme Don Quichotte, il faut reconnaître que malgré des efforts constants, peu de gens nous reconnaissent cette utilité car le changement les dérange. Et dans leurs yeux, notre légitimité prend des allures d'euphorie passagère, et notre dévouement ressemble à de l'égoïsme. Alors, que faire ? Si je ne suis pas utile, si ma présence ne change rien à l'univers, qu'est-ce donc que je fais sur cette terre ? Qui suis-je ?

Mon Dieu, quel orgueil! N'est-ce pas tout simplement encore ce foutu besoin d'être au centre de l'univers pour avoir le sentiment d'exister ?

Alors d'où vient cette soif d'absolu ?

L'un des premiers teishos auquel j'ai assisté au Centre Zen, parlait d'un moine qui avait été illuminé dès sa première rencontre avec son maître. Monsieur Low disait que voir là une illumination «instantanée», c'était oublier toutes les années où ce moine avait marché à la recherche de son maître. Toutes ces années où il avait traversé les rivières glacées, escaladé les montagnes arides... Et alors qu'il parlait, de chaudes larmes coulaient sur mes joues, car j'étais ce moine qui marchait... insatisfait, tenaillé par sa quête, assoiffé d'absolu, depuis tellement d'années !

*Rêver un impossible rêve
Porter le chagrin des départs
Tenter sans arme et sans armure
D'atteindre l'inaccessible étoile³.*

Telle un Don Quichotte, chaque fois que j'ai cherché l'absolu dans une relation amoureuse, dans une situation ou un événement, ma vie est devenue une caricature. Comme un éléphant dans une boutique de porcelaine, l'absolu ne peut se poser nulle part, il est trop à l'étroit. Il ne faut pas demander à une situation ce qu'elle ne peut offrir. L'amour ne peut pas me sauver de moi-même et personne ne peut vivre ma vie à ma place. La quête de Don Quichotte, celle de tous les poètes, les philosophes, les révoltés, drop out et burned out... cette ardente pulsion qui pousse en avant sans savoir où l'on va ni ce qu'elle veut, sans savoir ni pourquoi ni comment... ce besoin d'absolu prend un goût bien amer lorsqu'il touche à la réalité... Est-ce l'absolu qui est faux ou la réalité ?

N'est-ce pas au fond l'idée que je me fais de l'absolu qui n'est qu'un mirage ?

Le seul absolu qu'il m'est possible de vivre, c'est le présent, et ma quête m'en détourne constamment. Paradoxe. Il semble donc que je ne cherche pas au bon endroit...

Totalement disponible au présent, dans sa transparence, sa lenteur, ses gestes répétitifs, sans éclat... une vie humble et patiente, qui n'attend rien, totalement offerte au présent, à sa douleur, sa misère et sa fragilité... à sa joie, sa liberté et sa grandeur aussi, mais sans rien retenir, sachant que tout change constamment et qu'il ne sert à rien de chercher puisque tout est là, offert...

Des mots, encore des mots qui n'apaisent pas la soif.

Il manque encore dans ces mots un peu de courage. Beaucoup de courage. Il manque en fait le premier pas... *Porter le chagrin des départs...* Celui de mourir au rêve, celui d'abandonner l'illusion, celui de se dépouiller du miroir et d'oser regarder la réalité, la brutale et directe réalité, celle que rien n'enjolive, celle qui ne brille pas... mais qui apaise. Pas celle qui réalise le rêve. Non. La simple réalité.

J'ai peur de l'incompréhension et du rejet. J'ai peur surtout de mon propre regard. Peur de découvrir que je n'existe pas. Que tout ce que j'ai élaboré depuis 45 ans s'envole aussi facilement que la fumée.

*... 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'or⁴...*

Aurais-je ce courage?

Après plusieurs nuits agitées, je me suis réveillée un matin en réalisant que depuis quelques semaines, la mort, comme solution, me hantait. Moi, pour qui la vie est si généreuse. J'étais troublée de découvrir ce goût de cendres, d'amertume et de morbidité... qu'une panoplie de mots et de gestes cherchait à enfouir au plus profond de moi. J'ai pensé à mon père qui disait, un peu avant de mourir, que la souffrance lui avait révélé la fragile frontière entre folie et raison. La quête du sens de la vie n'est pas un jeu. Le pèlerin ne marche pas par amour ou grandeur d'âme.

J'ai réfléchi attentivement.

Oui. J'aurai ce courage. Je l'ai déjà. Regarde. Regarde ce pied. Il se lève. Il tremble et voudrait fuir à toutes jambes mais il avance et se pose doucement. Un premier pas. Respire.

Qui suis-je?

Respire encore. Ne bouge plus.

QUI SUIS-JE? ▼

(19 mars au 19 avril 1999)

1. Albert Low, *À propos de l'effort*, Zen Gong, vol.6 no 2, p.9
2. Albert Low, Tozan : *Trois livres de lin*, Zen Gong, vol.7 no.2, p.5.
3. Jacques Brel, *Don Quichotte*, l'homme de la Mancha.
4. Albert Low, *À propos de l'effort*, Zen Gong, vol.6, no.2, p.4.

Le portrait de Moïse

(Légende extraite du Talmud)

Le monde entier était ému et captivé par le miracle de l'Exode. Le nom de Moïse était sur toutes les lèvres. La nouvelle du grand miracle atteignit aussi le sage roi d'Arabistan. Le roi convoqua son meilleur peintre et lui ordonna de se rendre auprès de Moïse, de faire son portrait et de le lui rapporter. Lorsque le peintre revint, le roi rassembla tous ses sages versés dans la science de la physiognomonie et leur demanda de définir d'après le portrait le caractère de Moïse, ses qualités, ses tendances, ses habitudes, et la source de son pouvoir miraculeux.

«Ô Roi, répondirent les sages, c'est là le portrait d'un homme cruel, arrogant, âpre au gain, possédé par le désir du pouvoir et par tous les vices qui existent au monde.»

Ces paroles soulevèrent l'indignation du roi.

«Comment est-ce possible, s'exclama-t-il, qu'un homme dont les exploits merveilleux font le tour du monde entier soit d'une telle sorte?»

Une dispute s'engagea entre le peintre et les sages. Le peintre affirmait que le portrait de Moïse avait été peint par lui avec la plus grande précision, tandis que les sages maintenaient que le caractère de Moïse avait été déterminé par eux d'une manière infailible conformément au portrait.

Le sage roi d'Arabistan décida de vérifier laquelle des parties avait raison, et il se mit en route en personne pour le camp d'Israël.

Au premier coup d'oeil, le roi fut convaincu que le visage de Moïse avait été représenté impeccablement par le peintre. En entrant sous la tente de l'homme de Dieu, il s'agenouilla, se courba jusqu'au sol et relata à Moïse la dispute entre l'artiste et les sages.

«Au premier abord, avant d'avoir vu ton visage, dit le roi, j'ai pensé que l'artiste avait certainement mal peint ton image, car mes sages sont des hommes très expérimentés dans la science de la physiognomonie. Maintenant je suis convaincu que ce sont des hommes tout à fait indignes et que leur sagesse est vaine et sans valeur.»

«Non, répondit Moïse, il n'en est pas ainsi; le peintre et les physiognomonistes sont tous des hommes hautement experts, et les deux parties en cause ont toutes deux raison. Qu'il soit connu de toi que tous les vices dont les sages ont parlé m'ont en effet été assignés par la nature, et peut-être même à un degré plus élevé que ce qu'ils ont découvert d'après mon portrait. Mais j'ai combattu mes vices par de longs et intenses efforts de volonté et peu à peu j'ai triomphé d'eux et les ai supprimés en moi jusqu'à ce que tout ce qui leur était opposé devienne ma seconde nature. Et c'est en cela qu'est ma plus grande fierté.»▼

The Primordial Drug

Albert Low

Nisargadatta says, "You may cure yourself of all diseases, but if you are still under the influence of the primordial drug, of what use are the superficial cures?" What is this primordial drug? It is the sense of "I," with the associated belief, "I am something." This belief is truly a drug. One could say that the Zen Center, is a "detox Center," and that a sesshin is a special kind of "detox program." Somehow we have to break this addiction that we have, but, like all real addictions, it is not easy to do so. One of the reasons it is so difficult is that the addict continues to take the drug, even while undergoing the detox program. The question is then, how can we get through this haze of drugs to reach what is real? The answer to this question is to be found in the work that one does in the desert. During a sesshin the real work is done in the desert, during those times when the work is dry and hard and no progress at all seems possible. In the desert the "I" loses its power and all the somethings that one had claimed to be lose their attraction. When, later, the practice flows easily, and things seem to go well, when one has insights and moments of unity, all these come out of the work that has been done earlier in the desert. But one must be careful during these easier times that one does not reinstate the "I" on its throne.

Normally people feel that these moments of bliss and peace are moments of "real work." The rest of the time is then spent waiting for these moments to arrive. But it is quite the other way around. It is like when you go on a biking tour: you must go uphill before you can go down. During periods of dryness, nothing seems to work; one tries all kinds of techniques, and makes all kinds of efforts, but with no success. If only one could have the faith that these are times when the real work is being done! So often people despair and complain saying, "What's the use? I can't do this! Zen is not for me." They are right of course, "I" cannot do the work. Others will turn to drama and see their life as tragic, a tragic failure, and wallow in the tragedy of existence. "I" will do anything to protect "I," some people even commit suicide to protect it. Furthermore "I" will do anything to get away from the real work of staying with dryness, with the boredom of onself.

An article appeared in Harper's magazine, some time ago, written by Joseph Brodsky, a Nobel prizewinner for literature. He gave a commencement address at Dartmouth College. What he said is very pertinent to our practice and we thought we should read it to you. The author evidently does not practice Zen nor, as far as I know, does he practice any other spiritual tradition. But, undoubtedly, he has spent his own times in the desert. He is talking to young people who are about to leave university to go into the world. He says, "You will be bored with your work, your friends, your spouses, your lovers, the furniture or wallpaper in your room, your thoughts, yourself. Accordingly, you will try to devise ways of escape. Apart from self-gratifying gadgets (he talked about video and television,) you may take up promiscuity, alcohol, travel, cooking lessons, drugs or psychoanalysis." He could have added Zen to his list.

Then he says, "Boredom is an invasion of time into your set of values. It puts your existence into its proper perspective. The net result of which is humility. The more you learn about your own size, the more humble and the more compassionate you become. If it takes will-paralyzing boredom to bring your insignificance home, then welcome the boredom. What's good about boredom, about anguish and the sense of meaninglessness of your own, of everybody's else existence, is that it is not a deception, Try to embrace, or let yourself be embraced by boredom and anguish, which are larger than you anyhow. No doubt that you find that bosom smothering; yet try to endure it as long as you can, and then, some more. Above all, don't think you've goofed somewhere along the line. No, as W..H. Holden says, believe your pain. This awful bear hug is no mistake. Nothing that disturbs you ever, is"

This could not be said better. The reason that we say that working in the desert, or working with this boredom, is so salutary, is because it means that all of the subterfuges that one uses are brought into question. This does not mean simply to endure the boredom, to grit your teeth and hope it will not last too long. You must embrace it. If you are serious about your practice, you must truly look upon it as medicine.

Boredom is an essential and valuable part of the practice. It does not come about because you've failed, or have found the wrong teacher or teaching. One must first realize this. The fact that your practice is ineffectual is not a failure. On the contrary, in terms of what we are saying at the moment, it is a success. What is ineffectual is the "I" sense. Some people can sit for hours and hours and are scarcely ever bored. They have such a fertile imagination, that it keeps them amused and going for times when you and I would just be wilting under the strain. It is because one is serious that one arrives in the desert. If one were not serious, one would not be there. It is the serious people who often have the most difficulty because they are not prepared to look for easy ways out. But then, don't prolong and make the stay unnecessarily difficult and frustrating by becoming emotionally involved with it. By being emotionally involved I mean rejecting the boredom, or rejecting yourself, or punishing yourself in one way or the other for seeming to be an inferior Zen practitioner.

Our problem is that we cannot tolerate ourselves alone, without anything to distract us, even for a few minutes.. Yet it is just during these quiet times that the creative power, which is available to all, can be mobilized. It is during this time that the true impetus to freedom has a chance to grow. But, as long as it is clogged up with all kinds of distractions, activities and so on, then of course the impetus is lost and the creative power becomes impotent.

During a sesshin we reduce distractions to a minimum. We dim the light as much as possible, we keep the blinds drawn, we cover up the pictures, and bookshelves, we take away all the things that this restless mind could feed on. We make the house and zendo building as sterile as possible. We keep the food as plain as we can keep it. You then sit facing the wall simply because the wall is not particularly interesting. All of this is done to help you enter a state of austerity, of poverty of spirit.

Poverty of spirit is the heart of the sesshin. When you work in this kind of atmosphere generated by the sesshin, the desert can be seen as simply the inner counterpart to this austerity. One then truly has poverty of spirit. I use the word 'desert,' rather than the word 'boredom,' because the word 'boredom' has a pejorative connotation. Boredom, by definition, is bad.

But do not see the desert as an obstruction, or as an obstacle to be overcome, and above all, do not see your sojourn there as a failure. Through all the mind-wandering, the personality is searching for anything, it does not matter what, which will give distraction. All of those thoughts and scenarios that you put up are spiritual junk food! Don't give way to

them! They have no power of their own to hurt or annoy. They do so only insofar as you invest them with power. Do not give them that power. See them for what they are: distractions, ways and means to take you away from what you see as barrenness, but what is really the most wonderful opportunity for truth to emerge

Boredom, the desert, is a way of breaking the power of the drug. Boredom, humility, confronting our fears and becoming one with them, all of this society tells us to shun. And yet, if you can work with these in a positive way, if one recognizes what is at issue, then gradually this belief "I am something," "I am something important" is gradually eroded.

Let us be clear, after the erosion of the "I" sense, we need not be afraid that nothing will be left behind. *Everything* that is real and true will be left behind. The belief that this constant search for distraction from distraction by distraction has any reality, or in itself gives pleasure or other rewards, is an illusion. We all know how wearing it is to go in pursuit of pleasure. On the other hand one simple taste of the truth can last a lifetime.

Furthermore, all the masters have assured us that we can be free of this drug. This is what spiritual practice is all about. But we do have to forego some temporary pleasures. All drugs are pleasant to take, but the aftermath or side effects, are very painful. If we get really angry with another, then, for the time being, we experience a kind of freedom, a bitter exaltation in letting go in this anger. But in the aftermath one is shattered, disgusted with oneself, humiliated by every move one has made. One may have to live with remorse for days or weeks, just because one has let oneself go for two or three minutes of exalted power. It is this temporary, transitory pleasure that we must forgo.

Nisargadatta tells us that we must accept, at least as a working theory, that we are not what we appear to be, and that we are indeed under the influence of a drug. The view that we have of ourselves as being in a body, in a world, among things, and which gives rise to the limited, mindless kind of existence and daily frustrations that most people suffer, is the on-going price that we are paying for this drug. Part of this price, increasing it sometimes beyond bearing, is the feeling of stark loneliness. We become lonely because we define ourselves and by this definition we cut ourselves off from all that is not contained within the definition. It is possible to be completely alone, and yet never feel lonely. Zen masters have, it seems, sat thirty or forty years on the mountainside and never felt lonely. On the other hand, it is possible to be in a very good family, with children, a spouse, friends, have a good job, have good social

contacts, and yet still be racked by utter loneliness. It is not how we define ourselves, (as a good person or as a bad one,) that matters. It is the fact that we define ourselves at all, not the situation in which we find ourselves, that makes us lonely.

Only when the addict admits to himself, or herself, that he is an addict and in need of help can he have the patience and energy to examine the symptoms and search for their common cause. It is only after he has found this cause will he be prepared to pay the price to be freed of the drug. If you smoke cigarettes, for example, and eventually realize to what extent you are addicted to this drug, you will also no doubt realize how life-threatening it is in so many different ways. Then, eventually you will be able to make up your mind and say, "I have been committing slow suicide long enough. Now I will stop and I will pay the price for having smoked in the past." Interestingly enough, one of the prices you have to pay, if you have been smoking very heavily, is to endure unending boredom. Giving up smoking is like living in a lunar landscape. Accompanying this boredom are bouts of absolute, sheer rage followed by long periods of contrition and remorse. This pain that we suffer, this lunar landscape of boredom, deadness, is the price that we have to pay for the fact that we had to break with this drug, this addiction. Is it any wonder that giving up drug of ego which is much more profound and life threatening, also requires a high price?

The addiction of "I," and "me," with their accompanying complaints of "what about me?" "I hurt, it's your fault," "look at me," are so much more difficult to let go of than the addiction to nicotine, because they are so much more engrained. And so their release is much more painful. Adding to this pain and difficulty is that so many people, who come to the Zen Center detox establishment, believe that zazen will be an easy ride. They believe that to meditate is to drift on a pink cloud and, by doing this, one goes straight to heaven even while wearing one's boots. They hope that they will get something for nothing, and sit waiting for the master to turn round to them, utter one of those snappy Zen sayings, and then they will be awakened.

It is often only after practicing for several years that we realize that we are into something far more difficult than we ever imagined, and that we are in it for the long haul.. However difficult the trip, however hard and painful, nevertheless what we are seeking is the truth, what is real. When we wake up to this realization about the practice, it is no longer phony, no longer a play-play existence, we no longer live as-if, and no longer wander around like some ghost. We can at last stand up and walk straight. We must

demand the real and the true but not from Zen, or Buddha, or anyone else, but from ourselves.

Nisargadatta says, "*Trust nobody, not even yourself.*" In other words, you must not take anything as true simply because someone else has said it. You must examine everything. Everything, sooner or later, must pass under your scrutiny. And 'everything' includes all that you take so easily for granted. You must examine again and again. This has been said many times already, but how often does one do it? How often does one really ask oneself, "What does he mean by saying, "I am addicted to 'something'" "I believe in 'something,'" "my most fundamental god is - 'something'" Even though your whole freedom is tied up with getting beyond 'something' and 'nothing,' how often do you really inquire into these?

How does one get beyond something and nothing ? This is not an impossible question. Or rather I should say it is only an impossible question when you just think it, when you live only in concepts. You are the response; you always have been.

He says further, "*Search, find out, remove, and reject every assumption till you reach the living waters and the rock of truth.*" This means that you must start from wherever you are. Wherever you are, the drug is at work; the scenario that you are enacting right now is a product of it. It is not the truth. People are in different states of despair because of this or that. "I can't get started in my practice," that is something that one hears so often. "My practice doesn't seem to be going anywhere," "nothing seems to be happening," "I don't seem to be any good." Right. Now, let's start right there. Who is this "I" that cannot make it, that cannot do it, that is confused, that is no good?

People get angry with me, when I say to them, "You want your pain; the pain is of value to you." They become bitter with me. But they are not deliberately hurting themselves, nor am I criticizing, judging or anything like it. I am simply inviting them to take another look. Suppose that it is true, suppose that the pain does indeed have a value, by maintaining the sense of self, of 'I am something,' in place. This would mean the very one who is protesting is part of that scenario, is part of the pain. It is the very one who wants to separate itself, who is indignant, or is rejecting and so on. Furthermore, that is the one that must be investigated, not supported, protected, defended. Above all we want the sensation of self, the sensation of being something. That is what is most important. It is the sensation of self, above all, that is eroded in the desert.

During the sixties some considerable research was done with sense deprivation tanks. One would enter one of these tanks, and would float in darkness

and stillness with no noise or distraction at all. The researchers found that people started disintegrating, breaking up. Exactly the same thing was found in people who had endured long periods of isolation. This is because sense of self feeds on sensations, thoughts and ideas and so on. People would also break up, under these circumstances, also because most often, they did not have that impetus to see into, to awaken. This would mean that their minds were not aroused at the same time as the sensation of self was being diminished.

But when you are working on yourself, and are allowing the reduction of the sense of self to take place, then at the same time, in that very allowing, truth is breaking through. The sense of self can be attacked: from outside and from within. The sense of self is attacked from the outside by humiliations, failures, betrayals, and so on. But, during serious practice, the sense of self is reduced from within. One cannot pass through a seven-day sesshin with any degree of intensity and seriousness without the sense of self being diminished, undermined or reduced.

But the reduction of the sense of self in a sesshin, in this way, is only possible to the degree that you bring faith to the practice. Again, people say: I have no faith; that's the problem. My faith is lacking." But, we repeat, the fact that you do a seven-day sesshin shows enormous faith. The fact that you do sit in the face of this austerity also shows enormous faith. You just don't give yourself credit for what faith you have, for what strength and power you have.

"Search, find out, remove and reject every assumption, every assumption about yourself and about the world." Above all, the assumption that the world is there and I am here. That we believe is a given, and yet it is an illusion produced by the drug. Until you are free of that drug, all your religions and sciences, prayers and disciplines, are of no use to you, for they are based on the same illusion, and they strengthen it.

So much of New Age thinking, and of religion also, is based on the need to make one feel good about oneself, to nurture, support and strengthen one's sense of self. But, what is being strengthened and supported is the very drug that is causing us so much pain and misery.

Nisargadatta says, *"But if you stay with the idea that you are not the body, nor the mind, not even their witness, but altogether beyond, your mind will grow in clarity, your desires in purity, your actions in charity, and that inner distillation will take you to another world, a world of truth and fearless love."* It is not that one stays with the idea, but one just knows that it is so, one just knows that one is not the body

mind or witness. Don't substitute one idea, concept, or theory for another. Just know, that is enough. Just keep knowing, that everything, including the scenarios of pain and misery that offer themselves, are not you. Anything that offers itself is not you. The scenarios are being played out in front of you, in your space, so do not turn away or try to get away from them. To do this will make things worse. When you try to get away from the pain, you try to get away from the space it is in. In this way you try to get away from yourself.

He says, *"Resist your old habits of feeling and thinking. Keep on telling yourself no, not so, it cannot be so. I am not like this, I do not need it, I do not want it."* Again, one must be careful not to get caught up with the words he is using. One must, instead, understand the spirit of what he is saying. We must not take him literally and set up a polarity of 'me' and 'it'. We don't want to create a censor to censor what is and what is not acceptable in action. But how does one do this without creating another idea? It is by using discernment. To exercise discernment one experiences the painful results of one's actions and stays with them. But an important ingredient of discernment is the vow that one is not the pain. The pain itself will bring this vow about.

Nisargadatta says, *"And the day will surely come when the entire structure of error and despair will collapse, and the ground will be free for a new life. After all, you must remember that all your pre-occupations with yourself are only during waking hours and partly in your dreams. In sleep, all is put aside and forgotten."* That this is amazing must surely strike anyone who gives it some thought: I can be very upset about something, disturbed about what someone or other is doing and then I go to bed, turn on my side, and go to sleep and forget all about it. When I wake up in the morning I find my anxiety and start worrying all over again. But how important is what someone has said, and which gives me so much grief, if I can put it aside so readily at night?

It is only possible to live freely when one has put down this unnecessary burden of "I am something." And you can just put it down. Each time you go to sleep, you do so without the least certainty of waking up. And yet, you accept the risk. Why is that? Is it not interesting? Why not take the chance and put down the burden of the self?

When you go to sleep, where do you go? This question is similar to another. "When a thought is no longer thought where does it go." One cannot say, "nowhere" because this too is a thought. So when you go to sleep, where do you go? After all, your waking life is a set of thoughts, scenarios, fears - when these thoughts are no longer thought, where

do they go? Where do they come from? I sometimes ask, "When you wake up, where do you wake up from?" And what wakes? What you are essentially is not something, it is not nothing. It absorbs it all, it smoothes it all out, lets go all the wrinkles, calms and soothes. And then, it brings it all forth again, stirs it up, sets in motion the contradictions, and sends it off to play. Where does it all come from? Where does it all go? Where do you go, when you go to sleep?

It is strange, but some people feel that they end when they go to sleep, they cease to exist, that it is only the body that continues to exist during sleep. When they wake up, they somehow come back into existence again. But, in fact, it is the other way around: the body doesn't exist when you are asleep. Not for you, it doesn't.

During deep sleep, you are not a self-conscious person, yet you are alive. Even when you are conscious, but no longer "self-conscious," you are not a person anymore. One must not be alarmed to hear this. One must not fear that this loss of the person is a loss of anything. Suppose you are walking through a forest and you see a shadow. Because it is dark you might feel afraid of the shadow. You might back off, look around anxiously, and walk around it carefully, and then you look more closely and you laugh and say, "Oh, sure. I thought it was a man." You have not lost anything. It is not that there was a man there, and you have lost the man. You have just woken up to what the situation really is.

Nisargadattā says further, "During the waking hours, you are "as if" on the stage, playing a role. But what are you when the play is over?" But first, what are you, other than this role, when the play is going on? You are a teacher, or you are a doctor, or a lawyer, or a person in the street? You are playing a role. But what are you? Who is playing this role?

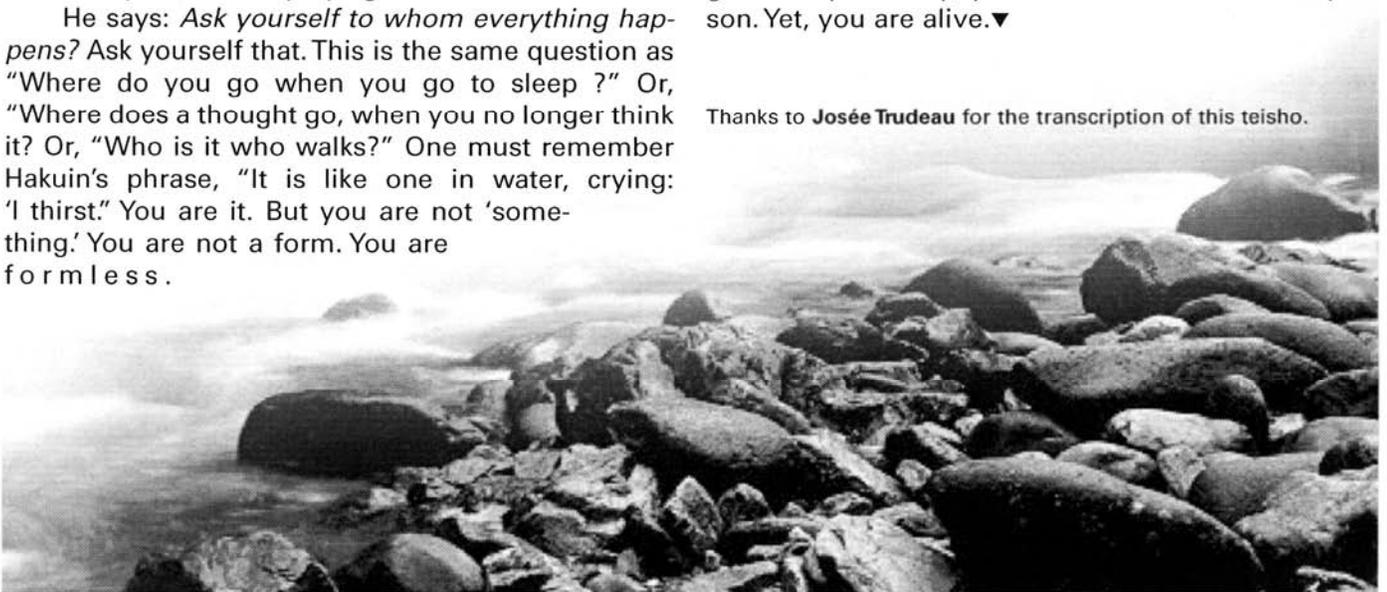
He says: Ask yourself to whom everything happens? Ask yourself that. This is the same question as "Where do you go when you go to sleep?" Or, "Where does a thought go, when you no longer think it? Or, "Who is it who walks?" One must remember Hakuin's phrase, "It is like one in water, crying: 'I thirst.'" You are it. But you are not 'something.' You are not a form. You are formless.

Being formless you are free. All comes out of this freedom, this free love, this free light. All comes from it, all returns to it. When you go to sleep, and sleep deeply how wonderful it is.

"Use everything as an opportunity to go within" When we chant the third of the four vows, "Dharma gates without number I vow to penetrate," we are vowing to use everything as an opportunity to go within. Wherever you are, start there. Wherever you are is an opportunity. Everything gives you the possibility to ask: "What is real? What is Mu? Who am I?" Everything. This is because everything is its emanation. Everything is its shadow. Everything is thrown out by it. Everything is supported by it. It doesn't matter whether it's just a grumble, or whether it's a true, profound tragedy of life. Everything gives you the opportunity to work on yourself. And you should look upon life, from now on, as just one great opportunity to work on yourself. It's one great mill in which the sense of "something" can be ground down so that the true, free spirit, may be released.

He says: "Light your way by burning up obstacles in the intensity of awareness." When you happen to desire, or fear, it is not the desire or fear that is the problem and must go, but the one who desires and fears, the person, the I, the I-am-lonely, the I-am-miserable, the I-am-tired-of-life, the I. This is the one, this is the problem. The rest is just so much wrapping. It is like a casket in which this so-called I is protected. There is no point in fighting desires and fears which may be perfectly natural and justified. It is the person who is swayed by them that is the cause of mistakes, past and future. This person, this I, this sense of me, should be carefully examined so that its illusory nature might be seen. Then it will cease to have power over you. After all, it subsides each time you go to sleep. In sleep, you are not a self-conscious person. Yet, you are alive.▼

Thanks to Josée Trudeau for the transcription of this teisho.



Déplier une grandeur intime : le haïku

Louis Bricault

*Sur la plage à marée basse
tout ce qu'on ramasse
bouge*

Chiyo-ni (2)

«Ce soir-là, il fait froid. Comme d'habitude, la marée descendante a laissé derrière elle les cailloux en désordre. La grève reste tout de même très belle sous le ciel gris, déserte comme un vaste silence, avec du vent qui glisse dedans, paisible. Vous marchez lentement, les yeux fixés au loin, vers la ligne du jusant. Dans la longue-vue maintenant, est-ce tout près ou tout à fait au loin, des oiseaux de rivages, «alouettes de mer», bécasseaux et pluviers couleur de sable mouillé, poursuivent le fleuve jusque dans ses plus étroits retranchements de vase et d'herbes hautes. Vous faites un pas...

*Je n'ai pas voulu
Marcher sur le crabe
Il est infirme*

Taneda (1)

La grève tout entière s'est recroquevillée... »

et l'intemporalité, la solitude et la précarité des êtres vivants, la beauté fugitive cachée dans les moindres instants de la vie quotidienne : tout cela est au cœur des saisons du haïku.

«Composer des haïkus, c'est déchirer la surface du quotidien d'un coup de fouet, en faisant claquer la cravache des mots. Il s'agit en définitive de s'engager dans une quête difficile, car il ne s'agit pas d'écrire de jolies choses, mais d'écrire «juste»... », écrit encore Alain Kervern.

Cette forme poétique trouve son origine au Japon. Le haïku dérive du haïkaï, poème produit collectivement et composé de 36 versets qui, tout au long des 16e et 17e siècles, connut une grande popularité auprès des lettrés japonais. Dans ce contexte, le haïku fut d'abord considéré comme un genre mineur de la littérature. Il revient au poète Bashô Matsuo (1644-1694), d'avoir «donné à voir » la profonde pénétration que pouvait atteindre cette forme poétique qui, dans sa concision même, pouvait laisser entrevoir et secrètement pressentir, l'insaisissable grandeur intime tapie dans l'existence éphémère des êtres et des choses. Au 18e siècle, la forme du haïkaï aux versets liés fut définitivement délaissée au profit des hokkus, appellation première des haïkus.



Qu'est-ce que le haïku? Essentiellement, un petit poème. Alain Kervern, dans sa préface à l'anthologie *Haïku sans frontières*, explique que le haku, dans sa définition classique, présente les caractéristiques suivantes : «une forme concise en dix-sept syllabes, une césure, de l'humour, mais surtout un mot ou une allusion rappelant un thème de saison ou un moment caractéristique dans le cours de celle-ci. Le mot de saison (kigo) a historiquement une fonction unificatrice dans le poème et donne cohérence à des impressions fugaces et dispersées.» L'impermanence

Attardons-nous quelques instants auprès de Bashô. Considéré comme le plus grand auteur de haïku japonais, cet homme vécut une fragile vie d'errance enracinée dans une profonde spiritualité.

*La lune d'automne -
j'ai erré toute la nuit
autour de l'étang*

Bashô (2)

Engagé dans la pratique du Zen et endossant la robe des moines, il consacra sa vie à poursuivre solitairement une oeuvre poétique qu'il voulait grande ouverte comme une belle fenêtre sur les moindres choses de la vie quotidienne et libre comme le mystère qu'elles abritent et dévoilent tout à la fois. Son oeuvre, dont on dit parfois qu'elle est empreinte de l'esprit du Zen et en traduit l'expérience non-dualiste, sert de modèle à tous ceux et celles qui, par la suite, se consacrèrent au haïku.

Mais, dites-moi, qu'est-ce donc que l'esprit du Zen?

*Ce même paysage
entend le chant
et voit la mort de la cigale*

Bashô (2)

Comme les haïkus, nombre d'autres formes artistiques issues de la culture japonaise ont été associées au-travers des âges à la pratique du Zen : calligraphie, ikebana, jardins de contemplation... On a prétendu d'elles aussi qu'elles traduisaient l'esprit du Zen. Un auteur, Roger Munier, ira même jusqu'à écrire : «Ce que propose un haïku achevé est une expérience qui s'identifie peu ou prou à celle du *satori*, de l'illumination. » Pourtant, Hui-k'o, deuxième patriarche chinois du Chan, ne disait-il pas : «J'ai cherché cet esprit partout mais ne l'ai trouvé nulle part ? Le chant des cigales nous émerveille parfois... et s'éteint toujours. Qui s'en émerveille? Qui l'entend?»

*Rien ne dit
dans le chant de la cigale
qu'elle est près de sa fin (2)*

○

«Il arrive parfois dans la forêt quienser le calvaire d'Oka, mais cela seulement après y avoir marché quelques heures, qu'une sorte de silence très intime, presque désert, que les moindres effleurements, frôlements et bruissements emplissent soudainement tout entier, se laisse entendre.

La moindre respiration y tient toute la place, le bruit des pas se répercute, sans le moindre écho pourtant, partout dans la profondeur, et le martèlement sonore, qu'on dirait entêté, des pics sur l'écorce rugueuse des arbres s'enfonce sous l'immense étoffe silencieuse... »

*Le vieil étang -
une grenouille y saute
Ploc !*

Bashô (2)

Le silence tout entier vibre alors... Qui en sait la profondeur?

*Au milieu de la plaine
chante l'alouette
libre de toutes choses*

Bashô (2)

○

Buson Yosa (1716-1783) et Issa Kobayashi (1763-1827) poursuivirent l'oeuvre de Bashô et, à la fin du 19e siècle, Shiki Masaoka (1867-1902) énonça l'un des principes fondamentaux de création des haïkus : le *shasei* ou «croquis pris sur le vif». Masaoka considérait que la méthode essentielle du haïku consistait à seulement noter les choses, à les saisir «impersonnellement» pour ainsi dire, sans que, dans cette saisie, ne s'ajoutent ou ne transparaissent ni l'interprétation ni l'émotion de l'auteur. Ces dernières venaient à ses yeux fermer des portes à la libre rêverie des lecteurs et restreignaient les résonances et les réverbérations possibles du haïku. L'imagination poétique du lecteur devait rester libre afin de pouvoir se déverser sans contrainte dans ces «choses notées», les habiter à loisir et en mesurer tout l'horizon.

*Au fil de l'eau
Une feuille de navet
À toute vitesse*

Takahama (1)

*Au bord de mourir
Plus que jamais bruyante
La cigale d'automne*

Masaoka (1)

*Pauvre gîte -
les gémissements du chien
dans la pluie nocturne*

Bashô (2)

Il est intéressant de rapprocher la «dépersonnalisation» du haïku proposée par la méthode *shasei* des propos suivants formulés par l'historien de l'art Marcel Biron, qui se demandait si la peinture abstraite n'était pas la peinture sacrée par excellence «et de préférence à toute autre puisqu'elle écarte la figure, naturaliste ou non, qui, par sa nature même risque d'être un obstacle, ou un écran, dans ce rapprochement du fidèle et du sacré».³ Dans le haïku, la figure n'est pas éliminée, bien au contraire, mais elle est mise à nu, dépouillée de tout ce qui n'est pas elle. Elle reste seule, pour ainsi dire sans auteur, comme si on l'avait simplement trouvée là, parmi les choses, laissant la rêverie libre de s'y poser à sa guise, et sans frontières.



*Mon âme plonge dans l'eau
et ressort
avec le cormoran*

Onitsura ²

Comme l'écrit Yves Bonnefoy, «cette poésie ne formule pas, mais, plus rapide, se fait élan vers l'objet, fusion avec lui, et silence.» L'âme muette de l'auteur, que réclame le *shasei*, c'est la «chose notée» elle-même. L'âme, ici, ne jaillit pas «comme» le cormoran, ce qui établirait une analogie entre deux réalités séparées, mais bien «avec» lui dans l'ébouriffage de ses ailes mouillées. Entre les deux, nulles distance.

*Fendue en deux ailes
La coccinelle
S'envole*

Takano (1)



«L'essentiel, c'est qu'une image touche juste. On peut espérer alors qu'elle prendra le chemin de l'âme... Comme c'est simple de retrouver son âme à fond de rêverie ! La rêverie nous met en état d'âme naissante. Elle nous donne le monde d'une âme, l'image poétique porte témoignage d'une âme qui découvre son monde, le monde où elle voudrait vivre. La bonne rêverie aide vraiment l'âme à jouir de son repos, à jouir d'une unité facile. La rêverie tisse

autour du rêveur des liens doux...», écrit Gaston Bachelard, cet infatigable explorateur de l'émerveillement poétique, dans son livre *La Poétique de la Rêverie*.⁴

*Je me lave les cheveux
C'est-à-dire
Que je me lave l'âme*

Awano (1)



La méthode *shasei*, après avoir profondément marquée la période littéraire du début du 20e siècle, fut de diverses manières contestée et l'écriture du haïku se modifia. De nouvelles écoles virent le jour et des procédés poétiques jusque-là proscrits tels l'abstraction, la métaphore et l'analogie, largement hérités de la littérature occidentale, commencèrent à être utilisés ; la métrique traditionnelle du haïku (5-7-5) éclata au profit du «poème court» à la forme plus libre ; le vocabulaire se fit plus actuel, échappant à la sclérose d'un exotisme de surface : le *kigo* lui-même, ce «mot de saison» dont la présence avait jusque-là constitué l'une des règles essentielles du haïku fut même parfois abandonné. «L'observation objective de la réalité» que chérissait l'esthétique *shasei*, fut bientôt considérée comme l'une des voies possibles, parmi d'autres, du haïku. La subjectivité de l'auteur, toujours enchâssée dans l'extrême sobriété du poème court, reprit la parole :

*Le bruit des gouttes de pluie aussi
A vieilli*

Taneda (1)

*Du chagrin plein la gorge
Je fredonne soudain
Soir d'automne*

Tomita (1)

*La tête ballante
Je vais découragé
Pardon pour tout*

Ozaki (1)

Par-delà les frontières stylistiques, le haïku franchit également au cours du 20e siècle les frontières

géographiques du Japon. Il existe maintenant une littérature mondiale extrêmement diversifiée autour de la poésie du haïku.

*Nuages,
sans racines,
Jusqu'à ce qu'il pleuve*

Lambersy (1)



«La pluie, c'est comme si elle avait frappé sur vos os cette nuit, froide et coupante. Dans cette ville que vous connaissez si peu, sur ces trottoirs presque déserts où des ombres furtives s'empressaient, hâletantes, autour de vous, courant vers des abris de fortune, vous avez pressé le pas, vous aussi. Vous restez seul maintenant. Il n'y a personne à qui raconter quoi que ce soit. Vous attendez... »

*Installé depuis peu :
dans son studio à l'étranger
son premier œuf, sans sel.*

Vande Walle (1)



Il faut lire les haïkus lentement. Une première fois, puis recommencer. Lentement. Comme en se parlant intérieurement à soi-même. Lire un seul haïku par jour. Lui laisser toute la place. Le laisser déployer ses harmoniques en soi, sans rien forcer. Le laisser s'enfoncer en soi, sans rien lui demander. Comme le

dit monsieur Low, «les mots n'ont aucun sens, mais le sens a parfois des mots ». Derrière les mots du haïku, qui parle? qui entend?

*au long chemin du retour
tic, tac - les pierres qui refroidissent*

Rowley (1)

*Vol extatique
Papillons aux ailes ouverts
Épingles au dos*

Arruda (1)

*Ma mère survit
en moi, aujourd'hui même
pelant des poires*

Van Schuylenbergh (1)

Les haïkus sont les lieux de passage et d'errance d'une beauté insistante.▼



Références

1. Extraits de l'anthologie *Haïku sans frontières*, une anthologie mondiale, sous la direction d'André Duhaime, les Éditions David, Orléans, Ontario, 1998.
2. Extraits de Roger Munier, *Haïku*, Éditions Fayard, Paris, 1990.
3. Biron, Marcel, *Les Peintres de Dieu*, Éditions Philippe Lebaud, Paris, 1996.
4. Bachelard, Gaston, *La Poétique de la Rêverie*, Presses Universitaires de France, Paris, 1960.

Un Zendo à la maison

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

Notre zendo.

Jean-Claude Décarie

Notre zendo est certainement la plus belle pièce de la maison et ceci ne fait pas l'affaire de tous (enfants et belle-mère en particulier). Il s'agit d'une petite pièce pleinement occupée que quelques heures par jour. En effet, notre zendo fait face à l'ouest et reçoit beaucoup de soleil par ses quatre grandes fenêtres. C'est la pièce la plus ensoleillée de la maison et ceci frustre beaucoup ma belle-mère. Elle nous rebat sans cesse les oreilles que ce zendo est un gaspillage de lumière et que le zazen peut se pratiquer dans la noirceur, alors déménagez-le ailleurs!

Dès que je n'y suis pas, le zendo se transforme en salle de lecture ou en solarium. A Noël, il sert de cachette pour les cadeaux des enfants. Il me faut être constamment aux aguets. Cette pièce magique est attenante à notre chambre à coucher et n'en n'est séparée que par un rideau de billes de bois. Si par une exceptionnelle malchance, ma tendre épouse ne veut pas faire zazen avec moi, je suis aux premières loges pour entendre les efforts qu'elle fait pour se réveiller (zzz).

Notre zendo est tout petit et ne peut contenir que deux nattes de zazen. Le mur sans fenêtre est fait de briques et c'est sur ce dernier que l'autel a été installé, un autel très simple avec un boudha de petite taille en authentique plastique tibétain (on a essayé de

me faire croire qu'il était fait en os de yack). Notre zendo n'est donc pas très isolé des activités de la maisonnée, activités qui parfois frisent la frénésie avec deux adolescents hyperactifs en pleine période de socialisation. Et l'été, avec quatre fenêtres donnant sur une ruelle dans laquelle des bambins jouent, le niveau sonore peut devenir très intéressant.

Notre routine est maintenant plus flexible qu'il n'y a quelques années. Je me souviens encore de la période pendant laquelle les enfants n'étaient que des bébés. Le défi était de se réveiller avant eux, afin de pouvoir faire zazen dans le calme avant les pleurs et les cris. Maintenant le plus vieux se réveille aux bruits de la radio et quand je dis bruits, je m'y connais (ce genre de station de radio devrait être interdit dans une société qui se veut civilisée). Nous faisons zazen vers 5h30 le matin pour une période d'une heure sauf la fin de semaine, où nous faisons relâche. L'heure à laquelle nous nous sommes couchés la veille n'a pas beaucoup d'influence sur l'heure du réveil le lendemain. Cette période de zazen matinal n'est omise que dans des circonstances exceptionnelles (maladie...). Le soir, l'horaire est beaucoup plus irrégulier, mais nous essayons le plus possible de faire zazen tous

les soirs pour une période d'au moins 35 minutes. Toutefois, si le temps le permet, la séance peut durer 45 ou 60 minutes.

Je crois que le lieu physique où l'on pratique a une certaine influence sur la pratique elle-même. Toutefois, il est trop facile de blâmer son environnement pour la tiédeur ou les vicissitudes qui affectent notre pratique. Nous cherchons trop souvent à analyser notre pratique en terme de performance dans le but de l'"améliorer". Il en est de même avec notre horaire que l'on voudrait imperturbable. Dès que des incidents de la vie nous éloignent de cet horaire idéal, on se sent coupable et l'on craint que notre pratique ne s'en ressente. Le danger dans le fait d'avoir cette attitude est que nous perdons toute souplesse. On devient rigide et intolérant face aux aléas de la vie. On isole de plus en plus sa pratique de sa vie quotidienne. Elle fait alors «chambre à part» et ne peut plus s'intégrer de façon harmonieuse à nos activités quotidiennes.

Ayons foi en nous-même. Soyons flexibles et tolérants. Ne nous isolons pas dans la pratique d'une voie hautaine et pédante. Si notre zendo n'est pas le zendo idéal, tant mieux. Si notre horaire de pratique a des hauts et des bas, tant mieux. Notre pratique doit nous permettre de vivre pleinement ce pourquoi nous sommes ici, maintenant. Notre vie doit

«...notre pratique devient notre vie, et notre vie devient notre pratique.»

laisser notre pratique fleurir. Notre pratique doit enrichir notre vie et non la scléroser. Alors, notre pratique devient notre vie, et notre vie devient notre pratique.▼

Moisson d'hiver ou poisson d'avril?

Raymond Philippe

Il y a deux semaines, Louis Bricault me proposait d'écrire un article de cinq cents mots pour vous décrire le petit autel près duquel je médite, à la maison. L'heure de tombée approche et je ne sais toujours pas comment aborder le sujet! Ce petit coin de mon appartement m'est tellement familier que jamais je n'avais pensé qu'il puisse être quelque chose dont j'aurais à faire une description, pas plus du moins qu'on penserait à décrire l'armoire à farine qui trône au coeur de nos cuisines!

Nos appartements sont bien souvent trop petits pour que nous puissions même penser à réserver une pièce, si petite soit elle, pour l'unique fin de nous y recueillir et de méditer. En prenant logement dans cette coopérative d'habitation où nous nous trouvons depuis bientôt neuf ans, mon conjoint et moi, nous avons conclu que le seul endroit possible... et tranquille, restait notre salle de travail, notre "bureau"! Entre une très belle commode de bois et une très sobre étagère à livres couleur acajou, j'ai installé un petit meuble fabriqué des mains de mon père et qui servait jadis à ranger les disques et à accueillir notre vieille table tournante Telefunken. Sur le mur, juste au-dessus du meuble, un cadre de bois portant la photographie d'un pâle coucher de soleil sur l'océan Pacifique (prise par un dénommé Blake William, à Tofino, B.C); une petite photo laminée d'un maître indien assise

méditant, dans les neiges du Cachemire; et un visage de Bouddha sculpté en Indonésie, qu'un ami m'a rapporté de voyage l'automne dernier.

Comme ce coin de méditation se trouve dans une pièce consacrée au travail (l'ordinateur y ronronne une partie de la journée) et au savoir (les plus merveilleux livres nous entourent, partagés entre trois étagères de sept pieds), nous redoublons d'effort pour garder le lieu propre et en ordre en tout temps. Même notre ami labrador n'a pas son droit de séjour dans cette pièce! Mais pour entrer plus directement dans le sujet sur lequel je dois écrire, voici d'abord comment se présente chaque moment de méditation: au sol, une natte que j'ai fait fabriquer chez un futonnier de Montréal, et coiffée de quelques coussins, comme au zendo, me permettent de m'installer dans une position adéquate pour faire zazen. Devant moi, sur le meuble, une longue pièce d'un tissage très neutre recouvre le centre de la table du dessus, puis tombe vers sol. C'est là que je laisserai se poser mon regard pendant tout le zazen. Voici maintenant les objets qui sont disposés sur le tissage, chacun ayant été soigneusement choisi pour symboliser un élément important sur mon chemin: au fond, une lanterne chinoise en fonte verte - c'est la Lumière -; au pied, sculpté dans du plâtre, un petit dragon sortant de sa coquille - c'est le «cheminant» que je suis -; devant, un peu plus à gauche -une statuette de bronze du Bouddha assis en méditation -; de part et d'autre du tissage, sur le bois de la table, les offrandes: un bol d'encens à gauche, puis une toute petite assiette où il y a toujours deux pommes.

Là-dessus, voici deux petites anecdotes amusantes:

1- Notre chien qui adore les pommes et les coussins feutrés

n'a jamais mis ni le museau sur les «pommes du Bouddha», ni l'arrière-train sur la natte et les coussins! D'après vous, respect ou crainte?

2- Le premier janvier 2000, j'ai mis deux belles pommes jaunes sur l'autel. Elles ont commencé à peine à flétrir vers le premier mars... lorsque je les ai remplacées par des fraîches, en cinq jours, sur le comptoir de la cuisine elles ont tout ratatiné avant de se retrouver dans la boîte à composte!!! D'après vous, moisson d'hiver ou poisson d'avril? Tout ça est pourtant tout vrai!▼

La pratique chez soi

Roger Brouillette

Le centre d'une pratique comme la nôtre doit être chez soi. C'est ce que dit M. Low à chaque atelier. Au Centre, le maître, la sangha, les moniteurs, la règle de nos pratiques, tout nous soutient dans notre pratique. Souvent les gens mentionnent comment il est plus facile de pratiquer au Centre que chez soi. Mais c'est chez soi, lorsqu'on est seul avec sa pratique que l'on va chercher la foi nécessaire pour faire les sesshins et pour vraiment poursuivre le travail à travers le quotidien. C'est chez soi que l'on puise au fond de soi chaque jour, que l'on retourne constamment à la source, que l'on se questionne.

C'est beaucoup plus facile si l'on aménage un coin spécial pour la pratique. Chez nous, nous sommes chanceux. Nous avons une chambre libre que nous avons convertie en zendo. Il y a deux petites armoires. Sur l'une nous avons placé le Bouddha avec des fleurs et des fruits ainsi qu'un bol pour l'encens et sur l'autre, Bodhidharma, une sculpture sur bois. Il y a une carpe et deux nattes avec les coussins. Les

fenêtres sont orientées nord et ouest et comme nous pratiquons surtout tôt le matin, la lumière y est toujours très belle pour la pratique. Les murs sont blancs et beiges et le plancher en bois. La lumière fonctionne sur rhéostat et peut donc être tamisée.

Nous avons la chance de pratiquer tous les deux, Micheline et moi. C'est plus facile pour un couple lorsque les deux partenaires partagent les mêmes questions et ont une pratique en commun. Les jours de semaine, nous sommes debouts à 5 :00. Nous faisons une toilette rapide et nous commençons deux heures de méditation. Nous faisons trois périodes de 35 minutes et deux kinhins de 5 minutes. Comme la chambre est assez petite, nous faisons le kinhin dans le salon. Après nos trois périodes, nous récitons le Chant du Zazen et les Quatre Voeux et nous terminons par les trois prosternations. Nous utilisons une minuterie électronique de cuisine pour minuter les périodes de zazen. Du dimanche au jeudi, nous pratiquons aussi les soirs. Nous faisons une pratique de 35 minutes, une heure avant le coucher vers 21 :30. Nous terminons cette période par les Quatre Voeux et par les prosternations. Le dimanche, nous faisons une pratique de 35 minutes le matin, nous déjeunons et ensuite, nous faisons une lecture ensemble, soit quelques paragraphes du livre de Nisargadatta «Je suis» ou encore soit un livre de M.Low. Certains dimanches, nous écoutons ensemble un teisho enregistré de M.Low. Cela nous aide dans notre questionnement et oriente la pratique pour la semaine qui suit.

La pratique du matin permet de bien commencer la journée. La journée est beaucoup plus centrée lorsqu'on la commence avec quelques périodes de zazen. La pratique de chaque jour nous aide toute la journée et lorsqu'on va au

Centre, on est prêt pour une pratique plus intense.▼

Sous la natte

Jeanne-D'Arc Labelle

Il y a de cela cinq ans, une petite fissure s'est ouverte à l'occasion de la lecture des livres d'Arnaud Desjardins. Par la suite, je vis un film où l'on présentait en entrevue des maîtres spirituels. Parmi ceux-ci se trouvait Monsieur Low. L'entrevue se déroulait, si j'ai bonne mémoire, dans le jardin au Centre Zen. Un centre de méditation s'offrait à moi à Montréal...

J'hésitais, j'avais peur, je reconnaissais une fois de plus l'anxiété qui souvent dans le passé et parfois encore endort mes élan.

Mais, après un certain temps, sans trop bien comprendre pourquoi, je m'inscrivis à un atelier au Centre. Depuis, comme se creuse une rigole dans la terre, la pratique quotidienne s'est infiltrée dans ma vie.

Au départ, je participais régulièrement aux soirées de zazen. Il me faut dire qu'au début, la pratique à la maison a eu une allure plutôt exotique. Louis et moi avions fait tailler des panneaux de bois qui nous servaient de murs et, croyez-le ou non, tôt le matin, transportant nattes, coussins et panneaux à l'extérieur sur une plate-forme de bois parmi les arbres de la cour, nous méditions.

Les oiseaux c'était beau, mais plutôt distrayant. Nous sommes rentrés...

À l'intérieur maintenant, trois endroits accueillent la pratique de zazen : une grande pièce à l'avant, la chambre à coucher, et ce que nous appelons la «salle de musique».

La première est plus propice à la méditation. Elle est très éclairée, spacieuse, avec un beau plancher

de bois qui craque, un Bouddha assis sur une pierre, des plantes tout autour et une odeur d'encens qui imprègne toute la pièce. C'est à cet endroit que nous faisons zazen le matin de 6hres à 7hres. Nous terminons notre méditation en chantant les Quatre Voeux.

Lorsque cette pièce est occupée, car elle sert aussi de lieu de travail à Louis, la chambre à coucher m'est disponible. Celle-ci est un peu plus sombre, mais elle me convient très bien. Assise devant le mur, un minuscule Bouddha en quartz enfumé assis dans un tout aussi minuscule jardin de sable m'accompagne dans ma méditation.

La troisième pièce, la salle de musique, est située entre le salon et la cuisine. Assis en zazen, nous y écoutons des teishos, ce que nous faisons assez souvent. C'est toujours un moment privilégié de la pratique à la maison. On dirait un cadeau, un cadeau qui s'ouvre...

Merci

HOME PRACTICE

Some members speak about where and how they practice at home

Home practice

Sharon Thompson

Home practice in this household is pretty basic. We get up, sometimes early, sometimes late, set the timer bought from Canadian Tire thirteen years ago when we began to practise, and sit on the black mats and cushions in what is now our bedroom, but was once the family living room.

The wall we face is a pair of glassed French doors with a curtain behind the glass to shut out the view of the hallway.

We have no figures or incense to set this time and space apart because this time and space does not seem apart. They are part of our everyday existence. If I did not practise each morning when I get up, I would feel had not committed myself, had not given my best, to this coming day. If I did not practice each evening before bed, I would feel I had not properly remembered who I am.

The timer rings. We bow, a gratitude for the time on the mats. I whisper the chants so as not to disturb the students who rent our second floor. Malcolm sings them determinedly.

Sundays, however, are more special. Sometimes there is a monthly half day sitting at Alan's basement zendo. Here we wear gowns and enjoy the sense of a real zendo--kyosaku, incense and an altar.

Otherwise, at 7:45 AM each Sunday, we drive to the John Deutch Centre at Queen's University, mats and cushions in hand and climb to the third floor at the top of the building to a large room with an oak hardwood floor and chairs stacked at the sides. Brian Day has organized a regular Sunday sitting here when we are not at Alan's. With characteristic meticulousness he even remembers to tie a handkerchief from the inside to the outside of the door handle to muffle the sound of coming and going during kinhin. There are chant sheets for new comers and a communal tape deck that changes sides automatically. Malcolm is the self appointed tape librarian and carefully chooses each Sunday tape so that we never hear the same tape twice and we work through the sesshins in their proper daily order. From eight to fifteen people come--mostly old familiar faces, and some new ones who have seen the advertisements on the university bulletin boards. We even have a bell and clappers courtesy of Marie. Marie, Eric and I take turns doing the lead chant. By 10:15 we are finished. Some of us linger to share the news of our lives before heading into another week.▼

Meditate

Dragan Djerkic

I teach violin in the studio located in the basement of our house. It is a very busy room, as we see around 70 families every week, since all our students come accompanied by a parent. It is not therefore an ideal place to meditate, but it is the best we have. My wife and two sons, aged 14 and 16, occupy the rest of the house. My wife, also a violin teacher, has another room upstairs and she teaches her students there. It is a very busy household.

I am the only practitioner of Zen in my family.

Our studio has changed over the 16 years that we have lived in the house. It was very simple when we moved in. Gradually, it became crowded, then overcrowded and now it is simple again. It seems that this room is, in its own way, mirroring the changes of its owner. This is a place where one can find some peace in the early morning. By rearranging the room, it transforms itself into a mini-zendo for one person.

There is one section of the room with an accessible wall. That is where I sit in the morning before the children leave for school. Most mornings I sit for two periods of 30 minutes. This is not always possible though since I sometimes teach very early in the morning.

On these days, I manage to squeeze in a 30 minutes period of zazen.

I used to sit in the evening, but that is not possible any more. The children are now teenagers and go to bed much later. They have, it seems, many dramatic things happening in their every day lives. However, I have been reassured that this too will pass ... though right now, every day looks like the third day of a seven-day sesshin.

There are two laughing Buddhas in the studio. One is an inexpensive Buddha made of clay. The other is a standing Buddha figure given to me by my children as a birthday present. They thought it looked funny and bought it for me. I like these two clay Buddhas very much. I once read about the laughing Buddha and realized that it is the perfect Buddha for this room. According to the Chinese tradition, his fat belly symbolizes wealth and his smile and relaxed sitting posture indicate equanimity and contentment with himself and the world. The children around him show his great love of children, one of the principal Chinese virtues. This fits perfectly in the atmosphere of my studio. Teaching children is what I do, and children surround my life.

The sitting Buddha is placed in front of a window on a little wooden shelf, smiling at everyone. On each side of the Buddha, there are two beautiful ceramic vases from Korea given to me by my students. There are flowers in the window and it makes for a very cozy and pleasant atmosphere.

On sundays, I light incense when sitting. During week days, this is not possible since the smell is too strong and there is not enough time to air the room properly.

The studio and the adjacent waiting room are cleaned every second day. My students take off

their shoes before entering the studio and over the years, they have learned to put their shoes orderly in place, without me mentioning it. A sign on the wall reminds them ... and their teacher to do this.▼

Home again

Marie Lloyd

When I first started Zen practice, it was after a brief encounter with Albert at a library workshop. I went home and before many days had elapsed I'd begun piling a sleeping bag and pillows against a wall. For better or for worse, and often against every grain of common sense in me, I continued facing this wall. In those very early days, these short sittings so irritated me that I'd picture "Mr. Low" at my side and complain bitterly to him about my frustration and discomfort. This was of little use, because my imaginary "Mr. Low" never troubled to respond. As I pictured him, he was always just quietly sitting.

That was the first "home practice", Though I didn't know it it would be a few years before I got up the courage to contact our local Zen group and learn that there also existed Sunday sittings and finally "sesshin", a word I had heard used among the group and which left me curious and interested.

Home practice had been lonely, and it was really desperation that led me out of solitude and into the Zen community. What a relief it was to share the practice and be in the company of others who might have found the image of Bodhidharma in his cave retreat as deeply, mysteriously compelling as I did. It was with gratitude and some renewed confidence that I watched, imitated and

tried to learn from these fellow sitters.

At Sunday practice I first chanted the Four Vows and incorporated them into my own home practice. And at about that time came the altar. Putting one together was hardly a task, for when I opened my eyes and looked around my home, I couldn't fail to see that for many years the statues and artwork I'd been drawn to collect were nearly all "Buddhist". Among them was an old, very plain and simply carved Burmese alabaster Buddha in the Touching Earth position. The face is solemn, concentrated-something of a relief to this sitter who is always accustomed to struggle and turmoil on the mat. With this serious and plain Buddha, this ordinary and fallible human, it has been possible for me to sometimes join myself.

Years have passed since then. If I reflect on what home practice is and means to me, it is now in part a struggle to sustain gratitude and attention to the early morning sittings and the established routine of Sunday community practice. In fact, if I'm careless or shallow in my approach to these- a danger which as a novice I seldom had to face- I can feel the hungry ghost moving amongst the weeds with unpleasant clarity.

Home practice has also meant bringing my practice home to my family and workmates, and living with the consequences of my own greed, ignorance and anger, which sometimes seem to have become more apparent during my work in Zen. On the other hand, I'm just beginning to get a sense that this world is not as I have commonly held it to be. Going home Zen-style hasn't seemed much like a vertical ascent into the sky, but a Moebius strip in which movement forward has meant simultaneous return.▼

Zen Stories

Wanting God

A hermit was meditating by a river when a young man interrupted him. "Master, I wish to become your disciple," said the man. "Why?" replied the hermit. The young man thought for a moment. "Because I want to find God."

The master jumped up, grabbed him by the scruff of his neck, dragged him into the river, and plunged his head under water. After holding him there for a minute, with him kicking and struggling to free himself, the master finally pulled him up out of the river. The young man coughed up water and gasped to get his breath. When he eventually quieted down, the master spoke. "Tell me, what did you want most of all when you were under water?"

"Air!" answered the man.

"Very well," said the master. "Go home and come back to me when you want God as much as you just wanted air."

It Will Pass

A student went to his meditation teacher and said, "My meditation is horrible! I feel so distracted, or my legs ache, or I'm constantly falling asleep. It's just horrible!"

"It will pass," the teacher said matter-of-factly.

A week later, the student came back to his teacher. "My meditation is wonderful! I feel so aware, so peaceful, so alive! It's just wonderful!"

"It will pass," the teacher replied matter-of-factly.

Transient

A famous spiritual teacher came to the front door of the King's palace. None of the guards tried to stop him as he entered and made his way to where the King himself was sitting on his throne.

"What do you want?" asked the King, immediately recognizing the visitor.

"I would like a place to sleep in this inn," replied the teacher.

"But this is not an inn," said the King, "It is my palace."

"May I ask who owned this palace before you?"

"My father. He is dead."

"And who owned it before him?"

"My grandfather. He too is dead."

"And this place where people live for a short time and then move on - did I hear you say that it is NOT an inn?"

Babillard

Créer la conscience

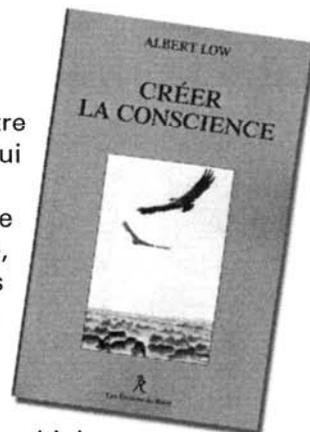
Albert Low

La métamorphose explosive de l'humanité annoncée il y a plus de vingt ans s'accélère en ce début de millénaire : nous savons à présent que nous sommes en train de changer de civilisation, et que ni nos structures mentales ni celles qui régissent la société ne sont prêtes pour cette mutation radicale. Il nous faut donc être armés culturellement pour comprendre ce qui se passe et savoir agir, voire réagir.

C'est bien là le grand mérite d'Albert Low - que je qualifierai volontiers de philosophe zen tant il emploie, pour exprimer sa réflexion, un langage de sagesse méditative - que de proposer dans cet ouvrage de fond de vrais outils conceptuels. Il est l'un de ceux, encore trop rares, qui savent jeter des ponts entre les pensées d'Orient et d'Occident, entre les sci-

ences et les philosophies, entre l'histoire du passé et celle qui s'écrit aujourd'hui.

Il nous extrait de tout ce monde binaire qui est le nôtre, tout d'oppositions et de vérités apparemment contradictoires, symbolisées entre autres par la séparation de la matière et de l'esprit, pour nous aider à savourer la richesse bigarrée du multiple, la complémentarité des choses et des êtres, des théories et des preuves ainsi que la simplicité essentielle à l'œuvre dans la complexité.

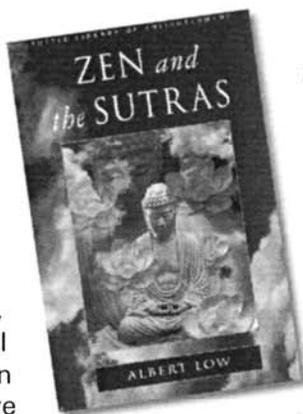


(Extrait de la préface écrite par Marc de Smedt)

Zen and the Sutras

Albert Low

Buddha said his teaching is like a raft, to be used simply as a means of crossing the ocean of birth and death. On one occasion he asked, "And when you are across, will you continue to carry the raft on your head?" This is what we have done. Not only have we carried the raft on our head, but we have also put it into a glass case in a museum. We have studied, analyzed,



and reproduced it; we have asked, Who really made it? What is it made of? How was it made? When was it made? What kind of wood was used? Far from using the teaching to cross the ocean and then letting it go, we have even brought it into the living room and tried to find a place for it among the furniture. (...)

When Buddha said his teaching was a raft, he meant that it was directed toward practice. He was not interested in philosophy or theology, even though so many philosophies have been founded in his name and even though his teaching has been made into a religion.

(Extract from Chapter 1)

Robes (pour membres seulement)

Si vous désirez vous procurer une robe, veuillez contacter Janine Lévesque au (514) 384-8645. Coût 100\$.

Coussins (pour membres seulement)

Si vous voulez acheter des coussins ils sont disponibles au Centre. Tél. : (514) 388-4518

Zafu (coussin rond)	30\$
Écorce de sarrazin	22\$
Coussin de support	24\$

Calendrier 2000

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

Janvier • January

Ven. Fry. / 14-16 - - - - - Sesshin de deux jours / Two day sesshin

Février • February

Sam. Sat. / 5 - - - - - Atelier / Workshop

Dim. Sun. / 6 - - - - - Séance d'une journée / One day sitting

Jeu. Thu. / 10 - - - - - Cours pour les débutants / Beginner's course

Ven. Fry. / 11-18 - - - - - Sesshin de sept jours / Seven day sesshin

Jeu. Thu. / 24 - - - - - Cours pour les débutants / Beginner's course

Mars • March

Jeu. Thu. / 2, 9 - - - - - Cours pour les débutants / Beginner's course

Sam. Sat. / 11 - - - - - Atelier / Workshop

Dim. Sun. / 12 - - - - - Séance d'une journée / One day sitting

Jeu. Thu. / 16-19 - - - - - Sesshin de trois jours / Three day sesshin

Jeu. Thu. / 23, 30 - - - - - Cours pour les débutants / Beginner's course

Avril • April

Jeu. Thu. / 6, 13 - - - - - Cours pour les débutants / Beginner's course

Sam. Sat. / 15 - - - - - Atelier / Workshop

Dim. Sun. / 16 - - - - - Séance d'une journée / One day sitting

Jeu. Thu. / 20-24 - - - - - Sesshin de quatre jours / Four day sesshin

Jeu. Thu. / 27 - - - - - Cours pour les débutants / Beginner's course

Sam. Sat. / 29 - - - - - Journée de travail et Assemblée annuelle

Mai • May

Jeu. Thu. / 4 - - - - - Cours pour les débutants / Beginner's course

Dim. Sun. / 7 - - - - - Séance d'une journée / One day sitting

Jeu. Thu. / 11 - - - - - Cours pour les débutants / Beginner's course

Ven. Fry. / 12-19 - - - - - Sesshin de sept jours / Seven day sesshin

Jeu. Thu. / 25 - - - - - Cours pour les débutants / Beginner's course

Juin • June

Ven. Fry. / 2-4 - - - - - Sesshin de deux jours / Two day sesshin

Jeu. Thu. / 15-18 - - - - - Sesshin de trois jours / Three day sesshin

September • September

Jeu. Thu. / ^{31 Août au 4 Sep.}_{Aug.-31 to Sep-4} - - - - - Sesshin de quatre jours / Four day sesshin

Sam. Sat. / 9 - - - - - Atelier / Workshop

Dim. Sun. / 10 - - - - - Séance d'une journée / One day sitting

Jeu. Thu. / 14, 21, 28 - - - - - Cours pour les débutants / Beginner's course

Octobre • October

Jeu. Thu. / 5 - - - - - Cours pour les débutants / Beginner's course

Ven. Fry. / 6-13 - - - - - Sesshin de sept jours / Seven day sesshin

Sam. Sat. / 21 - - - - - Atelier / Workshop

Dim. Sun. / 22 - - - - - Séance d'une journée / One day sitting

Jeu. Thu. / 26 - - - - - Cours pour les débutants / Beginner's course

Sam. Sat. / 28 - - - - - Atelier / Workshop

Novembre • November

Jeu. Thu. / 2 - - - - - Cours pour les débutants / Beginner's course

Jeu. Thu. / 9-12 - - - - - Sesshin de trois jours / Three day sesshin

Jeu. Thu. / 16, 23 - - - - - Cours pour les débutants / Beginner's course

Sam. Sat. / 25 - - - - - Atelier / Workshop

Dim. Sun. / 26 - - - - - Séance d'une journée / One day sitting

Jeu. Thu. / 30 - - - - - Cours pour les débutants / Beginner's course

Décembre • December

Jeu. Thu. / 7 - - - - - Cours pour les débutants / Beginner's course

Ven. Fry. / 8-15 - - - - - Sesshin de sept jours / Seven day sesshin

Jeu. Thu. / 21 - - - - - Cours pour les débutants / Beginner's course

Dim. / 31 - - - - - (20h à minuit) Célébration de la veille du jour de l'an

Sun. / 31 - - - - - (8PM to midnight) New Year's Eve Ceremony

He who to himself binds a joy
Doth the winged life destroy
But he who kisses the joy as it flies
Lives in Eternity's sun rise.

(William Blake)

