

# ZEN GONGI

---

VOLUME 4, NUMÉRO

JUIN 1995

---

2

- 3/ **Know Yourself !**  
*Albert Low*
  
  - 9/ **Le Sûtra de Vimalakîrti**
  
  - 14/ **Looking for Trees / Poems**  
*Sarah Webb*
  
  - 16/ **Clin d'oeil**  
*Jean-Luc Foisy*
  
  - 19/ **Baseball and How I Came to the Zen Centre**  
*Nicola Stivalett*
  
  - 20/ **A Walk with Heart**  
*Harada Sekkei*
  
  - 22/ **Itinéraire**  
*Monique Dumont*
  
  - 25/ **Livre / Book Review**  
*Monique Dumont*
  
  - 26/ **L'assemblée générale annuelle / The Annual  
General Meeting**
  
  - 27/ **Calendrier**
-

*Du fait que les êtres sensibles  
se font des illusions, ils  
pensent qu'ils devraient  
abandonner ce qui leur  
semble illusoire et trouver ce  
qui est "véritable". Mais dès  
que l'illumination survient,  
les distinctions entre  
l'illusoire et le "véritable"  
disparaissent.*

FA TSANG (643-712)

---

## **Zen Gong**

---

Volume 4, Numéro 2  
Juin 1995

---

### **Comité de rédaction**

Peter Hadekel, Monique Dumont (éditrice)

### **Collaborateurs pour ce numéro**

Monique Dumont, Jean-Luc Foisy, Peter Hadekel, Albert Low,  
Nicola Stivaletti, Sarah Webb.

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

Michelle Guérette

### **Mise en page**

Jacques Lespérance

### **Abonnements**

Janine Lévesque

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

Directeur du Centre : Albert Low

Adresse : 824, rue Parc Stanley, H2C 1A2

Téléphone : (514) 388 – 4518

Abonnement annuel : 15\$. (Regular subscription)

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

Abonnement outre-mer : 20\$ (Overseas)

Dépôt légal - Bibliothèque nationale du Québec, 1995

# Know yourself!

**D**ogen said, “To practice Zen is to know the self. To know the self is to forget the self. What does it mean “To practice Zen is to know the self”

As a rule we do not know the self, instead we know things, thoughts, emotions, feelings but not the self. Gurdjieff said we *do not remember ourselves* and he was saying much the same thing as Dogen.

*But is not the trouble that we are too full of the self?*

Yes, but we forget what is essential. Dogen says to know the self is to forget the self, but, before we can forget the self, we must know the self. We constantly use the word “I.” All of our conversations, real and imaginary, revolve around “I”. We say, “I” like and “I” don’t like; “I” want and “I” don’t want. We confuse “I” with the self but although they cannot be separated, they are not the same. A Zen nun said, “I cannot pull out the weed because if I do so I’ll pull out the flower.” A Zen master said something similar when he said, “The thief my son!” It is like a mirror and its reflections : they are not two yet they are not the same. “I” too is a reflection, a reflection with which we are quite fascinated, evoking as it does a constant and unending drama of emotions, fears and failures, successes and joys. We ride the surf of life on the board of “I” struggling to stay on the crest but forever plunging into waves of distress. “I” is always something that is going to happen in the future, something to look forward to, to achieve, to get, to win. From this comes the ride’s momentum.

The satisfaction of “I” is our cult, to this we bend our will and desire. Ego, like a dead king, has to be nourished, satisfied at all costs, so much so that we frequently confuse ego satisfaction with happiness, even though they differ as much as sand and rice. Intense ego satisfaction can often be found hand in hand with profound unhappiness. One only

has to think of rock stars clutching, straining at the microphone in a daze of light and stupor while basking in the adulation of strangers, or of harried executives, treading like donkeys the wheel of public acclaim, wearied by long nights, hotel rooms and airports, worn by the burden of their very success? On the other hand, although perhaps more rarely, happiness comes without any ego satisfaction. Monks, hermits, anchorites sometimes find this kind of happiness but so do men and women who are simply content with what they have regardless of whether it is much or little.

Ego satisfaction is a clear reflection of self, or as clear as the muddy water of experience will allow. We are always searching for it and when we find it we cherish, guard, and seek to perpetuate it, even at the cost of health, sanity and sometimes life itself. It has many degrees and gradations. For example *the sensation of self*, the most basic of all self reflections, provides the most elementary ego satisfaction. When we are uncertain, undecided, embarrassed, or have stage fright, we lose the sensation of self. We sometimes say after an embarrassing moment, “I was completely at sea, I was lost, I was out of my mind.” and so on. If the uncertainty is great then feelings of anxiety, fear, or panic can flood in. So we develop strategies to cope with the anxiety by restoring the sensation of self. Men stroke their chins using the stubble as a kind of sandpaper. Women touch their hair. We touch our noses, lick our lips, cross our arms or legs or both. All to restore the sensation of the self.

All of this is very innocuous. But some people will hurt themselves, even stab themselves, to recover this lost sensation. I remember seeing a young girl walking along a street holding with one hand onto the arm of her mother. Her other arm flailed up and down against her side, punishing her hip. Whip, whip, whip the arm never stopped, except when the street was so crowded that the arm was

obstructed and then the girl looked around like someone drowning, panicky, until she had managed to force her way back through the crowd into a free area beyond where the arm was able to continue its brutal work.

We have yet another deeper, more subtle, strategy for gaining the sensation of self. This is through tension, physical tension. Most people are like gothic cathedrals of tension, each tension holds in place other tensions which in turn hold others in their place. The key stone is "I" and like a little boy running down hill to keep his balance, we are all running after this key stone that holds in place the arch of our existence. Sometimes when people meditate they let go of this key stone for a moment and the whole structure moves, subsides, slides. This movement creates great fear, uncertainty, calling for more tension, gritting the teeth, clenching the fist, holding the diaphragm, bearing down on the back of the neck.

Beyond the strategy of tension lies another which depends upon an habitual emotion such as dull anxiety, vague depression, smoldering rage. We poke the fires of negativity with memories: past failures, past conflicts, past betrayals and humiliations. Constantly we rake the coals seeking to know the self in the light and heat of their pain. The last thing people will abandon, said Gurdjieff, is their suffering. For many the goal of their life, the final key stone, is to free themselves of a certain kind of anxiety, a certain kind of pain; but if they were to do so their life would lose its meaning and so the vicious cycle is maintained.

Deeper still is the monologue, that unending discussion with the 'other' hidden in the twilight of our minds. Cajoling, explaining, lecturing, arguing, the discussion is endless. Central to it all is the hope for the final enthronement of "I." Many conversations with friends and enemies are simply continuations of

this monologue; then the 'other' emerges from the gloom and for a moment stands before us. After a while the conversation ends, the light goes out, but the monologue goes on. It goes on even in sleep, where it becomes inextricably woven with images into dreams. Plans, projects, and goals harness the energy otherwise dissipated by the monologue but even so the plans, the goals are still part of this soap opera in which I am the director, the producer, the star performer and the audience. Others, friends and enemies alike, are the supporting caste and must know their roles, speak their lines, enter and exit on cue. If they miss their lines, change them, act out of character we say that life is full of accidents, injustice, failures, that others are unfair, irresponsible, unfeeling. We judge ourselves and others, apportion blame and praise, all according to the script of our life's drama. Did not Shakespeare say that all the world's a stage and all the men and women merely players?

When we are told we must know ourselves we think it means knowing about the star of the soap opera, what molded him or her, where he learnt his roles or how she came to speak these lines. We think that to know means to analyze, to find cause and effect, to see seeds being planted, and harvests reaped; seeds of loneliness, anger, cruelty, of fear and anxiety, harvests of misery, failure, despair. We trace the flourishing of the seeds as weeds, and wonder at the sun and rain, the situations that must have fertilized them and so try to get to know this garden in which flowers, weeds, grass and thorns all strive in a symbiosis we call the personality.

This however is not what Dogen meant when he talked about knowing the self, nor what Gurdjieff meant by "remembering the self." To know the self requires we take a first step and see the drama, regardless of content, as a drama, and know it to be a reflection. Few are able to take this first, necessary step because we are so convinced the drama is real,



that the props and cast, the scenes and dialogue are real, having a life independent of what we put in. Nowadays this conviction of the reality of the drama has even got to the point where we are all victims: women are victims, workers are victims, patients are victims, citizens are victims. We complain, protest, litigate, all in the solid conviction that it is “they” who are the cause, that “it” is the problem.

We take it all so completely for granted.

When I was young the film industry was also young. It was a time when the western movie was popular. I remember once seeing a film about a sheriff, in a white hat, on a white horse, with a gun in a white holster, who was riding into town for a showdown with an outlaw who of course wore a black hat, had a black horse, a black mustache and a black gun. The sheriff rode upright, tall in the saddle, into town to confront the gangster standing in the middle of the road slightly crouched waiting for the sheriff to get off his horse so the gun duel could begin.

The sheriff road slowly down the wide road flanked by saloons and stores. The road was empty apart from the lone gangster behind whom, and stretching into the far distance, lay the vast, desolate desert punctuated by cactus plants and rocks. Beyond the desert rose up, blue and purple, snow peaked mountains.

The tension mounts as the law man approaches the showdown. He reins in his horse, gets down, and, with his back turned carelessly to the outlaw, hitches it to a nearby post. Without any haste at all he turns and surveys the scene. The tension is screwed up another notch. Who will make the first move? Everything seems frozen in eternity for a few moments. Then the mountains move! Yes, not by much, but they moved!. They are not real, they are

simply painted on a huge canvas. In a moment the whole thing, cowboys, desert, horses, saloons becomes a farce. You can't take it seriously any more. Who cares who shoots whom? It is no longer real, but just an illusion that I make real for my own amusement.

To know the self we must make the mountains move. All we need is just an insight; not much, just a flash, a moment in which no reflection occurs.

These moments go on all the time, and all the time we close up against them. We close up against a loss of self, we react, we clench, we adopt one or other strategy. The resistance is almost instinctive. This is why all religions tell us to watch, to be alert, mindful, to be present so that when these moments happen we can allow them just to happen without the resistance. Indeed one cannot help wondering whether this is what Christ was referring to with his parable of the wise and foolish virgins. At the end of the parable the bridegroom came, and those who were ready went in with him to the marriage feast; and the door was shut. “Afterward the foolish virgins came also saying, ‘Lord, lord open to us.’ But he replied, ‘Truly I say to you I do not know you.’ Watch therefore, for you know neither the day nor the hour.”

This moment of non-reflection unveils the awakening before the awakening, the moment when *bodhichitta* arises. An awakening up-stream of reflection, upstream of all conflict in a moment of knowing without content, it is without any awareness of knowing. One cannot even speak of ‘a moment of knowing.’ Knowing shines. Dogen calls this knowing ‘forgetting the self.’ Bodhidharma called it non-knowing in reply to a question put to him by Emperor Wu “Are you not a holy man?”

The counterpart to pure knowing may be

called peace or even bliss, a peace or bliss not that one feels but rather that one knows; knowing is bliss. It might well be what the New Testament calls a peace that 'passes understanding.' However to those who are used to knowing the self through a curtain of suffering and conflict this peace yawns as a threat, as an abyss, a source of dread. Only those who can be present see it as an opportunity for a turnabout, *paravritti* as it is known in Sanskrit. With this turnabout the lusting after reflection, the search to grasp the absolute in transitory experience, loses its grip. One no longer experiences things as objective and independent, but as reflections within knowing. Upstream of all necessity to focus attention, all conflict becomes a dance, all opposition melts as I and the 'other' are known as two faces of one reality. The preparation for this turnabout often takes a long time; it is what Zen practice is all about.

But someone may well object saying that focusing the attention, concentrating, is also what the practice is all about. Yes, sometimes practice does call for intense concentration requiring intense effort, even physical effort. This allows the mind to withdraw from all the petty focuses that obstruct it. If one focuses the mind intensely one can break the thousands of threads which tie us down as the threads of the Lilliputians tied down Gulliver. But then we must go beyond that effort. Although concentration, force of mind, have their place, practice goes far beyond that in contemplation. Contemplation means 'being one with,' being completely open. In this lies the great difference between practicing with a koan and practicing with a mantra. To practice with a koan one must keep the mind open. Zen Masters have called it the *doubt sensation*. On the other hand the mantra has the effect of closing the mind, of giving it a permanent focus. The doubt sensation also called the yearning sensation, the longing sensation allows the mind to become more and more aroused without its resting on anything, to the point where pure awareness

without content, reflection or desire can spring forth in a burst of light, an explosion of pure being. The turnabout must be sudden, it as though one makes a leap from something to nothing, or better still from something to everything.

### Two ways of practice

The only way to know yourself is to be, which means to forget all that you think you are. God says somewhere, "Be still and know that I am God." This is what we mean by simply 'be.' God's statement could easily, without loss, be reduced to, "Be still and know," or just "Be still," or, as we have just said, "Be". Being is knowing, knowing is stillness, and this still knowing, which is being without limit, some people call God. Meister Eckhart the great German Christian mystic said, "God makes us to know him, and his knowing is being, and his making me to know him is the same as my knowing, so his knowing is mine." But to be able to enter into the stillness which is one's own true nature, one must break up constantly the addiction and fascination with being *something*. This is why it is said that the practice has two directions: one towards arousing the mind without resting it upon anything, the other towards dissolving all the identities we have created over the millennia.

We use the word *dissolving* quite deliberately because awareness is itself a solvent. Simply allowing a thought, idea, anxiety or compulsion to rest within the field of awareness will dissolve that thought, idea and so on. In a way the effectiveness of some psychotherapy depends upon the dissolving power of awareness. By allowing people to talk about their concerns encourages them to experience those concerns fully. By getting someone to really pinpoint what it is that is worrying him, this in itself will often release him from the worry. However no judgment whatever should intervene. From this point of view a psychotherapy which does not have a heavily structured philosophy underlying it will be more



effective than one which comes out of a specific theory of the mind. In the former case the therapist will more readily accept without any kind of judgment what the client has to say, whereas the therapist who relies on a theory at some level or another will look for what the client has to say that corresponds to the theory.

Most of us find sitting without judgment, not wanting to change a painful state, not trying to get to a state of complete peace, very difficult and we can only do so after practice, sometimes very long practice. As one sits in this way many different kinds of experience surge up in the mind: strange thoughts and ideas, sometimes cruel, violent, lustful, or shameful. Some are quite anti-social, and would be quite unacceptable to others were one to discuss them. But even so, we must allow them to be, must let them float in awareness. Sometimes it feels as though one is surely committing spiritual suicide. It feels that all that is best in one's life is being eroded and lost. But still go on. This is faith. An all merciful God need not forgive us our sins, nor need a priest give us absolution. True confession means just what I am describing. An all merciful father, the intercession of the Virgin Mary, the power of a priest to forgive, all focus the natural healing power of awareness, the natural tendency for wholeness to rediscover itself.

I was brought up in a very poor area of London. I was friends with a doctor and would sometimes accompany him on his rounds because in those days doctors would make house calls. One day I asked him how he treated people who might have psychological problems that they had converted into physical maladies. These people were too poor to pay for any extended treatment, or even for medication. He smiled and said that he always used the latest wonder drug. I asked him what he meant. He pulled out a bottle of different colored pills. "These are just sugar pills," he said, "but when I find people whose

problems have a psychological rather than a physical base I give them some of these pills. I always tell them that they are very lucky

because research had just come up with exactly the right treatment for their particular problem. I say that the pills are really very, very expensive but it so happens that I have been given some as samples and that they can therefore have them without cost. It is amazing how often people recover, sometimes from problems which can have alarming physical symptoms."

Healing is always done by the mind, by awareness acting as a solvent. When we cut our hand it heals, that is it becomes whole again. When we cut the mind through separation it too can heal and so become whole. Medicines help, sometimes they are essential. But it is still the mind that heals.

However when sitting one should not go on a fishing expedition trying to get the mind to throw up its debris. By sitting even as the tensions arise, even as agitation and feelings of discomfort and malaise enter in, without trying to add something or take anything away, allows the mind gradually to heal itself, to become whole again.

Pure awareness without reflection could be likened to a smooth sheet of paper. If one were to make a crease down the center, then the surface of one part of the paper could now reflect the surface of another part. The mind of an adult resembles a ball of paper that has been crumpled up and in which all the different surfaces of the paper reflect all the others surfaces and out of all this comes a dissonance, a cacophony, just noise. But as one sits so one allows the paper gradually to smooth out and as it does so the wrinkles drop away and, more and more, harmony reappears and wholeness returns makes and itself known.

Underlying all our suffering is wholeness.

Indeed we suffer because we are whole. Once we can truly see this then the mark of our pain is the mark of our wholeness and this can change our attitude to both the pain and the work we do on ourselves. We should not consider ourselves to be fragmented and having to collect ourselves together. We are whole, one sheet of paper but wholeness is masked and lost sight of in the criss-cross of experience. We must allow wholeness to manifest. Wholeness will ultimately assert itself whether or not you practice Zen. Wholeness is basic reality and will ultimately make itself known. Indeed because of this, *because* wholeness is asserting itself, that you are working on yourself. Wholeness asserting itself is not the cause while working on yourself, sitting in *zazen*, the effect. Wholeness asserting itself *is* 'working on yourself' it is 'doing *zazen*.' However because of this, because wholeness is asserting itself, you are working on yourself. Because the paper is smoothing out, you are practicing Zen. But when all is said and done *you* are not practicing Zen, it is simply wholeness which is making itself known. Resistance to practice comes from 'me' practicing, 'me' trying to divert the practice into making 'me' happy, getting 'me' free from pain, 'I' want to come to awakening, and so practice is hard and dry and difficult.

8•

It is from wholeness making itself known that the hunger and thirst that we feel in practice originates. This is why the Christian mystic said, "Do not quench your thirst." It is also why a Zen master in reply to a monk who asked him "Where is my treasure?" said, "Your question is your treasure." A great difference exists between this natural hunger and a desire to come to awakening. This hunger cannot be frustrated, it is not in a hurry. It has no images or thoughts to bolster it. It has immense power but requires no physical effort. Lacking in drama it is often accompanied by the feeling that nothing is happening. Indeed at a superficial level, because we are so used to having some clear ideas about where we are and where we want to go, it may

well be accompanied by the feeling that we have lost our way .

As this hunger increases it will undermine our very orientation. Everything that one knows, all the values that one has, all the meaning that one has found, all of this is but a reflection and must be called into question. When the true light begins to shine all will get lost among the shadows. But do not be afraid, if you let go of all the shadows the light will shine clear and unobstructed.

Nirsagadatta said on one occasion, "See how you function. Watch the motives and the results of your actions. Study the prison you have built around yourself by inadvertence. By knowing what you are not, you come to know yourself. The way back to yourself is through discernment."

"The way back to yourself is through discernment". Gurdjieff used the expression "to separate the coarse from the fine," which is a good, concrete way of talking about discernment. Of course, you cannot separate yourself from the reflective mind anymore than you can separate a reflection from a mirror. But through discernment, you can see clearly that the reflection is not the mirror, that you are not the reflective mind. When you have allowed the conflicts, antagonisms, frustrations of the reflective mind and its contents to dissolve within pure awareness; when you have allowed them simply to be there a moment of clarity, of true discernment is possible. At this moment of true discernment one knows the self, yet one has forgotten the self. ☸



# Le sūtra de Vimalakīrti

## (Vimalakīrtinirdeśa)

**L**e sūtra de Vimalakīrti, appelé aussi Vimalakīrtinirdeśa (Enseignement du bodhisattva nommé Gloire sans tache) est considéré comme le joyau de la littérature bouddhique du Mahāyāna. Non seulement est-il rempli d'humour et truffé d'anecdotes amusantes, dans une langue plus concise et moins technique que la majorité des sūtras ou traités mahayanistes, mais aussi il met en scène un personnage fort original, "un virtuose du paradoxe qui pousse l'indépendance d'esprit jusqu'à l'irrévérence", comme le décrit Etienne Lamotte, l'auteur de la fameuse traduction française de ce sūtra.(1) Ce personnage est surtout un virtuose des moyens habiles qui sont, dans la tradition mahayaniste, la quintessence de la compassion. Vimalakīrti est l'incarnation même de la compassion dans les moyens pour libérer les êtres, c'est un maître de "l'inconcevable habileté salvifique", expression qui le décrit et qui est aussi le titre du deuxième chapitre du sūtra. Il pratique avec un art consommé la méthode, et c'est aussi un autre titre de ce sūtra, de la "réconciliation des dichotomies".

Sans en connaître la date précise, on pense généralement que ce sūtra, qui se rattache à la même tradition philosophique que les Prajñāpāramitā, a été élaboré au plus tard au 2<sup>e</sup> siècle de notre ère. Le texte a été traduit en chinois plusieurs fois et ce, dès le 3<sup>e</sup> siècle de notre ère. Son influence en Chine a été considérable. Il y a été très lu, aussi bien par les laïcs que par les moines et il n'a cessé d'inspirer les poètes, les peintres et les penseurs chinois. Le fait que le personnage de Vimalakīrti soit un laïc y est probablement pour quelque chose, un laïc qui n'a rien à envier aux moines pour la profondeur, l'étendue et la subtilité de son esprit. De l'original sanscrit il ne reste aujourd'hui à peu près rien; par contre il existe plusieurs traductions chinoises et tibétaines, et c'est à partir de deux de ces sources, chinoise et tibétaine, que se base la traduction française d'Etienne Lamotte.

Nous vous présentons deux extraits de ce sūtra. Le premier est tiré du chapitre VI est intitulé : Equivalence et miracle des sexes. C'est un dialogue entre la Devī (déesse) et Śāriputra et il constitue une sorte de leçon "féministe" avant que le terme n'existe! Quand on sait que le bouddhisme traditionnel considérait qu'aucune femme ne pouvait devenir Bouddha, à moins de se réincarner en homme, on peut estimer la liberté de pensée de l'auteur de ce sūtra, liberté d'ailleurs que l'on retrouve aussi dans la littérature Zen. Le deuxième extrait expose la doctrine de la non-dualité, doctrine qui est centrale dans le bouddhisme Mahāyāna et dans le Zen.

(1) *L'Enseignement de Vimalakīrti*. Traduit et annoté par Etienne Lamotte. Institut Orientaliste. Louvain-La-Neuve, 1987.



*Haut-relief sculpté dans la cave de Yulin-Kang.*

## Equivalence et miracle des sexes

Sâriputra : Devî, pourquoi ne changes-tu pas ta nature féminine?

Devî : Depuis les douze ans que j'habite cette maison, j'ai recherché la nature féminine, mais sans jamais l'obtenir. Comment donc pourrais-je la changer? Révérend Sâriputra, si un habile maître de magie créait par métamorphose une femme magique, pourrais-tu raisonnablement lui demander pourquoi elle ne change pas sa nature féminine?

Sâriputra : Non certes, ô Devî, toute création magique étant irréaliste, comment pourrait-elle être changée?

Devî : De même, Révérend Sâriputra, tous les dharmas sont irréels et d'une nature créée par magie, et tu songerais à leur demander de changer de nature féminine?

Alors la devî déploya une telle action surnaturelle que Sâriputra l'Ancien apparut en tout point semblable à la devî et qu'elle-même apparut en tout point semblable à Sâriputra l'Ancien.

Alors la devî changée en Sâriputra demanda à Sâriputra changé en déesse : pourquoi donc, ô Révérend, ne changes-tu pas ta nature féminine?

Sâriputra changé en déesse répondit : Je ne sais ni comment j'ai perdu la forme masculine, ni comment j'ai acquis un corps féminin.

La devî reprit : Si, ô Révérend, tu étais capable de changer de forme féminine, alors toutes les femmes pourraient changer de nature féminine. De même que, ô Sâriputra, tu apparais femme, ainsi aussi toutes les femmes apparaissent sous forme de femmes, mais c'est sans être femmes qu'elles apparaissent sous forme de femmes.

C'est en cette intention caché que le Buddha a dit : Les dharmas ne sont ni mâles ni femelles.

Alors la devî interrompit son opération miraculeuse, et le Vénérable Sâriputra retrouva sa forme antérieure. La devî dit alors à Sâriputra : Révérend Sâriputra, où est donc ta forme féminine?

Sâriputra : Ma forme féminine n'est ni faite ni changée.

Devî : Bien, bien, ô Révérend : de la même manière, les dharmas, tous tant qu'ils sont, ne sont ni faits ni changés. Dire qu'ils ne sont ni faits ni changés, c'est là la parole de Buddha.

## Introduction à la doctrine de la non-dualité

1. Alors le licchavi Vimalakîrti demanda aux Bodhisattvas présents à l'assemblée : Messieurs, exposez-moi ce qu'est pour les Bodhisattvas l'entrée dans la doctrine de la non-dualité.

Alors les Bodhisattvas présents à l'assemblée prirent tour à tour la parole, selon leur bon plaisir.

Le bodhisattva Dharmavikurvana dit :

Fils de famille, naissance et destruction font deux. En ce qui est non-né et non-détruit, il n'y a aucune disparition. L'obtention de la conviction relative aux dharmas qui ne naissent point est l'entrée dans la non-dualité.

2. Le bodhisattva Srîgandha dit :

Le "moi" et le "mien" font deux. S'il n'y a pas affirmation gratuite du moi, l'idée de mien ne se produit pas. L'absence d'affirmation gratuite est l'entrée dans la non-dualité.

3. Le bodhisattva Srîkûta dit :

La "souillure" et la "purification" font deux. Si l'on comprend bien la souillure, la notion de purification ne se produit pas. La destruction de toute notion et le chemin qui y conduit sont l'entrée dans la non-dualité.

4. Le bodhisattva Bhadrâjyotis dit :

Distraction et attention font deux. S'il n'y a pas de distraction, il n'y a ni attention ni réflexion ni

intérêt. Cette absence d'intérêt est l'entrée dans la non-dualité.

5. Le bodhisattva Subâhu dit :

“Pensée de Bodhisattva” et “pensée d’Auditeur” font deux. Si l’on voit que ces deux pensées sont pareilles à une pensée magique, il n’y a ni pensée de Bodhisattva ni pensée d’Auditeur. Cette identité de caractères des pensées est l’entrée dans la non-dualité.

6. Le bodhisattva Animisa dit :

Prise et rejet font deux. Ce qui n’est pas pris n’existe pas. A ce qui n’existe pas ne s’appliquent ni affirmation gratuite ni négation injustifiée. L’inaction, le non-fonctionnement à l’endroit de tous les dharma <sup>(1)</sup> est l’entrée dans la non-dualité.

7. Le bodhisattva Sunetra dit :

“Caractère unique” et “absence de caractère” font deux. Ne former aucune idée, aucune imagination, c’est ne poser ni caractère unique ni absence de caractère. Comprendre le caractère et son contraire comme étant de caractère identique, c’est entrer dans la non-dualité.

8. Le bodhisattva Tisya dit :

“Bien” et “mal” font deux. Ne rechercher ni le bien ni le mal, comprendre que la marque et le sans marque ne font pas deux, c’est pénétrer dans la non-dualité.

9. Le bodhisattva Simha dit :

“Péché” et “mérite” font deux. Comprendre par le savoir qui tranche comme le diamant qu’il n’y a ni esclavage ni libération, c’est pénétrer dans la non-dualité.

10. Le bodhisattva Simhamati dit :

Dire “ceci est impur et cela est pur” implique dualité. Si on saisit les dharma sous l’angle

de leur égalité, on ne produit plus ni la notion d’impur ni la notion de pur, mais on n’est pas non plus sans notion... C’est cela pénétrer dans la non-dualité.

11. Le bodhisattva Suddhâdhimukti dit :

Dire “ceci est bonheur et cela est malheur” implique dualité. Si par la pureté du savoir on exclut tout calcul, l’intelligence s’éclaircit à la façon de l’espace. C’est là pénétrer dans la non-dualité.

12. Le bodhisattva Nârâyana dit :

Dire “ceci est mondain et cela est supramondain” implique dualité. Dans ce monde vide par nature il n’y a absolument ni traversée, ni entrée, ni marche, ni arrêt. Ne pas le traverser, ne pas entrer, ne pas marcher, ne pas s’arrêter, c’est pénétrer dans la non-dualité.

13. Le bodhisattva Dântamati dit :

“Samsâra” et “Nirvâna” font deux. Les bodhisattva qui voient la nature propre du Nirvâna comme originellement vide ne transmigrent pas et n’entrent pas dans le Nirvâna : savoir cela, c’est pénétrer dans la non-dualité.

14. Le bodhisattva Pratyaksadarsana dit :

“Destructible” et “indestructible” font deux. Mais le destructible est absolument détruit et, comme ce qui est absolument détruit a déjà été détruit, il devient “indestructible”. -L’indestructible est instantané, mais pour l’instantané il n’y a pas de destruction. Comprendre de cette manière, c’est pénétrer dans la doctrine de la non-dualité.

15. Le bodhisattva Parighûdha dit :

“Moi” et “non-moi” font deux. La nature propre du moi étant inexistante, comment le non-moi existerait-il? La non-dualité perçue par la vision de ces deux natures est l’entrée dans la non-dualité.

16. Le bodhisattva Vidyuddeva dit :

Science et ignorance font deux. La science est de même nature que l’ignorance. Or cette

<sup>1)</sup> Dharma : 1. choses ou phénomènes  
2. doctrine bouddhique

ignorance est indéfinie, incalculable et dépassant le chemin du calcul. La comprendre c'est c'est entrer dans la non-dualité.

17. Le bodhisattva Priyadarsana dit :

La matière elle-même est vide; ce n'est pas par la destruction de la matière qu'il y a vide; la nature propre de la matière, c'est le vide. De même parler de sensation, de notion, de volition et de connaissance d'une part, et de vacuité d'autre part, cela fait deux. Mais la connaissance est vide; ce n'est pas par la destruction de la connaissance qu'il y a vide; la nature propre de la connaissance, c'est le vide. Celui qui voit de cette manière les cinq agrégats de l'attachement et qui les comprend ainsi par le savoir pénétre dans la non-dualité.

18. Le bodhisattva Prabhâketu dit :

Dire que les quatre éléments sont une chose et que l'élément espace en est une autre, cela fait deux. Mais les quatre éléments ont l'espace pour nature; le terme antérieur a l'espace pour nature; le terme postérieur a l'espace pour nature, et le présent a, lui aussi, l'espace pour nature. Le savoir qui pénétre de cette manière les éléments, c'est l'entrée dans la non-dualité.

19. Le bodhisattva Pramati dit :

Oeil et couleur font deux. Mais bien connaître l'oeil et n'avoir pour la couleur ni amour, ni haine ni incertitude, c'est le calme. De même oreille et son, nez et odeur, langue et saveur, corps et tangible, esprit et choses forment doublet. Mais bien connaître l'esprit et n'éprouver pour les choses ni amour ni haine ni incertitude, c'est le calme. S'établir ainsi dans le calme, c'est entrer dans la non-dualité.

20. Le bodhisattva Aksayamati dit :

Le don et l'application du don à l'omniscience font deux. Mais la nature propre du don, c'est l'omniscience, et la nature propre de l'omniscience c'est l'application. De même la moralité, la patience, l'énergie, l'extase et la sagesse d'une part, et leur application à l'omniscience d'autre

part font deux. Mais la nature propre de la sagesse, c'est l'omniscience, et la nature propre de l'omniscience, c'est l'application. L'entrée dans ce principe unique est l'entrée dans la non-dualité.

21. Le bodhisattva Gambhîramati dit :

La vacuité est une chose, le sans-marque en est une autre, et la non-prise en considération en est une autre encore : tout cela implique dualité. Mais dans la vacuité, il n'y a pas de marque; dans le sans-marque, il n'y a pas de prise en considération; dans la non-prise en considération, ni la pensée ni l'esprit ni la connaissance ne fonctionnent. Voir que toutes les trois portes de la délivrance sont contenues dans une unique porte de délivrance, c'est pénétrer dans la non-dualité.

22. Le bodhisattva Sântendriya dit :

Les trois joyaux, le Buddha, la Loi et la Communauté impliquent dualité. Mais la nature propre du Buddha, c'est la Loi, et la nature propre de la Loi, c'est la Communauté. Ces trois joyaux sont inconditionnés; inconditionnés, ils sont pareils à l'espace. Le principe de tous les dharmas est pareil à l'espace. Comprendre ainsi, c'est entrer dans la non-dualité.

23. Le bodhisattva Apratihatanetra dit :

Accumulation des choses périssantes et destruction de l'accumulation des choses périssantes font deux. Mais l'accumulation elle-même est destruction. Pourquoi? Lorsque la croyance à l'accumulation des choses périssantes ne naît pas, n'existe pas, on n'a aucune conception, aucune imagination, aucune fantaisie concernant l'accumulation des choses périssantes ou la destruction de cette accumulation; dès lors on s'identifie à la destruction même. La non-naissance et la non-destruction, c'est l'entrée dans la non-dualité.

24. Le bodhisattva Suvinîta dit :

Les disciplines du corps, de la voix et de l'esprit ne font pas dualité. Pourquoi? Ces dharmas ont un caractère inactif. L'inactivité du corps est

l'inactivité de la voix, et l'inactivité de la voix est l'inactivité de l'esprit. Il faut connaître et comprendre l'inactivité de tous les dharma. La connaître, c'est entrer dans la non-dualité.

25. Le bodhisattva Punyaksetra dit :

Les actions méritoires, déméritoires et neutres impliquent dualité. En réalité ces actions méritoires, déméritoires et neutres ne constituent pas une dualité. Le caractère propre de ces actions est vide. Il n'y a ni mérite, ni démérite, ni action neutre, ni action. La non-démonstration de cette action est l'entrée dans la non-dualité.

26. Le bodhisattva Padmavyûha dit :

Ce qui est issu de l'exaltation du moi est dualité. Mais la vraie connaissance du moi ne recherche pas la dualité. Chez celui qui se base sur la non-dualité il n'y a pas d'idée, et cette absence d'idée est l'entrée dans la non-dualité.

27. le bodhisattva Srîgarbha dit :

Ce qui est constitué par l'objet est dualité. L'absence d'objet est non-dualité. C'est pourquoi rien prendre et ne rien rejeter, c'est entrer dans la non-dualité.

28. Le bodhisattva Candrottara dit :

"Ténèbres" et "lumière" font deux. Mais l'absence de ténèbres et l'absence de lumière sont une non-dualité. Pourquoi? Pour l'ascète entré en recueillement d'arrêt, il n'y a ni ténèbres ni lumière, et il en est ainsi de tous les dharma. Comprendre cette égalité c'est entrer dans la non-dualité.

29. Le bodhisattva Ratnamudrâhastha dit :

Complaisance pour le Nirvâna et répugnance pour le Samsâra font deux. Mais l'absence de complaisance pour le Nirvâna et l'absence de répugnance pour le Samsâra constituent une non-dualité. Pourquoi? Il faut être lié pour parler de libération, mais si l'on est absolument délié, pourquoi rechercherait-on la libération? Le bhiksu qui n'est ni lié ni libéré n'éprouve ni complaisance ni

répugnance. C'est cela entrer dans la non-dualité.

30. Le bodhisattva Manikûtarâja dit :

Bon chemin et mauvais chemin font deux.

Mais si les Bodhisattva s'établissent dans le bon chemin, ils ne suivent aucunement les mauvais chemins. Ne les suivant point, ils n'ont pas les notions de bon ni de mauvais chemin. Privés de ces deux notions, ils n'ont pas l'idée de la dualité. C'est cela pénétrer dans la doctrine de la non-dualité.

31. Le bodhisattva Satyarata dit :

Vérité et mensonge font deux. Mais si celui qui a vu la vérité ne conçoit même pas la nature de la vérité, comment verrait-il le mensonge? Pourquoi? Cette nature n'est pas vue par l'oeil de chair et n'est pas vue par l'oeil de la sagesse. C'est dans la mesure où il n'y a ni vue ni vision qu'elle est vue. Là où il n'y a ni vue ni vision on entre dans la non-dualité.

32. Quand les Bodhisattva présents à

l'assemblée eurent ainsi chacun dit leur mot comme ils l'entendaient, ils interrogèrent en même temps Manjusrî prince héritier : Manjusrî, qu'est-ce enfin que l'entrée des Bodhisattva dans la non-dualité?

Manjusrî répondit : Messieurs, vous avez tous bien parlé; cependant, à mon avis, tout ce que vous avez dit implique encore dualité.

Exclure toute parole et ne rien dire, ne rien exprimer, ne rien prononcer, ne rien enseigner, ne rien désigner, c'est entrer dans la non-dualité.

33. Alors Manjusrî prince héritier dit au licchavi Vimalakîrti: Fils de famille, maintenant que chacun d'entre nous a dit son mot, exposez-nous à votre tour, ce qu'est la doctrine de la non-dualité.

Le licchavi Vimalakîrti garda le silence.

Manjusrî prince héritier donna son assentiment au licchavi Vimalakîrti et lui dit : Bien, bien, fils de famille : c'est cela l'entrée des Bodhisattva dans la non-dualité. En cette matière, les phonèmes, les sons et les idées sont sans emploi. ❁

# Looking for Trees

As I flew to sesshin this last time I found myself looking for trees in the white landscape below, a beard of greyish brown over the geometric fields. And I thought of the week before when I had paused at the edge of a vacant lot, caught by the thin line of branches at the other end. Arriving at the Center, unpacking my bag, I gazed at the slow moving water of the river, visible from the bedroom window. There's a hunger to these gazes, a feeling of being fed.

At home in Oklahoma the birds are coming south. Great flocks like cloud of black dots move across the highway. The honks of geese call me running to the front porch to see a V of twenty long necked birds go by. This fall the monarch butterflies came, perhaps a thousand of them settling behind the house in the creekbed, covering whole branches till the limb looked full of brown unfallen leaves. There is always something to watch for, something wild at the corner of things.

This spring I saw a hawk circling the house and the college park beside us. A wild thing in the town, I thought, thrilled. But then I found him fallen - or the dogs did as I walked them -untouched but perfectly still, his taloned feet gripping nothing as he lay on the wet grass. I went to the Indian Studies professor at the school and told him about it. "Isn't there someone who will want him?" I asked. "Someone who maybe will use his feathers in a dance?" "I'll send an Osage," he told me. "The hawk is sacred to them. He'll want to say a prayer."

Say a prayer, I thought. Of course. And I had made it sound like recycling. So I drew a map, and the next day the hawk was gone.

Mountains and rivers. The zen teacher walking besides his student, saying, "Hear the sound of the stream? There is where you enter." So maybe it didn't need to be a stream, but I didn't know that when I started zen. I started because you could listen to a stream and find the way. That sounded like what I had been doing all my life.

When I was little - fourth grade, sixth grade - I would wander in the fields next to my house, follow the creek out into the country, sit in the saplings and look at the leaves. Not knowing, I was entering the way. Later I would stop my bike in a wooded block on the way to school and be quiet to listen to the wind in the leaves.

In the seventh grade, we were looking at religions and trying to find which one we were most in affinity with. I thought, animism. But I didn't say

that because I didn't think there were gods in the grasses, spirits in the grasses, and yet... I remember thinking, but they seem alive like people are alive, they seem like God's in them.

Later when I lived in Oregon I would hike and sit watching the water go over boulders, the dipper birds hop along the wet rock, and it felt like I was finding something I needed. It's almost a cliché, zen and nature, but there's something there. I think being aware of natural things is one way to practice. I've gone a long circle round from finding it in the woods. For one thing, I didn't want to find it *only* in the woods. Maybe there *is* a god in the grasses, but there's a god in the rug, in the table, in the crack in the sidewalk, in the thingness of anything.

Having said that - and having tasted that thingness for years now - I find I want to turn again to the trees and grasses, am longing even to do so. I work in buildings with people all day, am home in my house at the end of the day. Most of the things I see are people-made things. As a friend of mine told me, everywhere we look are objects that are the projection of a human brain. This summer my daughter and I took a long trip, camped across the country. Most of the landscape we saw from behind a windshield. But there were walks on trails too and coming upon deer. It was good to do.

Sometimes it seems like you need to circle back, need to say to yourself, where did I find it in the first place? what was it like the first time? For me right now that seems to be in the woods where everything I see is so clearly sacred. Then when I come back home maybe the teapot and the supper dishwasher will be more clearly sacred too.

## Meeting a Deer at the Lighthouse

You wear a deer's face,  
Slender and big eared,  
Tender at the mouth.  
Your antlers, unforked,  
Are branches in the salal,  
And you look at us.  
Behind us, sky, sea to the horizon,  
Facing us, you I love.  
I draw my child to my side;  
My hand on her head says,  
Look - this is flame!

## Daughter

When she was two months old,  
Her dark eyes looked across the room from a  
stillness,  
And I knelt beside her.  
*What do you know?*

I dreamed that night that someone had come to live  
with me,  
Cloaked in dark blue,  
Not a human - older -  
And his eyes had looked at stars  
Before I was born.

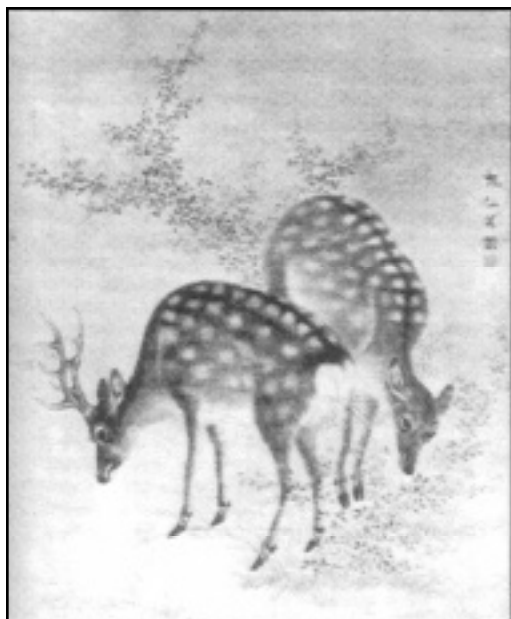
At three she lay in bed beside me and looked at the  
dark,  
At the empty wall across from us,  
And asked me, *Why is it making faces at us,*  
*All green and ugly, Mama? I don't like it.*

At five, with sudden weeping, she held me.  
*Don't die, Mama, don't ever die.*

At nine she ran down our street with the wind  
rushing,  
Leaping as high as she could leap.  
*I'm flying, she shouted, Flying!*

Twelve now, she dunks under the water at the pool,  
Under and up, under and up, spray gleaming.  
Water streams as she pushes up into sunlight;  
Arms fling wide as she turns to me.

I dream that someone has come to live with me.



## At Ninety

I watch my father's slow burning.  
Scarred white and brown and purple,  
His skin can hardly contain that creeping fire;  
His eyes dim with the smoke of it.  
I touch his shoulder, though I fear it hurts him.  
My father was forty when I was born, and I am fifty.  
My daughter will be fifty if I live to his age,  
Hollowed by the slow fires of breathing  
So that I fall asleep in the middle of talk,  
And the voices turn to singing.

## For my brother Sandy, who has died

I am told that below us  
Is water.  
Bright it spreads in every direction,  
A great ocean,  
So clear that light reaches all the way down  
And the monsters of its deep are not blind.  
Men and women rise in that water and fall,  
And the waves carry them.  
There is no cold in that place or warm.  
May we go there.

## The Secret You Knew

*You have forgotten the secret you knew once, ah,  
once, of being joyous, of laughing, of opening doors.*  
- Plath, Journal 67

The door to Paradise has slammed behind her;  
Again and again she returns to it,  
But it does not swing open and her rattles go sullen.  
Blast you! What have I done that was so terrible?

The faces that she meets are too familiar;  
As they swing by above overcoat and umbrella,  
Their eyes dismiss her.  
Used to Adam's soft look, she stiffens.  
Big eyes they have and dark.

Then one passes like her own,  
Hollowed with yearning.  
What have I done that it is gone?  
Where, where is my love leading?

# Clin D'oeil

**A**u beau milieu de la nuit un oeil s'ouvre. Il se tourne machinalement vers le cadran et une lumière arrive jusqu'à lui. Le cerveau aperçoit les chiffres: 5:03. Le corps se redresse doucement et s'assoit au bord du lit. L'autre oeil s'ouvre à son tour. La chaleur du lit nous monte dans le dos, les couvertures semblent sur le point de se soulever d'elles-mêmes pour s'enrouler autour de nous et nous ramener au creux du nid. C'est alors que le corps se soulève et l'on repousse gentiment l'appel du confort pour répondre à un autre appel, celui du zazen.

Qu'est-ce qui a bien pu m'amener à me joindre à cette merveilleuse équipe de grimpeur sur la paroi abrupte de la pratique du zen? Et bien, voici l'histoire.

Les premiers souvenirs de rencontre avec la dimension spirituelle remontent à l'enfance. Lors de mes premiers contacts avec l'église, quelque chose me fit vibrer. Ce n'était certes pas le discours du prêtre, plutôt ennuyant pour un enfant de 10 ans. Mais le coeur de cet enfant n'était pas non plus enseveli sous le poids du conditionnement et des préjugés et il vibrait tout naturellement, peut-être à cette présence dans l'église, celle du Christ. Un jour, alors que j'étais seul à la maison avec ma grand mère maternelle, le curé nous rendit visite et je me souviens qu'il nous proposa de bénir les chapelets. Ça tombait bien, je venais tout juste d'en recevoir un pour ma première communion. Nous les lui avons donc présentés et il exécuta son rituel. Il s'est alors présenté une sensation pour le moins surprenante. Une sorte d'extase qui ne se comparait à rien de ce que je connaissais. Je suis sorti de la maison pour aller vers un petit boisé près de chez moi. Je me suis assis au beau milieu des arbres, et ensemble nous avons partagé un doux moment de plénitude.

Toutefois mes rencontres avec l'invisible n'ont pas toujours eu la saveur de l'eau de rose. Je me souviens d'une nuit, vers l'âge de 13 ans, où je

suis sorti du sommeil subitement et sans raison. Mon attention fut attirée par la porte de la lingerie qui s'ouvrait. Je fut saisi d'horreur lorsqu'elle se referma et que je constatai que personne n'était derrière. J'aurais voulu appeler à l'aide, j'en étais incapable, peut être parce qu'en fait je n'étais jamais sorti du sommeil. Toutefois ce dont je suis certain c'est que le reste de la nuit, j'alternai entre les cauchemars du sommeil et les hallucinations à l'état de veille. Je fus incapable de faire le moindre geste ou d'émettre le moindre son, comme persécuté par un tyran que la lumière du jour aura même eu de la difficulté à chasser, et qui me laissa seul avec ce compagnon de mauvaise fortune; la peur.

Les années ont passées; à l'âge de 16 ans je suis allé vivre chez ma grand-mère paternelle dans un petit appartement de la rue Marquette à Montréal. De la sorte, je me rapprochais de mon lieu d'étude, et surtout je venais combler le vide laissé par la mort de mon grand-père quelque mois auparavant. C'est dans cet environnement que j'eus la joie de vivre un autre de ces instants heureux. C'était en décembre, dans cette période d'effervescence qui précède Noël, j'étais seul et je dinais. Le soleil pénétrait la pièce avec tout son éclat du midi et j'étais attentif au son de la radio fm de Radio Canada. Un animateur évoquait certain moment de la vie du Christ ainsi que sa parole. C'est alors que tout bascula, du moins intérieurement. J'ai soulevé la tête avec l'impression de voir pour la première fois ce qui m'étais pourtant donné de voir tout les jours. Rien n'avait changé mais plus rien n'était pareil, comme un brouillard qui se dissipe subitement, et alors on reste bouche bée devant tant de clarté. Mais tout comme le soleil de midi ce jour là, qui continua son chemin pour finalement disparaître à l'horizon, l'intensité de ce moment se dissipa peu à peu. Toutefois le contact avec ces instants de silence et de grande quiétude nous force à admettre notre ignorance face à nous même, et la nécessité de chercher l'origine de cette grâce.



La transition vers l'âge adulte fut difficile. Comme bien des jeunes, je jugeais sévèrement le quotidien de l'homme moderne, qui m'apparaissait bête et vide de sens. La soif de l'absolu me démangeait royalement et c'est dans ces dispositions que j'entendis parler par différentes personnes de l'existence en Californie d'une montagne sacrée, le mont Shasta, habité par des gens nommés Lemuriens, sorte d'élite mystique sans égal, et qui, dans leur grandeur d'âme, se feraient sûrement un plaisir de me transmettre leur savoir. C'est dans un état de grande fébrilité que j'arrivai sur place après un voyage sur le pouce sans incident. L'endroit était magnifique. Une montagne de plus de 14,000 pieds, les cimes encore toutes enneigées au beau milieu de juillet. Alors me voilà à la recherche de mes amis Lemuriens dont la présence se faisait, pour le moins, assez discrète. Je marchais sur ce site grandiose en pensant à ceux et celles que j'aimais et c'est alors que je fus frappé par l'évidence même; veux-tu bien me dire ce que tu fais ici? J'ai alors réalisé que cette quête d'absolu, aussi légitime soit-elle, devrait se faire dans le monde ordinaire, dans lequel on a un statut ordinaire. Cette évidence me fit très peur. Comment pouvait-on se fondre à la masse, devenir un autre pauvre type écrasé sous le poids des responsabilités et des tracas, dans un monde délirant, sans oublier cette flamme qui nous anime, et finalement devenir un abruti qui dort sa vie sans le savoir. Eh bien mon vieux, relève tes manches...

Après mon retour, pendant plus d'un an, à plusieurs reprises la nuit dans mes rêves, je me suis retrouvé au pied de cette montagne, cherchant désespérément à en percer le mystère, mais en vain. Une nuit, alors que je cherchais une fois de plus à m'introduire là où je n'étais pas admis, le rêve bascula. Un grand type à la peau foncée et aux yeux bridés vint vers moi et mit ses mains sur mes épaules. Il émanait de lui une grande bonté. Son propos fut bref et direct. Le rêve prit fin comme une bulle de savon qui flotte dans l'air puis soudainement éclate.

Assis, seul dans mon lit par une belle nuit tranquille, je pleurais à chaude larme. Cette fois j'avais compris.

C'est donc après bien des tentatives de fuite que je consentis à m'impliquer dans l'existence. Une moitié de moi-même allant dans une direction et l'autre m'invitant à l'opposé. C'est très inconfortable et ce l'était d'autant plus pour ma blonde, qui elle, savait quelle direction prendre. J'ai donc remis au rancart mes grandes aspirations, terminé mes études abandonnées en cours de route, trouvé un emploi stable, et acheté une maison en copropriété avec ma chérie, à Laval. Une ville que je jugeais très sévèrement dans mes années de grande luminosité et qui m'apparaissait comme un grand dortoir d'abrutis dont je faisais maintenant parti.

La trentaine approchait et une dernière grande décision s'imposait. Comme une démangeaison grandissante pour laquelle il n'y a pas d'onguent, avoir des enfants... Cela fut fait. Il semble que la vie ait vu là une opportunité pour nous secouer un peu ma femme et moi. Je ne soupçonnais pas jusqu'à quel point la naissance de ces petites créatures tant aimées pouvait nous rendre vulnérables. Notre premier fils vint au monde, affecté d'une malformation au système digestif. Il fut opéré le lendemain de la naissance. Nous avons attendu pendant onze jours son premier caca. Souvent les gens éprouvent une certaine répugnance à l'égard de ce dernier, nous, nous en pleurons de joie! Un mois plus tard, suite à des complications, toute l'opération fut refaite. Cet épisode fut comme un long état de siège durant lequel Marie et moi avons cessé toute activité autre. Le coeur au vif, Vincent dans nos bras, malgré tous ces tubes et ces fils pour le garder en vie, c'était notre façon de lui dire, reste donc avec nous...

C'est par un beau dimanche de Pâques que l'état de siège fut levé. Pour une seconde fois nous rentrions à la maison tous ensemble. Une fois sur

place nous nous sommes laissé choir, bien enmitouflés, sur le balcon d'en arrière, la bîne au soleil. Tous les trois enlassés, silencieux. Le regard au loin, comme trois guerriers lors d'une trêve, guettant le retour de l'ennemi.

Trois années plus tard, nous voilà de nouveau à l'hôpital, cette fois pour la naissance d'un deuxième fils. Un évènement fâcheux survient 10 minutes avant l'acouchement et vient mettre sérieusement le bébé en détresse. Il sort finalement. Je revois ce petit être bleu raisin affaissé dans les mains de plus en plus agitées du médecin. Il ne respire pas. L'ennemi est revenu et il a frappé dur. Respire mon homme, RESPIRE... rien à faire. Après avoir déployé en vain, tout un arsenal, ils quittèrent les lieux au grand gallop avec notre homme. C'est alors que je me suis senti investi par une énergie incroyable. J'ai tout juste eu le temps de voir la vague venir. C'étais totalement démesuré. Impossible de résister, j'ai lâché prise. Mon corps n'était plus que spasmes et tremblements. Je hurlais à soulever le toit de l'hôpital, engagé dans dans un corps à corps impitoyable contre cet ennemi maudit, la mort. Après un temps "x" une main vint se poser sur mon épaule, avec douceur une voix me dit, ça va il est sauvé. Il y eut alors un profond silence. J'étais recroquevillé, les deux mains agrippées aux barreaux du lit de ma femme. Je ressentis un certain embarras lorsqu'en relevant la tête je vis l'air éberlué des gens autour. Tout de même, je n'avais pas fait de dégât et les tuiles du plafond semblaient être retombées en place. Où est-il? On me conduisit auprès de lui. Il pleurait faiblement. À chacune de ses respirations la vie gagnait en force et la mort se retirait calmement.

Cet épisode me troubla profondément. Il m'avait entraîné dans une zone intime peu fréquentée et malgré le fait d'y avoir été poussé par une douleur très aigüe, cela me permis d'entrevoir un espace intérieur où il fait bon être. J'eus la conviction que mon rapport avec le réel était tristement superficiel

et qu'en vérité l'ennemi n'était pas tant la mort, que ma propre ignorance. Et pour ça j'étais le seul responsable. Face à l'évidence il n'y avait pas d'autres choix. Je pris donc la résolution de m'engager une fois pour toutes sur ce sentier qui mène je ne sais trop où. Pendant plusieurs mois, tous les matins je mettais en pratique les diverses approches que j'étudiais le soir dans les livres. Prière, méditation, éveil des chakras etc., etc. Un beau matin j'ai eu un flash. L'espace d'une seconde je me suis retrouvé dans un lieu qui avait les vibrations d'une cathédrale. Il y avait plein de gens autour de moi, tous recueillis en eux-mêmes, tête baissée, il cherchaient, comme moi, et ils m'invitèrent à le faire avec eux. Une fois de plus les yeux pleins d'eau, eh oui, cette fois j'étais admis.

Quelques temps après, passant d'un livre à l'autre, je lus un livre qui s'intitulait "Le rêve du papillon". Plus la lecture avançait et moins je comprenais. L'auteur avait visiblement plusieurs longueurs d'avance sur moi. Toutefois par delà la compréhension ou l'incompréhension intellectuelle, cet ouvrage fit vibrer la corde sensible et vint mettre un terme au magasinage spirituel. Quelle chance extraordinaire! Avoir un groupe comme celui du centre zen à moins de 20 kilomètres de chez soi. Ma femme et moi nous y sommes rendus pour la première fois il y a maintenant presque trois années. Le temps de le dire, l'espace d'un claquement de doigt, et le 3 devient 30... ❁

# Baseball and How I Came to the Zen Centre

**T**here's a zen centre you know, said she. Oh I would imagine I replied. In fact I had no idea that there indeed was a zen centre here and zen being the furthest thing from my mind, these words dropped casually by a friend of mine, made little impact if any at the time.

The phrase was uttered. What happened immediately afterwards is lost in the obscure chronology of events. Basically, though, nothing much. And that's the whole thing nothing much happened. She told me about the centre, I eventually got around to calling I went to the workshop; and then to the beginners course. I have been at it ever since. Either it was inevitable, or the stubborn streak I was born with is even stronger than I imagined.

So, what is there to say about something so uneventful? She said there's a zen centre and I said oh I guess and months later it came to pass that I picked up the telephone and called the centre (it really did exist). I talked to one Albert LOW. It was unbeknownst to me at the time who I was talking to. No matter, I went ahead and parlayed the information I received over the phone into an integral part of life.

So, in essence the whole thing (how I came to zen or vice versa) lacks that aspect of the serendipitous that would give the recounting a sense of wow now isn't that nice. The earth didn't move, there were no great insights, phenomenal or otherwise, nothing, just the pain in my legs and the longing in my heart, a vague longing, not imprecise, not limited, just vague; like the high thin veil of clouds just after dawn.

I'm getting too far afield. Again there's not much to tell.

I was introduced to the practice and we're still friends. Words. Would that it were easy to predict their meaning which is all but lost in the writing.

Whatever happened remains incomprehensible. My grandfather used to say, once you plant the seed, the only thing you can be sure of is that there was a seed and you planted it. The rest, it has already happened.

Again I wander, drifting, looking for a foothold, something to grab onto, a way to convey how it really was; to give it some import, some consequence. I keep trying. If I were a romantic, I'd say I was smitten, but I'm not. Which leads me into baseball. And a real reason for practise.

If you can't hit the high heat practise.  
If you flinch at the sound of chin music, practise.  
If you flail helplessly at the splitfinger on the outside corner, practise.  
If you're forever swinging at sliders in the dirt, practise.  
If high flyballs keep missing your glove and landing on your forehead, practise.  
What does zen have to do with baseball?  
What does baseball have to do with life?  
Your guess is as good as mine.

What do baseball, life and zen have as the great equalizers? Spitballs and corked bats. And of course, practice.

What does baseball have to do with my coming to the zen centre? Nothing. But it's spring and I'm acknowledging the natural order of things.

As I said, if I were a romantic I'd be smitten. But I'm not. You can't avoid it. It's there in your face day in and day out. If not now, when?

And so there's a zen centre here you know. ❁

# A Walk with the Heart

## The deluding Passions

**T**his interview with Harada Sekkei was first published in *Hosshinji Newsletter*, Oct.1994. Harada Sekkei is Abbot of Hosshinji, a Soto Zen Temple in Japan.

---

Question: What are the deluding passions?

Harada Roshi: In Buddhism, we say that greed, anger and ignorance are the deluding passions. Usually these are thought to be bad. However, without greed, we wouldn't be able to do zazen nor would we be successful in our work. Without anger, determination or enthusiasm would not arise when we say or think "Damn it!" Without ignorance or folly, there would be no self-reflection. For that reason, I would like you to understand that the deluding passions of greed, anger, and ignorance are another name for Buddha nature.

Q: Why do the deluding passions arise?

Roshi: None of us remember when we were born out of our mother's womb. In the same way, no one can say, "I'm now dead." No one knows their own death. And yet as we grow up, cognition (the process of knowing in the broadest sense including perception, memory and judgement) develops. We try to understand our present condition with the intellect judging it good or bad. In this way subjective and objective are born. By drawing a boundary line through something which is essentially one and creating a gap with this division, the deluding passions appear.

Q: Isn't it only natural for there to be subjective and objective?

Roshi: Generally people tend to understand life and death, suffering and comfort, delusion and enlightenment and all other phenomena as having an opposite. In Japanese, we say "a front side and a back side." Moreover, people who have the capability to clearly distinguish between the self and other things

are thought to be intelligent and are valued for this reason. But this is an illusion. Essentially life is life as-it-is. Death is death as-it-is. There is no front or back side. There is nothing to compare. In Buddhism, we refer to this as "emptiness," "formlessness," and "no-self." This is the meaning of saying that there is nothing.

Q: If there is no-self, what, then, is "I" or "me?"

Roshi: Strictly speaking, the thing itself which is asking this question is "I" or "me." In other words, this is neither the ego/self nor "no-self." This is to say there is simply that thing. It is possible for us to see, hear, and speak without "I". Perceiving this thing which experiences and observes, thinking "I am seeing", "I am hearing", "I am speaking", in this way the ego is born.

Q: Roshi, you say that zazen is to discover the true self, that zazen is the search for the self. If there is no "I", what, then, is the true self?

Roshi: You already know there is no self, don't you? This perception has arisen, but even that is no good. For example, in relation to the six sense functions: seeing, hearing, smelling, tasting, feeling and thinking, you think that because these function exist you exist. But it isn't like that. These six senses are independent of each other and simply function in response to circumstances. They have only temporarily come together and there is no center. When you realize this and truly experience that it definitely is this way, then you can see your true self. Dogen Zenji wrote, "To study the Way of Buddha is to study the Self. To study the Self is to forget the self." To experience this is all that is necessary.

Q: How is it possible to forget myself if it doesn't exist?

Roshi: It is necessary to realize that you think there is a self which doesn't exist. In Buddhism, existing or not existing is all within the realm of thought. In relation to the continuing change of the world of phenomena, it isn't possible to discuss "existing" "not existing". Essentially there is no self which must be forgotten. Satori is to realize that there never was a self to be forgotten. This is, in other words, to encounter the essential self. But the more I explain, the more confused you will become.

Q: Is it possible to become this condition without doing zazen?

Roshi: Yes. The reason is that Zen, the Dharma, and the Way all mean being close or familiar with the self. This is a condition where there is no separation or distance. Forgetting your own ideas and being one with zazen, this is what we call zazen. I would really like you to understand this. Then once you've understood it, forget it. When it is forgotten, we can say you have forgotten the self.

Q: When that happens is it possible to eliminate the deluding passions?

Roshi: Yes. The only clue for getting rid of the deluding passions is to become these passions and desires themselves. This is the means by which it is possible to attain the peace of mind that is attainable for all people. At this point, let me say that as long as you do not bring a resolution to the self, you will not be able to experience true satisfaction. Take another good look at this problem. ❀



*Tête de Buddha, Gandhara (Afganistan), 2<sup>e</sup>- 4<sup>e</sup> siècle.*

# Itinéraire

*“Dans cette activité qui est là devant mes yeux, qui y a-t-il donc? Tenez-vous y pour agir, mais n’y appliquez pas de nom. C’est là ce que j’appelle l’idée mystérieuse.” (Lin-tsi)*

---

J’étais étudiante aux Beaux-Arts, en 1975, quand j’ai lu cette petite merveille qu’est le livre de Herrigel : *Le Zen dans l’art chevaleresque du Tir à l’Arc*. Une découverte capitale : c’est ce livre qui m’a introduite à la pensée Zen et la profonde impression qu’il a fait sur moi a sûrement contribué à ce qu’aujourd’hui, après de nombreux détours, je sois plongée dans la pratique du Zen.

Enfin un auteur qui parlait d’expériences que je vivais à ce moment-là et qui m’aidait à articuler un questionnement resté plus ou moins informe faute d’avoir trouvé les mots justes pour s’exprimer. C’était loin d’être l’exotique et l’étranger qui m’attiraient dans ce livre; bien au contraire, c’était l’intime, le familier. Il parlait des expériences que je vivais quelquefois en faisant de la peinture, dans ces moments bénis où la peinture se faisait sans intermédiaire, immédiatement, directement de la main à la toile, ces moments de grâce où je disparaissais, où il n’y avait plus que la peinture qui se faisait. Les gestes se posaient, gestes dont je me rendais compte après que c’était précisément ceux qui devaient être faits à ce moment tant ils semblaient être exigés par la situation picturale et en même temps ouvrir tout un champ imprévu de possibilités. Je me souviens en particulier d’une fois où je me suis demandée, véritablement étonnée, “Mais qui peint?” C’était une véritable question, j’avais vraiment senti que cela se faisait sans moi, ou plutôt que cela se faisait tellement mieux quand je cessais d’intervenir consciemment! Qui peint? Qui pose la question? Quel est mon visage originel? Cet étonnement ravi d’alors était loin du `questionnement` répétitif de certains après-midi de sesshin, de panne sèche, que je vis maintenant quand mon koan devient un pur marmonnement automatique auquel je

m’accroche pour ne pas sombrer dans la torpeur et que je donnerais cher pour retrouver la fraîcheur et l’intensité que la question avait à ce moment-là, avant que je sache qu’il y a un long désert à traverser pour retrouver l’innocence. Quand j’ai découvert le Zen, ce fut un moment de pur émerveillement.

Herrigel demanda un jour à son maître-archer : Mais comment le coup peut-il partir si ce n’est pas moi qui le tire? - Quelque chose tire! répliqua le maître. “Quelque chose tire!” Quoi? Dès que vous comprendrez cela, vous n’aurez plus besoin de moi, dit le maître.

Je me souviens d’avoir lu ce petit livre assise dans l’atelier de peinture de l’Université; le professeur s’est approché de moi, je lui est montré le titre du livre en lui disant que ce que je venais de découvrir était bien plus important que la peinture. La naïveté des néophytes! Ce à quoi il m’a répondu quelque chose comme : “c’est ce que je fais quand je peins”. Je présentais qu’il y avait chez-lui une recherche d’harmonie d’un ordre autre que purement esthétique mais je comprends mieux maintenant toute l’implication de ce qu’il a voulu dire. Il y avait quelque chose d’exigeant dans ses toiles qui faisait appel à une qualité de regard intelligent et qui débouchait sur une sorte de contemplation que je dirais spirituelle, si le mot n’était pas si galvaudé. Ses toiles étaient très discrètes; pour les découvrir, il fallait choisir d’abord de les apprécier, comme une entente cordiale, et les approcher avec un regard sensible et très attentif. Là elles se révélaient et elles se mettaient à vibrer, oui, elles vibraient sans bouger, dans le silence, immobiles et ardentes, intenses; c’est ainsi que je les vois dans mon souvenir, et cela me fait penser à ce que dit Yasutani Roshi de *sūnyatā*, le vide,

qui n'est pas le néant mais la matrice de tous les phénomènes, vibrant, vivant, dynamique...

Mais il y avait quelque chose d'autre dans sa remarque. La peinture est un objet fini que l'on contemple dans un musée, mais pour le peintre c'est un acte, une activité qui n'est jamais terminée, comme pour l'archer son arc, comme pour l'écrivain son écriture, c'est un processus créateur, c'est une pratique, on pourrait presque dire une vocation. Et une attitude. En ce sens, cela la rapproche beaucoup de la pratique du koan qui exige à la fois qu'on s'y consacre entièrement, quelquefois même féroce, tout en cultivant paradoxalement une attitude d'attente (attention) confiante et réceptive.

Une des questions qui troublait fort Herrigel est celle du lien entre le fait que plus l'archer possédait une maîtrise intérieure plus il se révélait capable de toucher au but extérieur "sans le viser". Quelle était la corrélation entre ce qui se passait à l'extérieur et ce qui se passait à l'intérieur, les coups portés au but étant la preuve et la confirmation de sa vacuité totale d'intention, du dépouillement de son moi, de son absorption portée au maximum; les coups au but confirmant de l'extérieur ce qui se passait à l'intérieur. Le maître lui fit ces réflexions : "Les événements dont il s'agit dépassent la portée de l'entendement. Ne perdez pas de vue que, déjà dans la nature extérieure, il est des harmonies qui, si elles sont incompréhensibles, n'en sont pourtant pas moins réelles; nous en avons pris une telle habitude que nous ne pourrions concevoir qu'il en fût autrement." Et le maître lui donna cet exemple : "L'araignée "danse" sa toile sans savoir que des mouches viendront s'y prendre; la mouche, elle, qui va dansant dans un rayon de soleil, ignore ce qui se trouve devant elle et se prend dans cette toile. Mais, dans l'araignée comme dans la mouche, "Quelque chose" danse, et dans cette danse extérieur et intérieur sont un. Je suis incapable de m'expliquer mieux, c'est ainsi que l'archer atteint la cible sans

avoir extérieurement visé".

C'est ainsi que ce livre est venu à moi et que j'étais mûre pour le lire. Il faut dire aussi qu'à cette époque, j'avais déjà vécu suffisamment d'expériences personnelles cuisantes pour commencer à entrevoir que la personne qui s'arrogeait chez-moi le titre de "cocher du fiacre" n'avait pas l'air de savoir vraiment où elle s'en allait! Bref, ça s'en allait n'importe où, le plus souvent du côté du désir le plus immédiat! J'étais loin d'être réjouie par cette fâcheuse constatation, et pour combler mon insatisfaction et calmer mon angoisse, j'avais commencé à fréquenter un médecin qui pratiquait une sorte de thérapie basée sur la relaxation appelée "training autogène". Je sais qu'il se rendait régulièrement au Japon et même si je ne me souviens pas qu'il m'ait parlé du Zen les quelques trois ou quatre ans où je l'ai fréquenté, il y avait quelque chose de cette doctrine qui transpirait dans sa thérapie. En fait, sa thérapie prenait souvent des allures d'enseignement.

Une des choses que j'ai découvertes avec lui et qui m'ont permis de pratiquer le Zen plus tard, car sans cette discipline le Zen est impossible, c'est la nécessité des efforts conscients et répétés. Il enseignait des exercices de relaxation qu'il fallait faire systématiquement à la maison, trois fois par jour, et il fallait rendre compte, par écrit, et à la dactylo, du résultat de chacun de ces exercices. Cela prenait énormément de temps et il n'acceptait aucune excuse. Cela peut sembler surprenant de dire que bien que j'aie eu à ce moment quelques 19 années d'études derrière moi, je n'avais jamais appris à bien travailler, i.e. à travailler régulièrement. Comme la plupart des étudiants, j'avais fait des orgies de travail de dernière minute. Je visais à la facilité. Entraînez-vous, disait le maître de Herrigel. Je ne peux rien faire pour vous si vous ne travaillez pas, disait Luthe. L'importance du travail; la leçon que mon père avait essayé de m'inculquer.

L'apprentissage. Le livre de Herrigel est le compte-rendu d'un apprentissage, et ce dont j'avais le plus soif à cette époque, c'était d'apprendre, mais d'apprendre d'une façon radicalement différente, d'apprendre autrement, de façon à comprendre véritablement. Déjà j'avais l'expérience d'amasser des informations, d'acquérir un tas de connaissances qui demeuraient à un niveau très superficiel, qui n'avaient aucune efficacité dans ma vie quotidienne, qui ne me donnaient aucune impression de compréhension réelle et que j'oubliais d'ailleurs très rapidement. Gurdjieff touche à ce phénomène lorsqu'il fait la différence entre le "savoir" et la "compréhension". Le savoir reste quelque chose de calqué, de sur-ajouté, de sur-imposé à l'être et n'en fait partie que de manière temporaire. La compréhension, c'est une information qui a fusionné avec la présence générale de l'être et elle en devient partie indivisible... elle a passé par le feu.

Le malaise que je ressentais dans mes études universitaires, avant les Beaux-arts, je suis plus en mesure de le comprendre maintenant. L'apprentissage académique a presque toujours comme résultat de rendre ennuyeux les livres ou les études les plus passionnants ou les questions les plus exaltantes. Pourquoi? Justement parce que ce n'est pas une question de vie ou de mort. Ce n'est pas une question "of utmost concern". Les questions vitales doivent se poser dans un contexte où la personne entière est mise à contribution : "engager totalement son cœur et son esprit", comme le dit M.Low quand il parle du travail du koan. Et lorsque la personne entière est mise à contribution, il y a un sentiment d'urgence qui se fait jour. La maison brûle, a dit le Bouddha, tout brûle. Quand tout brûle, il faut tenter d'éteindre le feu (il faut brûler, dit M. Low en lisant mon texte) et ne jamais perdre de vue cet objectif, même si on doit se livrer à de savants travaux d'ingénierie pour y arriver. Il faut avoir assisté à un cours de philosophie bouddhiste dans un contexte universitaire, par exemple, pour voir comment la

question de la non-dualité ou la doctrine de sūnyatā peut perdre toute sa saveur et devenir aussi peu nourrissante qu'une recette de confiture, exotique peut-être, mais recette quand même. On se demande vraiment comment quelqu'un de sensé peut mettre sa vie en danger, (votre vie est déjà en danger, me dit encore M. Low!) comme certains maîtres Zen l'ont fait, pour arriver à réaliser ce qui ne nous apparaît plus que comme une formule à déchiffrer.

Quand j'ai découvert le livre de Herrigel, j'ai vu dans ce livre que ce que je cherchais n'était pas du domaine utopique. Je rêvais d'un apprentissage différent, tout en ne sachant pas très bien ni le quoi ni le comment. Je voulais apprendre à poser les questions importantes (ces questions que l'on dit métaphysiques et qui doivent, dans notre société, avoir été réglées ou plutôt oubliées avec les derniers boutons d'acné de l'adolescence) et à les poser de façon telle que je trouverais une résolution. Dans ce livre, j'ai entrevu la possibilité d'une telle démarche. Apprendre à apprendre.

Herrigel : "L'art véritable, s'écria le Maître, est sans but, sans intention. Plus obstinément vous perséverez à vouloir apprendre à lâcher la flèche en vue d'atteindre sûrement un objectif, moins vous y réussirez, plus le but s'éloignera de vous. Ce qui pour vous est un obstacle, c'est votre volupté trop tendue vers une fin. Vous pensez que ce que vous ne faites pas par vous-mêmes ne se produira pas."

Un peu plus loin le disciple demande : Que dois-je donc faire? demandai-je très perplexe. Apprendre à bien attendre!- Comment apprend-on? Libérez-vous de vous-mêmes, laissez derrière vous tout ce que vous êtes, tout ce que vous avez, de sorte que de vous il ne reste plus rien, que la tension sans aucun but.

Êtes-vous entrée dans le mystère, me demande M.Low? C'est ça qu'il faut faire : entrer dans le mystère. ☸



# Livre / Book review

**Pure Heart, Enlightened Mind : the Zen journal and letters of Maura “Soshin” O’Halloran,**  
by Maura O’Halloran. Charles E.Tuttle Company Inc. Boston, Tokyo. 1994.

---

*“Des efforts ordinaires donnent des résultats ordinaires.”* Maura O’Halloran

Peut-être sortez-vous d’un sesshin particulièrement intense et aimeriez-vous que vos bonnes résolutions tiennent le coup plus longtemps cette fois-ci? Ou peut-être, au contraire, trouvez-vous que votre pratique manque d’allant, qu’elle offre tous les symptômes de la concentration molle et du mental bruyant comme la rue Sainte Catherine aux heures de pointe? Lisez ce livre. Comme injection de vitamines spirituelles, on peut difficilement trouver plus efficace. Le remède est administré à forte dose par une jeune femme qui semblait posséder au plus haut point l’art de s’engager complètement dans sa pratique et de vivre intensément les moindres gestes de sa vie quotidienne. Mais l’un ne va pas sans l’autre, n’est-ce pas? Loin d’être démoralisant ou prêchi-prêcha, ce livre a sur le lecteur un effet tout ce qu’il y a de plus joyeux et stimulant. Comme quoi il y a quelque chose de contagieux dans le courage et la sincère détermination. Et déterminée, elle l’était. A tel point que son Roshi disait d’elle qu’elle pratiquait comme si “elle était prête à abandonner sa vie même.” Curieux quand même, que son destin ait été si court.

Dans le Zen Gong de décembre 92, nous avons publié la traduction d’un article signé par la mère de Maura peu après la mort de sa fille dans un accident d’autobus en Thaïlande. Après avoir écrit cet article, sa mère a recueilli des extraits du journal personnel de Maura et des lettres qu’elle a écrites durant son séjour de trois ans dans un monastère Zen au Japon, et c’est cela qui est publié sous le titre : *Pure Heart, Enlightened Mind*. Le livre est en anglais, évidemment.

*“Ordinary efforts produce ordinary results”* Maura O’Halloran

Have you ever completed a particularly intense sesshin, full of good intentions and determined that this time you’ll live up to them? Or perhaps you feel your practice lacks momentum, that your concentration is unsteady and your mind as noisy as Ste.Catherine St. at rush hour? Then read this book. As an injection of spiritual vitamins, it’s hard to beat. The remedy is administered in heavy doses by a young woman who seemed capable of completely immersing herself in her practice and living the smallest details of her life intensely. One can’t exist without the other. Far from being discouraging or preachy, this book has a joyful, stimulating effect on the reader, as if there is something contagious about courage and sincere determination. And she was certainly determined, so much so that her Roshi once said she practiced “as if she was ready to abandon her very life.” And in fact, her life proved to be very short.

In the December, 1992 issue of Zen Gong, we published the French translation of an article written by Maura’s mother after the death of her daughter in a bus accident in Thailand. After having written the article, her mother collected extracts from Maura’s diary and the letters she had written during a three-year stay at a Zen monastery in Japan. It is this material that is published under the title *Pure Heart, Enlightened Mind*.

*May 19*

*Last night I tried to stay up all night doing zazen. But I dropped off for an hour or two. I was really annoyed with myself because I missed that*

*time of lucidity that comes after the tiredness. Felt very annoyed. However, today all day long "this mind is Buddha" which I read in the Sobogenzo struck reverberations in my thoughts. "This mind is Buddha, no mind, no Buddha" suddenly became very clear. They are only echoes of the one.*

*February 25*

*I was sitting up in zendo, and Jiko's words were in my ears. "When you are your mother, when you are Roshi, then you are enlightened." I didn't see how that was possible. If I wasn't myself, I certainly wasn't them. I kept telling myself: you are everything. Hard to conceive of. Then it hit me how totally arbitrarily we have defined our so-called self. I am my body, thoughts, perceptions, personality. So the thought of my mother is me but my mother is not. The real "I" I've defined as not me, and that which is merely the image and not real I have defined as me. Strange. The spit in my mouth is me. The air in my mouth is not. The food I take in isn't, yet somewhere it passes some vague border and becomes me. I myself was so arbitrarily defined - the thought is me, the spit and food is me, but the painting I produced, spawned from my thought, is not me, the tune humming through my head, me - and if I any way reject that definition of self as non-existent, can't I then redefine myself?*

*And I began. Each noise, sight, movement was me. I was tremendously excited, quivering, smiling. As if there was a statue, my physical body, with a cloth draped over it, hanging close around my body; it was what I defined as self. Now a tack through the head and cloth, someone is raising it and stretching it; it's still attached to my body but covers more and more, and that is me. How can I die or cease to be? I am eternal; I am process and thing. I am my mother. I am Roshi. I left the hondo, a new I; every noise and sight caught my notice, being incorporated into myself. ☸*

Louise Alleyn qui était membre de la Sangha depuis sept ans est décédée au mois d'avril, le jour de Pâques. En compagnie des membres de sa famille, nous lui avons dédié une petite cérémonie, la semaine suivant son décès, afin de l'aider à effectuer le passage. Pour Louise, ces paroles d'un maître Zen : "Les monts, les champs, le ciel et la rivière, ce sont ma figure; le chant des oiseaux, c'est ma voix; le vent qui souffle dans les herbes, c'est mon action."

## **L'assemblée générale annuelle**

L'assemblée a eu lieu dimanche le 7 mai. Les deux membres sortants du conseil d'administration, Bill Byers et Michel Lamarche, ont été réélus pour deux ans à l'unanimité. Les deux autres membres, Jocelyne Forget et Peter Karaoglanian, sont encore en fonction pour une année. Dans son allocution où il faisait un bref résumé de la situation, M.Low a tenu à souligner la participation de plus en plus grande des membres aux multiples tâches que nécessitent le maintien et l'amélioration du Centre. Il a souligné entre autres le travail récent de Luc St-Germain, Jacques Meunier et Alain Guilbert, avec un merci spécial à Alain à qui les bâtisses du Centre doivent bon nombre de leurs améliorations depuis quelques années. M.Low a encouragé le plus de monde possible à participer au travail bénévole; c'est une façon, a-t-il dit, de se familiariser avec les lieux et les gens et de se sentir chez-soi plus rapidement.

Le travail bénévole a longuement été discuté au cours de cette assemblée, surtout sous l'aspect de son organisation. En vue d'alléger le fardeau de Jean et en vue de favoriser la participation d'un plus grand nombre de personnes, l'assemblée a désigné quatre personnes qui, sous la direction de Jean, devront se partager les responsabilités d'organiser le travail et de déléguer des tâches d'une façon plus formelle que cela ne l'a été fait jusqu'à maintenant. Ce sont: Carole Fortin, Pierrette Gingras, Lucille King Edwards et Janine Lévesque. L'an prochain, elles devront soumettre à l'assemblée les résultats de leurs cogitations et de leur labeur!

## **The Annual General Meeting**

The annual general meeting was held on Sunday May 7th. Two members of the board of directors, Bill Byers and Michel Lamarche, were unanimously re-elected to serve another term of two years. Jocelyne Forget and Peter Karaoglanian have one year remaining in their terms and complete the makeup of this year's board of directors.

In his address to the assembly Mr.Low gave a brief resume of the previous year's events. He made particular reference to the fact that an increasing number of members participated in the many tasks necessary both to maintain and ameliorate the functioning of the centre. Also noted was the outstanding work carried out recently by Luc, Jacques and Alain. A special thank you was extended to Alain for his work over the last few years. The buildings on the centre grounds have undergone many improvements thanks to Alain's careful labour. Mr.Low then went on to encourage more members to participate in volunteer work, saying that doing such work was also a way of familiarizing oneself with the centre as well as meeting more of its members and generally feeling more at home.

Volunteer work and how to best organize it were matters of lengthy discussion during the meeting. Seeking a way to reduce Jean's role in these activities, and to better serve the members who wish to participate in the work, the assembly asked that four persons be designated to share the responsibility of managing the work to be done, and delegating the various tasks necessary for its completion. These four are already much involved in the everyday operation of the centre. They are Carole, Pierrette, Lucille and Janine. At the next general assembly, they will be asked to report on their findings vis a vis this approach. ☸

---

## 1995

---

### Septembre

---

Jeudi 31/lundi 4	Sesshin de quatre jours
Samedi 16	Atelier Montréal
Dimanche 17	Séance d'une journée
Mercredi 20, 27	Cours pour les débutants

### Octobre

---

Mercredi 4, 18	Cours pour les débutants
Vendredi 6/13	Sesshin de sept jours
Samedi 28	Atelier Montréal
Dimanche 29	Séance d'une journée

### Novembre

---

Samedi 4	Journée de travail
Mercredi 1, 8, 15, 22, 29	Cours pour les débutants
Jeudi 9/dimanche 12	Sesshin de trois jours
Samedi 25	Atelier Montréal
Dimanche 26	Séance d'une journée
Jeudi 23/dimanche 26	Kingston

### Décembre

---

Mercredi 6, 20	Cours pour les débutants
Vendredi 8/vendredi 15	Sesshin de sept jours
Dimanche 31	Cérémonie du Nouvel An

**LE PIQUE-NIQUE ANNUEL.** Un peu comme l'an dernier, le Centre organise un pique-nique le dernier dimanche du mois d'août (le 27) de 11h30 à 3h30. Venez nombreux et apportez un plat (pour cinq personnes environ). La responsable est Lucille King Edwards (téléphonez le soir : 849-6859).



**PICNIC.** As last year's picnic was such a success, the centre will hold another on the last Sunday of August (27th). Contact Lucille for more information (849-6859).

---

## 1996

---

### February

---

Saturday 3	Workshop
Sunday 4	One day sitting
Wednesday 7, 14, 31	Beginners' Course
Friday 16/23	Seven day sesshin

### March

---

Wednesday 6, 13, 20, 27	Beginners' Course
Saturday 9	Workshop
Saturday 10	One Day Sitting
Thursday 14/17	Three day sesshin

### April

---

Wednesday 3, 10, 17, 24	Beginners' Course
Thursday 4/8	Four day sesshin
Saturday 27	Workshop
Sunday 28	One day sitting

### May

---

Wednesday 1, 8, 22, 29	Beginners' Course
Friday 10/17	Seven day sesshin

### June

---

Saturday 1	Workday
Wednesday 5, 12, 19, 26	Beginners' Course
Thursday 6/9	Three day sesshin
Friday 21/23	Two day sesshin
Thursday 27/30	Kingston

Le dokusan a lieu tous les lundi et mardi soir.

Le Centre sera fermé du 26 au 30 décembre.

---

And now we will count to twelve  
and will all keep still...

For once on the face of the earth  
let's not speak in any language,  
let's stop for one second,  
and not move our arms so much.

It would be an exotic moment  
without rush, without engines,  
we would all be together  
in a sudden strangeness.

Fishermen in the cold sea  
would not harm whales  
and the man gathering salt  
would look at his hurt hands.

Those who prepare green wars,  
wars with gas, wars with fire,  
victory with no survivors,  
would put on clean clothes  
and walk about with their brothers  
in the shade, doing nothing.

What I want should not be confused  
with total inactivity.  
(Life is what it is about,  
I want no truck with death.)

If we were not so singleminded  
about keeping our lives moving,  
and for once could do nothing,  
perhaps a huge silence  
might interrupt this sadness  
of never understanding ourselves  
and of threatening ourselves with death.

Perhaps the earth can teach us  
as when everything seems dead  
and later proves to be alive.

Now I'll count up to twelve,  
and you keep quiet and I will go.

PABLO NERUDA

---