

# ZEN GONGI

VOLUME 7, NUMÉRO

MAI 1998

1

- 3/ **Zen and The Cloud of Unknowing**  
*Albert Low*
- 8/ **Préparer le zendo: rêveries de séjour**  
*Louis Bricault*
- 10/ **Entretien avec Louis Bricault et Jean Gagnon**
- 15/ **A Cushion under the Desk**  
*David Booth*
- 18/ **Book Review**  
*Peter Hadekel*
- 20/ **Deceived by Others**  
*Sarah Webb*
- 21/ **La pratique au travail**  
*Roger Brouillette*
- 23/ **Poésie**  
*Nicole Gagné / Jeanne d'Arc Labelle*
- 24/ **Le roi et le cadavre**  
*Albert Low*
- 27/ **On Bowling**
- 29/ **Hakuin's Four Ways of Knowing**
- 33/ **Le sourire du Bouddha**  
*Monique Dumont*
- 34/ **La parabole du jardin**  
*Hubert Benoit*

*L'essence de la pratique  
incessante est "de ne pas  
quitter le monastère"; ne pas  
quitter le monastère, c'est  
être libéré des mots.  
(Dogen)*

---

## **Zen Gong**

---

Volume 7, Numéro 1  
mai 1998

---

### **Comité de rédaction**

Louis Bricault, Monique Dumont (éditrice)

### **Collaborateurs pour ce numéro**

David Booth, Louis Bricault, Roger Brouillette, Francine Desrosiers,  
Monique Dumont, Nicole Gagné, Jean Gagnon, Peter Hadekel, Jeanne  
d'Arc Labelle, Albert Low, Sarah Webb.

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

Michelle Guérette

### **Mise en page**

Albert Low

### **Abonnements**

Janine Lévesque

### **Distribution dans les librairies**

Pierre Laroche

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

Directeur du Centre : Albert Low

Adresse : 824, rue Parc Stanley, H2C 1A2

Téléphone : (514) 388 – 4518

Abonnement annuel : 15\$. (Regular subscription)

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

Abonnement outre-mer : 20\$ (Overseas)

Dépôt légal - Bibliothèque nationale du Québec, 1998

# Zen and The Cloud Of Unknowing

A fourteenth century author of two texts on the practice of the spiritual way, one called *The Cloud of Unknowing*, the other *A Letter of Private Direction*, outlines a spiritual practice remarkably similar to the practice of Zen Buddhism. The author, a catholic priest, naturally uses Christian terminology but even though the expressions used are so different from those used in Buddhism, one sees clearly the connection. The similarity of *The Cloud of Unknowing* and Zen practice has been remarked on by others, but I have not yet read any in-depth study of the two ways. It will therefore be worth while for us to compare what this author has to say with the practice of Zen Buddhism.

The first and most important benefit that would come from such a comparison is that it will help validate both approaches and show they are truly founded upon the bedrock of human nature. Nobel prize winner P. W. Bridgman said that one way of accepting the likelihood that something is true is whether one can arrive at that same thing along two different routes. As we shall see two ways, a Western and an Eastern, traveling along two entirely different paths, nevertheless have a common destination

Another benefit from making this comparison is that the temperament of Westerners differs from that of the Easterner. We shall see this when we compare actual remarks made by the author of *The Cloud of Unknowing* and various Zen masters. Because we are offered two different ways we can choose the style of presentation that best suits our own particular temperament. Some prefer the quieter Christian approach, while others are more at home with the dynamic, vigorous way of Zen. Zen Buddhists often employ hyperbole, an example of which is a famous saying of Rinzai, an early Zen master, who said, "If you meet the Buddha, kill the Buddha." We shall see in a moment what he could have meant by this.

Finally, because of the slightly different perspective, what is not clear from one point of view may be made more clear from the other.

If we are to make this comparison we must do so with full respect for both traditions. No one religion is superior to another. Each of the great religions has

sprung up to help its adherents gain the fulfillment they seek. All of them are like mountains with broad lowlands accessible to most and towering peaks which only a few can scale.

It may however be objected that no comparison can be made between Buddhism and Christianity because Buddhism is frankly 'monistic' and Christianity 'dualistic.' In Buddhism no higher being exists which has a fundamentally different, and higher essence, than the human being, whereas it is basic to the Christian belief that God is essentially different from the human being and, because of this, a divide exists across which the human cannot pass. In the introduction to *A Letter of Private Direction* the translator and editor says, "God is wholly other and qualitatively different from his creatures; they depend upon him, he does not depend upon them."

In his second volume of *Essays on Zen Buddhism*, D.T. Suzuki talks of 'self power' jiriki and 'other power' tariki. In Japan, Zen Buddhism is looked upon as a doctrine of 'self power' and the Pure Land School, which has many similarities with devotional Christianity, is considered to be an expression of 'other power.' Most often these two are opposed to each other, those advocating 'self' power often look upon the 'other' power exponents as being passive and lazy and those advocating 'other' power look upon the Zen Buddhist as being grasping, egoistic and ambitious.

However all of this is theory, and to truly understand 'self power' we must be able to practice 'other power' and vice versa. What both Zen and the author of our books are concerned about is practice and, from the point of view of practice, any explanation, any belief, theory or theology is incidental. As a Zen master once said, "When you have the meaning you can throw away the words." Both ways insist that thoughts, even good thoughts, are an impediment to realizing the truth and not an aid.

Our author for example declares, "Take care that nothing remains for your mind to work on but the simple extension of your will reaching out to God, understanding merely that he is as he is; it should not

be dressed up in any particular thought concerning God's nature as it is in itself or as revealed in any of his works. Let him be as he is, I pray; do not make anything else of him....faith is to be your foundation....if you were to speak to God inwardly, with this for your meaning: "What I am, Lord, I offer to you without any regard to any quality of your being except that you are what you are and nothing else."

### **Beyond thought**

The basis of Zen practice is given in the words of Bodhidharma, the first Zen Patriarch.

*A special tradition outside the scriptures ;  
No dependence upon words and letters;  
Direct pointing at the mind of man;  
Seeing into one's own nature and the attainment of  
Buddhahood.*

Another Zen master, Huang Po said, "If you want to know the realm of Buddha you must purify your own mind like the void space... All wild and distracting thoughts are illusory, unreal, and void-like. Practicing in this way, the wonder of the effortless mind will then naturally and spontaneously react to all conditions without any obstacle." He also said, "Only renounce the error of intellectual or conceptual thought processes and your nature will exhibit its pristine purity." Zen master Ta Hui said, "To measure the self- mind with intellection and conceptualization is as futile as dreaming... the worst thing is to quote the scripture and explain or elaborate your 'understanding.'" Moreover it is not only intellectual discrimination but intuitive understanding as well as revelations and visions that have to be transcended. This is why Rinzaï would say, "If you meet the Buddha kill the Buddha!" Hui Neng, the sixth patriarch said, "Successive thoughts do not stop. If one instant of thought clings, then successive thoughts cling; this is known as being bound. If in all things successive thoughts do not cling, then you are not bound."

All of this is echoed by the author who said, "If any kind of idea of any particular thing...should come into your mind, immediately you are off-course and pulled back to subtle and inquiring speculation, which dissipates and separates both yourself and your mind from yourself and God. So keep yourself recollected and undistracted." This insistence that thoughts cause separation is repeated several times by him, for example he also said, "they [thoughts] are a cause of separation and division in the perfection of unity which ought properly to exist between God and your

soul." It is not only so-called bad thoughts that are a problem, "turn away from good thoughts as you would do from evil thoughts."

Zen master Ta Hui put the matter very vividly when he said, "Conceptualization is a deadly hindrance in the practice of Zen, it is more injurious than poisonous snakes or fierce beasts." He says that brilliant and intellectual persons always abide in the cave of conceptualization. This tendency that we all have to philosophize, and to draw conclusions, not from experience, but from other previously made or found conclusions, is one that screens us from any encounter with reality. So the author says, "I want you to weigh up carefully every such thought and impulse and to work hard at destroying it as soon as it makes its appearance." He also says, "Even when thoughts seem holy and calculated to help you find God, trample on them out of love for God."

In order to help the practicer struggle with these thoughts he says, "If thoughts intervene do everything you can to act as if you did not know that they were so strongly pushing in between you and God. Try to look as it were over their shoulders, seeking something else. If you feel that you are completely powerless to put these thoughts away, cower down before them like some cringing captive overcome in battle and reckon that it is foolish to fight against them any longer. In this way you surrender yourself to God while you are in the hands of our enemies."

### **God is unknowable**

The essential message of *The Cloud of Unknowing* is that God is "unknowable." In the first koan of the Hekiganroku Emperor Wu asks Bodhidharma, "What are you." Bodhidharma says, "I do not know." Our author says something almost identical, "Now you will ask me, 'How am I to think about God himself, and what is he?' and I cannot answer you except to say, 'I do not know.'" As we have seen what both Zen and the author insist upon is that intellectual speculation does not bring one any nearer to the truth, only direct knowing has any value. Direct knowing is the same as simply being because knowing and being are not two. The author for example says, "Come down to the lowest point of your understanding... not what you are, but that you are."

"Knowing that is being," this is the heart of contemplative practice. Our problem is that we have separated these two, knowing and being, and so therefore feel that we have to know or understand something and, furthermore, what cannot be known

as something has no status. The author does not say, as do many Christians, that one should think of oneself as 'something:' a soul, a sinner, made in likeness of God and so on. He says, "you will always find that the ultimate target and bull's-eye of your contemplation, whatever its primary object, is the substance of your being.... the ultimate target of your contemplation essentially consists in the single vision, the dark experience of your own being. And so it is your being alone which is the first of your fruits." This shows the fallacy of dividing ways between self and other power. On the face of it the author is following the way of 'other power' and yet he says one can only walk that way in seeing, "your being alone...is the first of your fruits."

The truth that we do not have to know something, is true not only with respect to ourselves but also with respect to God. "You are to have no more regard for the qualities of God's being than for those of your own being. For there is no name, or awareness or sight which is in as much or more accord with the eternal, which is God, as that which may be possessed, seen and experienced in the dark and loving contemplation of this word 'is'...whatever else you say about God, it is all hidden and stored up in this little word 'is'." Once again he is saying that we should not be taken up with worrying about what God is, it is enough knowing that he is, or knowing being.

### **Koan practice**

Furthermore this knowing is vigorous. He says, "Think single-mindedly, plainly and vigorously that you are as you are, without racking your brains at all. The substance of being is knowing and the substance of knowing is being." He says furthermore, "Strain every nerve in every possible way to know and experience yourself as you really are." One finds the same insistence on using the mind in a dynamic way in the practice of Zen. Zen master Bassui says for example that one must "push forward with your last ounce of strength at the very point where you thinking has been blocked."

In order to help one do this, and so grapple with the dark cloud of unknowing, Zen masters set up certain koans, enigmatic sayings or doings of the masters. A koan which one works with first of all as a beginner, and one may be a beginner for ten or twelve years, is called a 'breakthrough koan,' and is meant to help one first pierce the veil of ignorance. In working with a break-through koan one works with the hua t'ou, or nub of the koan. One that is used frequently is "Who

am I?" or "Who is the master?" or even "Who is it that is dragging that corpse around?" and when working with this koan one is mining exactly the same vein as the author. The hua t'ou of "Who am I?" is the simple word 'Who?' and one uses this word as a way to batter at the screen of thoughts or what the author calls the cloud of unknowing. He suggests exactly the same kind of practice, saying, that to sum up this intention to know yourself as you, and so retain it more easily, "take a short word, preferable one syllable, to do so. The shorter the word the better, being more like the working of the spirit! A word like 'GOD' or 'LOVE.' "

Even in the Zen tradition the use of the break-through koan is sadly misunderstood by many Soto practitioners who are of the opinion that this kind of practice is simply the outcome of greed and spiritual ambition. While greed and ambition play a part in most people's practice, at least to begin with, nevertheless this kind of practice enables one to refine ambition and greed and transmute them into an ardent longing for the divine. The author says, "Fix this word to your heart, so that it is always there come what may. With this word you will hammer the cloud and the darkness above you. If ever you are tempted to think what it is that you are seeking, this one word will be sufficient answer." In other words one does not have to worry about why one practices, what the results will be, whether one is capable or not of doing what is required.

Thus what starts out as greed and ambition, through the fire of practice, becomes ardent longing, hunger and thirst after righteousness. The author says, "I would rather weep till my heart should break because I lack this awareness of God and feel the painful heaviness of the self, and thus inflame my desire to have and to long for that awareness, rather than enjoy all the well-devised imaginative and speculative meditations that men can tell of or find written in books, no matter how holy or worth-while they appear." He says, "Strike that thick cloud of unknowing with the sharp dart of longing love and on no account whatever think of giving up. This warning not to give up is necessary because though we may start our practice with a great deal of élan and vigor, the practice soon becomes dry and difficult and we wander around in the dark." The author says, "When you first begin, you find only darkness and as it were a cloud of unknowing. Reconcile yourself to wait in this darkness as long as is necessary, but still go on longing after him whom you love." "Your whole life must now be one of longing if you are to achieve perfection. This longing must be in the depth of your will put there by God with your consent."

This difficulty of practice is something that many people do not understand. On the contrary most of those who have encountered meditation and contemplation only through hearsay and reading and have no true experience, associate contemplation and meditation with relaxation, peace, repose. This is a profound misunderstanding. While it is true that one can and does experience peace beyond understanding, this experience is but an oasis that one encounters as one crosses the desert. The author says, "In knowing there is labor, in experience rest. And now you may well say: 'What is this rest that you speak of? For it seems to me that it is no rest at all, but hard work and painful. For when I set myself to do as you say, I find nothing but pain and strife on every side.' " From the point of view of the faculties, or personality, he points out, one wants to stop practicing, and yet is unable to. On the other hand one only wants to know God and to lose one's awareness of oneself, but again is unable to do so. "So there is strife and pain on every side. A strange rest this, that you speak of, or so it seems to me."

By way of explanation of this difficulty the author says, "It is because you are not used to this exercise, that it is painful to you. If you were only practiced in it and knew by experience how much profit there is in it, you would not willingly abandon it in exchange for all the earthly joy and rest this world could give. And yet it is a great affliction and very hard work. But I still call it rest: for the soul is in no doubt as to what it must do, and also the soul is made sure—I mean during the time of this exercise—that it cannot go far wrong." Throughout the darkest night, suffering the most acute anguish, feeling completely lost and abandoned, nevertheless one is at rest in one's deepest heart.

On another occasion he said, "Work hard at it, therefore and with all speed; hammer away at this high cloud of unknowing - and take your rest later! It is hard work and no mistake, very hard work indeed. Everybody finds this work hard." It all depends upon your desire. A naked intention directed to God, and himself alone, is wholly sufficient.

The direction in which one goes in this practice is the direction towards Unity, and so overcome the separation of knowing from being. The author says, "Contemplate no more of yourself than I bid you do of God, so as to be one with him in spirit, without dividing or dissipating your awareness. For he is your being and you are what you are in him... ...think of God as you do of yourself and of yourself as you do of God—that he is as he is and that you are as you are;

so that your thinking might not be dissipated or divided, but kept one in him who is all things... this difference between you and him, that he is your substance but you are not his."

All of this echoes a verse Zen master Tozan wrote on coming to awakening. He said:

*You should not search through others,  
Lest the Truth recedes far from you  
When alone I proceed through myself,  
I meet him wherever I go  
He is the same as me  
Yet I am not he!  
Only if you will understand this  
will you identify with what you are.*

### **Crossing the desert**

As our author has pointed out, it is because it has nothing for the personality that this work seems hard and the practice dry and pointless. Unfortunately, in revolt, some people will blame the practice itself and claim that Zen is too hard while protesting that there must be another, more interesting way, or else declare that the teacher does not understand them. However our author says, "If your wayward and inquisitive rational faculties can find no nourishment for themselves in this kind of exercise, and therefore grumble all the time and bid you abandon the exercise and achieve something worthwhile in their own probing fashion (for it seems to them that what you are doing is worthless simply because they have no knowledge of it), it would please me all the more: it is a sign that this activity is worth more than their own."

Bodhidharma met Emperor Wu, and the emperor asked him, "What merit is there for all the work that I have done for Buddhism?" He might as well have asked, "What do you give to someone who has everything?" Bodhidharma replied, "No merit." We must work for the sake of the work and not for the rewards that we get out of it. As our author would say "Lift up your heart to God with humble love; and I mean God himself and not what you can get out of him."

Even so sometimes, however good our intentions, we cannot help being overcome by despondency and despair, and so the author affirms "you must endure it humbly and wait patiently on the Lord's will....It can happen that great storms and temptations will arise during a time like this... As far as you can see, everything has gone—ordinary graces as well as the more special. But you must not be over-troubled,

though it seems that you have every reason to be.”

### **Humility**

It is the proud and arrogant who have the hardest time with the practice, and our author attacks this arrogance in us by asking, “Who are you, what have you deserved, to be called like this by our Lord? How sluggish and slothful the soul that does not respond to Love’s attraction and invitation.” He goes on to say, “You must not think yourself any holier or better because of the worthiness of your calling.” “Humility, he says, “is true awareness of oneself as one really is....Whoever has love and humility needs no more; he has all...Try your very hardest to come by perfect humility.”

He proposes that humility has two causes : one cause is our confused and erring condition which we ought to be aware of, partially at any rate, all the time however holy we may be. The other cause for humility is what he calls “the superabundant love and worth of God in himself.” After one has seen into one’s true nature one’s perspective changes radically. All that one has done is now seen against the background of wholeness, that is to say against the background of “the superabundant love and worth of God in himself.” Inevitably this causes considerable remorse and shame.

### **Satori.**

Seeing into one’s true nature or satori is clear knowing beyond all form, which is called prajna in Zen, a word often translated as wisdom. This could be called the “fruit” of the practice. An important characteristic of satori is that it is instantaneous, it comes in a flash. Similarly the author says, “The fruit of this exercise is high spiritual wisdom, which is suddenly and without constraint belched forth by the spirit inwardly, within itself.” He also says that, “This work does not need a long time for its completion...a time no longest than an atom of time, so short it cannot be analyzed.”

The author refers to this irruption as grace which he says is always a sudden impulse and comes without warning, springing up to God like some spark from the fire. An incredible number of such impulses arise in one brief hour in the soul who has a will to do this work. In one such flash the soul may completely forget the created world outside.”

Grace he says cannot be defined and is quite the opposite of illusion or dream and is quite outside the control of our will or understanding. Indeed “the natural understanding, no matter how keen or

sanctified it may be, is to be called, in comparison to this, mere foolishness formed and devised in illusion: as far removed from the real truth seen in the light of the spiritual sun as is the dark light of the moon, shining through the mist of a midwinter’s night, from the brightness of the sunlight at the height of a midsummer’s day.”

### **Waking sleep**

The etymology of the word prajna, wisdom, is pra, which means awake, ‘aroused,’ and jna, which means pure awareness, non-reflected awareness. In one of the sutras, prajna is expressed as, “Arouse the mind without resting it upon anything.” During our waking hours the mind is aroused, but it is always resting upon something, clinging to it. At night while we are asleep the mind is not clinging to anything, but it is also not aroused. Prajna has been called by Ramana Maharshi, waking sleep. It is of some interest that the author says something similar, “This exercise is rightly compared to sleep. For just as in sleep the use of the natural faculties is suspended in order that the body may obtain complete rest, for the nourishing and strengthening of its natural powers; even so in this supernatural sleep the extravagant questioning of the untamed spiritual faculties, their imaginative speculations, are thoroughly tamed and drained off, in order that the simple soul may sleep and rest softly in the loving contemplation of God as he is, for the nourishing and strengthening of its supernatural powers.”

### **No judgment**

One thing that is insisted upon in Zen practice is that one should not judge the practice. People have a tendency to complain saying that they have practiced for some time but nothing is happening and they wonder whether this is because they are doing something wrong. This complaint gets even stronger when they find or suspect that someone else is making faster ‘progress’ than they are. The author takes up this kind of thing with a warning, “take care that you refrain from judging or criticizing the activity of God and of man alike—apart from your own; I mean deciding whom he attracts and calls to perfection and whom he does not; or discussing the length of time—why he calls one sooner than another. If you are determined not to err, take care that you do not judge; just listen for once, and try to understand. If you are called, then give praise to God and pray that you do not fail. And if you are not yet called, pray humbly to God that he might call you when such is his will. But do not try to teach him what he should do.”

# Préparer le zendo: rêveries de séjour

La préparation du zendo est l'une des tâches qui précède la tenue des sesshins.

---

*"My heart's in the highlands  
Gentle and fair ..."*

Dylan

"Ce matin, il pleut de la lumière bleue, très pâle et d'une grande douceur, sur les marches couleur miel de l'escalier qui monte jusqu'au zendo. Il fait calme partout. Parfums d'encens et d'érable. Matin d'avant-sesshin ..."

\*

La préparation du zendo se fait généralement le matin, souvent quelques heures seulement avant que ne débutent les sesshins. Il s'agit essentiellement d'une tâche d'accueil. Comment faire en sorte que ceux et celles qui participeront au sesshin, tout au long des deux, trois, quatre ou sept prochains jours, entrent en toute simplicité dans ce lieu qui abritera leurs longues heures de pratique? Je ne sais pourquoi accomplir cette simple tâche m'emplit d'une si tranquille sérénité. Souvent, lorsque j'entre dans la chapelle silencieuse, les nattes, zafus et autres coussins paraissent en déséquilibre, funambules immobiles sur des cordes raides dressées au milieu d'un vent fort; l'air paraît poussiéreux, fatigué comme un vieux, parsemé d'étouffements entre les fenêtres trop longtemps closes. Voilà le lieu (mais est-ce vraiment là?) où, souvent, à l'occasion de tant de sesshins passés, j'ai moi aussi traversé le feu sur mon banc de douleur, et où, dans quelques heures, d'autres, à leur tour, pour une millième fois peut-être, s'engageront sur ce fameux Chemin qui n'existe pas... Préparer le zendo, ce n'est pas simplement "faire le ménage", comme on dit parfois.

\*

Le maître Zen Pao-ning Jen-Yung a dit: "Les objets et les biens de la communauté que vous utilisez quotidiennement sont la prunelle de vos yeux, protégez-les et veillez sur eux."

\*

L'une des premières tâches consistera à lisser les nattes, à les défroisser d'un grand mouvement circulaire des deux mains, de manière à ce que le

tissu qui les recouvre ne présente plus, ou très peu, de plis. Au besoin, l'aspirateur sera utilisé pour éliminer les poussières sur les coussins, les nattes et le tan. Chaque natte est ensuite alignée avec sa voisine jusqu'à ce que, dans leur ensemble, embrassées d'un seul regard, les nattes forment une ligne droite continue. Puis, sur chacune d'entre elles, est placé à la verticale le zafu. Encore ici, les zafus ne formeront qu'une seule ligne, bien droite. Sous chaque natte, à l'avant, seront placées à gauche, les feuilles du Chant à l'éloge de zazen et à droite, la Prière du repentir qui servira lors de la cérémonie d'ouverture du sesshin. Chaque emplacement est un coin de désert où, bientôt, quelqu'un viendra s'asseoir et peu à peu s'engagera sur son propre chemin, qui n'en est pas un, le corps enchaîné à cette natte et ce coussin, jour après jour, avec de longues respirations comme les lents mouvements d'un nageur assoiffé. A l'une des extrémités du zendo, dans les coins, les instruments de percussion, makugyo et kesu, sont rangés avec soin...

\*

Dans ce désert ... écrit Franz von Baader, "la seule preuve possible de l'existence de l'eau, la plus convaincante et la plus intimement vraie - c'est la soif " ...

\*

"Certaines nattes ont des nuances bleues et noires. D'autres sont comme de la terre brune sous un ciel d'été. On dirait de l'obscurité en plein jour. Le soleil entre par la porte ouverte, enfant aux jambes nues dans l'air frais. Légers craquements des branches au dehors."

\*

Dans sa *Poétique de l'espace*, Gaston Bachelard écrit que "notre âme est une demeure" et qu' "en nous souvenant des "maisons", des "chambres", nous apprenons à "demeurer" en nous-mêmes". Ces demeures, mesures, chapelles, maisons, chambres, huttes, encoignures, grottes noyées de mousses vertes, nids et coquilles, "sont en nous autant que nous sommes en elles."



Il écrit ailleurs: "L'immensité est en nous. Elle est attachée à une sorte d'expansion d'être que la vie réfrène, que la prudence arrête, mais qui reprend dans la solitude. Dès que nous sommes immobiles, nous sommes ailleurs; nous rêvons dans un monde immense. L'immensité est le mouvement de l'homme immobile."

Une fois les nattes et zafus mis en ordre, il sera toujours temps de rectifier délicatement la position de la cloche inkin placée près de la natte du sonneur afin que d'un seul mouvement, celle-ci, toute proche, puisse être saisie...

"Objets inanimés, avez-vous donc une âme?"

\*

La statue du Bouddha qui domine l'autel sera retirée et, lors de la cérémonie d'ouverture, remplacée par celle de Manjusri, le bodhisattva de la sagesse qui, tout au long des journées et des nuits, guidera les marcheurs vers la montagne d'argent.

Vient ensuite le temps de passer une vadrouille humide sur le plancher du zendo. Ah! le charme désuet des vadrouilles échevelées qui vont et viennent lentement comme des vagues au bout de nos bras. Dans son livre *La Vision Profonde*, Thich Nhat Hanh décrit comment il a appris à utiliser une faux, coordonnant le rythme de ses mouvements avec celui de sa respiration et travaillant sans se presser. C'est comme danser seul ... emmaillotté dans ses propres bras.

Dans son livre *Exhortations Zen*, Taïkan Jyōji écrit: "Ce n'est pas l'outil qui fonctionne mal, c'est celui qui l'utilise. (...) Dans ce sens, le travail se fait depuis sa demeure intérieure."

Il sera alors temps de descendre au rez-de-chaussée.

\*

La salle principale du rez-de-chaussée sert tout au long des sesshins au kinhin rapide du matin et, aux heures de siestes, de repos et tout au long de la nuit, aux marches souvent solitaires en kinhin de ceux et celles qui font zazen "sous la lune." Son plancher sera nettoyé avec soin au moyen d'une vadrouille très légèrement humide. Les lattes horizontales des stores devant les fenêtres seront époussetées avec délicatesse et, si le temps le permet, les fenêtres pourront être ouvertes afin d'aérer tout l'espace du rez-de-chaussée. La toilette du rez-de-chaussée sera nettoyée et mise en ordre. À l'une des extrémités de la salle, une statue de Kannon, bodhisattva de la compassion, domine un autel de bois.

\*

Pour la durée des sesshins, les vestiaires sont transformés en sous-zendos. Des chaises pliantes y

seront installées afin de permettre à ceux et celles qui le souhaitent de poursuivre leur pratique au-delà des heures formelles de zazen.

Auparavant, l'on passera l'aspirateur sur les tapis qui recouvrent les planchers des vestiaires et, à la toute fin, avant de quitter, les "tables d'eau", sur lesquelles des verres et pichets auront été placés, seront disposées dans l'une et l'autre pièce.

"On ne sent bien les parfums de l'eau que la nuit", écrit Bachelard. Ici, au long des longues heures nocturnes, sans bouger, qui respire, qui respire? Qui a déjà participé aux sesshins du Centre Zen de Montréal sait le calme qui règne dans ces pièces. Défilement lent des heures.

Certains préfèrent méditer à l'aube, avant que la cloche du matin ne se fasse entendre.

\*

"Là où l'on se trouve, c'est le lieu pour pratiquer la Voie. Le Zen n'est pas que zazen. Il peut l'être le temps d'un sesshin au cours de laquelle l'accent est mis sur le zazen. Mais la vie de tous les jours est également l'occasion de pratiquer la Voie, là où l'on est. Lorsqu'on se concentre sur ce que l'on fait, qu'on s'absorbe sur ce que l'on est en train d'exécuter, on pratique la Voie. Chaque instant de la vie de tous les jours peut être l'occasion de pratiquer ...", écrit encore Taïkan Jyōji.

\*

Il restera enfin à mettre de l'ordre dans le vestibule d'entrée. L'étagère où sont rangées les chaussures sera bien nettoyée à l'aide d'un chiffon humide, l'aspirateur passé sur le tapis, la grille de métal où chacun se déchausse débarrassée des petites pierres, du sable et des autres poussières qui ne manquent jamais de s'y accumuler au fil des jours. Une fois ce travail terminé, il pourra être utile de faire le tour de toutes les pièces afin de s'assurer que toutes les tâches ont été accomplies. Ce sera alors le temps de laisser le regard parcourir lentement les choses ...

\*

"Dehors, le trottoir de bois sous le gel craque. Les plantes gisent là où elles sont tombées."

*"My heart's in the highlands  
Only place left to go ..."*

# ENTRETIEN

*La place que prend le travail dans notre vie et sa relation avec notre pratique spirituelle : c'est ce qu'abordent plusieurs des articles de ce numéro. Ici Louis Bricault et Jean Gagnon s'entretiennent avec nous des changements que la pratique du Zen a apportés à leur métier de psychologue. Louis est spécialisé dans l'approche émotivo-rationnelle et Jean dans la thérapie gestaltiste. Voici des extraits de cet entretien qui a eu lieu un dimanche de janvier dernier.*

---

**M**ONIQUE : Y a-t-il eu des changements importants dans votre façon de concevoir ou de pratiquer votre métier depuis que vous pratiquez le Zen?

LOUIS : Pour ma part, je dirais qu'il y a eu des changements au niveau de la façon de concevoir le métier, mais pas jusqu'ici dans la façon de le pratiquer. Ma pratique reste en effet active, directive et nettement orientée vers la recherche de solutions. Je perçois cependant beaucoup plus clairement les limites de mon intervention. Ça m'a amené, je pense, à pratiquer ce métier-là avec plus de modestie, avec des ambitions plus modestes quant aux changements que la psychothérapie, telle que je la pratique, peut donner au client l'occasion de vivre. Ça m'a amené aussi à mieux voir qu'en travaillant avec un client en psychothérapie, je travaille toujours à l'intérieur d'une explication dualiste. On n'en sort jamais. Alors dans ce sens-là, mes ambitions sont beaucoup plus modestes. Le changement que la personne va réaliser va toujours rester en deçà d'un changement qui m'apparaît plus fondamental. J'ai tendance à penser que le client, s'il pouvait... c'est difficile à exprimer mais je vais le dire ainsi, s'il pouvait renoncer, ne serait-ce que partiellement, à "lui-même", je pense qu'il s'en porterait mieux. Mais le but du travail thérapeutique que je fais avec le client n'est pas celui-là. Ce n'est pas ce qu'il me demande. Ce qu'il me demande, au contraire, c'est d'être plus confortable avec "lui-même". Donc, il demande que le changement se fasse à l'intérieur de cette structure-là qui s'appelle "lui-même" et qui est conservée. C'est à l'intérieur de ça qu'on va travailler.

JEAN : La modestie, sûrement oui. D'une part, je vois plus clairement que ma contribution est seulement une partie de ce qui concourt au bien-être du client, mais aussi plus radicalement, c'est évident que la psychothérapie n'est pas une méthode qui permet de dissiper l'illusion d'un moi séparé. Dans la mesure où la souffrance de l'autre en dépend, c'est sûr que je n'y ai pas accès. Ce n'est pas le but et ce n'est pas la méthode de la psychothérapie non plus.

MONIQUE : Mais est-ce que la souffrance ne dépend pas toujours de ça à la limite?

JEAN : Je pense quand même que la psychothérapie

peut aider les gens à être mieux dans leur peau. Ils ne seront pas délivrés de la souffrance mais ils seront mieux adaptés à leur monde intérieur et extérieur, le monde dans lequel ils vivent, donc plus en équilibre dans les limites de ce qui est possible.

LOUIS : Par rapport à la souffrance, disons fondamentale, qui découle du fait que la personne se cloisonne elle-même, qu'elle se conçoit comme un "je" séparé... j'ai l'impression de travailler autour de la souffrance que la personne ajoute, à cause de la façon dont elle perçoit ce "je". Je vais donner un exemple concret. Une personne, par exemple, ferait des erreurs ou rencontrerait des échecs et me consulterait du fait qu'elle se sentirait très coupable à l'occasion de ses échecs et erreurs. Ce sur quoi je vais travailler avec cette personne, c'est l'auto-condamnation d'où jaillit la culpabilité. Cette dimension-là résulte des exigences perfectionnistes que la personne entretient envers elle-même et est ajoutée, c'est de la souffrance ajoutée. Parce que par la suite, après avoir travaillé là-dessus, la personne va, au moins occasionnellement, continuer à faire des erreurs ou à rencontrer des échecs, mais elle aura appris à ne pas ajouter cette souffrance-là. Mais tu vois, même si je travaille là-dessus, l'autre souffrance dont on parle qui, elle, est fondamentale, est toujours à l'oeuvre. Celle-là n'est pas touchée.

JEAN : À la question sur comment la pratique du Zen nous a amené à voir autrement la psychothérapie, je répondrais qu'il y a trois niveaux où ça m'a influencé. D'une part, j'en étais venu à m'intéresser de plus en plus à la psychanalyse, parce que les psychanalystes ont beaucoup écrit sur les troubles graves de personnalité, ceux qui me donnaient plus de fil à retordre en thérapie. Ma pratique du Zen m'a ramené à une approche phénoménologique et existentielle, plus proche de ma formation de base. À un autre niveau, la pratique du Zen a entraîné une sorte de décapage de tous les concepts, de tous les modèles théoriques que j'ai appris sur ce qu'est la personnalité, comment elle se développe, comment elle devient saine ou pathologique. Tous ces modèles deviennent même érodés...

LOUIS : Relatifs...

JEAN : Oui relatifs, je ne sais pas trop ce qui va en

rester, parfois ça m'inquiète...!

LOUIS : Oui, ce que tu décris, c'est vrai pour moi aussi.

JEAN : Alors ça donne un espèce de sentiment paradoxal... j'ai peut-être plus de stabilité comme thérapeute, mais en même temps j'ai l'impression de ne pas savoir vraiment où je m'en vais.

MONIQUE : Une plus grande incertitude?

JEAN : C'est moins facile de catégoriser les choses. L'aspect unique de chaque situation m'apparaît plus clairement. Les repères changent, deviennent plus flous... Parfois je me sens plus perdu qu'avant d'une certaine façon. Ça, c'est clair. Et en même temps, j'ai confiance en ce qui arrive.

LOUIS : C'est paradoxal parce que dans la relation avec le client, le client, lui, est davantage à la recherche de modèles fermés et de certitudes au moment où il consulte. Parce qu'il est dans ce désordre-là. Il cherche, il demande : «Pouvez-vous me donner un modèle cohérent dans lequel je pourrais inscrire mon problème et le définir?» Quand toi tu en es rendu à voir comment tous ces modèles-là sont érodés, comme le dit Jean, qu'ils sont pleins de trous, qu'ils sont perméables, alors ce que tu offres au client à ce moment-là peut être l'occasion pour lui de se retrouver dans une plus grande insécurité, d'avoir même l'impression que tu ne sais pas ce que tu fais. Parce que si tu le savais, tu devrais être capable de lui donner une explication, croit-il.

MONIQUE : Lavez-vous parfois vous-même, cette impression-là de ne pas savoir ce que vous faites? (rires)...

JEAN : Ça m'arrive... Parfois, je me demande : «À quoi je sers? Qu'est-ce que j'apporte vraiment?» Mais je sens que le type de présence que j'apporte est quelque chose qui aide l'autre personne. Plus la présence est ouverte, calme, plus j'ai l'impression que je prends soin du client. Mais c'est sûr que tout ce que j'ai appris fait partie de mon arrière-plan, tout ça est mobilisé dans une entrevue, mais pas de façon intentionnelle. J'en suis venu à voir davantage, avec ma pratique du Zen, comment tout l'univers est derrière la rencontre entre le client et moi à cet instant particulier. Il y a là quelque chose qui me dépasse, auquel je contribue, mais ... c'est un phénomène émergent d'une certaine façon, ce qui se passe entre nous...

LOUIS : Ce n'est pas donné avant que ce soit... il y a

toujours une part de mystère.

JEAN : C'est ça, ça émerge, ça arrive. Et ça dépasse mon intention, son intention... Dans mes bons jours, je trouve ça merveilleux. Dans mes moins bons jours, je me sens dépassé... Dans ce sens-là, je trouve de concevoir ainsi la rencontre avec le client, ça vient me rejoindre directement dans ma pratique. Je vois la rencontre comme un événement très ouvert mais aussi, comme c'est quelque chose qui émerge, je n'ai pas autant de prise... pas autant que je pensais en avoir auparavant. C'est une des façons dont la pratique m'a influencé dans mon travail.

En réalité, ma pratique se continue durant les entrevues avec les clients. Avant, j'étais centré soit sur le client, soit sur moi, maintenant j'ai un champ de conscience plus large qui nous inclut tous les deux. Je suis présent à tout ça en même temps. C'est un effet du Zen et c'est un avantage pour la thérapie. Il y a aussi un espèce d'accueil de tout ce qui vient, comme un simple événement de conscience. Par exemple, je sens que je fais un travail au niveau de l'attraction et de la répulsion. Je peux souhaiter que le client dise ou fasse quelque chose, devienne ceci ou cela, ou je peux vouloir apparaître d'une certaine manière, être efficace ou pas; le jeu du désir ou de l'aversion est toujours là dans l'interaction. Le laisser être et le contenir en même temps, je trouve que ça continue ma pratique spirituelle, particulièrement quand ça devient chaud, quand je me fais attaquer, mépriser ou ignorer. Accueillir ce qui se passe en moi et ne pas réagir en contre-attaquant, donc accueillir tout ça sans vouloir changer la situation, ça c'est l'effet de la pratique et c'est la pratique qui se continue.

MONIQUE : Toi Louis, quand tu dis que la pratique t'as rendu plus modeste qu'avant...

LOUIS : Je perçois beaucoup mieux les limites de l'intervention que je fais. Comme je disais tantôt, la conception que la personne a d'elle-même en tant que personne, en tant que «je» existant dans un monde qui est "là-bas", ça ce n'est pas touché. Au contraire, comme je le disais, c'est sur la souffrance secondaire que la personne ajoute que je travaille. Donc, à la suite de ce travail, la personne en viendra à un point où elle sera «je» dans un monde qui existe, plus paisible avec elle-même. On peut dire que ça, c'est le point d'où on partirait pour entrer dans le Zen.

MONIQUE : Faut-il avoir une sorte de «santé» psychologique pour pratiquer le Zen?

LOUIS : Je pense que oui. Enfin, je ne pense pas qu'il «faut» l'avoir mais je crois que c'est souhaitable. C'est préférable. Avant de penser... les mots trahissent... avant de penser disons à dépasser ce qu'on appellerait «moi», encore faut-il qu'il y ait un moi solide à dépasser.

MONIQUE : Qu'est-ce que tu entends par «moi solide»?

LOUIS : Je décrirais ça comme le fonctionnement harmonieux de nos capacités d'adaptation. Les mots trahissent parce que quand on parle d'un moi, on imagine "quelque chose" de spatial, situé quelque part. Non, il n'y a rien de cela. Ça réfère à un fonctionnement, à une certaine capacité d'adaptation aux événements internes et externes, une capacité d'adaptation dans laquelle les émotions qui seraient susceptibles de t'empêcher d'agir de façon appropriée en fonction de ce que toi tu poursuis comme objectif de plaisir interviendraient peu. Il n'y aurait pas d'émotions majeures qui feraient obstacle, il n'y aurait pas de réactions émotionnelles excessives devant les événements frustrants qui peuvent survenir dans ta vie. La personne s'accepterait relativement bien elle-même avec toutes ses contradictions, ses illogismes et ses failles. Elle aurait peu tendance à se juger, à se blâmer ni à se surestimer. Elle aurait peu tendance à entretenir des exigences envers les personnes qui l'entourent, des exigences face à la réalité qui l'entoure. Une personne qui, de manière générale, vivrait plutôt en fonction de ses préférences, en accord au moins partiel avec elle-même et la réalité ambiante.

MONIQUE : Est-ce qu'il y a beaucoup de personnes comme ça au Centre Zen? (rires)

JEAN : Tu viens de définir la santé psychologique?

LOUIS : Certaines caractéristiques.

JEAN : Mais pas ce qui est nécessaire comme un pré-requis pour pratiquer le Zen?

LOUIS : Non, ce n'est pas ce que je dis. L'impression que j'ai, c'est que plus une personne va développer ce type d'attitude psychologique d'acceptation de soi, des autres et de la réalité dans laquelle elle se trouve, plus elle va développer ça, mieux elle est préparée pour la pratique du Zen...

MONIQUE : Moins elle perd de temps?

LOUIS : Moins elle perd de temps. Elle est beaucoup mieux préparée qu'une autre à laisser tomber, elle

s'accroche moins à une conception rigide d'elle-même. Elle n'a pas ça. Encore une fois, quand on parle de «personne», «personnalité», «moi», il s'agit d'un ensemble de fonctions. Alors quand on parle de monde intérieur, on se réfère à un fonctionnement qui s'appréhende en "intensité de satisfaction ou d'insatisfaction intime", et non de façon quantitative. Alors ce côté-là de fonctionnement assoupli, souple, une personne qui arrive au Zen en ayant développé ça, va avoir d'après moi tendance à s'ouvrir plutôt qu'à résister.

JEAN : Moi, j'y ai réfléchi depuis notre dernière rencontre et je me suis dit que je distinguerais ce qu'il faut pour pratiquer le Zen de ce qu'il faut pour aller en sesshin. J'avais dit l'autre fois qu'il fallait avoir une certaine tolérance à la frustration pour être capable de tolérer la position de zazen, etc... Après, je me suis dit qu'il fallait établir des distinctions. Quelqu'un pourrait commencer par faire cinq minutes par jour de zazen, ce serait déjà un premier pas sur la voie du Zen et il n'aurait pas besoin alors d'être dans une santé psychologique superbe... Surtout que j'ai été frappé de lire dans le Zen Gong le témoignage d'un membre du Centre sur le maintien de sa pratique malgré des accès de schizophrénie. Je me dis donc que même les difficultés psychologiques graves peuvent devenir une matière pour la pratique spirituelle. Sauf que probablement ces personnes ne seraient pas capables de tolérer l'intensité, la rigueur d'un sesshin, mais seul le maître peut évaluer ça de toutes façons. Je me dis qu'une personne qui aurait développé une assise et une pratique solides pourrait peut-être y trouver un support même pour des moments de psychose. Mais pour pratiquer le Zen de façon plus intensive, il faut sans doute au moins être capable de tolérer d'avoir un guide.

LOUIS : On pourrait dire être capable d'humilité... En ce qui a trait à la santé psychologique, j'apprécie beaucoup les nuances que Jean apporte entre une personne qui pratique occasionnellement et celle qui fait une pratique intensive en sesshin. C'est vrai qu'il y a un cheminement très différent, ce sont deux choses différentes.

JEAN : Pour en revenir à la première question sur les changements dans ma façon de pratiquer le métier depuis que je pratique le Zen... Une chose qui vient de ma pratique du Zen, c'est que je vois mieux les effets de mes actions, le karma en action, comment je récolte les fruits de ce que j'ai semé. Alors ça m'a amené en thérapie à attirer davantage l'attention des clients sur les conséquences de leurs actions. Je peux, par exemple, les aider à voir comment ils contribuent à l'amorce ou à l'escalade des conflits de couple dont

ils souffrent tellement et dont ils tiennent l'autre responsable. Et puis, ça c'est tout nouveau, je dirais que j'encourage les gens à porter leurs questions. Je pense que c'est la pratique du koan qui m'y amène. Des questions comme : «comment ça se fait que je suis malheureux», de grandes questions, il y a des fois où j'aide les gens à les porter comme des interrogations qui n'ont pas de réponse immédiate, mais qui orientent leur recherche. Bref, ce sont des petites façons dont ma pratique influence ma façon d'intervenir concrètement en thérapie.

LOUIS : Ce que Jean mentionne, le fait qu'on souffre tout simplement parce qu'on est humain, c'est quelque chose que je vais dire souvent à mes clients. Je vais leur dire : «Au-delà de toutes les explications qui peuvent vous être proposées touchant votre souffrance, fondamentalement on doit souffrir». Maintenant, comme je le mentionnais tantôt, ce n'est pas sur cette souffrance-là que je travaille, je travaille sur la souffrance que la personne ajoute à propos de la souffrance à laquelle, fondamentalement, on ne peut pas échapper, simplement parce qu'on est humain. Tu vois, tous les modèles dont on parlait tantôt, les modèles d'explication de la souffrance psychologique, comment tous ces modèles-là pâlisent un peu... c'est un peu comme s'il fallait toujours qu'il y ait des raisons spéciales pour souffrir. Comme si la souffrance ne s'expliquait que par les circonstances particulières qui seraient survenues au cours du développement de la personne.

MONIQUE : Ce serait une erreur...

LOUIS : Oui, la souffrance s'expliquerait par une erreur. Tu vois, cela suppose qu'il y ait un modèle idéal dans lequel il n'y aurait pas de souffrance. Quand la psychologie adopte cette position-là, elle devient dogmatique. Toutes les théories de la personnalité qui existent ont un intérêt heuristique, elles sont inspirantes, mais si on les considère comme des explications définitives, on néglige alors complètement cette dimension, qu'on souffre d'abord et avant tout parce qu'on est humain.

JEAN : Je vais souvent interroger un client sur sa conviction que l'état normal serait de ne pas souffrir, en lui demandant par exemple ce qui lui fait croire qu'on peut être parfaitement heureux et sans problèmes. Quelquefois, ce sont des choses qu'ils ont lues ou qu'ils espèrent. Dans certains cas, l'interrogation peut choquer. Il m'est déjà arrivé qu'un client me dise : «Je vais arrêter la thérapie. Qu'est-ce que ça donne de travailler sur moi si je ne suis pas plus heureux après?» Alors là, il faut différencier entre parfaitement heureux et plus

confortable dans sa peau...

MONIQUE : Est-ce que vous avez eu peur à un moment donné que la pratique du Zen vous nuise dans votre travail? Par exemple, une perte de motivation, le travail devient moins intéressant...

LOUIS : Moi, ce qui s'est produit, c'est que j'ai eu le sentiment à un moment donné, que cette pratique-là (la psychothérapie) était plutôt futile. À cause de ce dont je parlais tantôt, à cause des limites inhérentes à la psychothérapie elle-même. J'avais l'impression que fondamentalement, même si la personne, au terme du travail qu'elle avait fait, se sentait mieux, si elle atteignait davantage les objectifs qu'elle poursuivait, j'avais quand même le sentiment que je ne lui avais pas rendu service. Donc, je me sentais plutôt découragé face au travail que je faisais, je n'en voyais plus l'avantage. Tu sais, c'est un peu comme de donner un poisson à une personne sans lui apprendre à pêcher. C'est un peu comme si j'aidais la personne dans l'immédiat, mais j'avais le sentiment, étant donné le travail que je faisais dans ma pratique spirituelle, qu'il y avait une opposition entre les deux. Aujourd'hui, je me sens beaucoup plus à l'aise. C'est comme si je respectais mieux les limites du travail que je peux faire en psychothérapie. Donc à l'intérieur de ces limites-là, bien sûr, j'offre des services imparfaits. Mais je le tolère mieux.

MONIQUE : As-tu envisagé de changer de métier à un moment donné?

LOUIS : J'ai cherché, je cherchais... est-ce qu'il y aurait une autre forme de pratique en psychothérapie qui me permettrait de travailler en étant plus congruent avec ce que je ressentais à ce moment-là? Peut-être que cette forme-là j'y viendrai un jour, mais pour le moment je ne la vois pas. De toutes façons, la tension qui existait entre les deux pratiques s'est amoindrie aussi. C'est comme si j'acceptais mieux de travailler, de contribuer à ce qu'une personne puisse s'aider dans sa vie en surmontant des difficultés émotionnelles et comportementales, relativement circonscrites, ça je me sens plus à l'aise maintenant. L'objectif, comme je dis, est plus modeste. Il y avait probablement de mon côté certaines exigences perfectionnistes à l'endroit de la psychothérapie elle-même d'une part, et envers moi-même en tant qu'aidant d'autre part.

JEAN : Pour moi, il y a plusieurs niveaux. Dans ma pratique de la psychothérapie, je ne dirais pas que ça m'a nui, ça m'a plutôt aidé. J'ai plus de solidité, je suis plus capable de porter des expériences difficiles, des gens par exemple qui peuvent m'attaquer, devenir

très agressifs ou vivre un désespoir profond. J'ai l'impression d'être plus en mesure de le recevoir et de porter aussi mes réactions émotives qui peuvent être de l'agressivité, de la tristesse, parfois de l'impuissance, de l'anxiété aussi.

Mais du côté de mon travail qui consiste à enseigner ou à faire des communications dans des colloques, c'est paradoxal ce qui s'est passé. Je vivais beaucoup d'anxiété autour de ces activités-là et Albert m'a poussé à aller plus à fond là-dedans, après m'avoir dit qu'il y avait sûrement trop de "je" d'impliqué dans ça. C'est ainsi qu'il m'a suggéré d'aller donner une conférence comme une "personne ordinaire". Mais ça, c'était quasiment impossible pour moi. Cela a exacerbé mes contradictions et je me suis retrouvé coincé. Mon niveau d'anxiété a augmenté et je l'ai utilisé dans ma pratique. Mais cela m'amenait à un usage un peu pervers du Zen : devenant capable de tolérer plus d'anxiété, la tentation était grande de vouloir réaliser toutes mes ambitions professionnelles. A un autre niveau, ces mêmes ambitions se sont trouvées remises en question.

Je me suis rendu compte que quand j'investis dans l'enseignement ou dans ces communications, je ne suis pas seulement alimenté par le désir modeste d'apporter simplement ma contribution, mais aussi par le désir de me mettre en valeur, ce qui est vraiment à l'envers de ce que je cherche à faire dans ma pratique du Zen. D'autre part, ça m'a permis d'identifier plus clairement les conséquences que cette anxiété avait sur ma vie personnelle, sur mon couple. Quand je suis très anxieux je ne suis pas aussi présent et je deviens intolérant, irritable. J'en ai aussi aperçu l'impact négatif sur ma pratique de la psychothérapie et je n'ai pas aimé ça du tout. J'ai constaté que lorsque j'étais très stressé parce que j'avais une conférence à faire ou de la formation à donner, il y avait un niveau de présence avec mes clients que je n'étais plus capable d'avoir, je devenais plus cognitif, moins capable d'être là, seulement présent, et d'accueillir les événements dans toutes leurs harmoniques, leurs résonances. Alors cela a vraiment remis mes ambitions en question.

Je ne sais pas ce que je vais faire parce que, par ailleurs, ces activités de communication ont stimulé ma créativité et donné le goût de travailler à conceptualiser les choses d'une autre façon, plus fluide, plus proche de mon expérience du Zen. J'ai le goût de le faire, mais il faudrait pour ça que je diminue le nombre de clients que je vois. Ça m'amène à réévaluer beaucoup de choses. Je me demande si la solution c'est vraiment d'abandonner

ce genre d'activités. Parfois ça me tente, j'aurais plus de temps pour la thérapie, pour des sesshins, pour être plus présent dans mon couple, pour faire de la peinture. Mais je me demande si ce ne serait pas une façon d'éviter quelque chose, d'éviter des conflits intérieurs. Je ne le sais pas. Mais j'en fais certainement trop du côté du travail professionnel.

MONIQUE : Ça m'amène à la question suivante : Avez-vous eu l'impression que votre travail nuisait à votre pratique, qu'il exigeait trop de temps, trop d'énergie...

LOUIS : En ce qui a trait au temps requis pour accomplir des tâches professionnelles, à un moment donné j'ai vraiment considéré que c'était un obstacle. Le travail demandait beaucoup de temps. C'est pour cette raison que j'essaie de réduire mon temps de travail et je le réduis de plus en plus. Puis tu vois, c'est intéressant, parce qu'en faisant ça, je fais augmenter le niveau d'insécurité. Par rapport à l'argent et par rapport au fait que si je rencontre moins de clients, ça fait moins de clients pour parler à des clients potentiels, donc il y a toute une roue qui se met en branle. Me placer dans cette situation-là, c'est quelque chose qui m'aide beaucoup dans ma pratique. Ça me fait penser à l'errance des moines. Il y a un élément d'errance là-dedans, dans le sens que tu ne sais pas où tout ça va te mener, puis tu fais tomber des balises que tu croyais sûres. Alors j'avance sur un chemin qui est moins balisé. Il y a parfois des pointes d'inquiétude avec lesquelles j'ai à composer. Ma pratique s'imprègne d'une plus grande inquiétude. Je le fais pour faire plus de sesshins et aussi pour me rendre plus disponible pour le travail bénévole au Centre. C'est un autre aspect de la pratique qui à mes yeux est important. Puis aussi pour avoir plus de temps disponible lorsque je suis à la maison pour pouvoir pratiquer. Alors j'essaie de donner le plus d'espace possible à cette pratique-là, mais de façon plus formelle. Quand je suis avec mes clients, la pratique continue, mais de façon moins formelle. Elle n'a pas les mêmes couleurs.

JEAN : Moi, par exemple, cette année, on m'a demandé d'aller enseigner en France. Je pourrais développer ça, ce serait intéressant. Mais si je le fais, je dois renoncer à un sesshin de sept jours. Parce qu'avec le genre de pratique de thérapie que je fais, je ne peux pas m'absenter trop souvent. Si je prends une semaine, c'est une semaine où je ne peux pas voir mes clients ou une semaine où je ne peux pas faire de sesshin. Je pense que je vais y renoncer. Je me rends compte aussi que je suis obligé de travailler beaucoup parce que j'ai un certain nombre de paiements à faire et ça m'amène à m'interroger sur la raison pour laquelle j'en ai un

peu trop à mon goût. Au fond, c'est l'avidité qui me pousse à dépenser sans évaluer vraiment les conséquences sur ma charge de travail. Même si elles ne sont pas extravagantes, j'ai quand même envie d'être plus modeste dans mes dépenses.

LOUIS : Ce que tu dis concernant la gestion de la vie quotidienne au niveau des revenus et des dépenses, ça rejoint beaucoup mon expérience personnelle. J'ai remarqué qu'en restreignant le temps de pratique professionnelle il y avait moins de revenus qui entraient, alors effectivement ça m'a amené à regarder la façon dont je dépensais. Ce que j'ai trouvé intéressant là-dedans c'est de voir qu'il y a beaucoup de choses auxquelles il est facile de renoncer, mais on voit aussi ce à quoi on s'accroche. Ce qu'on croit qu'il "faut" garder à tout prix, sinon quel ennui que cette vie! Ça c'est un travail que j'aime beaucoup, beaucoup faire. De m'affranchir de toutes ces choses-là que je crois "devoir" garder et dont l'abandon constituerait "sans aucun doute" une très grande erreur. J'aime être dans cette tension-là, ce travail-là.

MONIQUE : En conclusion, y a-t-il un risque d'utiliser la pratique du Zen à des fins compensatoires?

JEAN : Le risque est plus grand quand tu travailles sans guide, le risque d'utiliser, de récupérer la pratique à des fins défensives sur le plan psychologique ou à des fins compensatoires, par exemple pour fuir les tâches quotidiennes ou pour développer une sorte d'invulnérabilité.

LOUIS : Elle peut être utilisée comme ça. Elle ne l'est pas en elle-même. Ah oui, Jean a tout à fait raison, je pense que sans guide c'est presque fatal qu'une personne l'utilise comme ça. C'est quelque chose dont on se sort peu à peu, mais je dirais qu'on arrive à peu près tous comme ça au Zen. On se dit : «Voyons ce que ça va m'apporter, comment je vais devenir une meilleure personne, ou une personne plus spirituellement épanouie... comment cette pratique va m'aider à démontrer aux yeux de tous ma valeur exceptionnelle». Alors on arrive avec des choses comme ça. Et c'est peu à peu qu'il y a, je ne dirais pas un renoncement, mais un effacement de ces choses-là. Elles tombent les unes après les autres et c'est, en grande partie, parce qu'on est guidé. Sans guide, d'après moi, elles ne tomberaient pas.

JEAN : Elles se renforceraient en fait. (rires).

# A Cushion under the Desk

**O**n the wall in front of my desk hangs a painting that has followed me since I left school. It depicts a crowd of skeletal humans migrating out from the base of an atomic explosion. The whole image has been painted in an eerie Prussian blue. The effect is one of despair. Those human beings cry out in a last agony. Is there any hope? Any end to this human suffering? Suffering inflicted by humankind. When I glance at the painting, I am reminded of a question that has dogged me for almost three decades. Why do science? Does science help the human race?

This question is all the more pertinent because I am a scientist. After a decade of training and a couple more in the practice of research and teaching, this question is still there unresolved.

When I finally chose a discipline and started specialized study, there was a wish to direct my efforts towards human needs. This was what the painting expressed at that time. I wanted my science to include a living dimension, to help in some way. An accumulation of knowledge or understanding was not an end in itself. During the first couple of decades however, I was immersed in the pressures and confusion of a young scientist and the motives behind my own work were far from clear.

I work now in what many would regard as a paradise; great freedom, a stimulating and exciting environment, space and resources to explore the most basic of questions, and a possibility of working with the community. Why then do I feel confined in this office? Why does the painting seem to fuel a frustration? Am I alone?

Scientists in general do not appear to be a happy bunch. There is apprehension in the air, a dissatisfaction, an uneasiness, an urgency, a tension. Something is not quite right. Something is missing. Scientists these days have to prove themselves by publishing and obtaining grants, but there is always that hope that everything will be all right once the next article is in print or the next grant has been won. Publish or perish is the common dictum among scientists. If true, this one is now long gone and buried. My attempts to put words on a page

in a scientific order fail. The words seem empty, they are a façade, there is no heart. There is despair that the whole game is a farce. While colleagues haggle over an equipment budget, I wonder what it's all for. Why do science?

I practice natural science, natural in the sense that the subject of investigation is nature itself, nature at large, the nature we meet every day. It is nature at the scales of our everyday experience. We can see it happening, we can sense its variations, its unfolding. This is a science that studies not the phenomena at the limits of imagination but rather the immediate environment. I have in the past been able to direct this work towards the apparent needs of some small coastal communities. I hoped that the work might help in some way. I hoped to contribute to the understanding and appreciation of how the sea functioned, but in almost every case I came away dissatisfied and with a sense of failure.

Was my science inadequate? Did I over impose my views? Were my own interests more important than those of the community? Questions hounded me and the image of a young destitute man comes to mind. All day long, he walked up and down the concrete platform of Glasgow train station, his rusty hair disheveled and knotted, his coat torn through to the lining. He muttered to himself nodding his head as if in everlasting discussion. One day, it was too much, I had to do something. I offered him a cup of tea. His first concern was that I was a social worker. I reassured him that I was not. He drank the tea, took out a crushed cigarette-end, lit it up, pulled a puff and then offered it to me. I mumbled something about not smoking and I knew in an instant that my attempts to help were not simply directed to the young man but rather towards myself. The anguish that followed me on the train journey through the evening mountains was an anguish of my own destitution, of a failure to be something. In later years, that same anguish returned after failures to help through science.

Why science? The question is ever more urgent, for I now find myself in the position of a teacher. I go into a classroom where I am supposed to explain not only our present understanding of how nature works but also how to practice science and undertake a project. Can a scientist torn apart in his own practice teach? Can someone who doubts the very basis of his discipline offer anything at all?

What is science? It is, in one sense, a study of the universe, undertaken within certain guidelines. The study must be systematic and coherent. The results should fit in with or onto present understanding and

observations. Even the work of a visionary has to be tested and verified before any acceptance by the scientific community. This is to ensure that the accepted model of the universe is consistent, that it all fits together like a jigsaw puzzle. A scientist can contribute to the jigsaw in various ways; he can expand it for example, or fill in holes, or divide pieces into smaller bits. The comparison is not very good because any one person sees but a fraction of the jigsaw, which is itself of course but an image.

The jigsaw in its entirety is held together by the scientific community as a whole and so depends on some commonly accepted concepts. This leads us to the first difficulty that faces me when I go into the classroom as a teacher of science. Many of the basic building blocks of science, although universally accepted and used, are fundamentally difficult if not impossible to pin down.

A simple example is that of "mass". What is a mass of iron or a mass of stone? We know it by our interaction with it. We know it by its weight, inertia and other properties such as solidity. But do we know "mass"? The same might be asked of "energy", "force", or other concepts that are taught in early science education. Perhaps the only way of knowing them is through interaction of some kind and yet we use these concepts as if they were fundamental building blocks of the universe. Take away the concept of energy, for example, and much of the science jigsaw would crumble away. Add some unknown concept as a building block and the jigsaw might take on a unimagined dimension. Our view of the universe thus depends on how we look at it. Furthermore, going out into the field with preconceived theories or hypotheses, as does any scientist of nature, is in effect equivalent to putting on tinted glasses. Allowing one's sense of wonder and awe to surface does seem to limit the tint effect but does not do away with it.

There appears to be little choice in the matter. To fit a piece into the jigsaw of science, one has to use its language. The danger arises when the jigsaw is taken as some reality, and this leads us to the second difficulty that I carry into the classroom.

A scientist is taught to stand apart from the subject of study, to examine it from the outside, to observe without interfering. Ideally, the phenomena are supposed to be independent of the observer and so any sensing equipment must be designed to disturb the natural system as little as possible. We pretend that the human scientist and his equipment are not present. At the minuscule scales of quantum physics,



this is not possible. At everyday scales however, we might think that the interference is negligible. Indeed technology offers ingenious ways of spying on nature with the minimum of disturbance. But this is not the whole story.

A scientist needs observations to test his understanding. These observations must be done in a way to provide some form of quantifiable measurement which can be manipulated and analysed in a manner that is cool and unemotional. It is impossible to measure everything and the scientist has to accept some limited number of observations to work from. The results obtained depend intimately on these observational data. We might consider a measuring sensor as an extension of our own senses, a means to “experience”. Our view of the universe thus depends on the way we observe it, and the very act of installing a measuring sensor is equivalent to asking a question. The scientific view of the world depends on the question posed.

The image of the world held by a person blind from birth is different from that of a person with eyesight. Similarly the view of the world construed by a physicist is different from one construed by a biologist or a chemist. They ask different questions and get different results. At quantum scales, results arising from opposing questions can be contradictory but equally valid. At everyday scales of which we are familiar, the difficulty often lies in finding a question that can be dealt with by scientists of different backgrounds.

Our present society demands scientific evaluation of all sorts of situations. Environmental impact studies are required by law before certain construction permits are granted. In the aftermath of a disaster, a scientific report is commissioned to expose the causes. If you visit a hospital for tests, your diagnosis will be undertaken according to scientific criteria.

The so-called scientific method is everywhere. It is as if society has put its faith in a method believing it to reveal a reality. The top scientists have become druids of the modern era. The insights achieved through science cannot be denied, but what is the underlying reference? Does science reveal a reality? Can we rely on it? Or is science simply a model by which we work? Is science a myth? And if so, do my efforts here in front of twenty students simply propagate this myth?

The students come from a variety of backgrounds. All already have specialized training in some field; mathematics, physics, chemistry, biology, geology, and so forth. My challenge is to explain the flood and ebb of ocean tides. I can fill the black board with

symbols, I can show umpteen diagrams on the screen, I can explain it till the end of day, but the understanding of each student will never be the same. In the end the best method is to play on the floor with a terrestrial globe, using a soccer ball to represent the sun and a tennis ball to represent the moon. For most, the experience is more tangible, but everyone understands it in a different way. Furthermore, it all depends on something that we experience but which science cannot yet fully explain, gravity itself. My teaching is an attempt to convey an understanding within a systematic framework known as science and based ultimately on some personal experience. But is this experience reality? Am I leading these students down the garden path? What is real?

If a student does not want to learn, there is not much a teacher can do about it? Teaching is, in a sense, creating a situation in which a student is encouraged to face his own questions. We have, however, put our studies into boxes. Students are normally rewarded for their understanding and skills within a certain field. They receive a diploma for some measurable performance. And yet even within the most systematic and rigorous field, that of science, there is something missing, something that undermines its apparent solidity. It is never mentioned in the vast majority of science courses, and many scientists ignore it as best they can. It can, however, take the wind out of the most bombastic of scientists.

Why do science? I find no satisfactory answer. I find no reason, no ultimate purpose. It is not an absolute reference of reality. Science is not safeguarded in libraries or in computer data banks. Science is a thought, a mental activity. No scientist, no science.

I close the door of my office and turn down the blinds. The painting on the wall catches my eye as I bend to pull out a round black cushion from under the desk. There is a sense of guilt. I take off my shoes and sit. This is not what I should be doing. I should be analyzing some data or writing some report. And yet it all depends on this. It is all held together by just one idea. There is no choice. That one idea must be allowed its freedom.

Just an imperceptible hum of the ventilation.

A knock on the door.  
Someone must think that someone is here.  
But who, who is here just now?

# Zen at Work:

*A Zen Teacher's 30-Year Journey Through Corporate America - By Les Kaye (Crown Paperbacks)*

---

**L**es Kaye is abbot of the Kannon Do Zen monastery, a Soto Zen centre in Mountain View, California. He is often asked where he received his Zen training. "At IBM," he replies in all seriousness. Most people figure he's joking. A Zen priest must surely have spent long months in a Japanese monastery or on retreats on mist-covered peaks, rather than working for one of the world's biggest high-technology companies.

"A corporate work environment, with its stress, aggressiveness and bureaucracy may not seem a likely place to discover the meaning of spiritual activity," Kaye writes in his autobiography entitled *Zen at Work: A Zen Teacher's 30 year journey in Corporate America*. "Yet when I started Zen practice, IBM was where I worked, where I spent a major part of my life and where I devoted the biggest portion of my creative energy... Instinctively, I knew I had to learn how to carry water and chop wood in the complex activities of the modern world. So the high-tech, corporate world became my monastery."

Many of us at the Montreal Zen Centre can identify with Kaye's challenge. In a lay practice we must find our path in the clanging, commercial workplace, not in the peace and tranquillity of a mountain temple. It can be tough, frustrating work. It's easy to forget ourselves amid the pressures and demands of a daily job. That's why a book like Kaye's is welcome, even if the Soto practice he follows is somewhat different from our approach at the Montreal centre. His honest account of his spiritual growth on the job has lessons for all of us.

Kaye went to work for IBM in 1956, right after graduating from Cornell University with an engineering degree. Ten years later, he began to attend meditation sessions at the San Francisco Zen centre with Suzuki-roshi. Initially, he felt some disappointment with his teacher. "I expected that he would give me instruction, a challenge, a clue how to do it. But he didn't. He had no method other than simply paying attention and waiting to see what I had to say. His way was to allow me to discover things for

myself." The teacher occasionally spoke of misunderstanding - the misunderstanding that "we had to obtain something."

After a couple of years, Kaye was asked to become caretaker of the zendo in a suburban San Francisco house where the lay community gathered for meditation and instruction from Suzuki-roshi. He moved into the house and his practise deepened, all the while continuing to work full-time at IBM. "Work had new contours. It no longer had a hard, rocky feeling, as if I were in an endless desert of problems to overcome and goals to attain." Problems and difficulties did not go away, but his relationship to them changed. "My workplace became my practice place. I was learning to take care of it the same way that I had learned to take care of (the) zendo."

Kaye slowly realized that the qualities emphasised in Zen were also those IBM demanded of its employees: integrity, morality, a capacity for work, self-discipline, a willingness to learn, attention to detail, responsibility and perseverance. He also began to appreciate that successful organizations like IBM must see the big picture; they must be able to link design, marketing and manufacturing with customers, managers and suppliers. Everything must fit together to succeed. And he saw that discouragement, anxiety and doubt on the job were invariably linked to pride, ego and assumptions about how the future would turn out.

One of the biggest stumbling blocks in practise and in the workplace can be our relationships with other people - our unrealistic expectations about them. One day Kaye was asked by Mike, a colleague in his department, to help solve a problem Mike was having with inventory control. Kaye worked hard on the problem and supplied Mike with written notes on how to implement a solution. Several months later, he learned that Mike had not only implemented the plan, he had applied for and received a cash award from IBM for it. Kaye was furious, feeling that Mike had betrayed him and used him for personal gain. He wanted revenge.

For days on end, Kaye was haunted by his own selfish reaction. What did he expect revenge to accomplish? Finally, he realized that not only would revenge be pointless, his own suffering was pointless too. After all, he was choosing to suffer. But he couldn't just let the matter lie. He had a responsibility to at least point out the dishonesty to Mike. So he went to see his colleague and told him that the next time they worked together, he would appreciate it if Mike kept him informed of his plans. This was a helpful way to relieve the burden. "When we feel disappointed by what someone says or does, we have to be careful not to cut off our relationship with them. We should try to take care of the relationship by setting aside our personal feelings of disappointment or hurt," he writes. "Only when we have harmonious relationships can we have freedom. By emphasizing relationships, we free ourselves from the notion of a small self."

Not an easy task, however. Once, Kaye was ordered by his boss at IBM to lower the performance rating of an employee in his department named Paul. IBM executives thought that managers had been giving out artificially high ratings to employees and they wanted the ratings lowered to send out a message that everyone had to work harder. Kaye told his boss that he couldn't in good conscience lower Paul's approval rating after the fact. It wasn't fair to the employee concerned. He took a stand. But his boss ordered him to comply "or else". A confrontation ensued. Kaye lost his job and was transferred to another department at IBM. "Several weeks after the incident, though, I realized that I had made a mistake. When threatened with the "or else" ultimatum, I had insisted on being right and taken a position that left no room for discussion... We might not have found a better way, but by becoming stubborn I had thrown away the opportunity to try."

In 1985, Kaye received Dharma transmission as a monk from a teacher in Japan. He continued to work at IBM for another five years, even though office politics had derailed his career path. He sat through interminable meetings where colleagues tried to flatter, dominate or impress. He dealt with bosses who, because of their own fear, tried to intimidate

others. He watched himself become upset when someone told him what he should be doing on the job, only to realize a day or two later that the other person was actually right.

He learned not to be too concerned with the outcomes of these encounters, but rather to watch the process unfold. "All of our lives are ready to be Buddha's life when we really want to express our true selves. We do this when we allow each everyday activity to express who we really are. Thus, we can express our true nature because we live ordinary lives, not in spite of them. There is no need to wait to express ourselves. Our true nature needs to be expressed now, in this moment."

For Kaye, work became the opportunity to express this inherently creative, compassionate nature. He made a commitment to himself to return every telephone message, to respond to every memo, no matter how unimportant they might first seem to him. Indeed, one of the things he found most frustrating about his job was that people would often be slow to respond or fail to respond at all because they thought it was a "waste of time" to do so. But this indifference is really self-centredness. "In every request for assistance, every overture, every "Good morning" - in all the business, family or political dimensions of life - I recognized an initiation of a living connection between two people... We need only make a small personal investment to show respect for relationships and encourage harmony in our work community."

After a while, we can all feel reasonably confident sitting on a cushion and doing zazen. It may take different amounts of time depending on the individual, but at some point we can concentrate the mind and be attentive. The same is possible when we do a solitary activity like taking a walk or washing the dishes. But the rough-and-tumble of the workplace - now that's a challenge. As Les Kaye discovered it is something for which we can be grateful.

# Deceived by Others

**M**y work takes place in a sea of others. I work at a college of 1500, the size of a high school. Walking down the hall, I greet person after person with whom I have a relationship - students, former students, colleagues, people I know through labs, committees, lunchroom tables. When I go to my office, people are waiting.

Caught up in the day, I rarely think of practice, but it is there. In the koan, a zen master calls himself to warn, «Do not be deceived by others.» Working in this soup of people gives ample opportunity to be “deceived by others.”

Who am I? is the question. At times I am Sarah, separate from and defended as a student will not meet my eye, doggedly claiming stolen work as his own. Sometimes, briefly, I am a class, speaking from one voice and then another as we puzzle over a story. It is hard to sort out, but all through the day it presents itself - am I this single person? am I the teacher, focus for a group of students and their center? am I the watching as I mark a paper, see the expressions on students faces, take up the next line to discuss?

Sometimes students sit in the office, and they cry. Someone has died. A boyfriend has humiliated a girl. Or a student is angry with me over a grade or scared because she is failing. I try to respond to the student's need on their terms, which is easy if the student is sad. But I may need to say no to what they want or they may attack me for decisions I have made. Then it is hard; I feel suddenly separate, may harden against them in response. And I think again, who am I? are we separate as we seem?

My practice as work is conscious and intended only in that I try to do certain things at times. I give my full attention to the student (deliberately laying down the letter I was reading). I try to meet the student's need, even hostile students or ones I feel nervous that I have let down. And I try to see the problem through the student's eyes, if I am feeling particularly

separate.

Another area of intentional work is to keep the precept not to puff oneself up by putting others down. In a web of relationships, there is always someone gossiping or criticizing someone else. Our department has been particularly bad about it. Repeatedly the situation comes up: a friend says someone else has acted outrageously and don't I agree that that person is awful? Feeling pollyannaish, I try to back out of the conversation, but I know I have fallen into the trap once again when I hear my friend say - as one of them does - «see, this guy is really terrible - even Sarah says so.»

There is no time in such a soup of interactions to mourn the past (unless I have really miscalled a situation badly and have to deal with the results over and over, a kind of school version mini-karma). And very few of my interactions are intended as practice, though practice is the substrate for my decisions. Rather, it is fast and it is continual: quick now - who are you?

# La pratique au travail

**L**a pratique est un peu comme un iceberg, on en voit un cinquième, mais la plus grosse partie, les quatre cinquièmes, est immergée, cachée. La partie apparente, c'est la pratique au Centre, les sesshins, les journées intensives et les soirées de méditation. La partie immergée, cachée, de notre pratique, c'est la famille, le travail, la vie de tous les jours. Cette dernière partie est la plus difficile. C'est là que la vie nous donne les coups de main et les coups de pied qu'il faut pour que nous fassions la partie apparente. Monsieur Low nous dit que c'est dans la vie de tous les jours que se trouvent les barrières infinies du Dharma que nous avons tous à franchir. Quand on récite les quatre voeux, cela nous semble bien joli d'une façon un peu abstraite. Mais en réalité, ce voeu nous invite à plonger les yeux grands ouverts dans la vie de tous les jours, là où se trouvent réellement ces barrières.

Le travail est un milieu particulièrement fécond en réussites et échecs, collaborations et confrontations, découvertes et frustrations. Cela en fait un lieu de pratique très propice. Évidemment, on préférerait parfois avoir moins d'opportunités de pratique de ce genre, mais voilà, on ne choisit pas. Le travail est aussi un milieu où le niveau d'engagement personnel et émotionnel est souvent moindre qu'à la maison. On a donc l'opportunité d'être plus présent, un peu moins emporté par ses réactions. En outre, dans les moments où l'on est emporté, il est toujours possible d'entrevoir les motifs de ce qui nous emporte, de surprendre la personnalité à l'oeuvre et de nous asseoir avec nos désirs et nos peurs.

Au cours des trois dernières années, j'ai eu la chance de travailler sur un très gros projet de développement informatique. En tant que chef de projet, j'étais impliqué avec les clients, les développeurs, la haute direction, et cela au cours de toutes les phases. Plus de soixante personnes ont travaillé directement à ce

projet. Pour la très grande majorité des gens, c'était leur première expérience de projet. Ils ne connaissaient pas les outils à utiliser, les méthodologies à appliquer. Ils n'avaient aucune expérience pour traduire, d'une façon formelle et logique, les processus complexes qui se déroulent depuis des dizaines d'années dans la compagnie. Très souvent, ils n'avaient aucune connaissance ou expérience des opérations, et parfois les processus même étaient cachés dans le système informatique déjà en place sans qu'ils aient quelque moyen que ce soit de le savoir. Chacun n'avait qu'une vue partielle et très limitée des opérations et processus à informatiser. C'est donc dans un contexte d'inconnu très étendu que le projet s'est déroulé.

Tout travail quel qu'il soit est une oeuvre de création. Je crois que cela est vrai de chacun de nos gestes, mais au travail nous sommes tout simplement plus à même d'en identifier le résultat. Cependant, la plupart du temps nous n'en voyons pas de cette façon. Nous rattachons mentalement chaque geste au précédent et nous imaginons une continuité; nous classons les résultats dans nos petites boîtes mentales (qu'on nomme, au travail, expérience) avec des étiquettes toutes faites d'avance et nous n'y pensons plus. Ce processus de neutralisation mentale nous sécurise, nous donne cette impression de monde continu. C'est aussi ce processus qui tout en nous sauvant, nous condamne. En effet, l'ennui ne vient-il pas de cette même source mentale? En oubliant la création constante et merveilleuse qu'est la vie, nous nous protégeons mais nous perdons aussi tout contact avec la source même de la vie. Dans un projet comme celui mentionné ci-haut, il est beaucoup plus difficile d'utiliser nos outils de défense et de faire ce genre de généralisation. Il n'y a plus la répétition de gestes ou de pensées pour se réfugier. Les repères n'existent pas. On n'a pas encore créé en soi de noms pour ce que l'on fait. Chacun se trouve constamment face à l'inconnu. En termes de notre pratique, on dirait face au vide.

Ce “face au vide”, c’est notre vie de chaque instant, qu’on en soit conscient ou pas. Dans ce cas-ci, le contexte du travail a seulement fourni à chacun l’opportunité d’en prendre conscience si il ou elle le désirait. Au début du projet, les pressions de ce “vide” se faisaient sentir d’une façon souvent très pressante et l’anxiété, le désir de combler le vide étaient très grands. On ressent un besoin extrêmement fort de trouver une solution, n’importe quelle solution, pourvu que ce “vide” cesse d’être là. C’est alors que l’on voit toutes sortes de comportements se manifester au sein du groupe de projet. Il y a les indifférentes, celles qui se “débranchent” de la situation; il y a les impliquées, celles qui ne lâchent pas tant qu’une bonne solution n’est pas trouvée; il y a les agressifs, ceux qui veulent résoudre l’inconnu à n’importe quel prix; il y a les tenaces, ceux qui ne se laissent pas démonter, peu importe les difficultés; il y a les entêtées, celles qui ne veulent pas sortir des sentiers battus; il y a les créatives, celles qui plongent dans l’inconnu. Tous ces gens-là, c’était chacun de nous dans ce projet, à un moment donné, à une heure donnée. Gurdjieff disait que la personnalité est un carrefour rempli de gens et que selon le moment, c’est l’une ou l’autre des personnes à ce carrefour qui mène la personnalité. C’est très vrai. Même l’heure du jour influe sur le comportement; le même problème à 8:00 en entrant au bureau n’est pas vu de la même manière à 16:00, alors que le niveau d’énergie de la plupart d’entre nous semble plus bas.

Pour ma part, j’ai discuté à plusieurs reprises avec monsieur Low de la situation et des moyens d’amener la pratique au travail. Sa recommandation a été de “m’asseoir” avec ce vide dans ma pratique au Centre ou chez moi le matin, et au travail de considérer le travail comme ma pratique. Naturellement, j’oubliais très souvent ces recommandations, mais comme dans la pratique, on revient à soi et on continue. Le travail durant les sesshins et les soirées de méditation renouvelait, comme une oasis, l’énergie pour poursuivre. Je dirais que le résultat fut une plus grande présence et une disponibilité à tout ce qui pouvait arriver. C’est de cette façon que la pratique au Centre et chez soi pénètre au travail. C’est comme cela que chacun d’entre nous apporte sa pratique au bureau, à l’usine, à l’hôpital. Je suis certain que cette présence et cette disponibilité influencent d’une façon très positive le travail de toute équipe. En fait, tous ces gens que vous ne connaissez pas et cette situation que vous n’avez pas vécue ont bénéficié de l’ensemble du travail de la sangha. Lorsque nous retournons au Bouddha et aux Boddhisattvas le mérite de nos sesshins ou de tout zazen, c’est l’ensemble de chacune de nos situations au travail, des gens avec qui nous travaillons qui en prennent le mérite. Évidemment, il en va de même de nos familles et de tout ce qui nous entoure.

---

## There is no Royal Road...

22●

The first steps are perhaps the most difficult, and it is only when we know something of the subject and an eager beginner comes with questions that one sees how very many are the things that want knowing. And the more ignorant the questioner, the more difficult it is to answer helpfully. When one knows, one cannot help presupposing some sort of knowledge on the part of the querist, and where this is absent the answer we can give is of no use. The ignorance, when fairly complete, is of such a nature that the questioner does not know what to ask, and the answer, even if it can be given, falls upon barren ground. I think in such cases it is better to try and teach one simple thing at a time, and not to attempt to answer a number of useless questions. It is disheartening when one has tried to give a careful answer to have it received with an Oh! of boredom or disappointment, as much as to say, You can’t expect me to take all that trouble; and there is the still more unsatisfactory sort of applicant, who plies a string of questions and will not wait for the answers. The real way is to try and learn a little from everybody and from every place. There is no royal road.

*From the book Women Gardeners, edited by Deborah Kellaway. This extract is from Gertrude Jekyll, 1899.*

## *Sous l'arbre*

Jour sombre  
Sous l'oeil endormi

Nuit éclatante  
Paupière vibrante

Un souffle  
Un bruit

Pas à pas  
Dans l'élan du coeur  
Défaite et refaite  
L'empreinte dans le désert

Couchée dans la mort  
Plus de temps  
Plus d'espace

Éveillée à la vie  
Plus de temps  
Plus d'espace

Où est le corps?  
Où est la mort?

---

Jeanne d'Arc Labelle

## *Mon âme*

Longtemps, je t'ai cherchée  
Mais que de difficultés  
Il m'a fallu surmonter.  
Rarement, tu ne m'as donné  
De claires indications.  
Et moi, j'allais à tâtons  
Dans de mauvaises directions.  
J'attendais une main  
Qui me montrerait le chemin.  
La main qui se tendait,  
Parfois me retardait,  
Car pensant m'aider,  
Elle me conduisait  
Par de petits sentiers  
Pour m'en éloigner.

Que d'embûches franchies,  
Que d'angoisses ressenties,  
Que de larmes versées;  
Pour découvrir enfin  
Que c'était dans ces difficultés  
Que tu te terrais...  
Oh! mon âme!  
C'est là que tu te préservais.  
Et moi qui te fuyais.  
Par combien de moyens détournés,  
Ai-je essayé  
De ne pas t'écouter.  
Mais ce soir, tu viens  
Calmer ces heures dures.  
C'est un cadeau, bien sûr.  
Merci d'être enfin venue  
Mon âme, ma muse.

---

Nicole Gagné

# Le roi et le cadavre

*Cette histoire est tirée du dernier livre d'Albert Low : **Se connaître, c'est s'oublier**, qui paraîtra sous peu aux Éditions Du Relié. Un livre comme un compagnon qui fait un bout de chemin avec nous, qui nous parle avec sensibilité et compassion et qui nous raconte aussi des petites histoires, souvent touchantes et parfois déroutantes, comme celle que nous vous présentons ici.*

---

*Kyogen dit : «C'est comme un homme en haut d'un arbre : il se tient par les dents à une branche sans pouvoir la saisir avec ses mains ni s'appuyer avec ses pieds. Sous l'arbre, quelqu'un l'interroge sur le sens de la venue en Chine de Bodhidharma. S'il ne répond pas, il se dérobe à son devoir. S'il répond, il perd la vie.»*

Tous les jours, un saint homme habillé en mendiant offrait un fruit au roi. Le roi acceptait le cadeau et le passait ensuite à son trésorier debout derrière lui. Sans bruit, le mendiant se retirait pour disparaître dans la foule, ne montrant aucun signe d'impatience ou de désappointement.

Dix ans passèrent ainsi. Un jour, un singe apprivoisé qui s'était échappé de son quartier réservé dans le palais vint d'un bond s'asseoir sur l'accoudoir du trône. Au même moment, le mendiant offrait son fruit au roi. Celui-ci, pour jouer, donna le fruit au singe qui s'empressa de mordre dedans. C'est alors qu'un joyau précieux tomba du fruit et roula par terre.

24●

Le roi se tourna vers son trésorier et lui demanda ce qu'il était advenu de tous les autres fruits apportés par cet homme. Le trésorier ne savait trop que répondre étant donné que tout ce qu'il avait fait tout ce temps avait été de lancer les fruits par la fenêtre qui ouvrait sur la chambre au trésor. Il se précipita immédiatement dans la chambre et vit sur le plancher un tas de fruits pourris au milieu desquels se trouvait un amas de pierres précieuses.

Comme le roi n'était pas très attaché à la richesse, il donna les bijoux au trésorier. Par contre, sa curiosité était piquée. Quand le mendiant revint le lendemain, le roi lui dit qu'il n'accepterait pas son cadeau à moins qu'il ne soit prêt à demeurer un peu pour parler.

Le mendiant demanda une entrevue privée, que le roi lui accorda, ce qui lui permit enfin de présenter sa requête. Il dit qu'il était à la recherche d'un héros, un homme de grand courage pour l'aider dans une entreprise magique. Intéressé, le roi lui demanda de continuer. Les armes d'un vrai héros, expliqua le saint homme, sont reconnues dans les annales de la magie pour leur pouvoir d'exorcisme. Il demanda alors au roi si celui-ci ne viendrait pas au cimetière de la ville où les morts étaient incinérés et les criminels pendus.

Le roi, sans se laisser effrayer, consentit.

La nuit venue, une nuit de pleine lune, le roi arriva seul, ceint d'une épée et portant une cape noire. Tout en s'approchant de cet endroit affreux, il percevait les bruits des revenants, des vampires et des démons qui rôdaient dans les sinistres alentours. Eclairé par les bûchers funéraires, il vit ou devina à moitié les restes carbonisés et éparpillés des morts, leurs os noircis et leurs crânes écrasés. Ses oreilles étaient assourdies par les hurlements et les gémissements qui remplissaient la nuit.

Il se rendit au lieu du rendez-vous où il retrouva son sorcier dessinant un cercle magique sur le sol. Le sorcier lui dit : «Allez jusqu'à la limite du cimetière, vous y trouverez un cadavre pendu. Tranchez la corde qui le suspend et apportez-le ici.»

Le roi fit ce qui lui avait été demandé et, bravant les cris et les hurlements des démons, trancha la corde. Le cadavre émit un gémissement moqueur en tombant. Le roi, le croyant encore vivant, se mit à l'examiner de plus près. C'est alors qu'un rire strident retentit et le roi se rendit compte que le cadavre était habité par un fantôme.

«Qu'y a-t-il de drôle?» demanda le roi. Dès qu'il prononça ces mots, le cadavre retourna se pendre à



son arbre.

Le roi coupa à nouveau la corde du pendu et cette fois, sans dire un mot, le hissa sur ses épaules et repartit d'où il était venu. En chemin, le cadavre lui proposa d'égayer sa route en lui racontant une histoire. Le roi demeura silencieux.

«Il était une fois un prince qui partit à la chasse avec un jeune ami. Alors qu'ils contournaient un lac, ils aperçurent sur l'autre rive une ravissante jeune fille qui se baignait. La jeune fille, à l'insu de ses compagnes de bain, faisait des signes au prince, mais ce dernier ne les comprenait pas. Son ami, cependant, fut capable de déchiffrer le message où elle révélait son nom, l'endroit où elle demeurait et aussi son amour pour le prince.

Quelques jours plus tard, les deux amis, sous prétexte d'aller chasser, se rendirent à la ville d'où venait la jeune fille. Ils trouvèrent un hébergement dans une maison appartenant à une vieille femme qu'ils soudoyèrent comme messagère. La jeune fille envoya un message écrit de façon à ce que la vieille femme ne puisse le déchiffrer. Dans sa note, elle donnait au prince une description du trajet à suivre pour se rendre au jardin de sa demeure. Le prince cependant fut incapable de comprendre le message et demanda à son ami de le déchiffrer pour lui. Le prince suivit les instructions et bientôt les deux amants purent se rencontrer. Quand la jeune fille apprit que ce n'était pas le prince mais son ami qui avait pu traduire tous ses messages, elle craignit qu'il les trahisse et décida d'empoisonner l'ami du prince.

Or cet homme était capable de lui tenir tête et quand il se rendit compte de ce qu'elle s'appêtait à faire, il élaborait un stratagème dans le but de lui donner une leçon. Il se déguisa en ascète mendiant, la persuada de jouer le rôle de disciple et puis s'arrangea pour qu'elle soit soupçonnée de sorcellerie. Il l'accusa d'être responsable de la mort du fils du roi. La jeune fille fut condamnée à mort. On l'attachait nue à l'extérieur des murs de la ville, livrée aux bêtes sauvages. Mais dès qu'elle fut seule, le prince et son ami la délivrèrent et l'emmenèrent dans le royaume du prince qui l'épousa et en fit la future reine. Les parents de la princesse, sachant seulement que leur fille était condamnée à mort, en furent si bouleversés que leur cœur se brisa et ils en moururent.»

Le cadavre demanda au roi : «Qui était coupable de la mort des parents? Si vous connaissez la réponse et ne répondez pas, votre tête va exploser en mille morceaux.»

Le roi croyait savoir la réponse, mais il savait aussi que s'il parlait, le cadavre retournerait aussitôt dans

son arbre, mais il craignait en même temps que s'il ne parlait pas, sa tête exploserait.

«Ni le prince ni la princesse n'étaient coupables, déclara-t-il, parce qu'ils étaient sous le charme de l'amour. L'ami du prince non plus n'était pas coupable, parce qu'il a agi par amour pour son ami. C'est le roi du pays qui est à blâmer, car il a laissé aller les choses.» Quand le roi eut prononcé les derniers mots de son jugement, le cadavre dans un gémissement d'agonie moqueur, retourna se pendre dans son arbre. Le roi, péniblement, retourna sur ses pas, coupa la corde qui tenait le cadavre, et reprit son fardeau encore une fois.

Le cadavre, à nouveau, lui proposa d'égayer sa route en lui racontant une autre histoire.

«Trois jeunes Brahmanes vivaient depuis plusieurs années dans la maison de leur maître spirituel et tous les trois étaient amoureux de sa fille. Il hésitait à donner la main de sa fille à l'un des trois, de peur de blesser les deux autres. Mais soudain la jeune fille tomba malade et mourut. Les trois jeunes hommes, atterrés par la douleur, amenèrent son corps au bûcher funéraire. Après la cérémonie de crémation, le premier des disciples décida de vivre son deuil en parcourant le monde comme un ascète mendiant. Le deuxième recueillit les os de la jeune fille parmi les cendres et les emporta dans un sanctuaire le long du Ganges. Le troisième se construisit un ermitage sur le lieu même de la crémation.

Au cours de ses pérégrinations, le premier disciple fut témoin d'un événement extraordinaire. Il vit un homme lire dans un livre une formule magique qui ramena à la vie un enfant déjà incinéré. Il vola le livre, se hâta de retourner au lieu de la crémation où il arriva juste au moment où celui qui était parti pour le Ganges trempait les os dans le fleuve porteur de vie. Le squelette fut reconstitué parmi les cendres. Il lut la formule magique et le miracle se produisit. La jeune fille ressuscita, plus belle que jamais. Mais la rivalité s'éleva à nouveau entre les trois, chacun la réclamant pour lui.»

Le cadavre demanda au roi : «À qui la jeune fille doit-elle appartenir? Si vous connaissez la réponse et ne répondez pas, votre tête va exploser.» Le roi, croyant savoir, fut forcé de répondre. «Celui qui l'a ramenée à la vie a rempli le devoir du père; celui qui s'est chargé de ses os a rempli le devoir du fils. Mais celui qui a dormi sur ses cendres et ne l'a pas quittée doit être appelé son époux.» C'était un jugement assez sage - pourtant, dès qu'il fut prononcé, le cadavre était reparti.

Le roi, avec obstination, trancha encore la corde qui

tenait le pendu à l'arbre et péniblement reprit encore son chemin. La voix du cadavre se fit entendre à nouveau et donna une autre devinette au roi qui, après avoir répondu, fut forcé de revenir sur ses pas. Et cela se continua interminablement, le cadavre tissant sans relâche des histoires de destins tordus, de vies embrouillées, pendant que le roi sans cesse devait aller et revenir sur ses pas. Toute la vie avec ses joies et ses horreurs était racontée dans ces devinettes. Et les fils de ces histoires fantastiques finissaient toujours par s'emmêler dans des noeuds de bien et de mal, par s'entortiller dans les ambiguïtés et les dilemmes.

Il y eut par exemple l'histoire d'un fils né après le décès de son père qui était un voleur. Le fils fut confronté à une situation délicate quand il se rendit faire une offrande à son père au puits sacré. Sa grand-mère était devenue veuve assez jeune et comme sa famille lui avait volé son héritage elle avait dû prendre la route avec sa fille unique. La nuit de son départ du village, elle fit la rencontre d'un voleur qui était empalé sur un piquet et allait mourir. Souffrant une terrible agonie, pouvant à peine respirer, il demanda d'épouser la petite fille. De cette façon, dit-il, il aurait priorité sur le fils qu'elle aurait plus tard, et ce fils serait alors tenu de faire les offrandes dues à l'âme d'un père décédé. En retour, il promettait de dire à la femme où trouver un trésor caché.

Le mariage fut conclu sans cérémonie mais il liait quand même les deux parties. Puis le voleur mourut. La mère et la fille héritèrent d'une fortune considérable. Lorsque la petite fille grandit, elle devint amoureuse d'un jeune Brahmane qui consentit à être son amant, moyennant une certaine somme d'argent pour payer une courtisane de sa connaissance. La jeune femme conçut un fils et, suivant les instructions d'un rêve qu'elle fit peu après sa naissance, elle déposa le bébé avec mille pièces d'or à l'entrée du palais d'un roi. Cette même nuit, le roi, qui n'avait pas de fils, avait rêvé qu'un enfant serait déposé sur le seuil de sa porte et, prenant ce rêve

comme un signe du destin, il éleva l'enfant comme son propre fils.

Beaucoup d'années plus tard le roi mourut et le prince, héritier du trône, alla faire une offrande à son père disparu. Il se rendit au puits sacré où les morts avaient coutume de tendre la main pour recevoir les dons offerts. Mais au lieu d'une seule main, trois mains se tendirent : celle du voleur, celle du Brahmane et celle du roi. Le prince ne savait que faire. Même les prêtres assistant à l'offrande ne savaient que faire. «Eh bien, dit le cadavre, dans quelle main le prince doit-il déposer l'offrande?»

Le roi, toujours menacé de voir son crâne exploser, prononça son jugement. «Le voleur doit recevoir l'offrande. Le Brahmane, dit-il, s'est fait acheter, le roi a été payé avec les pièces d'or, mais le voleur a payé à la fois pour la conception et pour l'éducation de l'enfant.» Aussitôt, le cadavre retourna se pendre à son arbre.

Quand tout cela se terminera-t-il? En tout, 24 devinettes furent posées au roi qui a dû présenter une réponse à toutes et subir les conséquences de ses réponses, sauf pour la dernière devinette.

Un père et son fils, membres d'une tribu de chasseurs, étaient partis en expédition de chasse lorsqu'ils découvrirent les empreintes de pied de deux femmes. Le père était veuf et le fils encore célibataire. Leur oeil exercé leur permit de déduire que les empreintes étaient celles d'une femme noble et de sa fille, fugitives de quelque maison aristocratique. Les empreintes plus grandes suggéraient la beauté d'une reine et les plus petites la beauté d'une princesse. Le fils était en émoi et à la suite d'une longue discussion réussit à persuader le père qu'ils devaient partir à la recherche des deux femmes et que le père devrait épouser celle aux grandes empreintes et le fils celle aux petites empreintes. Les deux hommes prêtèrent donc serment qu'il en serait ainsi.

# On Bowing

**D**ogen Zenji once said: “As long as there is true bowing, the Buddha Way will not deteriorate.” In bowing, we totally pay respect to the all-pervading virtue of wisdom, which is the Buddha.

Ils suivirent le sentier en grande hâte et trouvèrent enfin les deux malheureuses femmes. Comme les chasseurs l’avaient deviné, elles étaient en fuite, à cause de circonstances qui s’étaient produites chez-elles suite à la mort prématurée du roi. Mais il y avait un problème. C’était la fille qui avait les plus grands pieds et la mère les plus petits. De façon à respecter leur serment, le fils devait épouser la reine et le père la princesse.

Ils se marièrent donc et les quatre retournèrent à la maison des chasseurs. Puis les deux femmes conçurent chacun un fils. «Dites-moi, demanda le cadavre au roi, quel lien de parenté relie les deux fils?»

Le roi, tout en portant son fardeau, était incapable de donner une description sans équivoque de leur lien de parenté. Cette énigme-là l’avait rendu complètement muet. Et il continua à marcher en silence, passant et repassant le problème dans sa tête, les deux fils demeurant de vivantes ambiguïtés.

Mais n’en est-il pas toujours ainsi, d’une certaine façon, avec toutes choses? Tout n’est-il pas, profondément, son propre contraire? Même si l’esprit discriminant, avec sa logique et ses catégories de langage et de pensée, refuse d’accepter l’ambiguïté, chaque aspect, chaque instant de la vie comporte d’une certaine manière des qualités diamétralement opposées à celles présentes apparemment.

---

L’oiseau blanc disparaît dans la brume  
Le ruisseau d’automne s’unit au ciel.

---

In making the bow, we should move neither hastily nor sluggishly but simply maintain a reverent mind and humble attitude. When we bow too fast, the bow is then too casual a thing; perhaps we are even hurrying to get it over and done with. This is frequently the result of a lack of reverence. On the other hand, if our bow is too slow, then it becomes a rather pompous display; we may have gotten too attached to the feeling of bowing, or our own (real or imagined) gracefulness of movement. This is to have lost the humble attitude which a true bow requires.

When we bow, it is always accompanied by gassho (placing the hands together) although the gassho itself may not always be accompanied by bowing. As with the gassho, there are numerous varieties and styles of bowing, but here we will deal only with the two main kinds of bow which we use in our daily practice.

1. The standing Bow. This bow is used upon entering the zendo, and in greeting one another and our teachers. The body is erect, with the weight distributed evenly and the feet parallel to each other. The appropriate gassho is made. As the bow is made, the body bends at the waist, so that the torso forms an angle with the legs of approximately 45 degrees. The hands (in gassho) do not move relative to the face, but remain in position and move only with the whole body.

2. The Deep Bow (Full Prostration). This bow is most often used at the beginning and end of services (...). It is somewhat more formal than the standing bow, and requires a continuous concentration during its execution so that it is not sloppily done. The bow itself begins in the same way as the standing bow, but once the body is bent slightly from the waist, the knees bend and one assumes a kneeling position. From the kneeling position, the movement of the torso continues, with the hands separating and moving, palms upward, into a position parallel with the forehead. As the bowing movement progresses, the backs of the hands come to rest just above the floor and the forehead is lowered until it rests upon the floor between the hands. At this point, the body is touching the floor at knees, elbows, hands, and forehead. The hands are then slowly raised, palms upward, to a point just above the ears. Then the hands slowly return to the floor. This action is a symbolic

placing of the Buddha's feet above one's head as an act of reverence and humility. There should be no sharp, abrupt movements of the hands or arms, no bending of the wrists or curling of the fingers, when executing this gesture. When the hands have been raised and lowered, the body then straightens as the person bowing gets to his feet once again and ends in gassho, just as he began. In kneeling, actually the knees do not touch the ground simultaneously, but in sequence; first the right and then the left knee touches the ground. The same is true for the right and left hands and right and left elbows, in that sequence. In practice, however, the interval between right and left sides touching the ground may be so minute as to be unnoticeable. In bowing, movement should not be jerky or disjointed, but should flow smoothly and continuously without either disruption or arrested motion.

Master Obaku, the teacher of Master Rinzai, was famous for his frequent admonition to his students, "Don't expect anything from the Three Treasures." Time after time he was heard to say this. One day, however, Master Obaku was observed in the act of bowing, and was challenged about his practice. "You always tell your students not to expect anything from the Three Treasures," said the questioner, "and yet you have been making deep bows." In fact, he had been bowing so frequently and for so long that a large callous had formed on his forehead at the point where it touched the hard floor. When asked how he explained this, Master Obaku replied, "I don't expect. I just bow."

This is the state of being one with the Three Treasures. Let us just make gassho. Let us just bow.

---

This is an excerpt from *On Zen Practice II*, edited by Taizan Maezumi Roshi and Bernard Tetsugen Glassman.

---

By bowing we are giving up ourselves. To give up ourselves means to give up our dualistic ideas. So there is no difference between zazen practice and bowing. Usually to bow means to pay our respects to something which is more worthy of respect than ourselves. But when you bow to Buddha you should have no idea of Buddha, you just become one with Buddha, you are already Buddha himself. When you become one with Buddha, one with everything that exists, you find the true meaning of being. When you forget all your dualistic ideas, everything becomes your teacher, and everything can be the object of worship.

When everything exists within your big mind, all dualistic relationships drop away. There is no distinction between heaven and earth, man and woman, teacher and disciple. Sometimes a man bows to a woman; sometimes a woman bows to a man.

Sometimes the disciple bows to the master; sometimes the master bows to the disciple. A master who cannot bow to his disciple cannot bow to Buddha. Sometimes the master and disciple bow together to Buddha. Sometimes we may bow to cats and dogs.

In your big mind, everything has the same value. Everything is Buddha himself. You see something or hear a sound, and there you have everything just as it is. In your practice you should accept everything as it is, giving to each thing the same respect given to a Buddha. Here there is Buddhahood. Then Buddha bows to Buddha, and you bow to yourself. This is the true bow.

If you do not have a firm conviction of big mind in your practice, your bow will be dualistic. When you are just yourself, you bow to yourself in the true sense, and you are one with everything. Only when you are you yourself can you bow to everything in its true sense. Bowing is a very serious practice. You should be prepared to bow even in your last moment; when you cannot do anything except bow, you should do it. This kind of conviction is necessary. Bow with spirit and all the precepts, all the teachings are yours, and you will possess everything within your big mind.

---

This passage is excerpted from *Zen Mind, Beginner's Mind* by Shenyu Suzuki Roshi

---

It is also said that in bowing down before Buddhas, there is actually nobody to bow down to and no one bowing. Who bows to what? In truth nobody bows to anyone, and yet there is this wonderful, free, gratitude-filled bowing down. In this subjectless, objectless wholehearted bowing, nothing is excluded. The whole world bows. All creatures - men, women, animals, insects - bow to one another in mutual greeting. Is this not true thanksgiving?

A less strenuous way to express thanks is to put the hands together palm to palm in what is called gassho. Do it often enough and you find the rigid outlines of self-absorbed ego softened. Feelings of humility, respect, and gratitude emerge. In this lowering of the mast of ego it is impossible to have an egotistical thought or to speak an unkind word.

Thanksgiving is a deep sentiment (...) For the spiritual-minded person, it is a way of life, embracing every day, every hour, every minute, a way of living that is truly life-affirming, filled with thanks for everything.

---

Excerpted from Roshi Philip Kapleau's book *Awakening to Zen*.

# Hakuin's Four Ways of Knowing

All Buddhas have four ways of knowing. The first is the Mirror knowing, the second is the Universal knowing, the third is the observing knowing, the fourth is the perfecting of action ...When the eighth vijnana is inverted the Mirror knowing is attained; when the seventh is inverted, Universal knowing is attained; when the sixth Vijnana is inverted, the Observing knowing is attained, when the remaining five are inverted, the perfecting of action knowing is attained.

Someone asked, "Are the three bodies and four ways of knowing inherent, or are do they come as a consequence of awakening? Are they realized all at once or do they come gradually as a consequence of practice?"

The answer is that although these are originally whole and complete in every one, unless brought to light they cannot be realized. When the student has developed strength through study and meditation and the awakened nature suddenly manifests, he, or she, realizes the essence of inner reality all at once. When one knowing is realized all are realized. But though one reaches the stage of Buddhahood suddenly, and without passing through steps and stages, if one doesn't cultivate practice gradually, it is impossible to gain, pure unobstructed knowing (sarvajna), and ultimate great awakening.

## *Great Mirror knowing*

What does realization all at once mean?

When the discriminating mind is suddenly shattered and the awakened essence suddenly appears, the universe is filled with its boundless light - this is called "the great perfect mirror knowing, the pure body of reality" (dharmakaya) This is realization all at once. Alaya, the eighth level of consciousness, is transmuted.

## *Knowing equality*

That all things in the six fields of sense — seeing, hearing, discernment and knowledge — are your own awakened nature, is called "knowing equality, the fulfilled body of reward." (sambhogakaya)

## *The knowing of subtle analysis*

Discerning principles by the light of true wisdom is called the subtle discerning knowing; this is the body of reward (sambhogakaya) and also includes the transformation body. (Nirmanakaya)

## *Knowing in action*

Coughing, spitting, moving the arms, activity, stillness, all doings in harmony with the nature of reality is called "knowing through doing things." This is called the sphere of freedom of the transformation body. (Nirmanakaya)

Even so still your seeing the way is still not perfectly clear and your power of shining insight is not yet fully mature. Therefore if you do not go with your practice you will be like a merchant who hoards his capital and doesn't engage in trade; so not only does he never become rich, but eventually even goes broke through spending just to keep up the appearance of being wealthy.

What do I mean by going on with your practice? It is like a merchant devoting himself to trade, spending a hundred pieces of gold to make a thousand profit, until he accumulates boundless wealth and treasure, and so becomes free to do what he wants with his blessings. Whether rich or poor, there is no difference in the nature of gold, but without this business it is impossible to get rich. Even if your breakthrough to reality is genuine, if your power of shining insight is weak, you cannot overthrow the barriers of habitual actions. Unless your knowledge of differentiation is clear, you cannot benefit sentient beings in accord with their potentials. Therefore you must know the essential road of gradual practice

## Great perfect mirror knowing

What is great perfect mirror knowing?

It means that when the beginning student wants to see into this great matter, he or she must first generate great will, great faith and great determination to see through the originally inherent awakened nature. He, or she, should always ask 'Who is it that sees and hears?' Walking, standing, sitting, lying down, active or silent, whether in favorable or unfavorable situations, throw your mind into the question of what is it that sees everything here and now? What is it that hears? Questioning like this, pondering like this — ultimately what is it? If you keep on doubting continuously, with a bold spirit and a sense of shame urging you on, your effort will naturally become unified and solid, turning into a single mass of doubt throughout heaven and earth. The spirit will feel suffocated, the mind distressed, like a bird in a cage, like a rat that has gone into a bamboo tube and cannot escape. At that time, if you keep on going without retreating, it will be like entering a crystal world; the whole mass, inside and outside, mats and ceiling, houses and cars, fields and mountains, grasses and trees, people and animals, utensils and goods, all are as they are like illusions, like dreams, like shadows, like smoke. When you open your eyes clearly with presence of mind and see with certainty, an inconceivable realm appears which seems to exist, yet also seems not to exist in a way. This is called the time when the knowing essence becomes manifest. If you think this is wonderful and extraordinary and joyfully become infatuated and attached to this, you will, after all, fall into the nests of the outsiders, or troublesome devils, and will never see the real, awakened nature.

At this point if you do not fondly cling to your state but arouse your spirit to wholehearted effort, from time to time you will experience such things as forgetting you're sitting when you're sitting, forgetting about standing when you're standing, forgetting your own body, forgetting the world around you. Then if you keep going without retreating, the conscious spirit will suddenly shatter and the awakened nature will appear all at once — this is called the "great perfect mirror knowing." This is kensho, the meaning of complete perfect awakening at the first stage of inspiration; you can discern the source of eighty thousand doctrines and their infinite subtle meanings all at once. As one becomes, all become; as one decays, all decay - nothing is lacking, no principle is not complete.

## The wisdom of the equality of the nature of reality

Even so, as a newborn child of Buddha, the initiate Bodhisattva will reveal the sun of wisdom of the awakened nature; but the clouds of his past actions will not have yet been cleared away. Because his power in the way is slight and his perception of reality is not perfectly clear, the great mirror wisdom is associated with the eastern direction and called "the gate of inspiration." It is like the sun rising in the east; although the mountains, rivers, and land get some of the sun's rays, they are still not yet warmed by the sunlight. Though one day you see the way clearly, if your power of shining through is not great and strong, you will be liable to be obstructed by instinctual and habitual afflictions, and will still not be free and independent in both favorable and unfavorable situations. This is like someone looking for an ox who may one day see through to the real ox, but if he doesn't hold the halter firmly to keep it in check, sooner or later it will run away.

Therefore once you see the ox, you make ox herding methods your main concern; without this practice after awakening many people, who have seen reality, miss the boat. Therefore knowing of equality of reality does not linger in the great perfect mirror knowing; going on and on you concentrate on practice after awakening. First, use the intimate experience of the very knowing essence you have seen into to illumine all worlds with radiant insight. When you see something, shine through it; when you hear, shine through what you hear; shine through the five skandhas of your body, shine through the six fields of sense experience - in front, behind, left and right, through seven upsets and eight downfalls, entering absorption in radiant vision of the whole body, seeing through all things internal and external, shining through them, when this work becomes solid, perception of reality is perfectly, distinctly clear, like looking at the palm of you hand.

At this point using this clear knowing and insight more and more, entering awakening you shine through awakening, entering favorable circumstances you shine through favorable circumstances, entering adverse situations you shine through adverse situations; when greed or desire arises, you shine through greed and desire, when hatred and anger arises, you shine through hatred and anger, when folly arises, you shine through folly. When the three poisons of hatred, greed and folly cease to exist and the mind is pure, then you shine through that pure mind. At all times in all places be it desires, senses,

gain, loss, right, wrong, views of Buddha or Dharma, in all things, shine through with your whole body; if your mind doesn't regress from this, the karma created by your past actions naturally dissolves, inconceivable liberation is realized, your actions and understanding correspond, principle and fact merge completely, body and mind are not two, essence and appearance do not obstruct each other — attaining this, managing to attain the realm of true equanimity, is called knowing the equality of the nature of reality

This does not mean the non-dual merging that comes about through samadhi; what is called 'knowing equality as the nature of reality,' refers to the true liberation brought about by the constant refinement of one's state. Though the range of the views of samadhi and knowing equality are the same in principle, in actual fact they are yet not the same; with samadhi, if you get involved in objects of old habitual afflictions, your insight and power in the way will naturally get stuck and you won't be completely free. Therefore this refined practice after awakening is called knowing equality to be the nature of reality, and is associated with the southern direction and called the "gate of practice." It is like when the sun is in the south, its light full, lighting up all the hidden places in the deep valleys, drying up even hard ice and wet ground. Though a Bodhisattva has the eye to see reality, unless one enters this gate of practice it is impossible to clear away obstructions caused by afflictions and actions and therefore impossible to attain to the state of liberation and freedom — what a pity that would be, what a loss.

### **The observing discerning knowing**

Having reached the non-dual realm of equality of true reality, the essential point is first to clearly understand the profound principles of differentiation of the enlightened ones, and then master the techniques for helping sentient beings. Otherwise, even if you have developed and attained unhindered knowing, you will stay after all in the nest of the lesser vehicle and be unable to realize total, unobstructed knowing, freedom to change in any way necessary to help sentient beings, to awaken yourself and others, and reach the ultimate great awakening where awareness and action are completely perfect.

For this reason, it is essential to arouse an attitude of deep compassion and commitment to help all sentient beings everywhere; in order to penetrate the principles of things in their infinite variety, first you should study day and night the verbal teachings of

the Buddha and patriarchs. One by one ascertaining and analyzing the profundities of the five houses and the seven schools of Zen and the wondrous doctrines of the eight teachings given in the five periods of Buddha's teaching career. If you have any energy left over you should clarify the deep principles of the various different philosophies. However, if this and that get to be a lot of trouble, it will just waste your faculties to no advantage. If you thoroughly investigate the sayings of the Buddhas and patriarchs, which are difficult to pass through, and clearly arrive at their essential meaning, perfect understanding will shine forth and the principles of all things should naturally be completely clear. This is called "the eye to read the sutras."

Now the verbal teachings of the Buddhas and the patriarchs are extremely profound and should not be considered exhausted after one has gone through them once or twice. When you climb a mountain, the higher you climb the higher they are; when you go into the ocean the farther you go the deeper it is — it is the same in this case. It is also like forging iron to make a sword; it is considered best to put it into the forge over and over, refining it again and again. Though it is always the same forge, unless you put the sword in over and over and refine it a hundred times, it can hardly turn out to be a fine sword.

Penetrating study is also like this; unless you enter the great forge of the Buddha and patriarchs, difficult to pass through, and make repeated efforts at refinement, through suffering and pain, total and independent knowing cannot come forth. Penetrating through the barriers of the Buddha and patriarchs over and over again, responding to beings' potential everywhere with mastery and freedom of technique is called subtle observing discerning knowing.

This is not investigation by means of intellectual considerations. Knowledge to save oneself and to liberate others, when completely fulfilled and mastered, is called subtle observing discerning knowing. This is the state of the perfectly fulfilled body of reward; it is associated with the western direction and called the gate of awakening. It is like the sun having passed the high noon, gradually sinking toward the west. While the great wisdom of equanimity is right in the middle, the faculties of sentient beings cannot be seen and the teachings of differentiation among things cannot be made clear. If you do not stop in the realm of self-enlightenment as inner realization but, instead, cultivate this subtle observing discerning knowing, you have done what you can do; having done your task, you can reach the

land of rest. This is not what the setting sun means; it means that one has accomplished all the ways of knowings, has fulfilled awakening, because awakening self and others, fulfillment of awareness and action is considered real ultimate awakening.

### **Accomplishment of action**

This is the secret gateway to the command of the mind and is the realm of ultimate liberation. This is called 'undefiled knowing' and also uncreated virtue. If you do not realize this knowing you will not be capable of great freedom in doing what is to be done to benefit yourself and others. It is the effortless way. Because the preceding subtle observing discerning knowing is accomplished by successful practice and is in the realm of cultivation, realization, attained by study, it is called knowing attained through effort. This knowing of active accomplishment transcends the bounds of practice, realization, attainment through study, and is beyond the reach of indication or explanation. For example, the subtle observing knowing is like the flower of complete awakening, and practice is this flower blooming. On the other hand knowing and 'doing what needs to be done' is like the flower dropping away and the fruit forming. This you cannot see even in a dream unless you have passed through the final stages of transcendence of our school. That is why it is said that at the last word you come at last to the unbreakable barrier.

32•

The way to point out the direction is not in verbal explanations; if you want to reach this realm, just refine your subtle discerning knowing through the differentiating and difficult to pass through koans, smelting and forging hundreds of times over and over. Even if you have passed through some, repeat them over and over, examining meticulously — what is this little truth beyond all convention in the great matter of transcendence? If you do not regress in your examination of the sayings of the ancients, someday you may come to know this bit of wonder.

Even so, if you do not seek an awakened master and personally enter his forge you cannot plumb the profound subtleties. The only worry is that real

teachers of Zen are extremely few and hard to find. But if someone exerts his energy to the utmost in this, and penetrates through clearly, he attains freedom in all ways, transcends the realms of Buddhas and devils, resolves sticking points, removes bonds, pulls out nails and pegs, and leads people to the realm of purity and ease. This is called the "knowing required to accomplish works" it is associated with the northern direction and is called the gate of Nirvana. It is like when the sun reaches the northern quarter, when it is midnight and the whole world is dark; reaching the sphere of this knowing is not within understanding or comprehension - even Buddha's can't see, much less outsiders and devils.

This is the thoroughly peaceful state of pure reality of the Buddhas and patriarchs, the forest of thorns which patch-robbed monks sit, lie, walk in twenty four hours a day. This is called 'great nirvana' replete with four attributes (self, purity, bliss, eternity) and also called 'knowing the essential nature of the cosmos' in which the four ways of knowing are fully complete. The center means harmonizing the four ways of knowing into a whole, and the essential nature of the cosmos means the king of awakening, master of the teachings, being king of the Dharma, free in all ways.

I hope that Buddhists with great faith will conceive great faith and commitment and develop the great practice for the fulfillment of these four ways of knowing and true awakening. Do not lose out on the great matter of myriad eons because of pride in your view of the moment.



# Le sourire du Bouddha

Chez moi, on l'appelait le Bouddha. On disait «le Bouddha sur la cheminée», mais en réalité ce n'était pas une statue du Bouddha, c'était une statue de moine bouddhiste, un moine assis en méditation, le crâne chauve, les jambes en posture de lotus, son vêtement ouvert sur la poitrine, une statue toute brune, toute simple, japonaise sans doute. Du plus loin que je remonte dans mon enfance, je la vois, cette statue du Bouddha, qui trône sur la cheminée, à la place d'honneur dans notre salon, place d'où elle fut délogée lorsque nous avons déménagé, j'avais neuf ans alors. Dans notre nouvelle maison il n'y avait pas de cheminée. La statue a été relégué sur une commode dans la chambre de mon frère, où elle a servi pendant longtemps de support à ses tuques et ses gants de hockey. Plus tard, il s'en est servi comme appui-livres et lorsque mes parents ont vendu la maison familiale, elle s'est retrouvée à la poubelle. A ce moment-là, elle avait eu la tête recollée plusieurs fois et je crois qu'il lui manquait une oreille. C'est quand même curieux qu'une telle statue se soit retrouvée chez-nous. Ma mère me dit qu'elle l'avait reçu en cadeau de nocces; une amie originale sans doute. C'était un pur objet de décoration; un objet à la mode dans les années quarante. Que ma mère qui était une bonne catholique l'ait laissée trôner sur la cheminée du salon, indique bien le peu d'importance qu'elle accordait à la signification religieuse de l'objet.

Est-ce que c'est parce qu'il y avait cette statue chez-moi que je n'ai jamais considéré tout à fait le bouddhisme comme quelque chose d'exotique ou d'étranger? Il est si difficile de retracer les débuts. Ce doit être qu'ils n'existent pas. Un début, c'est une façon commode de fixer un repère dans le temps.

Quand elle était encore sur la cheminée, je me souviens avoir passé de longs moments dans mon enfance à la dévisager. Elle m'inspirait des sentiments contradictoires. La tête chauve me répugnait. Mais j'étais fascinée par le sourire, ce sourire à peine esquissé, qui imprégnait tout le visage et je passais souvent mon doigt sur les lèvres pour en épouser le contour, en cherchant à comprendre, par ce geste, ce qui m'attirait dans ce sourire. Un jour, j'avais dix ou onze ans, nous étions dans notre nouvelle maison et

la statue avait commencé sa nouvelle carrière de support à tuques, quand je me suis retrouvé seule dans la chambre de mon frère. C'était un après-midi où je traînais mon désœuvrement dans toute la maison et je venais de me quereller avec ma mère. J'étais extrêmement irritée. Je suis entrée dans la chambre de mon frère, j'ai refermé la porte derrière moi, et j'ai aperçu la statue. C'est alors que l'idée m'est venue de l'imiter. Je suis allée la chercher sur la commode, je l'ai profondément examinée, et après l'avoir installée à côté de moi sur le plancher, je me suis assise, les jambes croisées, en position du lotus. Et je me suis fermé les yeux. Mais quelque chose manquait. Je l'ai regardée à nouveau et j'ai remarqué le sourire. Les yeux à nouveau fermés, j'ai tenté d'esquisser un sourire, un très léger sourire. Etant donné mon énervement, ça m'était difficile. J'avais l'impression de grimacer.

Mais j'ai persisté. Et bientôt, une sorte d'apaisement s'est fait sentir dans tout mon corps, ma respiration s'est apaisée, le calme est revenu. L'irritation s'était dissipée. Je crois bien avoir réussi le sourire à ce moment-là; il est venu se poser de lui-même sur mon visage. Tout cela n'a duré que peu de temps. En me voyant sortir de la chambre, ma mère qui habituellement m'aurait lancé une remarque cinglante, n'a pas dit un mot. Mais je n'ai pas songé à en tirer parti. Le calme était toujours là. Le soir, j'ai demandé à mon père qui c'était, le Bouddha. Mon père m'a regardé curieusement, intrigué par mon intérêt. Il m'a répondu en prenant un raccourci : "C'est le Dieu des bouddhistes". "Comme le Dieu des catholiques", ai-je répliqué? Il m'a dit oui. "Mais lui il sourit", ai-je dit. Je venais de recevoir mon premier cours de religions comparées et, sans le savoir, une orientation venait de se dessiner. En tout cas, ma curiosité était éveillée.

Plus tard, beaucoup plus tard, lorsque j'entendrai Albert parler du sourire de Mahâkâshyapa et répéter inlassablement «tout se fond dans la présence», «l'attention a une action dissolvante sur nos états d'âme», je comprendrai un peu mieux ce qui s'était passé cet après-midi qui fut, en vérité, un instant d'initiation à la méditation.

# La Parabole du jardin

(Ce texte est un extrait de l'introduction du docteur Hubert Benoit au livre *"Le Mental Cosmique selon la doctrine de Huang Po"*, Adyar, Paris, 1951)

Notre condition, telle que nous l'éprouvons dès le premier éveil de notre conscience, est insatisfaisante. En face de notre Moi, le Non-Moi se dresse implacablement, avec ses obstacles et ses menaces. Nous désirons exister, exister toujours, mais nous avons avec la mort un rendez-vous dont la date seule est incertaine. Notre condition est insatisfaisante parce que nos aspirations naturelles sont telles qu'elles doivent se heurter, plus ou moins vite mais fatalement, à une fin de non-recevoir; car ces aspirations sont illimitées. Aussi est-il insuffisant de dire que notre condition est insatisfaisante; si nous l'envisageons exactement, dépouillée des compensations illusoire qui nous endorment et nous consolent, elle est proprement insupportable. [...]

L'homme, avons-nous dit, fait de la métaphysique parce qu'il est angoissé. Il cherche la Vérité pour faire échec à l'angoisse. Mais cet "échec à l'angoisse" peut utiliser deux méthodes différentes, et en un sens opposées. Pour faire comprendre ces deux méthodes, nous nous servons d'une parabole : un homme a un jardin rempli de mauvaises herbes, il souffre de cet état de choses, il rêve d'avoir un beau jardin et non pas ce lieu sordide. Il imagine le beau jardin dont il a la nostalgie et il travaille à réaliser cette image; pour masquer les mauvaises herbes, il fabrique des fleurs artificielles et enfonce leurs tiges dans le sol; il passe une grande partie de ses journées à épousseter ses fleurs artificielles et à les repeindre. Entre temps, il contemple son jardin dans l'apparence qu'il lui a donné; il éprouve alors un soulagement à sa peine et ressent ce soulagement comme une joie. Il peut parvenir à endormir tout à fait sa souffrance, à croire fermement qu'il a un beau jardin réel; et cette "croyance" peut le rendre heureux.

Voici maintenant un autre homme. Il est dans le même cas que le premier et il agit tout d'abord comme lui. Mais, au bout d'un certain temps, sa situation change; cet homme est né, par malchance, avec une nature telle que les fleurs artificielles qu'il peut fabriquer sont très difficiles à entretenir en une jolie apparence; elles perdent leur aptitude à être restaurées, elles se fanent malgré tous les soins. Cet homme se voit contraint de changer de méthode; il se

rend compte qu'il ne lui reste plus qu'une ressource : cesser de dépenser son temps à donner un joli aspect à son jardin, et utiliser ce temps à arracher patiemment les mauvaises herbes en supportant l'atmosphère de laideur où ce travail est accompli. Il agit ainsi et, un jour, à l'instant où il arrache la dernière mauvaise herbe (sans qu'il sache lui-même qu'elle est la dernière), il s'aperçoit que son jardin est un merveilleux jardin réel et qu'il a toujours été ainsi. La première méthode était "palliative", la seconde est la méthode "curative".

L'homme peut anéantir l'angoisse en obtenant la transformation radicale, de fond en comble, de sa condition. Mais il ne tente cette méthode "curative" que s'il est doué d'une grande lucidité et après avoir épuisé ses possibilités "palliatives" (car il commence toujours et nécessairement par la méthode "palliative".)

Les fleurs artificielles de notre parabole, ce sont les diverses compensations que l'homme peut trouver dans la vie pour pallier son angoisse. Ces compensations sont très diverses, mais toutes comportent la "croyance" en la valeur réelle de telle ou telle chose, extérieure ou intérieure, existant au monde. Plus la chose qu'on croit réelle est subtile, (car, parmi la multiplicité des aspects du monde créé, il y a une immense hiérarchie, des plus grossiers aux plus subtils), plus la compensation qui se fonde sur cette apparente valeur est efficace.[...]

Cette illusion, où "pallier" est pris de bonne foi et avec force pour "anéantir", est tellement répandue (non pas dans la théorie des enseignements, certes, mais dans leur pratique), qu'elle est en fait la règle habituelle. A mon avis - avis qui n'engage que moi - l'enseignement Zen est le seul enseignement qui parvienne, et chez certains seulement de ses représentants, à faire exception à cette règle et à refuser tout secours palliatif [...]

C'est en cela que le Zen est exceptionnel; en cela aussi qu'il peut paraître tellement "inhumain"; car chacun trouve "humain" d'être sensible dans l'instant et de chercher un immédiat soulagement à sa souffrance. Le Zen refuse tout soulagement immédiat parce que ce soulagement n'est pas authentique. [...]

**Janvier**

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

**Février**

Vendredi 6-13	Sesshin de sept jours
---------------	-----------------------

Samedi 21	Atelier
-----------	---------

Dimanche 22	Séance d'une journée
-------------	----------------------

Jeudi 26	Cours pour les débutants
----------	--------------------------

**Mars**

Jeudi 5,	Cours pour les débutants
----------	--------------------------

Jeudi 12-15	sesshin de trois jours
-------------	------------------------

Jeudi 19, 26	Cours pour les débutants
--------------	--------------------------

Samedi 28	Atelier
-----------	---------

Dimanche 29	Séance d'une journée
-------------	----------------------

**Avril**

Jeudi 2,	Cours pour les débutants
----------	--------------------------

Jeudi 9 - 13	Sesshin de quatre jours
--------------	-------------------------

Jeudi 16, 23 ,30	Cours pour les débutants
------------------	--------------------------

Samedi 25	Journée de travail
-----------	--------------------

Dimanche 26	L'assemblée générale
-------------	----------------------

**Mai**

Samedi 2	Atelier
----------	---------

Dimanche 3	Séance d'une journée
------------	----------------------

Jeudi 7,14, 28	Cours pour les débutants
----------------	--------------------------

Vendredi 16th - 23	Sesshin de sept jours
--------------------	-----------------------

**Juin**

Jeudi 4	Cours pour les débutants
---------	--------------------------

Vendredi 5 - 7	Sesshin de deux jours
----------------	-----------------------

Jeudi 18 - 23	Sesshin de cinq jours
---------------	-----------------------

**September**

Thurs eve 3 -7 sept	Four day sesshin
---------------------	------------------

Saturday 12	Workshop
-------------	----------

Sunday 13	One day sitting
-----------	-----------------

Thursday 17, 24	Beginners' Course
-----------------	-------------------

**October**

Thursday 1, 15	Beginners' Course
----------------	-------------------

Friday eve 2 - 9	Seven day sesshin
------------------	-------------------

Saturday 17	Workday
-------------	---------

Saturday 24	Workshop
-------------	----------

Sunday 25	One day sitting
-----------	-----------------

Thursday 29	Beginners' Course
-------------	-------------------

**November**

Thursday 12, 19, 26	Beginners' Course
---------------------	-------------------

Thursday eve 5- 8	Three day sesshin
-------------------	-------------------

Saturday 21	Workshop
-------------	----------

Sunday 22	One day sitting
-----------	-----------------

Thursday 26 - 29	Kingston
------------------	----------

**December**

Friday eve 4 - 11	Seven day sesshin
-------------------	-------------------

Thursday 31	
-------------	--

(8pm - midnight)	New Year's Eve ceremony
------------------	-------------------------

---

Noble sir, flowers like the lotus, the water lily and the moon lily, do not grow on the dry ground in the desert, they grow in the swamps in mud. In the same way, the Buddha qualities do not grow in living beings who are already awakened, but in those living beings who are like swamps and mud of negative emotions.

In a similar way, a seed does not grow in the sky but on the earth. So the Buddha qualities do not grow in those who are already saints, but in those who seek awakening after having built a mountain of egoistic views as high as mount Everest.

Noble sir, by the same token one can understand that the family of the Tathagatas includes all our passions. For example, noble sir, without going into the great ocean it is impossible to find precious, priceless pearls. Likewise, without going into the ocean of passions one cannot reach the mind of pure knowing.

Vimalakirti (Vimalakirti Sutra)

---