

ZEN GONGI

VOLUME 7, NUMÉRO

NOVEMBRE 1998

2

- 3 / **Trois livres de lin**
Albert Low
- 7 / **On Faith/On Despair**
Alan Travers/Karen Kimmett
- 8 / **Humility**
- 12 / **L'Histoire de Hui-k'o**
Louis Bricault
- 15 / **Vers le Centre Zen**
Louise Chénier
- 16 / **Sur le bénévolat**
Janine Lévesque
- 17 / **Thy Will Be Done**
Albert Low
- 25 / **Le koan de mon enfance**
Monique Dumont
- 28 / **Vous et les quatre éléments**
- 29 / **Yoga nisarga**
Maurice Frydman (traduit par Michel Boyer)
- 31 / **On prayer**
Mother Teresa
- 32 / **Sesshin**
- 33 / **The Zen Center's Website/Notre site Web**
Anita Décarie

*Ce n'est que lorsque vous
pourrez aider les autres sans
aucune parcelle d'égoïsme
que votre aide pourra
aboutir à autre chose qu'à la
catastrophe.*

(Milarepa)

*Thus shall ye think of all
this fleeting world:
A star at dawn, a bubble in a
stream;
A flash of lightning in a
summer cloud,
A flickering lamp, a
phantom, and a dream.*

(Diamond Sutra)

Zen Gong

Volume 7, Numéro 2
Nov 1998

Comité de rédaction

Louis Bricault, Monique Dumont (éditrice)

Collaborateurs pour ce numéro

Michel Boyer, Louis Bricault, Louise Chénier, Anita Décarie, Monique Dumont, Karen Kimmett, Pierre Laroche, Janine Lévesque, Albert Low, Alan Travers.

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

Tozan : Trois livres de lin.

*Ce texte est la transcription d'un teisho de M.Low
donné le dimanche 3 mai 1998.*

Un moine demanda à Tozan : «Qu'est-ce que le Bouddha?» Tozan répondit : «Trois livres de lin.»

Commentaire de Mumon

Le vieux Tozan est comme un mollusque; il lui suffit d'ouvrir les deux moitiés de sa coquille et il laisse apparaître son foie et ses intestins. Mais bien qu'il en soit ainsi, dites-moi, où voyez-vous Tozan?

Poème de Mumon

*«Trois livres de lin» - sans une pensée, cela jaillit spontanément.
Les paroles et le sens sont un, indissolublement un.
Celui qui discute de ceci et de cela, oui et non, le relatif et l'absolu,
Est un homme de ceci et de cela.*

Ce koan se trouve dans la collection du Mumonkan et, comme tous les koans, il est tel un puits sans fond. On peut revenir sans cesse à ce koan et retrouver de nouveau sa signification. Il en est de même avec tous les koans. Toutefois, si l'on croit qu'il y a une réponse à un koan, qu'il y a une réponse, un "ça", qui en soit l'expression parfaite, on ne comprend pas le koan. De la même manière, si l'on croit qu'il y a un éveil complet, qu'il y a "ça" qui est l'entière expression de ce que nous appelons la nature du Bouddha, on ne comprend pas le Zen.

On peut dire que tous les koans sont des commentaires au sujet du koan Mu. On peut également dire que tous les koans sont des koans qui gravitent autour de la question «Qui suis-je?». Quand le moine demande à Tozan : «Qu'est-ce que le Bouddha?», c'est au fond la même question que «Qu'est-ce que Mu?» ou «Qui suis-je?».

Et maintenant, comment allons-nous commencer à pratiquer avec un koan? De quelle manière allons-nous aborder la question «Qui suis-je?». Soyez attentifs à ma question : comment est-ce qu'on peut commencer? Qu'est-ce que c'est exactement cette question «Qu'est-ce que Bouddha?» ou «Qu'est-ce que Mu?» ou «Qui suis-je?».

L'impatience se manifeste dès que l'on aborde cette question. Pour commencer à poser cette question, il faut d'abord la patience. Mais qu'est-ce que la patience? Vous le savez sans doute, la patience est une des *paramitas* (les perfections), ces vertus qui, au nombre de six, permettent de traverser l'océan de la vie et de la mort. Il y a la patience, la générosité, la discipline, l'énergie, la méditation et la sagesse (*prajna*). Sans la patience, on ne peut pas commencer à vraiment poser la question. L'impatience est souvent trop vive, on veut la réponse sans avoir saisi profondément la question. Mais comment est-ce qu'on peut trouver une réponse à une question qu'on ne connaît pas? Il faut la patience. Et pour que la patience existe, il faut la présence de l'intolérance. Sans l'intolérance, il n'y a qu'inertie, indifférence, passivité. Et la patience n'est rien de cela.

Mais qu'est-ce que c'est l'intolérance? On n'est jamais

satisfait. On ne tolère pas que les choses, les événements, les gens ne soient pas comme on voudrait qu'ils soient. On veut constamment; on exige ceci ou cela; on dit qu'il faut que les choses s'arrangent comme ceci plutôt que comme cela; on est constamment en train de vouloir changer, ajouter, contrôler; tout ça est la manifestation d'une insatisfaction fondamentale. C'est comme un appétit insatiable, sans fond, qui grandit avec la nourriture même avec laquelle on cherche à le satisfaire. Voilà l'intolérance.

Un jour, l'écrivain George Bernard Shaw a demandé à une personne : «Êtes-vous content dans ce monde?». La personne ayant répondu par l'affirmative, l'écrivain répliqua : «Vraiment? Est-ce que c'est possible?»

Cette insatisfaction constitue la force de la vie. On peut vous demander : «Pourquoi parlez-vous français?» Il est facile de répondre : «Ma mère, mon père parlaient français. C'est la langue que j'ai apprise». Mais on pourrait aussi vous demander : «Pourquoi parlez-vous?» Ce ne sont vraiment pas deux questions au même niveau. Mais vous ne vous êtes sans doute jamais posé cette question, simplement parce que vous tenez cela pour acquis. Car, pour vous, parler et parler français vont de soi et il s'agit d'une seule et même réalité. Mais ce n'est pas la même chose.

Pourquoi marchez-vous? Car il faut apprendre à marcher, et si vous avez ou avez eu des enfants, ou si vous connaissez les enfants, vous savez quels efforts un enfant doit déployer avant qu'il puisse marcher. Et aussi toute la joie de l'enfant lorsqu'il réussit enfin à faire ne serait-ce que quelques pas. Mais pourquoi la joie, pourquoi tous ces efforts, cette lutte constante pour se tenir debout et commencer à marcher? Il y a aussi les oiseaux qui volent de-ci de-là. On pourrait demander pourquoi l'oiseau a volé d'ici à là, mais également pourquoi l'oiseau a-t-il volé.

Oh! vous croyez que ce sont des questions trop simples, qu'il n'est pas nécessaire de les poser. C'est vrai d'une certaine manière, mais c'est à cause de tout cela qu'il y a cette agitation constante. On a déjà demandé à Ramana Maharshi si une personne pourrait méditer continuellement et laisser tomber toutes les autres actions de la vie. Et Ramana Maharshi a répondu : «C'est impossible». Et c'est vraiment impossible. Mais que signifie cette action constante, cette réaction constante, cette agitation constante, ce mouvement constant, cette intolérance?

Si vous croyez que c'est pour arriver quelque part,

pour réussir, pour obtenir quelque chose, qu'il y a un but, un sens, une vraie raison à toutes ces actions, à cette intolérance, vous êtes comme une personne qui croit qu'il existe une réponse à la question «Qui suis-je?». Vous croyez qu'il est possible de faire une guerre pour mettre fin à toutes les guerres. Quand je dis cela à des gens, il y en a qui réagissent en disant : «Non, c'est comme ça, il faut qu'il y ait un sens à la vie, qu'il soit possible d'arriver à un état de repos complet qui mette fin à toute cette agitation.»

Oui, cette libération existe, dans l'imagination. Vous connaissez le koan dans lequel un moine demande au maître : «Comment puis-je échapper à la chaleur de l'été, au froid de l'hiver?». Et le maître de répondre : «C'est facile, allez simplement là où il n'y a pas de chaleur en été ni de froid en hiver.» Oh! oui, a dit le moine, c'est ce que je cherche, où est cet endroit? Et le maître de répondre : «Quand il fait chaud, il faut suer, quand il fait froid, il faut grelotter.» Ça c'est la patience.

La patience ne consiste pas à accepter l'intolérance. On ne peut pas accepter l'intolérance, c'est une contradiction en soi. On ne peut pas accepter la vie telle qu'elle est, on ne peut pas accepter la souffrance de la vie. Pour parvenir à cela, il faut créer un monde imaginaire. C'est stupide de vouloir accepter, on devient bête comme un âne. Non, on ne peut pas accepter cela. Et par contre, si on rejette constamment, si on agit, on réagit, c'est simplement une continuation de la situation qu'on veut rejeter.

Non, quand il fait chaud, il faut transpirer de toutes ses pores, et quand il fait froid, il faut trembler de tous ses membres. Mais comment peut-on parvenir à faire cela? Cette question est la même que «Qu'est-ce que le Bouddha?» Il n'y a pas de différence. La vie est insatisfaisante. Il faut accepter cela, non pas l'insatisfaction, mais la vérité de cet état de fait. Il faut s'ouvrir complètement à cette réalité que la vie est insatisfaisante. Comme je l'ai dit, on peut fermer les yeux à cette réalité, on peut rêver et dire que le Bon Dieu va me protéger ou que le Bouddha va veiller constamment à ce que tout aille bien pour moi. À ce propos, j'ai connu une femme très courageuse, une femme remarquable, dont le bien-aimé avait été emporté par le cancer. Elle m'a dit que Dieu lui avait envoyé cette épreuve terrible afin d'éprouver son âme. Est-ce qu'elle a vraiment réalisé ce qu'elle a dit? Est-ce qu'une personne peut vraiment penser comme cela? Il n'y a pas un Dieu qui nous soumet à des épreuves, il n'y a pas un Dieu qui veille constamment sur nous. Quel orgueil! Il n'y a pas un Dieu qui nous garde tout simplement parce que ce n'est pas nécessaire d'avoir un gardien auprès de nous. C'est

cela que veut dire ce koan.

C'est comme le moine qui a demandé à Joshu : «Le chien a-t-il la nature de Bouddha?» C'est un manque d'humilité que de poser une telle question. C'est vouloir se voir confirmer que l'on possède aussi cette célèbre nature de Bouddha, cet absolu. Mais dans quelle poche va-t-on mettre cet absolu, que va-t-on en faire si cet absolu se révèle nôtre? Qu'est-ce que vous êtes?

Comme je l'ai dit, pour commencer à poser cette question, il faut la patience, il faut l'intolérance. Il faut aussi réaliser que dans cette intolérance, il existe toutes sortes de stratagèmes qui contribuent à faire grandir l'intolérance. Ça ne veut pas dire que l'on doit laisser tomber ces stratagèmes; non, si on essaie de s'en débarrasser, il s'agit d'une autre forme d'intolérance. Mais il n'est pas non plus question de fermer les yeux. Qu'est-ce que le Bouddha? «Trois livres de lin».

Si je demande «Qu'est-ce qu'un arbre?», vous répondrez «Cela là-bas, c'est un arbre». Ou si je demande : «Qu'est-ce qu'une personne?», vous répondrez «là-bas, ça c'est une personne» ou «Qu'est-ce qu'un coussin?» vous allez dire «voilà un coussin, ça c'est un coussin». Ça et cela, celui-ci et celui-là. Ou encore «Qu'est-ce que le Bouddha?», vous pourriez répondre «Ça c'est le Bouddha, c'est trois livres de lin». C'est comme ça que vous vous posez la question «Qui suis-je?» C'est celui-ci, qu'est-ce que c'est celui-là? C'est la même question que Mu : c'est celui-ci, ou c'est celui-là, trois livres de lin. Est-ce que vous croyez que c'est comme ça? C'est fini, c'est terminé, il s'agit d'une réponse absolue. Voilà, quel est maintenant le prochain koan? Je l'ai résolu, j'ai répondu, non?

Non, j'ai déjà dit qu'il n'y avait pas de fond à cette question, à ce koan. Quelle est la différence entre la question «Qu'est-ce qu'un arbre?» d'une part et

«Qu'est-ce que Bouddha?» ou «Qui suis-je» ou «Qu'est-ce que Mu?» de l'autre? Pour répondre à cette question, à ma question, qu'est-ce que c'est la différence, pour répondre à cette question, il faut la patience. Là se situe le problème : vous ne voulez plus de cette intolérance, ou devrais-je dire vous voulez l'intolérance, mais vous ne voulez pas en payer le prix. Vous aimez l'agitation, mais vous



n'aimez pas la friction constante, vous désirez échapper à la souffrance qui en découle, et c'est pourquoi vous pratiquez le Zen. Vous cherchez quelque chose, et tentez de l'obtenir pour rien. Mais il faut payer le prix. Il faut payer le prix pour vivre. Il y a un prix pour vivre. Vous dérangez constamment l'univers et il vous faut payer le prix pour ce dérangement. Vous ne possédez pas l'univers, vous n'avez pas de titre de propriété à cet égard.

L'histoire de ce koan est survenue durant une journée au cours de laquelle Tozan pesait le lin. Vous savez que la pratique Zen a toujours été ancrée dans la vie quotidienne, c'est-à-dire que les temples et les monastères Zen étaient autosuffisants d'une certaine manière en ce qu'ils ne comptaient pas sur les paysans ou sur d'autres personnes pour assurer leur subsistance. Il n'y avait pas cet impôt de 10%, la dîme, comme dans l'église catholique. C'est ainsi que dans la plupart des monastères bouddhiques, les moines devaient travailler dans les champs, ainsi que les maîtres. Voilà la patience : on paie. Et pendant cette journée où Tozan pesait le lin par paquets de trois livres, assisté sans doute d'un autre moine qui emballait les paquets, un moine lui a soudainement demandé : «Qu'est-ce que le Bouddha?» Et Tozan a répondu : «Trois livres de lin». Si vous pratiquez avec ce koan, il faut démontrer comment Tozan a répondu, car la

signification de «Trois livres de lin» réside dans la manière dont Tozan a dit cette phrase, et non dans le sens des mots. C'est comme la différence entre «Pourquoi -parlez-vous français?» et «Pourquoi parlez-vous?»

Si vous avez assisté à l'atelier d'introduction, vous vous souvenez sans doute que j'ai expliqué que le péché originel dans le bouddhisme était l'ignorance. Et l'ignorance, c'est le fait de tourner le dos à la totalité, d'exister, de se tenir debout au dehors de soi-même. Ça c'est l'ignorance. Et j'ai dit que l'équivalent le plus proche de l'ignorance, en Occident, était l'idolâtrie. L'idolâtrie c'est de prendre une partie pour la totalité. Le Veau d'or. Vous savez, n'est-ce pas, ce qu'est une idole. Ce sont les "sauvages" qui possèdent les idoles, hein! Ils sculptent du bois à l'image d'un être humain et ils adorent cette statue comme un dieu. Il s'agit là d'êtres primitifs, n'est-ce pas, mais nous qui sommes des gens civilisés, nous n'avons plus d'idoles! Vraiment? Mais toute la vie est idolâtrie. Le mot idole vient d'un mot grec qui signifie forme, image. Si vous vous attachez à la forme, vous idolâtrez, vous avez une idole. Mais les formes sont partout. Ce ne sont pas simplement les choses qui sont les formes. Les sentiments, les pensées, les croyances, l'imagination, les illusions, les rêves, les sensations, ce sont aussi des formes et tout cela, de l'idolâtrie. Tozan, quand il a dit que le Bouddha c'était «Trois livres de lin», était-il également une personne qui adorait une idole? Et lorsque vous posez la question «Qui suis-je?», vous cherchez la forme de ce "je suis". Quand vous demandez «Qu'est-ce que Mu?», vous cherchez constamment une forme, certes très subtile, spirituelle, raffinée, mais une forme tout de même.

Considérons la messe chrétienne, catholique, au cours de laquelle le pain et le vin sont transformés en le corps et le sang de Jésus. Dans ce rituel religieux, on donne une forme à ce qui est sans forme, et on avale cette forme. Est-ce aussi de l'idolâtrie? Pas nécessairement. De la même manière, la réponse de Tozan n'est pas nécessairement de l'idolâtrie. Par contre, si on demande si le vin et le pain sont vraiment le corps et le sang du Christ, nous tombons dans l'idolâtrie. Il y a beaucoup de philosophes, de théologiens qui ont écrit à ce sujet. Et le fait de poser cette question, de douter est défendu. On doit croire, c'est un dogme. Mais peut-être que ce dogme est plus proche de la réalité que toutes les documents écrits à ce sujet. «Trois livres de lin» est un dogme, on ne peut pas le questionner. Si on commence à questionner cette réponse, ça devient ridicule. «Comment trois livres de lin peuvent-ils être Bouddha?» C'est stupide. Et même de questionner, ça

devient insupportable. Alors pourquoi Tozan a-t-il répondu cela, pourquoi ce rituel de la messe? On peut dire que tout le monde est stupide, mais ça veut peut-être dire que je suis stupide, que je suis aveugle. C'est comme a dit Sainte Thérèse : «Dans la maison de mon Père, il y a une place pour tous».

Rejeter les croyances des autres comme stupides révèle que notre esprit est trop rigide. Mais si on ne peut questionner «Trois livres de lin», doit-on pour autant l'accepter? Non, non, à quoi bon? Accepter? Pourquoi? On dit «Ah oui, Tozan a dit que le Bouddha, c'était trois livres de lin. Je suis d'accord avec ça». Mais qu'allons-nous faire avec cela maintenant, «Trois livres de lin»? Souvenez-vous que c'était un maître éveillé qui a prononcé ces paroles. Mais ça ne veut pas dire que l'on doit l'accepter, que si un maître éveillé dit quelque chose, il faut le croire. Non, non, mais ça veut dire qu'il y a une porte. Il y a une porte ici. La messe chrétienne, voici une porte. Comment allons-nous franchir cette porte, qu'allons-nous faire? Cela veut dire qu'il faut la présence de l'intolérance, de l'agitation. Et il faut en même temps la patience.

C'est comme ce haiku à propos d'une grenouille :

*Le vieil étang
Une grenouille saute
Ploc!*

Qu'est-ce que ce «Ploc»? Qu'est-ce que c'est ça? Ça c'est «Trois livres de lin», ça c'est «Mu», ça c'est la réponse à la question «Qui suis-je?». Je vous dis constamment que n'êtes pas ce que vous croyez. Vraiment, vous n'êtes pas ce que vous croyez. Vous n'êtes pas quelque chose, mais cela ne veut pas dire que vous êtes à part, séparé de quelque chose.

Merci à Pierre Laroche pour la transcription de ce teisho.

On Faith

Many years ago, at about the age of 21, a simple incident took place that still remains a fresh memory. The scene was a basement apartment in Toronto where, along with my brother and some friends, I smoked some dope and sank into a stupor and into the depths of an overstuffed chair. At one point in the evening my brother became very agitated and started to panic. Even through the drug haze, out of my mouth came the words “basically everything’s OK.” We both stopped and reflected and followed the words like a path home. He relaxed and commented the next day how he had been able to pull back from the anxiety. I have often wondered where this conviction came from, that “basically everything’s OK.”

A few years later, during sesshins in Rochester, we would often be given encouragement talks or parts of teishos on the subject of faith. The reaction was always pained. Where was this faith? Why didn’t I know it or feel it? Rigidity, inadequacy, and sterility were the main feelings in those days. And yet faith kept me going. Faith was there, but it wasn’t. I remember Philip Kapleau saying “don’t get down on yourselves, the miracle is that you sit at all. Look at how many people don’t.” It’s true that every time we sit it is a demonstration of faith.

There is a recent magazine article entitled “Beyond Belief” (Harper’s, September 1998) which has a couple of helpful passages:

Belief is the insistence that the truth is what one would wish it to be...Faith is an unreserved opening of the mind to the truth, whatever it may turn out to be. Faith has no preconceptions; it is a plunge into the unknown. Belief clings, but faith lets go...

Later in the article it said *Faith is first among the cardinal virtues because everything proceeds from it, including and especially love. Faith is the leap into the unknown—the entering into an action or a person knowing only that you will emerge changed, with no preconception of what that change will be. Its antonym is fear. In the prosperous 1990s America is a fearful society (consider our obsession with security, whether national or international, or in our financial, professional, emotional and spiritual lives) because we are a faithless society. Without faith, without that willingness to embrace life, including its uncertainty and pain and mortality and mystery, the soul becomes stagnant...*

So the question is, how do we take this vague notion that “basically everything’s OK” and bring it to life? How does faith become a living, breathing presence with a knowing that *everything proceeds from it*? From my experience it takes sincere steady practice, hard work and honesty, and patience.

And faith.

.... or else despair

Dear Albert,

Tonight I was teaching a teenage student working on a Bach partita. The more she played, the more discouraged she became. We worked for a bit, technique, sound, this & that.

Suddenly, and really for the first time, I realized what a great gift her discouragement was. Until her ‘heart’ was really unhappy, only then could something change. Je lui ai dit qu’elle a un grand cadeau avec ce découragement envers Bach et elle. Et qu’à partir de là, on peut faire beaucoup de choses.

I never understood this like this before. Always in a hurry to offer nice ‘words’, comfort; wondering about ‘my’ poor teaching...hating to disappoint or have this distress. But tonight, I see this is the ‘motor’, like pain of any sort. In the absolute, discouragement is not good or bad.

It just is. And accepting that, is the beginning of something. I can’t say what. But I know this is true. Now to truly practice with this more myself.....

Thank you, love from your student,

Karen

On Humility

*The following is a text taken from the book *The Supreme Doctrine* by Hubert Benoit.*

We must try to reach a basic understanding of the precise nature of humility which alone can deliver us from our distress, and to see that in humility is to be found the key to our liberty and to our greatness.

We are living at this very moment in satori, but we cannot enjoy it because our psychological habits and reactions are constantly at work and these set up a vicious circle within us. Our imaginative-emotive agitation prevents us from seeing our Buddha-nature and, believing therefore that we lack our essential reality, we are obliged to imagine in order to compensate for this illusory defect.

I believe that I am separated from my own 'being' and I am looking for it in order to reunite myself with it. Only knowing myself as a distinct individual, I seek for the Absolute as a distinct individual; I want to affirm myself-absolutely-as-a-distinct-being. This effort creates and maintains in me, at the level of phenomena, my divine fiction, my fundamental claim that I am omnipotent as an individual. This work of bolstering my psycho-logical habits and reactions consists in my imaginative representation of things, in my refusal to give attention to proofs of my impotence, but giving it to proofs of my power, and by my withdrawing my claim whenever the realization of my impotence cannot be eluded. I train myself never to recognize the equality of the outside world and myself; I consider myself to be different from the outside world, on a different level: above whenever I can, below when I cannot. The fiction according to which I am as an individual the Primary Cause of the Universe requires that only I should be able to condition the world. I either see myself as conditioning the outer world, or I see myself as failing to conditioning it, but never can I recognize

myself as conditioned by it on a basis of equality. From all of this arises the illusion of the Not-Self. If I condition the outside world, it is Self; if I do not succeed in doing so, it is Not-Self; never can I bring myself to recognize it as Itself, because I lack knowledge of the underlying reality which unites us.

Because it is impossible for me at the moment to be in possession of my own nature, of Buddha-nature, to be universal man rather than being a distinct individual, I am ceaselessly obliged to represent my situation in the Universe in a way that is radically untrue. Instead of seeing myself as equal to the outside world, I see myself either as above it or below, either on high, or below. In this perspective, in which the 'on high' is Being and the 'below' is Nullity, I am obliged to urge myself always towards Being. All my efforts necessarily tend, in a direct or a roundabout manner, to raise me up, whether materially, subtly, or, as one says, 'spiritually'.

All my natural psychological habits and reactions, before satori, are based on self-love, the claim of me as a person to be able to 'rise' in one way or another; and it is this claim to raise myself individually which hides from me my infinite, universal dignity.

The claim which animates all my efforts, all my aspirations, is at times difficult to recognize as such. It is easy for me to see my claim when the Not-Self from which I wish to be distinguished is represented by other human-beings; in this case a little inner frankness suffices to give the true name to my endeavor. It is no longer so easy when the Not-Self from which I wish to be distinguished is represented by inanimate objects, even more so when it is represented by that illusory and mysterious entity that I call Destiny. However, basically it is exactly the same thing; my luck exalts me and my bad luck humiliates me. All perception of affirmation in the Universe exalts me, all perception of denial in the Universe humiliates me. When the outside world is

positive, constructive, it is as I want it, and it then appears to me as controlled by me. When it is negative, destructive (even if it does not directly concern me), it is not as I want it, and it then seems to me to be as refusing to allow itself be controlled by me. If we see clearly the profound basis of our self-love, we understand that all imaginable joys come from this self love being satisfied and that all imaginable sufferings come from it being wounded. We then understand that our pretentious personal attitude dominates the whole of our affective habits and reactions, that is the whole of our life. Only the Independent Intelligence escapes this domination.

My egotistical claim for the 'on high' has to be maintained by an unending activity of the imagination because it is false, and is in radical contradiction with the reality of things. If I look at impartially at my personal life as a whole I will see that it is comparable to the bursting of a fireworks-rocket. The shooting upwards of the rocket corresponds to the intra-uterine life during which everything is prepared, prepared without yet being manifested; the moment at which the rocket bursts is birth; the spreading -out of the luminous shower represents that ascending period of my life in which my organism develops all its powers; the falling back of the shower in a rain of sparks which expire represents my old age and death. It appears to me at first that the life of this rocket is an increase, then a decrease. But in thinking about it more carefully I see that it is, throughout its duration, a disintegration of energy; it is a decrease from beginning to end of its manifestation. So is it with me as an individual; from the moment of my conception my psycho-somatic organism is the manifestation of a disintegration, of a continual descent. From the moment at which I am conceived I begin to die, exhausting in manifestations more or less spectacular an original energy which only decreases. Cosmic reality radically contradicts my claim towards the 'on high'; as a separate individual being I have before me only the 'below'.

The whole problem of human distress is summed up in the problem of humiliation. To cure distress is to be freed from all possibility of humiliation. Where does my humiliation come from? From seeing myself powerless? No, that is not enough. It comes from the fact that I try in vain not to see my real powerlessness. It is not powerlessness itself that causes humiliation, but the shock experienced by my claim to omnipotence when it comes up against the reality of things. I am not humiliated because the outer world denies me, but because I fail to negate this negation. The true cause of my distress is never in the outside world, it is only in the claim that I throw out and which is broken against the wall of reality. I deceive myself when I complain that the wall has hurled itself against me and has wounded me; it is I that have injured myself against it, it is my own action that has caused my suffering. When I no longer claim, nothing will ever injure me again.

It could also be said that my distress-humiliation reveals the laceration of an inner conflict between my tendency to see myself all-powerful and my tendency to recognize concrete reality in which my omnipotence is denied. I am distressed and humiliated when I am torn between my subjective claim and my objective observation, between my lie and my truth, between my partial and impartial representations of my situation in the Universe. I shall only be saved from the permanent threat of distress when my objectivity has triumphed over my subjectivity, when the reality has triumphed in me over the dream.

In our desire to escape from distress at last, we search for doctrines of salvation, we search for 'gurus'. But the true guru is not far away, he is before our eyes and unceasingly offers us his teaching; he is reality as it is, he is our daily life. The proof of salvation is before our eyes, it is the demonstration of our non-omnipotence, the demonstration that our claim is radically absurd, impossible, and therefore illusory,

non-existent. It is also in the demonstration that there is nothing to fear for hopes that have no reality; that I am and have always been on the ground, and therefore no kind of fall is possible, and so vertigo has no reason to exist.

If I am humiliated, it is because my imaginative habits and reactions succeed in overcoming a true perception of reality and so keeps the confirmation in the dark. I do not benefit by the teaching of salvation which is constantly offered to me, because I refuse it and adroitly set myself up to elude the experience of humiliation. If a humiliating circumstance turns up, offering me a wonderful chance of initiation, at once my imagination strives to get rid of what appears to me to be a danger; it struggles against the illusory movement towards 'beneath'; it does everything to restore me to that habitual state of satisfied arrogance in which I find a temporary relief, but also the certainty of further distress. In short I constantly defend myself against that which offers to save me; I fight inch by inch to defend the very source of my unhappiness. All my inner actions tend to prevent satori, since they aim at the 'on high' whereas satori awaits me 'below.' And so Zen is right in saying that 'satori falls upon us unexpectedly when we have exhausted all the resources of our being'.

What we have just been saying seem to suggest that humility to be the way. In a way this is true. Let us see, however, in what respect humility is not a 'way,' if we understand by this word a systematic discipline. In my present condition I cannot make any effort which, directly or indirectly, is not an effort towards 'on high'. Every effort to bring about humility can only result in a false humility in which I again exalt myself egotistically by means of the idol that I have created for myself. It is strictly impossible for me to abase myself, that is for me to reduce the intensity of my claim to 'be'. All that I can and should do, if I wish to escape finally from distress, is to resist the instruction of concrete reality less and less, and to let

myself be abased by the evidence of the cosmic order. Even then, there is nothing that I can do or cease to do directly. I will cease to be opposed to the constructive and harmonizing benefits of humiliation to the degree to which I have understood that my true well-being is to be found, paradoxically, where until now I have situated my pain. As long as I have not understood, I am turned towards 'on high'; when I have understood I am not now turned towards 'below'—because, once again, it is impossible for me to be turned towards 'below' and every effort in that direction would transform the 'below' into 'on high'—but the drive of my aspiration towards 'on high' decreases in intensity and, to this degree, I benefit from my humiliations. When I have understood, I resist less and, on account of this, see more and more frequently that I am humiliated; I see that all my negative states are fundamentally humiliations, and that I have taken steps up to now to give them other names. I am now capable of feeling humiliated, vexed, without any other feeling in me than the feeling of this state, and of remaining there motionless, my understanding having wiped out my reflex attempts at flight. From the moment at which I succeed in no longer moving in my humiliated state, I discover with surprise, that there is the 'asylum of rest', the unique harbor of safety, the only place in the world in which I can find perfect security. By remaining in this state, which is placed face to face with my natural refusal, brings about the intervention of the Conciliating Principle; the opposites neutralize each other; my suffering fades away and one part of my fundamental claim fades away at the same time. I feel myself nearer to the ground, to the 'below', to real humility (humility which is not acceptance of inferiority, but abandonment of the vertical conception in which I saw myself always above or below). These inner phenomena are accompanied by a feeling of sadness, of 'night'; and this feeling is very different from distress because a great calm reigns therein. During this moment of nightly calm and of relaxation are

elaborated the processes of what can be called the inner alchemy. The 'old' man breaks up for the benefit of the gestation of the 'new' man. The individual dies for the sake of the birth of the universal.

The attainment of humility, impossible directly, supposes then the use of humiliation. All suffering, by humiliating us, modifies us. But this modification is of two kinds that are radically opposed. If I struggle against humiliation, it destroys me and it increases my inner disharmony; if I leave it alone without opposing it, it builds up my inner harmony. To let humiliation alone simply consists in recognizing to oneself that one is humiliated.

Being, in our present perspective, reveals to us the un-conciliated duality of zero and the infinite. Our nature urges us at first to identify being with the infinite and to try to reach being in this form, by constantly ascending. But this attempt is hopeless; no ascent in the finite can reach the infinite.

This idea that humility is not a 'way' is so important that we would like to come back to it for the last time. If I do not understand this, I shall inevitably withdraw the various ways of making my claim in practical life. I will therefore confine myself in a mediocre social rank and so on. I shall avoid humiliations instead of using them. Imitations of humility are never anything else but imitations. It is not a question of modifying the way I express my fundamental claim, but of using the negative results which come to me in the course of this expression, owing to the humiliating defeats which necessarily occur. If I stop fighting against the not Self in an artificial way I deprive myself of invaluable knowledge which comes to me from my defeats.

Without always saying so in an explicit manner, Zen is centered on the idea of humility. Throughout the whole of Zen literature we see how the masters, in

their ingenious goodness, intensely humiliate their pupils at the moment which they judge to be propitious. In any case, whether humiliation comes from a master or from the ultimate defeat experienced in oneself, satori is always released in an instant in which the humility of the man fulfils itself in face of the absurdity, at last evident, of all his pretentious efforts. Let us recall that the 'nature of things' is for us the best, the most affectionate, and the most humiliating of masters; it surrounds us with its vigilant assistance. The only task incumbent upon us is to understand reality and to let ourselves be transformed by it.

L'histoire de Hui-k'o

Deuxième patriarche du ch'an, Hui-k'o fut le successeur de Bodhidharma.

*When you think you've lost everything
You find out you can always lose a little more
Dylan*

Il neige maintenant ... et depuis plusieurs jours, devant cette grotte noire où l'étranger aux dents brisées reste assis face au mur, Hui-k'o n'a pas bougé, le froid lui mordant les chevilles et dévorant ses os. Il reste là debout. Il attend ... A quoi lui sert-elle maintenant, cette robe trempée qui enserre sa peau comme un rire rouge sous la glace ?

*

L'on dit que c'est d'abord en tant qu'érudit chinois se consacrant ardemment à la méditation que Hui-k'o (487-593) entra dans l'histoire du Zen. Il possédait une connaissance profonde des trois principales philosophies: le confucianisme, le taoïsme et le bouddhisme. Il abandonna cependant un jour sa vie séculière et studieuse pour adopter la vie austère des moines bouddhistes. Désirant devenir un disciple du célèbre moine indien qui venait de s'installer au monastère de Shaolin, il se posta devant son portail, espérant que Bodhidharma le remarquerait et accueillerait avec bienveillance sa requête.

*

Dans son livre *La Doctrine Suprême*, Hubert Benoit écrit: " Le travail qui éveille la foi en l'unique et parfaite Réalité qui est notre "être" se décompose en deux temps. Dans un temps préliminaire, notre pensée discursive conçoit toutes les idées nécessaires pour que nous comprenions théoriquement l'existence en nous de cette foi qui dort et la possibilité de son éveil."

Il en va ainsi. Nous arrivons à la pratique les bras chargés de rêves. Notre soif n'a pas encore été mise à l'épreuve. Les premières heures sur la natte, l'on croit découvrir au fond de soi une prairie noyée de soleil,

une fraîcheur de pluie fine au milieu de la sécheresse. Des lectures nous ont guidé, des conversations ont balisé le chemin jusque-là parcouru, le battement sourd d'une douleur diffuse dans les coins de l'existence nous a peut-être poussé ... Nous arrivons chargés comme des ânes de lourds fardeaux d'espairs. Sans le savoir. Nous cherchons le paradis. Enfin, nous sommes arrivés. Et notre pratique doit servir "notre" libération

Bodhidharma ignore Hui-k'o et déclare: "On ne peut comprendre l'incomparable doctrine du bouddhisme qu'après une longue et dure discipline, en endurant ce qui est le plus difficile à endurer et en pratiquant ce qui est le plus difficile à pratiquer. Les hommes de vertu et de sagesse inférieures ne sont pas autorisés à y comprendre quoi que ce soit." Malgré sa profonde connaissance des sūtras et shāstras, malgré son érudition étincelante, véritable armure de perles jetée sur son esprit, malgré toute sa soif de vérité et d'authenticité, Hui-k'o a été rejeté et restera sur le seuil de sa vraie demeure sans espoir d'y pouvoir enfin apaiser sa quête. Comme l'écrit monsieur Low, un maître Zen arrachera parfois des mains d'un homme affamé son dernier morceau de pain.

*

Il reste debout dans la nuit sans étoiles. Il ne bouge pas. Il a déposé ses espoirs et tous ses autres bagages sur la terre de pureté. Le froid gagne lentement ses veines et son cœur se glace de toutes les larmes du monde. Hui-k'o quitte peu à peu le paradis.

*

Hubert Benoit poursuit en disant: "Mais cette compréhension théorique, supposée obtenue, ne change rien encore à notre état douloureux; il faut maintenant qu'elle se transforme en une compréhension vécue (...) Cette transformation, ce passage au-delà de la forme, ne saurait être l'effet d'aucun travail direct "fait" par l'homme ordinaire aveugle à tout ce qui n'est pas formel. Il n'y a aucune "voie" vers la délivrance. (...) Il n'y a à "aller" nulle part, il n'y a rien à "faire". (...) Tout ce que l'homme ordinaire peut "faire" pour se libérer est vain."

Et pourtant, et pourtant ... Ne font sens que les pensées, attitudes, préférences, habitudes et actions qui me distinguent des autres, qui me permettent d'être "moi" à la face du monde. Je n'existe que dans la mesure où je suis "Moi". Comment renoncer à cela? N'y a-t-il vraiment rien à faire? Toutes mes actions ont jusqu'ici été accomplies au service de cet être distinct, particulier et unique que je suis. Comment renoncer?

N'en va-t-il pas parfois, sinon toujours, ainsi? Après une période initiale (mais la traversons-nous jamais définitivement?) au cours de laquelle nous cherchons par la rigueur, le sérieux, la persévérance ou par quelque autre aspect de notre "pratique-performance" à prouver la valeur exceptionnelle et absolue de l'être-distinct-de-tous-les-autres que, dans notre for intérieur, nous sommes intimement convaincus d'être; après une telle période où tous nos stratagèmes, stratégies et ruses échouent cependant à "forcer" l'ouverture du paradis imaginé et à "provoquer" ou "déclencher" l'éveil miraculeux que nous avons entrevu dans nos rêves; après tout cela, commence la "compréhension vécue" dont parle Benoit et qui ne requiert rien d'autre que d'être simplement ici. C'est là le seul renoncement possible: ne renoncer à rien. Etre un avec ce qui est. Ne rien exclure. Et ce renoncement ne peut être le fruit d'un effort "volontaire": il jaillit spontanément du coeur même de la pratique, érodant par sa lente saillie toutes "nos" attentes face à la pratique. Monsieur Low écrit: "Quand nous avons laissé les conflits, les antagonismes, les frustrations de cette conscience réflexive et de son contenu se dissoudre dans la présence pure, quand nous leur avons permis d'être là simplement, alors un moment de clarté, un moment



de véritable discernement est possible. A ce moment-là, on se connaît soi-même, et pourtant on s'oublie soi-même." Pourquoi pratique-t-on le Zen? Hui-k'o reste debout, sans répondre. Le froid pénètre jusqu'à la moelle de ses os.

*

Il n'y a pas de paradis, pas de nature-de-Bouddha, pas d'éveil, personne à sauver, nul ne se libère, pas de chaînes, aucune délivrance, aucun esprit, ni âme, ni salut, ni mérite, ni effort, ni souffrance, ni repos, aucune paix, et le Vide est vide ... Alors, qu'est-ce que c'est?

*

Hubert Benoit écrit encore: "L'homme qu'on dit d'habitude "désespéré" n'est justement pas désespéré; il est rempli d'espoirs auxquels le monde oppose une fin de

non-recevoir; aussi est-il fort malheureux. L'homme qui est parvenu à être réellement désespéré, c'est-à-dire à ne plus rien attendre du monde des phénomènes est inondé par la joie parfaite à laquelle il cesse enfin de s'opposer."

L'homme qui est "parvenu" ..: encore ici, il semble bien que quelque effort soit possible, que "je" puisse, par ma volonté propre, "faire" quelque chose afin de m'affranchir de ma propre espérance. "Je" voudrais tant "parvenir" par moi-même à ce lâcher-prise et me préserver intact tout au long du chemin, sortir grandi et fortifié de l'aventure. Une fois de plus, éviter de toutes mes forces "l'anéantissement progressif de tout ce que nous appelons "succès" et refuser dans les

moindres fibres de mon être de devenir “absolument ordinaire”. Il n’y a aucun espoir, rien à atteindre, rien à accomplir, aucun mérite, ni commencement, ni fin? Est-ce vraiment cela?

*

Une fleur rouge s’épanouit sur la neige ... Hui-k’o tend vers Bodhidharma telle une offrande son bras coupé.

*

Toute volonté d’agir est d’elle-même tombée. Rien n’est à faire, rien ne peut être fait. Etre un avec tout ce qui est: voilà la porte étroite!

“Il nous faut continuer d’avancer dans les longues périodes de sécheresse, sans protester, sans tenter de les justifier, sans vouloir qu’elles cessent, il faut simplement rester présent à tout cela. L’inspirer, l’expirer, totalement là, totalement alertes. Même lorsqu’il y a cette impression que quelque chose crie à l’intérieur, il faut laisser crier. Même lorsque cela cède soudainement et fait place à une bénédiction, il faut continuer toujours. Le vrai bonheur comprend toute peine et toute souffrance” écrit monsieur Low.

Il n’y a rien à “saisir”. Ne pas bouger, ne pas bouger ...

*

Un moine demanda à Kyorin: “Quel est le sens de la venue en Chine du Patriarche?”

Maître Kyorin répondit: “Rester longtemps assis, se sentir fatigué.”

*

Debout dans la neige, Hui-k’o déclara: “L’esprit de votre disciple n’est pas encore en paix. Maître, je vous supplie de l’apaiser.” Bodhidharma lui dit: “Amène ton esprit et je l’apaiserai pour toi.” Hui-k’o répondit: “J’ai cherché mon esprit, mais je n’ai pu le trouver nulle part.” “Je l’ai apaisé pour toi”, lui dit alors son maître.

*

Il n’y a plus ni ciel ni terre
rien que la neige
qui tombe sans fin

Hashin

Vers le Centre Zen

Ce qui m'a amenée au Centre Zen?... Lors d'un teisho, M.Low a mentionné : «Si nous y pensons bien... ça a commencé dès l'enfance.» Bon début.

Enfant, à 6 ans, j'aimais beaucoup "mon ange gardien". Je lui réservais une place dans mon lit pour que les rats ne me mangent pas les orteils. Un peu plus tard, je m'asseyais sur la seule marche du perron et regardais le monde. Je me demandais qu'y a-t-il derrière tout ça? Je voulais traverser cet écran pour voir derrière. Souvent, je m'installais des heures (des heures d'enfant, 10 minutes?) sur un "tapis volant", je m'imaginai même capable de traverser les murs. J'adorais aller au jubé de l'église St-Sacrement sur le plateau Mt-Royal, seule, transportée par l'odeur de l'encens, le latin, l'atmosphère d'église avec, je dirais, un sentiment d'évanescence qui me rapprochais de Dieu.

À l'adolescence, je cherchais qui j'étais. Je commençai à m'intéresser aux sciences occultes : graphologie, rêves, chiromancie, etc. Puis, j'ai découvert la philosophie. Peut-être y trouverais-je des réponses? La seule que j'ai retenue, question fondamentale : QUI SUIS-JE? À ce moment-là, la dualité corps-esprit me préoccupait et je conclusais que l'esprit était supérieur. Première erreur.

À dix-huit ans, j'ai fait partie de l'Institut Culturel de Montréal; la métaphysique était entrée dans ma vie. Enfin, j'allais à la source et trouver des outils pour toucher l'existence de Dieu. Je me concentrai sur "le Beau, le Bon et le Vrai". Mais encore là, pas de réponse ultime. Des théories, théories, encore des théories... En cours de route, le mariage, les enfants, la rénovation, le travail, BMW (Bus, Métro, Walking). Tout ça allait très bien, mais à quoi ça rime? Qu'est-ce qu'il y a derrière? Dieu, d'où vient-il? Après tout, où est l'absolu, la cause première même de Dieu?

Fini les théories, la réponse est dans l'action. À travers l'éducation de mes enfants, l'anthroposophie, l'implication à l'École Rudolph Steiner de Montréal. Pour en bout de ligne réaliser que ce n'est pas la "Réalité", mais leur réalité. Pendant tout ce temps, je m'étais tout de même formé une équipe spirituelle virtuelle à qui je demandais à chaque soir de m'aider à trouver la réponse au fameux "Qui suis-je". Alors j'ai dit "oui". Mais "oui" à quoi? Je décidai de laisser tomber mon questionnement et de vivre comme tout le monde sans me poser de questions existentielles. Je vis. Deuxième erreur.

La maladie s'est insidieusement infiltrée dans ma vie... Ma belle-soeur décède, nous accueillons ses deux filles adolescentes dans notre petite famille. Au bout d'un peu plus d'un an, elles décident d'aller vivre avec leur père handicapé. Heureusement, car j'étais dans le pire de la maladie : la fibromyalgie (douleurs musculaires constantes, faiblesse musculaire et profonde fatigue). Je "shrinkais", j'étais pliée en quatre, dépression, congé-maladie. Ordre du médecin (assurance) de l'hôpital où je travaille : "tu diras à ton médecin de poser un vrai diagnostic". On me recommande de consulter un psychiatre. Le syndrome de la fibromyalgie a été reconnu par l'OMS (Organisation mondiale de la santé) en 1996. Nous étions alors en 1993. Depuis trois ans (1990), je ne savais pas ce que j'avais. Mon médecin me référa en psychosomatique à l'hôpital du Sacré-Coeur. J'y ai fait la lecture d'un texte écrit à 25 ans. Ce texte se terminait ainsi :

"Si tu cherches l'illumination,
Porte de l'eau, bûche du bois.
Si tu trouves l'illumination,
Porte de l'eau, bûche du bois."

Le psychosomaticien me dit : "C'est Zen". Je ne savais pas, mais c'était mon proverbe fétiche. Il me parla du Centre Zen de Montréal. J'ai passé pratiquement deux ans couchée tout en travaillant le jour (biofeedback durant mes pauses-café, dîner et retour à la maison : couchée, faire le souper, une brassée de lavage, couchée à 7h30). J'ai crié "À L'AIDE". Pourquoi tout ça? Pourtant, tout allait bien, grâce à l'amour de mon mari et de mes enfants.

Pendant cette première année-là, j'ai lu de multiples livres sur le Zen, (Linssen, Kapleau, D.T.Suzuki, Shunryu Suzuki, Deshimaru, etc.) Puis, j'ai acheté "Invitation à la pratique du Zen" de M.Low. Si je réussis à faire zazen pendant un an, (chaise, à genoux... j'étais capable d'être debout environ quatre heures d'affilée) j'irai au Centre me suis-je dit. Enfin, j'avais trouvé un livre qui posait la vraie question. Ne dit-on pas que la réponse est dans la question? J'ai tenu un an, je suis allée au Centre tout graduellement sans vouloir parler de fibromyalgie (je n'y allais pas pour ça) jusqu'au jour où M.Low m'a suggéré un sesshin de deux jours!!!! Et là, j'ai dit "OUI". Maintenant, je dis "OUI", peu importe le "oui" "oui", j'ai toujours mon équipe virtuelle et en plus la sangha. Voilà ce qui m'a amenée au Centre Zen.

Merci au Centre d'être.

Sur le bénévolat

On m'avait demandé un article sur le bénévolat et je n'avais rien produit parce que tout ce qui me venait à l'esprit sonnait beaucoup trop "prêchi-prêcha" mais voilà qu'aujourd'hui j'ai rencontré celui qui a trouvé les mots pour le dire. Il s'agit de nul autre que Rabindranath Tagore, le grand poète de l'Inde, commenté par swâmi Prajnanpad, le guru d'Arnaud Desjardins.

"Ce que je vous ai offert
N'est rien d'autre que ce que vous
m'avez donné
Car je suis endetté dans la mesure
Où vous avez accepté
Ce que je vous ai offert."
(Rabindranath Tagore: Le dernier
poème).

Commentaires de swâmi Prajnanpad:

A première vue, on a l'impression d'une contradiction: "Je vous ai donné seulement ce que j'ai reçu de vous." En recevant on contracte une dette. *(Je me suis si souvent sentie blessée par des gens qui refusaient ce que je désirais leur offrir. Je comprends maintenant leur refus.)* Ce n'est pas celui qui donne qui est endetté. Alors?

L'entité individuelle, mesquine, étroite, séparée est enfermée dans sa petitesse: tout ce qu'elle sait faire c'est soutirer et exploiter. Non seulement elle prend et soutire, mais elle est emportée comme par un courant par le désir de prendre et d'obtenir. L'acte de prendre est en quelque sorte involontaire. L'entité individuelle est un acteur passif, impuissant, emporté. En fait, tous ses intérêts, tout ce qui l'attire se concentrent sur sa petitesse. Rien d'autre n'existe pour elle. Si quelque chose existe, ce n'est que pour servir ses intérêts. Elle ne connaît rien d'autre. Le mot 'donner' n'a aucun sens pour l'individu. Quand toutefois il trouve quelqu'un qu'il ne connaît pas, qui s'approche de lui pour lui donner quelque chose et le

lui donner sans rien attendre ou espérer en retour, quand il découvre que donner est si naturel pour cette personne qu'elle est prête à tous les sacrifices et même quelquefois à être blessée; que c'est en donnant que cette autre personne semble trouver son bonheur, comme si elle s'amusait avec elle-même, *(c'est tout à fait ce que j'ai ressenti en commençant à fréquenter le Centre Zen sans pouvoir l'articuler aussi clairement. Tout ce que je me disais c'est que je voulais apprendre à aimer comme lui)* celui qui reçoit est surpris et bouleversé, comme s'il était passé d'un seul coup à travers la barrière de son égoïsme. Alors, il pense qu'il doit donner à son tour, que bien sûr il a reçu, qu'il est satisfait et comblé. A son tour, il éprouve un sentiment d'unité avec celui qui lui a donné et il cherche à s'accomplir en donnant. Il donne après avoir reçu. Et il ne donne que ce qu'il a lui-même reçu, et par ce don il se sent racheté.

L'acte de donner ne trouve son accomplissement que s'il y a quelqu'un pour recevoir. Si une personne qui donne s'aperçoit que ce qu'elle a donné de tout son coeur est reçu de la même manière (ce qui est une marque de respect et d'estime pour l'acte de donner), celui qui a donné se sent satisfait et comblé; il se sent rempli d'une joie sans limite, car, en trouvant l'occasion de donner, il a pu se décharger d'un trop plein. Plus celui qui reçoit continue à prendre, plus la petitesse de celui qui donne se dissout *(la fréquentation du Centre Zen m'aide à sortir de mon petit trou de souris et à atteindre grandeur humaine)*, car dans son coeur il se trouve enrichi, plein et comblé. Alors de la petitesse jaillit la plénitude, il reçoit, il est endetté.

Car je suis endetté dans la mesure
Où vous avez accepté ce que je vous ai offert.

Extrait de: "L'Art de Voir" Lettres à ses disciples, Tome I, de Swâmi Prajnanpad.

Thy Will Be Done

Truly truly I say to you, unless a grain of wheat falls into the earth and dies, it remains alone; but if it dies it bears much fruit. The one who loves his life loses it and he who turns aside from life in this world shall keep it for eternal life

In a remarkable book *He Leadeth Me*, a Catholic priest, Walter J. Cizek, tells of his spiritual awakening after a period of intense despair, while in Lubianka prison undergoing interrogation by the KGB. On reading the book it struck me how inspiring the story was for anyone who is under-going Zen training at the hands of a competent Zen master. Of course the degree of suffering undergone by the Zen practitioner does not match the degree of suffering experienced by the priest. Yet nevertheless the quality of suffering is the same.

A well known Japanese Zen master, Shibayama said on one occasion, while talking about koan practice, used in the Rinzai school of Zen Buddhism, "Needless to say the task or role of the koan in Zen training is to help a student open his Zen eye, to deepen His Zen attainment and to refine his Zen personality. It is a means in Zen training, but in actual practice the koan does not lead a student along an easy and smooth shortcut like other ordinary means. The koan on the contrary throws a student into a steep and rugged maze where he has no sense of direction at all. He is expected to overcome all the difficulties and find the way out himself. In other words, the koan is the most difficult and rough means for the student to go through. Good koan called Nanto are those that are the most intricate illogical and irrational, in which the most brilliant intellect will completely lose its way."

He then goes on to say, "Suppose here is a completely blind man who trudges along leaning on his stick and depending on his intuition. The role of the koan is to mercilessly take the stick away from him and to

push him down after turning him around. Now the blind man has lost his sole support and intuition and will not know where to go or how to proceed. He will be thrown into the abyss of despair. In this same way, the Nanto koan will mercilessly take away all our intellect and knowledge. In short, the role of the koan is not to lead us to satori easily, but on the contrary to make us lose our way and drive us to despair."

I have emphasized the last few words because they are the most important part of the whole quotation. Why a Zen master should want to drive a student to despair is something that we shall talk about in a moment. The important thing is that both the KGB interrogator and the Zen master do the same thing, although for radically different reasons. Not only do they do the same thing but the result in this case, spiritual awakening, is the same. If we consider why a Zen master should want to drive his student to despair, and then see how father Cizek worked with his despair, we shall, perhaps, not only get inspiration, but we may also understand more deeply how Zen and Christianity may have, at bottom, similar goals even though the language they use may be so different.

Let us first consider why a Zen master would want to drive his student to despair.

A visitor once said to Nisargadatta, a Hindu sage who died recently, "I have so much to do, I just cannot afford to keep my mind quiet." He replied, "It is because of your illusion that you are the do-er. In reality things are done to you, not by you." As we shall see, it is precisely the illusion that I am the do-er that the Zen Master is attacking.

I well remember in the early days of practice having the feeling that I had been conned into something, conned into practicing Zen. I had this feeling

because, when I first started practicing seriously, I was somewhat imbued with D.T.Suzuki's idea of "Self power" as opposed to 'Other power,' as the true spiritual way. Self-power seemed, at the time, to be highly desirable, because it promised to do away with all need for faith and belief. One was on one's own and could and should rely on oneself alone. I felt that, with the practice of Zen, particularly in view of all that one heard about the wonderful things that the Samurai were able to do, a little self-power would go a long way.

Then, much to my dismay, after I had started the practice, the teacher began to talk to me about faith. I could not help wondering what faith had to do with self-power. Later he also talked about the need to let go. More and more it seemed that people were saying that this so-called self-power was somehow the problem, that I had to surrender it or let it go. Gradually, over the years, it began to dawn on me that what I had been thinking of as Self-power was really Other-power. In other words I realized that what was called Buddha nature, or Self nature was beyond me, as I knew myself on a day to day basis. But these realizations only came very slowly and amid a great deal of pain and confusion and despair, which persisted for a long time.

Dogen says, "To know the self one must forget the self. And to forget the self is to be one with the ten thousand things." To know Self power, one must surrender self-power. When one has surrendered self power then everything is the Self. Everything that before had seemed to be the other was now the self. It gradually became more and more obvious that what I had thought was the 'self' was also an 'other,'

another object in the mind.

The Buddhist word for suffering is dukkha; the opposite of suffering, well being and contentment is, in Sanskrit, sukha. Now sukha also means in Sanskrit a wheel whose axle is dead center. Dukkha, on the other hand, would be a wheel whose axle is off center. This, in effect, would give two centers, the

center of the wheel and the center of the axle. Our inner life is just like this. It is as though we are trying to establish, in addition to the natural center of gravity of a situation, a personal pivot or an axle around which the world must revolve. All our struggle and efforts, all our relationships with others, are dedicated, at one level or another to establishing, maintaining, perpetuating this pivot, this center of gravity around which the world must revolve. This means, in turn, that our relationships with others are always in the form of cajoling, pushing, persuading,

seducing, forcing, manipulating or whatever, to encourage them to revolve around our center.

Because this pseudo, or false, center is separate from, even opposed to, the true center of gravity, it requires constant and enormous effort to keep it in place. I demand that others rotate around my center, but they in turn, having their own center, demand that I rotate around it. A potential source of conflict, and therefore suffering is ever present in human relations, so much so that Sartre said "L'enfer, c'est les autres." Hell is other people.. So often things and people refuse our blandishments, or ignore them, and



then we say that we are unlucky, that things are going wrong, that we are the victims of accidents, or we say that people are unjust or unkind. We say they have betrayed us and that we cannot rely on other people, cannot trust them. Other people are no good, we say. We then try to rationalize, or use our imagination; or we might look upon the situation philosophically and say that one must put up with the bad as well as the good, or else claim that God is testing me. But all of this is simply a way to get this center to remain stable. Failing this we use our rationalization, our imagination, our 'philosophy of life' to deal with the tension and anxiety that arises because the center is threatened.

This center is also the point of reference and orientation in our lives and gives them value and meaning. If three or four people are shot in Montreal, where I live, I am shocked. For example, a man shot a number of women in a Montreal University and the headlines of the local papers screamed in horror. Even now, many years after the event, memorials of this event are still held. Yet, when the same thing happens in Texas or California, the story might find a place on the back page of these same papers. If such a thing should happen in China, we will probably never know about it. The nearer home a tragedy is, the more disturbing it becomes. If only one person were shot in my own family I would be devastated.

The problem is that I take this false center of gravity to be the real one. While the center is stable I can maintain the illusion that things, circumstances and people revolve around it, and I feel that I am in control, I am the doer. The Christmas tree is a relic of the ancients' cosmic tree. Each tribe would have its cosmic center, a tree, holy mountain, temple, idol that was the "axis mundi," the world center, around which all revolved. The center was the navel of the world and in ancient times each city was the world's center, the world's navel, the point, the still point, around which everything revolved. Consciousness

has evolved and each of us now carries within ourselves that still point. Each of us has, is, or wants to become, the axis mundi. This center is the source of our stability and power. With it we are in control, without it we are cast into outer darkness, lost, in hell.

Much of the time we give this point the appearance of stability through rationalization, imagination, dreams, or reveries. Our life has a script and we have daydreams in which we are the hero or the heroine. We love stories in which the right prevails because we can identify clearly with the right. We like films and pictures and so on with which we can identify as the center. "A mighty fortress is our God!" and God is our center, our point of stability, our shelter from the stormy blast, and our eternal home. The Church was built on a rock, on Peter. And when we come to practice Zen, so often, what we want is some more armament, some more weapons, bigger walls, bigger rocks, to defend this center of the world. This we feel is self-power.

But if we carry on with our practice we gradually find that this is not how it is at all. In true practice an entirely different agenda is at work. Unfortunately most often, when people come to this realization, they stop the practice. They say, "Zen is not for me. It is too austere." Or, "I do not really believe he knows what he's talking about." Or, "I felt a lot worse after practicing Zen than before, so I'm sure he does not know what he's talking about." Or, "I prefer something more like channeling, where the spirits and the angels are talking to me" and so on. They might turn to so-called 'expansion of consciousness' which is really the expansion of the domain of this center. Some people do persist with practice, but persist while clinging to this center. And then they say that their practice does not go anywhere. They believe they know what they want, that is a reinforcement of the feeling of being in control, and they are not getting it. Because they are not getting it, they say that nothing is happening.

Nisargadatta's visitor went on to say, "If I just let things happen, how can I be sure that they will happen my way? Surely I must bend them to my desire!" This puts the whole of what we have been saying in a nutshell. We are prepared, even happy, to say, "Thy will be done", as long as, of course, Thy will coincides with my will.

People who are practicing Christians and who wish to work with me at the Center may well be given the phrase from the Lord's prayer, "Thy will be done," first as a mantra and then as a koan. The point of the koan being, "What does 'Thy will be done' really mean." It does not, as many people believe, simply mean, "I accept". When I accept, I am still in the driver's seat. I am still on the throne dispensing my favors. "Yes God, I accept. Go ahead. Do what you will." Of course, "Thy will be done" is not giving God permission either. What is it then?

We often use the expression 'to become one with' the practice because if we say that one should abandon oneself to it, many people misunderstand what is meant by the word 'abandon.' They will believe they have to pull wool over their own eyes so they cannot see. But it isn't so. What is required is far more real, far more radical, than this. Practice is not a game of make believe. Some plunge into despair and then try to climb out at the last minute. But you must not play with this.. To be 'fully one with' is the same as "Thy will be done." To be fully one with means that one no longer seeks to control or change what is.

We ask people, "How are you getting on with your practice?" And they say, "I have the practice alright! I have got it well. I have got it really under control at last!" At last the practice is helping me hold in place the false center, at last it too is going to dance around the Maypole. Or else they say, "I do not know, I just do not know what I'm supposed to be doing! I haven't got a clue of what I'm supposed to be doing!" And I say to them, "Good!" I'm sure they think I'm being clever, or Zenny, or something. No! When they

are confused, but nevertheless continue to work in all seriousness, something other than the false center can come into play. When they are confused the feeling of being in control is in abeyance and they can at last become one with the practice.

Sometimes we say to people, you know when you walk, the universe walks. Everything walks when you walk. Have you not had the feeling, as you walked along, that the hills behind are accompanying you? You say, that is an illusion. It is no more illusory then to believe that the hills are stable and static, that only you are moving. A Zen koan says, "Crossing the bridge, and lo! It is not the stream that moves, but the bridge that moves." It is like when you're in the railway station. You are sitting there with another train along-side you. And it starts to move. Then you realize with a shock that it is not the other train that is moving, it is you that is moving. But then, after all, which train is moving -- this one or that one? What moves, you or the hills?

The reason that I bring this up is because it illustrates in a dramatic way that everything is involved in everything. It is one world and this one world is you, you are one with the world. Or if you like this one world is God's will. When we talk of "you," we do not mean that small illusory pole around which some experiences now and again revolve. We mean the true center, the center that the philosopher Plotinus said is everywhere, but nowhere. This is called the true self which as Hakuin says is "No-self." It is "No-self" because it has no fixed center, no arbitrary point of reference. But it is only when the illusory pole begins to give way that a possibility of coming face to face with God is possible. But when this illusory pole gives way, one gets anxious and afraid. Then one despairs. One begins to feel as if something is breaking up, that one is dying or going mad. This is why practice takes great courage. Without courage we try to stop the break up, which is really the shift from the false to the real, from

occurring. We try to clamp down on it. We try to reassert the illusory pole, try to regain control, try once more "to take charge of our own lives." This is why the Zen master wants to throw the student into despair.

As Nisargadatta would say, "You may believe that you exert yourself, strive and struggle. Again it all merely happens, including the fruits of the work."

We see this so clearly when something cataclysmic like a war, for example, breaks in on us. We are swept along with the tide of affairs; we become lost in the surge of events. In Montreal recently we had an ice storm and many people had no electrical power for days, sometimes weeks. It was during that time that some came to realize how helpless they were. One is sitting there in the dark, everything that one has relied on no longer functions. If one lives in the country even the pump of the well does not work and one cannot get a drop of water out of the tap. Everything that one has taken for granted, one realizes, is no longer available, and just in that alone, one knows how helpless one truly is. But how much more so does one realize this if one is in a city that is being bombed, where not only the power goes but with it all the services that a city relies upon to function. Then one realizes that, though we think we are in control, the doer, the one around which the world revolves, we are in fact totally dependent. And we are afraid. As we shall see, it was this truth of being totally dependent and this fear that Jesuit priest had to face.

Usually, though, events are fairly predictable, and this predictability enables us to maintain a certain kind of self-assurance. We are self confident, we say, but this is not true self-confidence, it is not true Self-power. A visitor, on one occasion, said to Ramana Maharshi, another contemporary Hindu sage, "I'm losing my self confidence," and he said, "No. You are losing your ego confidence." You're losing the confidence that

this pole is real. You're beginning to see for the first time that everything happens.

When things go well people say, "I'm successful, I have achieved. I have done it. I have made it. I'm there at last. I have got it." But when things go badly, people say, "You know, things are against me. Bad luck! It shouldn't have happened that way. I wonder what happened?" "I think that fate is against me." Sometimes it flows in your direction and sometimes it flows the other way. People change, things change. Because people change, relationships change. Because things change they wear out. And when they wear out they break. And when they break, they very often break at the wrong time. Wrong that is according to your expectations. "Oh damn it! Fancy that happening just as I was going to go away. What bad luck!" It wasn't bad luck at all. It just wore out.

Sometimes people are convinced that others are talking about them, plotting against them, or looking at them strangely or doing things in relation to them. Paranoia is simply an extreme case of this fear. This can get bad enough that a man can look at the television and think that the announcer, or someone or other, on the television, is falling in love with him, or trying to communicate some special message to him. He believes demons are trying to get to him or angels are trying to talk to him. But all of us are a bit like that; most of us are paranoid to a greater or less extent.

A story is told about a brother in a Trappist monastery during the time when the monks took a vow of complete silence and they could not talk to one another. In choir, the brother next to him kept making full prostrations. Often, in the monastery, one would make a full prostration if one had negative feelings towards another or because one had feelings or emotions or thoughts which were unworthy. By doing the prostrations the monk would make

penance for these unworthy thoughts. And so the first brother wondered what he could be doing that would cause the second brother to have such negative reactions. He wondered whether he had bad breath, whether he was singing off key, or whether he was offending in some other way.

This continued for about six months. The brother kept on bobbing up and down and this got the first brother wondering, "What's going on? What can I do? What must I do? How can I stop offending him? How can I help this poor fellow? What am I doing to him?" Eventually he could not tolerate it any more and so, because it was against the rules to talk to the brother, he spoke to the supervisor and explained to him what was happening. He said, "I feel that I have offended the brother and continue to offend him in some way which I really regret. I would like to find out in some way what it is that I'm doing so that I can stop doing it. Could you help me?" The supervisor agreed and said, "Yes, I'll talk to him and find out, see what is going on. Come back and see me tomorrow." The next day the brother went to see the supervisor and he asked, "Well?" And the supervisor replied, "He does not even know you exist!"

So often we think that people are on to us, they do not like us. They look at us in a particular way. "Did you see the way she looked at me?" or "Did you hear that tone of voice when he spoke to me just then? Do you not think that is lack of respect?" this is a kind of paranoia in a way. We are all paranoiac in this way. We all have these kinds of suspicions and feelings. These all come out of this illusory pole. They all come out of pride this very demand to be the center. Wanting it all to revolve around me. Oscar Wilde, the English satirist, once remarked, "I love it when people admire me, I can take it when people hate me. But I cannot stand it when people ignore me!"

A Zen koan asks, "What was your face before your parents were born?" In other words "Who am I?" This is a question that the Pope, in his recent encyclical, calls upon Catholics to ponder. With this question one is compelled to question, to investigate, this demand to be the center, to see how it works, to

see how one is offended constantly by others, by situations, even by the weather. Most often what we are offended by are very small foolish things. But sometimes we may suffer a genuine betrayal, a lover leaves us for another, a partner absconds with the money, a friend is found to be stabbing us in the back. Nevertheless, if we had not made the claim to be in control, to be that around which it all must revolve, nothing could touch us, and nothing could betray us.

One way to work with the koan "Who am I?" is to use these slights and humiliations, to use those situations in which circumstances have been evidently against us. As Christ says, we must turn the other cheek. To do this we must feel and work with the humiliation. Humiliation occurs when 'the pole wobbles', when pole it loses its grip. When the pole loses its grip it is possible for what we could call the totality, God, the Self, Buddha nature, call it what you will, to manifest. In this case it is not circumstances or others, but the practice itself that causes the pole to wobble. It is the practice that brings about a diminution, a lessening, a reduction of the power of the center, the false center. The false does not stand a chance against the real. If it is dark and you have a candle, the candle is very useful because without it you can see nothing. But when the sun rises the candle loses its power. But we are afraid of the candle losing its power when we believe it is the only source of light.

Another way of practicing with "Who am I?" is to be open to the sun coming up, to be open to this totality that one is, beyond all form and limitation, the center that is everywhere but nowhere. But one can only do this, so to say, in short, sharp glances. One releases in a moment and allows the totality to shine through in a flash. Hubert Benoit, in his book *The Supreme Doctrine*, called this flash, "the inner glance". This releasement however is not the result of an intentional act or gesture of the mind. One can however prepare for it, that is create the circumstances wherein the inner glance is more likely to occur. One way is simply to hold the question "How do I know that I am?" or "How do I know that I am me?" or just straight "What am I?" These are ways by which, so to say, one creates the possibility of truth breaking through. But all we can

do is be open to the possibility of truth breaking through, we cannot reach in and grasp it, we cannot make something happen. We are, in other words, dependent upon "Other Power," what may be called 'grace'

Without that openness, all that we are doing is playing a game by which the center can become more stable. But this openness requires that we make no demands. We make no demands on the practice at all. We do not expect anything from the practice. As long as we expect something from the practice, we are expecting it from the point of view of that central false pole. It is in the name of that pole, that 'I am something', that we act or think when we demand or expect that something or other must happen, that the practice must serve some useful end. To be open in this way requires considerable discipline. One must be constantly present, patient, and have the honesty to recognize when games are being played. That is to have the honesty to recognize that one is not the doer, that it all happens.

It is like when we go to the cinema. All of life is what is on the screen. It seems, while we look at the film, that it is real, that things are happening, that people are experiencing different kinds of emotion, having different kinds of difficulties, hopes, despairs. But it is simply a projection onto the screen, shadows projected by the light of the projector. But we are fascinated by this projection onto the screen. We are involved in it. We are involved in the activity and the emotions and the situation. We are lost in it. If it is a very good film, we do not know ourselves until we come out. We have not been there we say. We were absent, or better still, for the moment, the illusory center was absent. We were one with the film. We were not accepting the film, nor were we were surrendering ourselves to the film. For the time being, we were the film. We were what was going on. When the film is a cowboy film and the hero is walking down the street, we walk down the street too, we are there. We are with him, whatever. It is not as if. It is. In the same way, we walk down St-Catherine street, (a main street in Montreal) or any other street, and we feel that we are in the street, just in the same way. It is not as if. It is.

It is not very long now before we will have virtual reality and we will actually do the walking, physically do the walking. Then we shall have any reality we like. Shall we go to Mars today, or shall we go to the Amazon? Or shall we go to Paris? We will put on goggles and we will be there. It will not be 'as if' we are there. Reality is what we are experiencing. It is not that we substitute the reality of our everyday life for the illusion of the film. We substitute the illusion of our life for the illusion of the film. This is because we are the white light of the projector, not the shadows projected by the light. The film comes to an end but the white light does not. All that we ever saw, all that ever was on the film, were simply modifications of the white light. We are, to use Christ's words, the light of the world.

Furthermore we know this already. It is not that we do not know. We know. We are already fully awakened. This is how it is right now. Just in the same way that, although we say we are one with the film, we know in the deepest recesses of our mind that we are not the film. So in the deepest recesses of our mind, we know that we are not the situation we are living in right now. This is quite obvious. It is obvious because we know that things as they are in our life are not right. We may have a thousand different reasons for saying this but only one of them is the real reason. This real reason is that we are pretending to be something that we are not, and we feel a deep dissatisfaction, a sense of being out of kilter, alien, it is as though something is missing in our lives. We pretend we are the false center, all the time longing to come home to the real.

In the first koan of the Mumonkan a monk asked Zen master Joshu, "Does the dog have the Buddha nature?" When he asked this question he was asking for some way by which the illusory center could be made more secure, more stable. He wanted to be sure that it would continue even after death, that he could take it along with him. And Joshu said, "No!"

So, when we're practicing and nothing is happening, this means that something at last is happening. When we say that we do not know what to do, at last that deeper aspect of ourselves that knows can come

to the fore because it is not blocked or obscured or screened by this knowing something. And the knowing something is always related to 'I am something'.

In the conversation between the visitor and Nisargadatta, the questioner asked, "Since all happens, why should I worry?" Nisargadatta replied, "Exactly! Freedom is freedom from worry. Having realized that we cannot influence the result, pay no attention to our desires and fear. Let them come and go. Do not give them the nourishment of interest and attention."

When Nisargadatta says that we should not give our desires the nourishment of interest and attention, he means that we should not give our desires the forms that we constantly give them, the forms that will enable these desires to keep in place the illusory center. All our desires circle around that center. All of our desires are directed towards reinforcing the center. It could be said that one should desire, but not desire anything in particular. In this way, instead of the desire reinforcing the illusory center, desire will then be one of its solvents, one of the ways by which the center will be made to lose its grip.

24•

But we wonder, if this center breaks up, what will I do? How will I live? I have to live my life. So I need this center in order to live. Do I not need this sense of 'I am something' to be able to function in the world? It is all very well for Dogen to say, "To know the Self is to forget the self, to forget the self is to be one with the ten thousand things," but I have to earn my bread, I have to earn my living, I have to live my life.

However, it is because of this center that we cannot live our life. It is when we do things spontaneously, from our very depths, that things go well. By spontaneously I do not mean arbitrarily, rashly, but in such a way that we are entirely involved in what we

are doing. It is when we think and think and think about things that eventually they go sour. And Wu Wei, the doing of no doing, doing without having the sense of being in control, or without a center, is the doing of the Zen master who said, "I do nothing all day but nothing is left undone." Wu wei is only possible without that center. And it is our very fear, our lack of trust, that is the cement, the concrete, that is holding that center in place. We must take a chance.

When one lets go of the center, one does not simply let go, but, simultaneously, one assumes one's true home, one comes home truly to oneself. One does not abandon oneself when one abandons the center, but one realizes oneself. It is a death preceded by a resurrection when we let go of the sense 'I am in control. I am the doer. I must do it.'

This is why it is said that we must be immersed in the practice, that we must let practice take over. As one does this, one begins to trust. One begins to realize that chaos does not ensue simply because one no longer has the feeling of being in control. Instead one is pervaded by a sense of clarity, firmness, sureness, and steadiness.

Le koan de mon enfance

C'était l'année de mes onze ans, et j'en garde encore un souvenir très intense. C'est l'année où j'ai découvert ce qui allait devenir une passion constante dans ma vie : la lecture. Quelques romans d'aventure, des biographies, des livres d'histoire, et voilà que l'univers s'ouvrait devant moi, un univers dont les frontières reculaient au fur et à mesure que j'y pénétrais, éblouie et émerveillée, un monde qui se peuplait d'êtres et de lieux formidables, et qui offrait, à mon esprit curieux et avide d'exploration, un champ d'investigation illimité. J'ai plongé là-dedans avec toute l'ardeur de la jeunesse, avec une candide et totale gloutonnerie. Au diable le petit univers étroit et les hautes clôtures en pierres grises du couvent où j'étais pensionnaire : j'avais trouvé la porte de sortie. Heureusement, les religieuses chez qui j'étudiais avaient suffisamment d'instruction et de jugement pour avoir prévu une bibliothèque et pour en avoir garni les rayons d'autres choses que de livres édifiants. Elles étaient d'ailleurs entièrement ravies, pour ne pas dire soulagées, de constater le grand calme dont je faisais preuve quand j'entrais dans ce lieu, dont le silence m'apaisait.

L'été de cette année là, durant les vacances scolaires, j'ai été amoureuse pour la première fois. J'avais lu, peu de temps auparavant, une histoire d'aventure publiée dans la collection *Signe de piste* : c'était un roman où des héros jeunes, forts et courageux triomphaient de graves dangers dans des lieux terrifiants comme des forêts, des cavernes et des châteaux, et j'avais été fascinée par le personnage central, un dénommé «prince Eric», beau, évidemment, comme un prince de contes de fée. Je ne me doutais pas que j'allais le rencontrer, ô miracle, en chair et en os, par une belle matinée légère d'été, quand les odeurs et les bruits sont plus réels que les choses, répondant au nom de Michel et rampant à côté de moi dans un champ d'herbes hautes où nous étions embusqués, lui, moi et quelques autres du clan des «Sioux rusés», épiant les cowboys qui

s'approchaient de nous sans se douter du danger qui les guettait. L'attaque était imminente, le moment dramatique. J'ai regardé Michel et j'ai eu un coup de foudre. J'ai senti monter en moi une émotion si nouvelle que je suis restée sidérée sur place, étonnée et attentive, le cœur battant, à ne pas savoir quoi faire. Je me suis fait attraper par les cowboys hurlants. Pour une «squaw rapide», ce n'était pas reluisant. Ils m'ont fait prisonnière et ce n'est pas le prince des Sioux rusés qui m'a délivrée, mais mon cowboy de frère, obéissant à l'injonction maternelle qui nous disait de loin qu'il était l'heure de rentrer dîner. Durant tout le restant de l'été, quand je voyais venir mon Sioux sur le trottoir, je traversais de l'autre côté tellement j'étais intimidée.

Est-ce la puissance de toutes ces émotions neuves qui donne à cette époque-là de la vie une couleur si vive, si intense? «Vous n'imaginez pas quelle reine de la terre j'étais à douze ans. Ah! comme je me regrette», écrit Colette, l'écrivaine française. Qu'est-ce qu'elle regrette? Âge mythique? Paradis perdu? Colette dit : «Mais ce que j'ai perdu, c'est la secrète certitude d'être un enfant précieuse, de sentir en moi une âme extraordinaire..., une âme à faire éclater mon petit corps.» Ces paroles de Colette ont suscité un écho en moi, une résonance, un accord, elles ont éveillé une nostalgie de ce temps d'innocence, des jeux et des rires, mais aussi et surtout ce temps de l'exploration de la réalité, quand elle prend des allures d'aventures palpitantes, qu'elle est encore toute fraîche et ardente, qu'elle se fait dans la clarté d'un esprit neuf, étonné, émerveillé, non encrassé par un tas de connaissances empruntées ou par un tas de clichés accumulés. Enfants, nous sommes déjà des chercheurs et la quête de la vérité nous apparaît éminemment désirable, mais elle ne se fait pas sur le mode soucieux et amer qu'elle peut prendre plus tard. Elle se fait sur le mode du jeu, elle en a le côté délicieusement magique et effrayant quelquefois, comme quand on joue à se faire peur, l'immense sérieux aussi et l'intense facilité

d'absorption. À l'âge que dit regretter Colette, nous sommes des philosophes, mais nous ne sommes pas encore ronchonnants, et la vie nous annonce des merveilles.

C'est ainsi que pour moi, cet été-là, la recherche de la vérité a pris la forme d'une question qui m'a absorbée de longs moments. Elle concernait mon identité et mes origines et elle avait le goût de l'étrange et du merveilleux. En fait, elle avait ce je ne sais quoi de la «secrète certitude» dont parle Colette, elle jaillissait de cette secrète certitude même, comme une conviction d'être unique et précieuse, mais une conviction si intime, si discrète qu'elle ne se révélait à moi que par de secrets frémissements qui faisaient surface parfois et me donnaient l'impression d'effleurer le mystère.

Elle avait d'abord commencé par se poser sur le mode de la fabulation: je voulais absolument croire que j'étais une enfant adoptée et que je venais d'ailleurs, très exactement de Russie. Pourquoi ce pays-là? Mystère et boule de gomme. Mais j'avais un indice : j'avais les yeux verts. Les Russes ont les yeux verts, n'est-ce pas? avais-je demandé à mon père qui, malheureusement pour ma fable, avait les yeux exactement de la même couleur que les miens. Toujours est-il qu'un jour, voulant sans doute m'inoculer un peu de réalisme, il me remit l'épais volume de la généalogie familiale entre les mains en me disant : «Voilà ta famille. Cherche s'il y a des Russes là-dedans». Le résultat ne se fit pas attendre. Après la fastidieuse consultation du gros livre, la Russie qui était nulle part en vue demeurait hors d'atteinte et la question de mes origines fabuleuses avait perdue tous ses attraits. Cela mettait un terme à mes chimères mais pas à la question de mon identité; seulement, elle prit une tournure légèrement différente.

Si j'étais née d'autres parents, serais-je la même? C'est en ces termes-là que je me la posais. Il y avait quelque chose de troublant dans cette interrogation, je sentais très confusément que je touchais à une réalité inconnue, et cela parfois devenait aussi exaltant que les romans d'aventure que je devrais.

Bien sûr, je n'aurais pas le même corps, me disais-je. Mais en-dedans? Serais-je différente? Est-ce que je me sentirais de la même façon en-dedans? Bien sûr, je n'aurais pas le même caractère. Bon, admettons que j'ai un autre caractère. Je me revois encore en train de marcher sur le trottoir et faire de grands efforts d'imagination pour voir comment je me sentirais si j'étais une autre, comme mon amie Louise par exemple. Il était évident pour moi que j'aurais d'autres rêves, d'autres images mentales, d'autres émotions peut-être, mais l'impression que je serais, malgré tout, la même, restait là au fond de moi comme une conviction indélogeable. Quelle était cette «même» que j'avais l'impression d'être, je ne pouvais pas mettre le doigt dessus. Je me disais : je suis moi. Quelquefois je répétais «moi, moi, moi», essayant de saisir la résonance intérieure de ce mot. J'imaginai mon amie Louise marcher sur le trottoir et ressentir elle aussi cette même impression et se dire elle aussi : je suis moi. Nous sommes pareilles, me disais-je. Toutes les deux, nous sommes moi. Oui, mais nous sommes différentes aussi. Je ne suis pas Louise et elle n'est pas moi. Si j'étais née d'autres parents, j'aurais pu être Louise peut-être. Je serais une autre et je serais moi, je dirais moi. Troublant!

Qui suis-je? Sans le savoir, je pratiquais mon premier koan, cherchant à remonter à la source, à ce visage que j'avais avant que mes parents ne soient nés. Je tournais et retournais autour de ce moi insaisissable, plongée dans une perplexité que je ne cherchais pas à fuir, bien au contraire, mais que je provoquais, car loin de la vivre dans la crainte ou l'angoisse, elle me procurait des moments d'étonnement troublant. À chaque fois que mon koan se présentait à mon esprit, je me donnais à lui, toute heureuse de l'intensité qu'il me promettait.

Et, cet été-là, il y eut un dénouement à ce questionnement, un dénouement imprévisible et inattendu. J'attendais plus ou moins confusément une réponse qui me donnerait une assurance claire et définitive, quelque chose que je pourrais mettre dans des mots, voilà ce que je suis, je suis... ça. Ce que j'ai reçu en guise de réponse, ce fut une question encore plus vaste, plus profonde, plus immense, immense

comme le ciel bleu qu'il y avait au-dessus de ma tête ce jour-là où j'eus l'impression que l'immensité me traversait d'un seul coup. À faire éclater mon petit corps, pour employer les mots de Colette. Ce midi-là, je marchais seule sur le trottoir et soudain, sans aucun signe d'avertissement, je reçus comme une sorte de... de quoi? Je me souviens du ciel qui était immense et bleu, de l'air frais et translucide, de mes pas légers sur le trottoir, et tout à coup, ce je ne sais quoi qui comme un éclair m'a entièrement traversée, immensément traversée, l'éclair d'un instant de rien. Rien? Je me souviens de la joie indescriptible et de la totale impossibilité de saisir ce qui s'était passé. Comme s'il ne s'était rien passé. Rien? Plus tard, dans des termes volontairement ironiques, je dirai : je me souviens parfaitement du jour où la conscience m'est tombée sur la tête. Une façon de mettre l'événement à la portée d'une conversation, car à vrai dire, pendant un instant d'éclair de rien, il n'y eut ni événement ni "je" pour en avoir une portée.

«Etrange, étrange. Qu'est-ce que c'est?». Il m'est resté cette interrogation, et elle s'est logée dans mon âme en y perçant un petit trou de rien qui, avec les années, est devenu puissant comme une meurtrière. Quand la joie a disparue, il m'est resté... «Quand le pouvoir spirituel s'introduit en nous, il produit le sentiment de la privation», ai-je lu beaucoup plus tard. Il est resté pour très longtemps un sentiment de privation qui n'a cessé de s'agrandir. Le sentiment d'être séparée. L'exil. Mais ce désir de retourner à la source, cette soif du réel, cela m'a pris énormément de temps, des années et des années d'inadvertance, avant de l'identifier et de l'accepter comme telle.

Je ne peux m'empêcher de jongler à ce qu'aurait été mon adolescence et une bonne partie de ma vie d'adulte si j'avais vécu dans une société (est-ce utopique?) où il y aurait eu des maîtres spirituels pour recevoir ce genre d'interrogation et la canaliser. Aurais-je quand même dû vivre cette insatisfaction aveugle, cette impression d'être toujours à côté, ce sentiment collant de perdre mon temps? Bien des années plus tard, je lisais à propos de cette femme, une Coréenne qui, dès l'âge de treize ans, s'était rendue dans la montagne recevoir l'enseignement

d'un vieux moine éveillé. Elle dit, à la suite de son expérience : «Treize ans est un très bon âge. Dès onze, douze, treize ans, on devrait méditer, on devrait pratiquer. La conscience est très claire quand on a treize ans, elle n'est pas encrassée par toute la poussière, on peut aisément recevoir l'éveil, juste comme ça - on n'est pas encore attaché aux formes sociales et on n'a pas trop de désirs. Si vous êtes clair à treize ans, à dix-huit ou dix-neuf ans, quand vous allez au collège, vous savez déjà quelle voie doit suivre votre vie. De cette façon vous économisez beaucoup de temps et d'espace et vous pouvez aider ceux qui souffrent.» (Danette Choi, dans *Femmes en quête d'absolu*, Albin Michel)

L'époque au tournant de l'adolescence est probablement un sommet dans la vie d'une fillette. Il y a un éclat spécial à ce temps où l'intelligence est particulièrement aiguisée, l'énergie non entravée et la conscience très claire, comme le dit Danette Choi et comme le regrette Colette. Ce n'est pas sans raison que certaines sociétés traditionnelles dont on ne sait presque plus rien maintenant situaient les rituels d'initiation des filles à ce moment, au tout début de la puberté. Pour donner un sens à ce qui leur arrivait, marquer la fin d'un cycle et l'entrée dans un nouveau, lui donner une dimension tout aussi exaltante que ce qu'elles venaient tout juste de quitter, et cette dimension était spirituelle. J'aime penser aussi que ces rituels visaient à ce que les filles gardent «l'esprit clair» et «l'âme extraordinaire», pour que dans ce passage à la vie adulte il n'y ait pas la perte de l'esprit d'enfance, mais son intégration, qu'il n'y ait pas seulement rupture mais aussi continuité, la continuité du questionnement, de la recherche et de l'exploration fondamentale, comme un jeu, tout à fait inutile et d'une suprême importance. De nos jours, hélas, il n'y a plus aucun rituel d'initiation susceptible de donner un sens, sinon un sens tout à fait trivial et banalisé, à ce passage. La petite fille passe de l'enfance à l'adolescence en se regardant dans le miroir, instrument privilégié du nouveau rituel dont les magazines féminins sont les officiants et dont l'aboutissement est trop souvent une sorte d'anorexie spirituelle. Oui! que de temps perdu.

Vous et les quatre éléments

Maitre Rinzai faisait un discours et quelqu'un leva la main et demanda : «Quel est l'état dans lequel les quatre éléments (terre, eau, feu, air) sont sans forme?» Rinzai répondit : «Un instant de doute dans votre esprit et vous êtes obstrué par la terre. Un instant de convoitise dans votre esprit, et vous êtes submergé par l'eau. Un instant de colère dans votre esprit, et vous êtes brûlé par le feu. Un instant de joie dans votre esprit, et vous êtes emporté par le vent.» «Un instant de doute.» Je dois dire d'abord quelque chose au sujet du mot «doute».

Dans les livres de Zen modernes, nous lisons souvent : «Avec de grands doutes, il y a une grande illumination.» Certain genre de doute semble important. Mais il y a un problème de traduction. À Ryutaku-ji au Japon, devant le zendo, il y a quelques caractères peints de Hakuin Zenji : Dai Gi Do, Salle du Grand Doute. Hakuin écrivait cela pour hâter le grand doute. Il n'utilisait pas le mot à la manière ordinaire, dans un sens négatif. Il l'employait pour signifier profondément intérêt ou curiosité, nécessitant beaucoup de recherche. «Qu'est-ce? Qu'e-es-est-ce?» Plus interrogation que doute. Quand vous lisez le Grand Doute, vous ne devez pas l'interpréter au sens ordinaire. L'interprétation doit être : «Qu-u-es-est-c-ce? Quoi-oi? Qu'est-ce que c'est?» Plus grande est la force de ce questionnement, plus clair sera l'éveil que vous aurez. C'est ce qui est signifié par le doute au sens du Grand Doute.

28• Mais dans le cas qui nous occupe, Rinzai utilise le mot doute au sens ordinaire. «Un instant de doute dans votre esprit, et vous êtes obstrué.» Très vrai. «Un instant de convoitise dans votre esprit, et vous êtes submergé. Un instant de colère dans votre esprit, et vous êtes brûlé par le feu.» Jusque-là, il n'y a pas de problème. Mais qu'en est-il de la dernière ligne : «Un instant de joie dans votre esprit, et vous êtes balayé par le vent?»

Les trois premières lignes semblent sensées. Doute, convoitise, et colère appartiennent peut-être à la même catégorie négative et doivent être confrontés avec la pratique zen. Mais qu'est-ce qui ne va pas avec la joie?

Je pense que ce qu'il dit ici, c'est que, lorsque nous sommes très heureux, très exaltés, nous sommes sans base, chancelants. La pratique zazen est fondée, et fonde.

«Obtenez un discernement comme celui-là, et vous

n'êtes plus à la merci des circonstances.» Vous n'êtes plus soumis aux différentes opinions. Quand A dit ceci, je vais par ici. B dit cela et je vais par là. Cela arrive très souvent. Mais obtenez le discernement, et vous ne serez plus ballottés deçà, delà par les circonstances - à moins que vous ne soyez têtus! Se servir des circonstances - c'est ce que nous appelons l'activité du Dharma, la vertu de zazen. Se servir des circonstances. Les circonstances changent constamment. Celles d'aujourd'hui sont différentes de celles de demain. Depuis que vous êtes nés, les circonstances ont toujours changé, et, la plupart du temps, vous avez été ballottés ça et là. Ou vous êtes restés opposés avec entêtement!

«Vous servant des circonstances partout» - et Rinzai décrit ensuite très poétiquement la liberté de l'activité de Dharma, qui n'est pas autre que votre activité intérieure - «vous jaillissez à l'ouest, et sombrez à l'est». Ou vous pouvez surgir au nord et vous engloutir à l'ouest! «Marchant sur l'eau comme vous pourriez marcher sur la terre. Quelque nombreux que soient les problèmes que vous avez, vous pouvez les porter. Aucun doute! Si vous avez un doute dans votre esprit, vous êtes obstrué. Si vous n'avez pas de doute et que vous acceptiez inconditionnellement l'enseignement de Rinzai, et l'enseignement de Maître Dogen, et que vous fassiez zazen, zazen, zazen, alors le principe vital, ou la loi universelle, ou la forme vraie, vraie, vraie, de l'univers se manifestera.

«Quand, disciple du Dharma, je regarde la forme réelle de l'univers, tout est la manifestation infaillible de la vérité mystérieuse du Tathagata. En toute occasion, à tout moment, en tout lieu, nul ne peut être autre que la merveilleuse révélation de sa glorieuse lumière.»

Comment est-ce possible? Parce que vous avez réalisé que les quatre éléments sont comme un rêve, comme une fantaisie, comme des bulles, comme des ombres, comme un éclair. Ils n'ont pas leur entité fixe. Alors vous êtes dans «l'état dans lequel les quatre éléments sont sans forme.»

«Disciples de la Voie, le Vous qui maintenant écoute mon discours n'est pas vos quatre éléments. Cela fait usage de vos quatre éléments. Si vous pouvez pleinement comprendre cela, vous êtes libres d'aller ou de rester à votre gré.»

Merveilleux!

Yoga nisarga

Quand on est dans la modeste demeure de Sri Nisargadatta Maharaj, on pourrait se demander, s'il n'y avait pas les lampes électriques et les bruits de la circulation dans la rue, à quelle période de l'histoire humaine on se trouve. Il règne une atmosphère intemporelle dans sa petite chambre. Les sujets qu'on y aborde sont intemporels - valables pour tous les temps. On les examine et on les explique aussi de façon intemporelle. Les siècles, les millénaires, voire les yugas s'estompent et on se penche sur des thèmes extrêmement anciens et éternellement neufs.

Les discussions qui y ont lieu et les enseignements qui y sont donnés auraient été les mêmes il y a dix mille ans et seront les mêmes dans dix mille ans. Il y aura toujours des êtres conscients qui s'interrogeront sur le fait qu'ils sont conscients et qui en chercheront la cause et la finalité. D'où est-ce que je viens? Qui suis-je? Où vais-je? Ces questions sont sans commencement et sans fin. Et il est crucial de connaître les réponses, car sans la pleine compréhension de soi-même, dans le temps comme hors du temps, la vie n'est qu'un rêve qui nous est imposé par des puissances que nous ne connaissons pas, pour des fins que nous ne pouvons pas saisir. Tout enfant qui naît se posera ces questions et il faut lui permettre d'y répondre. Il ne s'agit pas de lui fournir les réponses des autres mais de susciter celles qui naissent de sa propre expérience immédiate.

Sri Maharaj n'est pas un homme savant. Il n'y a pas d'érudition derrière la simplicité de son *marathi*. Il ne cite pas les autorités et mentionne rarement les écritures. La richesse étonnante de l'héritage spirituel indien est implicite plutôt qu'explicite chez lui. On n'a jamais bâti d'ashram opulent pour lui et la plupart de ses disciples sont d'humbles travailleurs heureux d'avoir la chance de passer une heure avec lui de temps en temps.

La simplicité et l'humilité sont les traits dominants de sa vie et de son enseignement. Il ne prend jamais le haut du pavé, ni physiquement ni spirituellement. L'essence de l'être, dont il parle, il le reconnaît chez les autres aussi clairement qu'il le voit en lui-même. Bien qu'il en soit conscient, il sait que les autres ne le sont pas encore, mais cette différence est temporaire et peu importante, sauf pour l'esprit et son contenu toujours changeant.

Quand on l'interroge sur son yoga, il dit ne pas en avoir à offrir, ni système à proposer, ni théologie, ni cosmogonie, ni psychologie, ni philosophie. Il connaît la vraie nature - la sienne et celle de son auditoire - et il en signale la présence. Ceux qui l'écoutent ne la voient pas parce qu'ils ne peuvent pas voir ce qui est évident, simplement et directement. Tout ce qu'ils savent, ils l'appréhendent avec leur esprit, stimulé par les sens. Que l'esprit soit aussi un sens, ils ne le soupçonnent même pas.

Le **yoga nisarga**, ou yoga "naturel" de Sri Maharaj, est d'une simplicité déconcertante - l'esprit, qui est tout en devenir, doit reconnaître et pénétrer son être propre, non pas comme étant ceci ou cela, ici ou là, alors ou maintenant, mais simplement comme être intemporel.

Cet être intemporel, que Sri Maharaj appelle **swarupa**, l'être-soi, et qui est à l'origine à la fois de la vie et de la conscience, est par définition la source intemporelle. Au point de vue du temps, de l'espace et de la causalité, il est tout-puissant. Il est la cause première. Omniprésent parce que partout. Éternel, en ce sens qu'il est sans début, sans fin et toujours là. Étant sans cause, il est libre. Étant partout, il sait. Étant sans divisions, il est heureux. Il vit, il aime et il joue sans cesse à faire et à refaire l'univers. Tout être humain le possède, tout être humain l'est, mais tous ne se reconnaissent pas tels qu'ils sont et donc s'identifient au nom et à la forme de leur corps et au contenu de leur conscience.

Pour redresser cette erreur sur sa propre réalité, le seul moyen consiste à prendre pleinement conscience des détours de son esprit et à faire de celui-ci un instrument de découverte de soi. L'esprit était à l'origine un outil de lutte pour assurer la survie. C'est ainsi qu'il devait apprendre les lois et les chemins de la nature afin de la conquérir et de l'assujettir. Il le faisait alors et il le fait encore - et il n'y a là rien de mal - car lorsqu'ils travaillent la main dans la main, l'esprit et la nature peuvent élever la vie à un niveau supérieur. Mais en cours de route, l'esprit a appris l'art de la pensée et de la communication symboliques, l'art du langage. Les mots sont devenus importants. Les idées et les abstractions ont acquis des airs de réalité. Le conceptuel a remplacé le réel. Il en est résulté que l'humain habite maintenant un monde verbal, où les mots prennent toute la place et règnent en maîtres.

Il va de soi que les mots sont extrêmement utiles pour traiter des choses et des gens. Mais ils nous font vivre dans un monde totalement symbolique et donc irréel. Pour s'échapper de la prison de l'esprit verbal et regagner la réalité, on doit être en mesure de porter son attention non plus sur les mots mais sur ce qu'ils représentent, les choses elles-mêmes.

Le mot le plus courant et le plus chargé de sentiments et d'idées est le mot " je ". L'esprit cherche à lui faire désigner tout et n'importe quoi, du corps jusqu'à l'absolu. En pratique, il joue le rôle d'indicateur d'une expérience qui est directe, immédiate et immensément significative. Être et savoir qu'on est: voilà qui est de la première importance. Nous n'accordons d'intérêt qu'aux choses qui ont un rapport avec notre propre existence consciente, point de convergence de tous les désirs et de toutes les craintes. Car le but ultime de tout désir est d'accroître et d'intensifier ce sens de l'existence alors que toute crainte est essentiellement la crainte de l'extinction de soi.

Se pencher sur cette expérience consciente du je, si réelle et si vitale, afin d'en atteindre la source, voilà l'essence du **yoga nisarga** de Sri Maharaj. N'étant pas continue, l'expérience du je doit avoir une source dont elle provient et à laquelle elle retourne. Cette source intemporelle de l'être conscient, c'est ce que Sri Maharaj appelle la nature-soi, l'être-soi, **swarupa**.

Quant aux méthodes pour réaliser son identité suprême avec l'être-soi, Sri Maharaj demeure singulièrement réservé. Il affirme que chacun suit sa propre voie vers la Réalité et qu'il ne peut y avoir de règle générale. Mais pour tous, la porte d'accès à la Réalité, quel que soit le chemin emprunté pour y arriver, est la conscience d'être, la conscience que " Je suis ". C'est en mesurant toute l'importance du " Je suis " et en le dépassant pour en atteindre la source que se réalise l'état suprême qui est aussi l'état premier et l'état ultime. La différence entre le début et la fin n'existe que dans l'esprit. Quand celui-ci est dans l'ombre ou agité, la source n'est pas perçue. Quand il est limpide et lumineux, il devient un reflet fidèle de la source. La source est toujours pareille, au-delà de l'obscurité et de la lumière, au-delà de la vie et de la mort, au-delà du conscient et de l'inconscient.

Cette ouverture sur le sens du " Je suis " constitue le yoga simple, facile et naturel, le **yoga nisarga**. Il n'a rien de secret et n'exige pas de dépendance. Aucune préparation ni initiation ne sont requises. Quiconque est intrigué par sa propre existence en tant qu'être conscient et désire ardemment trouver sa propre source peut saisir le sens omniprésent du " Je suis " et l'examiner avec ferveur et patience, jusqu'à ce que le brouillard qui obscurcit l'esprit se lève et que le cœur de l'être devienne visible dans toute sa gloire.

Quand on lui demande s'il est nécessaire de trouver un gourou, Sri Maharaj répond: le gourou suprême, le **sadguru**, est toujours au-dedans. Il y a beaucoup de gourous extérieurs et il vaut mieux apprendre de chacun d'eux. Quiconque a une leçon à partager devient un gourou, mais la vraie lumière et l'authentique puissance viennent de l'intérieur. Quand on y persévère et qu'on le suit jusqu'à son aboutissement, le **yoga nisarga** permet de devenir conscient et actif là où on était toujours dans un état inconscient et passif. La différence n'est pas dans la nature; elle réside seulement dans la manière. C'est la différence entre l'or dans un agrégat et dans un ornement rutilant. La vie continue, mais elle devient spontanée et libre, pleine de sens et de joie.

Sri Maharaj n'hésite pas à décrire cet état naturel et spontané, mais comme l'aveugle-né qui ne peut pas s'imaginer la lumière et les couleurs, ainsi l'esprit qui n'est pas éveillé est incapable de saisir le sens de ces descriptions. Les expressions comme bonheur sans passion, détachement chargé de compassion, création sans action, identité de l'objet et du sujet de la perception, intemporalité et absence de causalité des choses et des êtres apparaissent toutes étranges et ne suscitent pas de réaction. Intuitivement, nous sentons qu'elles ont un sens profond. Elles créent en nous une étrange soif de l'ineffable, un avant-goût de ce qui s'en vient, mais c'est tout! Sri Maharaj l'exprime ainsi: " Les mots sont des signes; ils indiquent la direction à prendre, mais ils ne nous accompagnent pas. La vérité est le fruit d'une action assidue, les mots ne font que montrer la voie. *(Le présent article a été écrit en mai 1970 par feu Maurice Frydman qui venait de commencer la traduction des causeries de Sri Maharaj publiées dans I am that. - Note de la rédaction.)*

On Prayer

Extract from the book : *Everything Starts from Prayer . Mother Teresa's meditations on spiritual life for people of all faiths* . Selected and arranged by Anthony Stern, M.D. White Cloud Press, Ashland, Oregon.

If you sincerely want to learn to pray: keep silence.

We cannot place ourselves directly in God's presence without imposing on ourselves interior and exterior silence. That is why we must accustom ourselves to stillness of the soul, of the eyes, of the tongue.

Silence of the heart, not only of the mouth - that too is necessary. Then you can hear God everywhere: in the closing of the door, in the person who needs you, in the birds that sing, in the flowers, the animals - that silence which is wonder and praise.

Man needs silence.

To be alone or together looking for God in silence. There it is that we accumulate the inward power which we distribute in action, put in the smallest duty and spend in the severest hardships that befall us.

Silence came before creation, and the heavens were spread without a word.

Be sincere in your prayers. Sincerity is nothing but humility and you acquire humility only by accepting humiliations.

All that has been said about humility is not enough to teach you humility. All that you have read about humility is not enough to teach you humility. You learn humility only by accepting humiliations. And you will meet humiliations all through your lives.

The greatest humiliation is to know that you are nothing. This you come to know when you face God in prayer. When you come face to face with God, you cannot but know that you are nothing, that you have nothing.

We do not roam, but we cultivate the vagabond spirit of abandonment. We have nothing to live on, yet we

live splendidly; nothing to walk on, yet we walk fearlessly; nothing to lean on, but yet we lean on God confidently; for we are his own and he is our provident father.

We are called upon not to be successful, but to be faithful.

Wherever God has put you, that is your vocation. It is not what we do but how much love we put into it.

To the cast of a musical performance in Calcutta, I said: Your work and our work complete each other. What we are doing is needed in the world as never before. You are giving them joy by your action and we are doing the same by service. And it is the same action whether you are singing and dancing and we are rubbing and scrubbing. You are filling the world with love God has given you.

It is so beautiful that we complete each other! What we are doing in the slums, maybe you cannot do. What you are doing in the level where you are called - in your family life, in your college life, in your work - we cannot do. But you and we together are doing something beautiful for God.

If you have learned how to pray, then I am not afraid for you. If you know how to pray, then you will love prayer - and if you love to pray, then you will pray. Knowledge will lead to love and love to service.

The fruit of silence is faith.
The fruit of faith is prayer.
The fruit of prayer is love.
The fruit of love is service.
And the fruit of service is silence.

Sesshin

We have been receiving too many last minute cancellations and unexpected arrivals. These throw the sesshin off kilter in one way or another. On the October sesshin two men cancelled just before, one on the day sesshin was to start. In addition, a woman arrived from out of town for whom we had no written application. This brought about lopsided bedroom arrangements, with the women being very squashed together and the men spread out. People often comment on how smoothly the sesshins run, but they can only continue to do so with your cooperation. To have to spend the time just before sesshin begins making all sorts of changes and adjustments gives a ragged start to the sesshin

Anyone who cancels three days or less prior to sesshin will be expected to pay the sesshin fee, and will be the first person turned down if the next sesshin they apply for is overbooked. The exception would be for health reasons approved by Albert. Last minute cancellations cause a lot of extra work. If the cancellation is on the last day, it may mean that the people setting up the house and zendo for sesshin did extra and unnecessary work. As shopping is done well in advance, unnecessary food is bought. Also late cancellations do not allow the opportunity for another person to step in to the available place.

All applications must be in writing, preferably on the forms provided. E-mails are not acceptable. If you send an application through the post, please phone ten days in advance to confirm that it has been received. Anybody for whom we do not have a written application, who arrives expecting to take part in a sesshin, will not be accepted for that sesshin.

32•

Applications will only be accepted for the approaching sesshin. Please do not apply several months in advance. The time to put in an application is the period from straight after the end of a sesshin to twelve days before the one you are applying for.

We have limited parking space, and would like to ask people who live in Montreal to try to make arrangements so that it is not necessary for them to park their cars during sesshin at the Center. People can arrange car pools or are welcome to drop off their bedding, etc, before the sesshin begins.

Ces derniers temps, nous avons reçu trop d'annulations à la dernière minute et plusieurs personnes se sont présentées sans être attendues. Cela dérange d'une façon ou d'une autre le bon fonctionnement de la sesshin. En octobre, deux hommes se sont désistés juste avant le début de la sesshin, dont l'un le jour même. De plus, une femme venant de l'extérieur de Montréal s'est présentée sans avoir fait sa demande par écrit. Il s'est créé un déséquilibre dans la répartition des chambres, les femmes se retrouvant entassées dans l'une et les hommes éparpillés dans les autres. Les gens nous disent souvent à quel point ils apprécient le déroulement harmonieux des sesshins, mais ce n'est qu'avec votre coopération que cela peut continuer. Une sesshin commence mal lorsqu'il faut faire toutes sortes de corrections et d'ajustements à la dernière minute.

Dorénavant, quiconque annulera son inscription trois jours ou moins avant la sesshin devra quand même en payer les frais; de plus, ce sera la première personne à être refusée s'il y a trop de demandes à la prochaine sesshin où elle s'inscrira. Il y aura exception à cette règle si l'annulation est justifiée par des raisons de santé. Les annulations de dernière minute occasionnent beaucoup de travail supplémentaire et inutile aux gens qui ont à préparer la maison et le zendo, en plus d'occasionner l'achat d'un excédent de nourriture. De plus, les annulations tardives ne donnent pas à d'autres la chance de bénéficier de la place libérée.

Nous vous demandons de vous inscrire par écrit, de préférence en remplissant les formulaires prévus à cet effet. Les réservations par courrier électronique (E-Mail) ne sont pas acceptées. Si vous postez votre demande d'inscription, s.v.p. veuillez téléphoner dix jours avant le début de la sesshin pour vérifier si elle a bien été reçue. Nous n'accepterons plus les gens qui arrivent à l'improviste, c'est-à-dire sans avoir auparavant fait leur demande par écrit.

S.v.p., ne faites votre demande d'inscription que pour la prochaine sesshin.

Il est inutile de vous inscrire plusieurs mois à l'avance. La période pour faire sa demande est celle qui commence à la fin d'une sesshin et se termine douze jours avant le début de l'autre.

L'espace de stationnement étant limité, nous demandons aux gens de Montréal d'éviter autant que possible de venir avec leur voiture. Le co-voiturage peut être une des solutions de rechange. Il est possible aussi de déposer votre sac de couchage etc. à la maison avant le début de la sesshin.

Visit the the Montreal Zen Center's Website!

<http://www.aei.ca/~zenlow>

This website exists for the benefit of our Sangha, and also to be out there available as a signpost for those who are looking for a way to get onto the path. The website was started last year. It was designed and set up by Emmanuel Décarie. It is now being maintained by a member, Anita Décarie, who you can reach by e-mail (ajcd@aei.ca).

At the moment the website, available in French and English, contains two main topics. The first is About the Zen Center which contains the sub-topics Workshop, Daily Schedule, Schedule and Zen Gong. And the other main topic is About the teacher-director which contains the sub topic Books by Albert Low.

About the Zen Center is a description of the Zen Center and contains photos. We urge members if they have a favourite photo to send it in! This way out-of-towners will see the Zen Center in its many guises.... surrounded by pink mums as it is now or buried deep in mountains of snow!

The Workshop page is aimed at the people who are looking to get on the way. It describes the workshops that are held at the Center in Montreal.

The Calendar has been recently updated and contains the Zen Center's schedule up until December 1999. The calendar at the moment also features the paintings Jean Low has in a show for the month of October at the Commensal Restaurant in Montreal. The schedule will be checked and updated regularly so the sangha can see the revisions right away. Would you like your work featured? Great! Let Anita know!

The Zen Gong page is a work in progress. In the future we plan to put online excerpts from past Zen Gong's.

About the teacher-director contains a biography of Albert Low. Also a complete list of all his books and their translations are listed in the Books by Albert Low section. There are some excerpts from books featured which will change. Also as new books are published they will be listed here. Suggestions of where to buy the books are mentioned.

Also in the near future another main topic will be added to the site. Something aimed directly at the members of the Center. A cyber Community Bulletin Board. It would be a way for members to communicate information and news directly to other members a member is having a show of her paintings during the month of Octobre, post it!..... a member is a plumber let us know! a member wants us to link to his webpage... You get the picture? First we need a catchy name for our bulletin board! So we need your input! e-mail all suggestions to Anita at ajcd@aei.ca or send by snail mail to the Zen Center. And then we need lots of stuff to post.... so start sending it in!

Everyone can get involved! Ideas, suggestions and requests pertaining to the whole site would be welcomed. Photos, drawings, artwork and calligraphy that would enhance the site would be wonderful. Or simply an e-mail after a visit would be great!



Le Centre Zen a maintenant un site Web!

[http: www.aei.ca/~zenlow](http://www.aei.ca/~zenlow)

Ce site existe à la fois pour servir la Sangha et indiquer l'existence de notre Centre à ceux qui cherchent une voie. Il a été conçu et réalisé par Emmanuel Décarie, l'an dernier. Anita Décarie s'en charge maintenant; vous pouvez la rejoindre par E-Mail (ajcd@aei.ca). Le site se visite dans les deux langues. Il offre actuellement deux options principales. La première présente le Centre Zen et la seconde le maître et directeur du Centre. Ces deux options mènent à des options secondaires.

À propos du Centre Zen. On y fait une description du Centre accompagnée de photos. Nous vous encourageons fortement à nous faire parvenir vos photos préférées. Ainsi, les gens de l'extérieur de Montréal pourront contempler le Centre sous ses aspects variés... entouré de chrysanthèmes roses ou enfoui sous des montagnes de neige!

L'atelier d'introduction. Cette page est destinée aux gens qui cherchent à s'engager sur la voie. Elle décrit le déroulement des ateliers.

Le calendrier. Mis à jour récemment, il couvre la période qui s'étend jusqu'en décembre 1999. Dans le moment, cette page annonce aussi l'exposition de Jean Low qui a eu lieu en octobre au Commensal et présente plusieurs de ses peintures. Le programme des activités sera mis à jour régulièrement; ainsi, la Sangha sera informée tout de suite des changements. Voulez-vous annoncer un événement ou une exposition? Avertissez Anita!

Le Zen Gong. La page est en voie de réalisation. Nous avons l'intention d'y présenter des extraits des numéros de la revue.

À propos du maître et directeur. Contient une biographie d'Albert Low. Une liste complète de ses livres ainsi que de leurs traductions est offerte dans la section Les livres d'Albert Low. On y présente quelques extraits de ses livres.

Dans un proche avenir, nous aimerions ajouter une autre option conçue expressément pour tous les membres de la Sangha : un Tableau d'affichage communautaire. Ce babillard permettrait aux membres de s'échanger des informations. Par exemple, un membre organise une exposition et veut en faire part, ou un autre désire afficher sa carte d'affaires, ou encore quelqu'un tient à faire connaître son adresse électronique, etc. Vous saisissez? En premier lieu, il nous faut un nom accrocheur pour ce babillard, alors nous avons besoin de vos idées! Faites les parvenir à Anita soit par courrier électronique (ajcd@aei.ca) soit par la poste à l'adresse du Centre Zen. Et ensuite, nous avons besoin d'un tas de choses à afficher sur notre babillard, alors commencez tout de suite à nous les envoyer!

Tout le monde peut participer. Les idées, suggestions et commentaires, ainsi que photos, dessins, calligraphie etc. sont bienvenus.



1999

1999

Janvier

Vendredi 15-17th	Sesshin de deux jours
------------------	-----------------------

Février

Samedi 6	Atelier
----------	---------

Dimanche 7	Séance d'une journée
------------	----------------------

Jeudi 11, 25	Cours pour les débutants
--------------	--------------------------

Vendredi 12 - 19	Sesshin de sept jours
------------------	-----------------------

Mars

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

Jeudi 11-14	Sesshin de trois jours
-------------	------------------------

Jeudi 18	Cours pour les débutants
----------	--------------------------

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

Dimanche 21	Séance d'une journée
-------------	----------------------

Jeudi ,25	Cours pour les débutants
-----------	--------------------------

Avril

Jeudi 1, 5	Sesshin de quatre jours
------------	-------------------------

Jeudi 8, 15, 22	Cours pour les débutants
-----------------	--------------------------

Samedi 24	Journée de travail et
-----------	-----------------------

assemblée générale

Mai

Samedi 1	Atelier
----------	---------

Dimanche 2	Séance d'une journée
------------	----------------------

Jeudi 6,13, 27	Cours pour les débutants
----------------	--------------------------

Vendredi 14 - 21	Sesshin de sept jours
------------------	-----------------------

Juin

Jeudi 3	Cours pour les débutants
---------	--------------------------

Vendredi 4 - 6	Sesshin de deux jours
----------------	-----------------------

Jeudi 17 - 20	Sesshin de trois jours
---------------	------------------------

September

Thurs eve 2 -6 sept	Four day sesshin
---------------------	------------------

Saturday 11	Workshop
-------------	----------

Sunday 12	One day sitting
-----------	-----------------

Thursday 16, 23	Beginners' Course
-----------------	-------------------

October

Thursday, 14	Beginners' Course
--------------	-------------------

Friday eve 1 - 8	Seven day sesshin
------------------	-------------------

Saturday 16	Workshop
-------------	----------

Sunday 17	One day sitting
-----------	-----------------

Saturday 23	Workday
-------------	---------

Thursday 21, 28	Beginners' Course
-----------------	-------------------

November

Thursday 4	Beginners' Course
------------	-------------------

Thursday eve 11 - 14	Three day sesshin
----------------------	-------------------

Saturday 20	Workshop
-------------	----------

Sunday 21	One day sitting
-----------	-----------------

Thursday 25	Beginners' course
-------------	-------------------

December

Friday eve 3 - 10	Seven day sesshin
-------------------	-------------------

Thursday 2,16,23	Beginners' course
------------------	-------------------

Fri 31

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

Le dernier livre d'Albert Low Se connaître, c'est s'oublier, traduit par Monique Dumont, vient de paraître aux Editions du Relié. Vous pouvez vous le procurer au Centre Zen.

Applications for BOTH March and April sesshins must be made immediately after the sesshin for seven days in February. After applications are received it will be decided whether sufficient numbers of applications warrant the sesshin in March.

Vous devez vous inscrire aux sesshins de mars et avril immédiatement après celle de février, afin que l'on sache assez tôt s'il y a suffisamment d'inscriptions pour justifier la tenue d'une sesshin en mars.

Lorsque tu examines le monde avec ta sagesse et ta compassion, il est pour toi comme la fleur de l'éther, dont nous ne pouvons dire si elle est créée ou évanescence, car les catégories de l'être et du non-être lui sont inapplicables.

Lorsque tu examines toutes les choses avec ta sagesse et ta compassion, elles sont comme des visions, elles sont au-delà de la portée du mental et de la conscience, car les catégories de l'être et du non-être leur sont inapplicables.

Lorsque tu examines le monde avec ta sagesse et ta compassion, il est éternellement comme un rêve, dont nous ne pouvons dire s'il est permanent ou sujet à la destruction, car les catégories de l'être et du non-être lui sont inapplicables.
