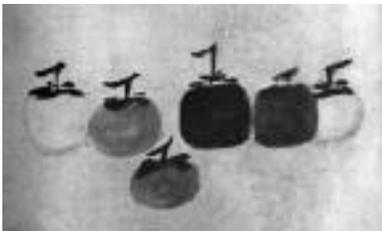
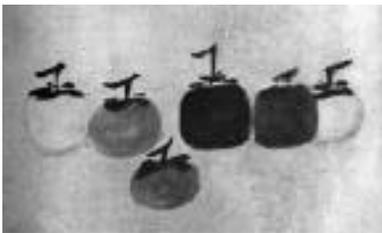
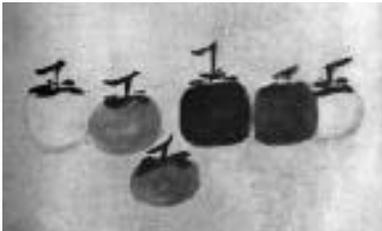


ZEN GONGI

Volume 10, Numéro 2

Décembre 2001



- 3 / Une Sesshin, *Albert Low*
6 / Why the Japanese Words ?, *Albert Low*
9 / Voici venu le temps d'un sesshin, *Brigitte Clermont*
10 / Petits gestes, *Louis Bricault*
12 / Seven Days at a Detox Centre, *Karen Kimmet*
13 / Why Did You Go ?, *Sandra Olney*
14 / Un rendez-vous, *Jeanne d'Arc Labelle*
15 / Le silence qui nourrit, *Pierre Lanoix*
17 / Setting the Table, *Alan Travers*
18 / Les esprits affamés, *Monique Dumont*
20 / De la soupe... à la pratique !, *Marielle Ouellette*
21 / Il y aura une autre fois, *Robert Bissonnette*
23 / Les bodhisattvas sont en sesshin, *Roger Brouillette*
24 / Sept jours dans une vie, *Marie-Bernarde Pérès*
25 / Falling Apart, *Fred Bloom*
26 / Le pouvoir du chant, *Jean-Claude Décarie*
27 / In the Dead of Night, *David Booth*
29 / After the Sesshin, *Jacqueline Vischer*
31 / Fragments d'une conversation, *Monique Dumont*

" We can see this resistance to the truth,
for example, in the way we prefer answers to questions,
or the way we constantly recoil
from uncertainty and the unknown. "
(Lord Pentland)

" Pour le Zen le passé est gratitude,
le présent service et le futur responsabilité "
(Houston Smith)



Zen Gong

Volume 10, Numéro 2
Décembre 2001

Comité de rédaction

Louis Bricault, Monique Dumont (éditrice)

Collaborateurs pour ce numéro

Robert Bissonnette, Fred Bloom, David Booth,
Louis Bricault, Roger Brouillette, Brigitte Clermont,
Jean-Claude Décarie, Monique Dumont,
Karen Kimmet, Jeanne d'Arc Labelle,
Pierre Lanoix, Albert Low, Sandra Olney,
Marielle Ouellette, Marie-Bernarde Pérès,
Alan Travers, Jacqueline Vischer

Calligraphie de la page couverture

Michèle Guérette

Mise en page

Claude Jean
Jacques Lespérance

Abonnements

Janine Lévesque

Distribution dans les librairies

Pierre Laroché

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

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

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

Abonnement outre-mer : 20\$
(Overseas)

Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Québec, 2001

Une sesshin

Albert Low

Une sesshin - orchestration de vingt-cinq esprits, accord d'efforts et de désirs intenses, de questions incisives et de perplexité muette; communauté de patience, de douleur, de sacrifice afin d'atteindre on ne sait quoi pour on ne sait quelle raison. Chacun en porte l'entière responsabilité. Dans cette unification de l'esprit, dans cette clarté ouverte de la quête au-delà de la pensée, la sesshin trouve son point focal. Dans le désespoir qui saisit à la gorge, dans la sécheresse, dans la tentative de saisir avec une main sans nerf qui ne peut plus saisir ni laisser aller, quand tout semble vain et futile, la sesshin trouve son ressort. Poursuivre, seulement poursuivre, continuer, avancer, continuer, CONTINUER! Il y a une pulsation plus profonde que celle de la respiration, une pulsation inévitable qui bâtit son rythme, cadence sur cadence de silence. C'est le joriki - c'est l'énergie de la sesshin. Concentration, unification, samâdhi - et ensuite, le dernier pas. En japonais, sesshin signifie littéralement « unifier ou concentrer l'esprit ». Il signifie également chercher l'esprit, mais en pratique, la sesshin est un temps où « le feu et la rose ne font qu'un ».

Yeux baissés, dos droit, les jambes croisées ou agenouillées, les mains l'une dans l'autre, la gauche reposant sur la droite, paumes en l'air, les pouces ne se touchent pas tout à fait, mais ne sont pas tout à fait séparés. On ne bouge pas ! Pendant trente-cinq minutes on est seul avec soi-même et il n'y a aucune issue par où s'échapper. On ne peut pas quitter la sesshin. La tension monte. Après 35 minutes, cinq minutes de marche. Une démarche mesurée, vigoureuse, non pas

la démarche de la promenade ou de la marche rythmée, une démarche dégagee plutôt, sans obstruction, mouvement régulier d'une jambe qui se lève et se dépose, l'une après l'autre. Et de nouveau zazen, la claustrophobie.

Même ceux qui font zazen depuis des années sont touchés par la solennité de la cérémonie d'ouverture, l'intronisation de Manjusri, le son profond de la grosse cloche et la lecture des Quatorze Rappels. C'est comme si une lourde porte de fer se refermait, nous coupant de tout ce qui pourrait venir interrompre, interférer, de tout ce qui pourrait venir nous séduire, nous proposer une autre option, une excuse, une « meilleure » voie. Parmi ceux qui font zazen depuis des années, certains exsudent la sueur des êtres consacrés, et parmi ceux qui commencent à peine, certains connaissent des moments de panique, l'impression que tout est perdu. Mais dès le tout début, la sesshin - la communauté et l'unification des esprits - offre un soutien à tous. Le travail régulier de ceux qui ont plus d'expérience et le travail inspiré de ceux pour qui c'est la première sesshin se rencontrent, et



dans cette rencontre les premiers doutes s'écartent, les participants s'installent, la sesshin se met en marche.

« Il y a quelques directives importantes à suivre dans une sesshin ». Le maître s'adresse aux participants, après la cérémonie d'ouverture. La première directive est le silence. Vous devez garder le silence en tout temps. Aucune parole ou chuchotement. Si vous devez communiquer, faites-le par écrit et sans que les autres le voient. C'est là une directive très importante. Ensuite, tenez les yeux baissés en tout temps. Ne cédez

pas aux pensées négatives. Rappelez-vous que tous ceux qui viennent ici le font au prix d'un sacrifice personnel considérable. Vous avez une responsabilité non seulement face à vous-même mais face à tous ceux qui sont présents. Finalement, faites tout votre possible - mobilisez toutes vos énergies et ne cédez pas au découragement. À cette étape, le maître peut enchaîner avec cette histoire du maître chinois qui disait : « Si vous voulez réussir dans votre formation Zen à l'intérieur d'un temps donné, alors vous devez agir comme un homme qui est tombé dans une fosse de mille pieds. Ses mille et dix milles pensées sont réduites à une seule : comment se sortir de cette fosse. Il la conserve du matin au soir et du soir au matin. Si vous agissez de cette façon et ne réalisez pas la Vérité en cinq ou sept jours, que je brûle en enfer pour vous avoir trompés. »

Dans ce puits de silence de sept jours, le silence de vingt-cinq personnes qui ont accepté de laisser leurs compensations ordinaires et leurs barrières s'affaiblir, qui ont accepté de laisser couler et déferler la douleur de leur blessure humaine, l'Esprit Un est aperçu. Ce n'est pas le silence de l'absence, mais le silence de la présence. C'est le silence dont toutes les choses sont faites, le silence des humeurs : attente, anxiété, urgence, paix profonde et désespoir. C'est le silence de la respiration profonde et le claquement du *kyosaku*. C'est le silence des pleurs, des rires, des rugissements. C'est le coeur silencieux de la *sesshin*; c'est le coeur silencieux de nous tous.

Quand on garde les yeux baissés, on ne fabrique pas d'images; et quand on ne fabrique pas d'images, on ne soulève pas d'écume à la surface de l'esprit. Combien c'est difficile au début ! Comme il est tentant

de céder au plaisir déchirant de regarder les choses. La neige tombante, les nouvelles pousses, le soleil éblouissant ou le bruissement des feuilles cherchent et aspirent notre regard à la périphérie; mais y céder une seule fois, et la fontaine se tarit et « la chape blafarde des pensées » se durcit. Garder le silence et garder les yeux baissés - deux règles simples, mais d'où surgissent le coeur et l'esprit de la *sesshin*.



Au début, la douleur règne. Elle commence dès le premier jour et nous harcèle, nous tord, nous brûle et nous déchire les sept jours suivants. La douleur physique, la douleur dans les jambes, les chevilles, les genoux, les hanches; la douleur aux épaules, dans le cou; la migraine et le mal de dos. Et puis il y a cette autre douleur plus immédiate, celle de la frustration, de l'humiliation, de la honte. Comment cette quelconque folie commise il y a si longtemps peut-elle venir nous déchirer si fort maintenant ? Il y a la douleur du vide, de la peur, de la terreur, la douleur de la stupidité face à notre koan qui s'est figé là, comme une phrase dépouvue de sens, la douleur du *kyosaku*, et la pire des douleurs, celle des autres.

Mais le confort, nous le connaissons. Toute notre vie nous avons cherché à nous encoconner dans une plus grande chaleur, nous nous sommes blottis dans un coin confortable, nous nous sommes détournés de la vérité et avons étouffé la voix qui protestait. Toute notre vie nous avons suivi la foule et tranquilisé notre tourment jusqu'à ce que le tranquilisant devienne notre tourment, jusqu'à ce que notre porte de sortie devienne sa propre forme de prison. Et nous voilà donc ici. Nous avons besoin de savoir, nous devons trouver. Alors la douleur est inévitable. « Tout est souffrance »;

la première noble vérité est, pour ceux qui font une sesshin, une vérité certaine. La souffrance est le feu de la sesshin. Si c'est de l'or ça ne brûlera pas, si ça brûle ce n'était pas de l'or. Mais sans la douleur, aucune brûlure ne brûle, et sans brûlure aucune libération n'est possible. « Devenez un avec la douleur ! » Et on laisse la protestation s'échapper, la tension se relâche, seule la douleur demeure et ensuite - plus de douleur, seulement l'énergie, des réservoirs inexploités d'énergie. L'aridité est partie, le doute est parti, ne reste plus qu'une énergie chauffée à blanc; mais quoique vous fassiez, faites-le sans tituber.

La sesshin se déroule. Zazen, petit déjeuner, travail, repos, zazen, teisho, zazen, lunch, zazen, chants, exercice, zazen, souper, zazen, zazen, zazen. Et derrière tout cela, comme une toile de fond, le dokusan. C'est le tintement de la petite cloche du maître qui appelle et celle de l'élève, profonde et sonore, répond : « Je viens. » L'épine, le baume, l'aiguillon, l'appel. Tant de patience, tant de foi. Il est inutile de faire semblant. La pièce est si tranquille que tout effort pour dissimuler, parer ou parader émet un bruit métallique et se répercute. « La vérité est que je ne sais pas qui je suis, ce que je suis, ce que je suis censé faire. Où que je sois, c'est le mauvais endroit. Je suis comme un essieu non graissé, une roue décentrée. » Une question, un coup de sonde, un encouragement, parfois une histoire, parfois une réminiscence, d'autres questions, d'autres coups de sonde. Comment peut-il avoir foi en quelque chose d'aussi rigide, d'aussi insensible ? Drelin, drelin : dong, dong; drelin, drelin : dong, dong. La cloche du maître, celle de l'élève. Après-midi et soir. Patience et foi.

Le dokusan est l'un des piliers de la sesshin, le zazen en est un autre, le troisième est le teisho. « Aujourd'hui, nous allons travailler sur le koan numéro... » À chaque jour il y a un teisho. Le koan est le noyau, mais autour s'enroule le fruit de l'expérience mûri au cours de longues années de pratique. Et on sait que chacun des mots proféré dans un teisho a durement été gagné. Il n'y a pas ici de ce verbiage excessif typique du dépensier. Il y a souvent de l'humour, du drame, parfois de la poésie, mais toujours une grande pertinence. Le terrain couvert est vaste - rappels historiques, mises en garde, aperçus, descriptions, encouragements. Cela ressemble à une peinture cubiste qui possède sa propre perspective. Tout doit se tenir et avoir un sens.

On n'a pas le temps de s'en rendre compte, et déjà le sixième jour est arrivé. Le premier jour est facile en quelque sorte. On vit encore sur les chocs de la vie quotidienne et il y a quelque chose de clément et de soporifique dans ces chocs. Le deuxième jour est plus difficile et le troisième, le plus difficile de tous. Durant les premières années de la pratique, se réveiller le troisième jour d'une sesshin c'est comme émerger à la surface d'une nappe de goudron noir. Toute la boue de l'égo remonte à la surface et cette boue colle à l'esprit et l'obscurcit, la tête fait mal, les membres se rebellent contre la posture, les coussins, le tan, le kysosaku, contre tout. Mais aujourd'hui c'est le sixième jour et, pendant un moment, c'est comme traverser une prairie : une vaste espace, une brise fraîche, du soleil et de la paix. La révolte, le goudron noir, la douleur se sont en quelque sorte évaporés et pour un temps tout est facile. Voici le moment du grand test. Vais-je me reposer, vais-je m'asseoir pour méditer, vais-je attendre un peu ? Je dois méditer encore un peu.

La septième nuit, l'heure violette. C'est l'heure de se lever et de rentrer chez soi, de traverser les murs et les barrières, les obstacles archaïques. C'est l'heure où naît le Bouddha géant. Avec la dignité qui accompagne une grande résolution, le kinhin se déroule, fermement les pieds adoptent un rythme, de nombreux pieds mais une seule cadence, de nombreuses mains mais une seule saisie. L'Esprit Un se déploie dans l'heure violette de la septième nuit.

Et puis c'est fini. La musique rit à gorge déployée. On s'embrasse, on rit, on pleure : Émerveillement et gratitude. Qu'est-il arrivé aux géants ? Nous sommes des gens ordinaires après tout. Merveilleux, merveilleux. Que dire à quelqu'un auprès de qui vous avez médité pendant une semaine (ou était-ce une éternité ?), que vous avez connu d'une façon qu'il est difficile de croire et impossible de décrire ? Qu'est-ce que votre main droite dit à votre main gauche ? Dans la bouche, la langue est épaisse et maladroite - mieux vaut le dire avec un regard, un sourire, une étreinte. Une sesshin de sept jours - l'orchestration de vingt-cinq esprits. 🍎

Ce texte est extrait du livre d'Albert Low, *Se connaître, c'est s'oublier*, pp. 279-284.

Why the Japanese Words?

Albert Low

Our practice has three main supports: zazen, teisho and dokusan. We use the Japanese names because we do not really have adequate English or French equivalents. Often we talk about 'meditation' instead of zazen, but 'meditation' is really an inadequate word. We say also that it is 'concentration' and 'contemplation' but none of these quite match what it is all about. Our formal practice is almost these but not quite. So we use instead, 'zazen.'

The same goes for 'teisho.' Teisho is, in a way, a talk, although 'talk' suggests something very casual. It is in a way a lecture, although 'lecture' is too intellectual a word. One might say that it is a sermon, although most of the sermons that I have heard have always been pompous and boring, and I hope that teishos here in Montreal do not fall into that category.

And what other name could we give to dokusan? Interview? But that is when someone is looking to get information out of you, an employer for example who is thinking of employing you. Counseling? Well, yes, this is a very important part of dokusan, particularly if someone has a particular problem, a hang-up, something that they desperately need to talk with someone about, and which is preventing them from being able to practice. However, deeper psychological problems are better dealt with outside of dokusan, and even with a specialist if they are very deep and long lasting. A confessional? Again, it is said that confession is good for the soul, and it is good to express one's remorse, one's sorrow, one's guilt. Dokusan, with its utter confidentiality, can be a good opportunity sometimes to unburden oneself in this way.

So it is all of these things, but none of them in particular. What should we call it other than dokusan? The French word rendezvous is not bad, although

somehow, in my mind at least, rendezvous always sounds slightly illicit.

The bewilderment of being

Perhaps we should ask then what actually goes on, why do we have dokusan, what would be lost if we did not have it. So the answer is intimately connected with the broader question, "What is practice about anyway?" When we no longer take everything for granted we can only wonder at what "it is all about." It's like living with a perpetual culture shock. Of course it is not necessarily 'all about' anything, and our question is simply an approximation to the feeling of bewilderment, wonder, surprise, puzzlement

that we feel when the screen of habitual thoughts and reactions drop away. This body for example. It has its own needs and demands, its pains and its anguish and it all goes on like some storm driven island in a sea of confusion. Also these thoughts that form by themselves, have their day, wreak their havoc and just as unexpectedly fade away to be replaced by other, totally disconnected thoughts. All of

them take their toll, either in pain or pleasure; none of them, when looked at in the overall, mean a thing. Yet one can be preoccupied by some of them for days, weeks and even longer.

And there are all these other people, all of them like me, all of them whirling around their own center of gravity. Inexplicably I am involved with some of them, identified with them in some way, either as husband, father, friend, teacher, customer, patient, neighbor or something else. Mostly, I have the feeling of being in control, or, as one optimist said, "I am the master of my fate, I am the captain of my soul." But my mastery and captaincy is more often in theory rather



than practice. When I come down to it I do not even know how I stand up, let alone how I manage to speak with such ease and fluency. My 'control' is so often a matter of rationalization, "it turned out for the best," "its just bad luck" "people don't understand me." "Better, luck next time."

It is only after we have taken off our spectacles of expectation, habit, inertia and general disinterest that this kind of bewilderment can come in. Otherwise it is a nine to five life.

Practice?

Some of us sit down in the midst of it, often more out of sheer exhaustion than anything so exalted as a spiritual need. We would like to start from the beginning and work forward and get it sorted out, but we are always in the middle and lost on the way. Catastrophes rarely have the courage, or decency, to meet us face to face, but so often come as something that starts innocuously as a shadow and then suddenly takes on the specter of a major storm.

And so we "practice." This often means that we need some kind of help and we go to someone and ask for it. It is interesting that although we often need it, we do not as often want it. Few are the people who initially really do ask for help. They come because it is part of the process. People, furthermore, react to dokusan in the way they react to the confusion. They try to dominate it, bluster their way through, try to slip through the cracks, evade the issue, argue, lose their temper, seduce, throw tantrums and eventually, so often, simply ignore what they are told.

It is surprising how many people think that the practice has some kind of magic. Prayer for the westerner is in some way asking for a magical transformation of an impossible situation. And people come to dokusan with the same demand for magic. This attitude is encouraged by some of the mondo in which a student goes to a teacher, asks a question, and the teacher behaves in a seemingly outlandish way and the monk comes to awakening. Some students wait for the teacher to behave in some outlandish way. Of course they do not say so in so many words. But you can see that they are surprised when they get just a practical response and not some incantational one.

Some teachers do prey on the gullibility of their

students and encourage reverential awe. They claim to have some kind of hawk eye with which they are able to track the inner state of the student, from the moment the student rings the bell to the moment that she or he finally leaves the dokusan room. It is true that a teacher can in a flash sum up the state of mind of the student when the student comes into the room. But it is equally true that the student can in a flash sum up the state of mind of the teacher also. We interact and react with so many people that this "sixth sense" comes natural. The difference between a good teacher and a student is that a teacher will trust his or her intuition whereas the student will tend to want to overlay what they have intuited with what they expect a teacher to be like. I say a good teacher will be able to do this, because there are some teachers who are more worried about being teachers than they are about their students.

It has taken us many years and a lot of hard work to get ourselves in the mess that we are in when we come to practice. We also inherit the mess of society. The mores and customs of society are often a group reaction to an impossible situation. War, revolution, terrorism are extreme responses but there is always a kind of underground simmering of discontent resentment and resistance. And we take all these on as our own. Yasutani roshi used to say that to be a member of a group is to bear the karma of that group. And there truly is no magic. It was this that was one of the great insights of Buddha. In his day the belief in magic was more overt than in ours although no doubt not more believed in. This is why it starts in the *Dharmapadda* by saying,

By oneself evil is done
By oneself one suffers
By oneself evil is undone
No-one can purify another.

This is also the basis for what is called dependent causation. There are no leaps of magic or miracles. The gods are as helpless as we are when it comes to avoiding the results of our karma. This is why I spend comparatively little time in dokusan with peoples' problems. Life is a problem, as Zorba the Greek said. The content of our mind is not important. Our life can be, from the worldly point of view an utter mess, we

can be a total failure in all that we have tried to do. We do not have to have good thoughts to come to awakening. Good thoughts are as much a burden as bad ones. ***In other words it is not what we are that is significant; it is that we are. It is not what we know; but that we know.*** This is the great leap of faith and it is in this direction that all my efforts in dokusan



tend. How to encourage the student first to see that the content of her or his mind is not important in the context of practice. Then to encourage the student to see that a leap from the 'what' to the 'that' is both desirable and possible. And then to do all that can be done to push someone into making the leap.

Going to dokusan is so often a painful business, we look for reasons for not wanting to go. "It is obvious that a lot of people want to have dokusan, perhaps I should hang back and give them first chance?" In particular people ask, "Should I go only when I have something to say?" or "Should try to prove that I am working well or improving in the practice?" The answer is that one should trust the teacher. One can never go to too many dokusans. There is, it is true, a logistical problem, but that is for the teacher to solve. Also one must remember that one is not there for the teacher, the teacher is there for you. In other words, you do not have to keep the teacher happy by showing him that you are working hard. All of us realize that we are not working as fully as we might. Indeed complacency with our practice is the end of our practice. We therefore feel some guilt, we see others and the teacher working very hard and we feel sometimes that we are letting others down. Stay with the guilt, do not try to get rid of it by strategies or by shifting it on to the teacher.

Although the teacher says that we must go to dokusan open without a thought other than the involvement with our practice, in our minds we still wonder whether we have to have a question, or a real problem before we go. "What if I have absolutely nothing to say? Do I take the time of others if I go in spite of that?" It's the same with the questions the teacher is going to ask. "Should I have some answer ready?" All of this of course comes from our confusion with

what we know and that we know. Knowing is utterly spontaneous, it has no cause or reason for being. It is a light that shines by itself, a Spring that is not of the four seasons. It is this spontaneity that dokusan will call up. If only one can get a glimpse of what this means. Probably it is only in dokusan that the circumstances are just right for this

flash. However if you go to dokusan with your questions and answers the spontaneity will not have a chance to burst through. Let me be clear, I am not saying that you should not have questions. By all means come with them if they arise by themselves. However, do not fabricate questions. Above all do not fabricate responses.

When it is said that we must be involved with our practice, it means as involved as possible. We are not seeking perfection, some absolute state of being. Nor are we seeking to be good, a good person or a good student. In other words each of us is as Yasutani used to say, "a complete meal". To be oneself is a rare opportunity.

Sometimes the teacher pushes the student away, rings the bell, expresses disgust, cuts the student off before she can even open her mouth. Astonishingly, some people will go away and smolder with this. Instead of working with the very humiliation that the teacher so wants the student to work with, she comes back with an argument all prepared, of the "you said I said you said variety." The creativity that we are can only really express itself initially in stress situations, this is why we are told to work in the midst of the difficulties. An analogy is the generation of electricity when the armature crosses the magnetic field generated by the two poles of a magnet. The stronger the magnetic field the greater power that is generated.

Dokusan is not a social encounter, nor a therapeutic one. It could be looked upon as a teaching encounter although again it is not quite this either. It is in being willing to stay within the ambiguity of the encounter, not trying to classify it or use one's habitual reactions that one can find the most value in it. This may well be very difficult but in the end this is where its rewards will be found. 🍎

Voici venu le temps d'un sesshin

Brigitte Clermont

Je me suis inscrite à un autre sesshin et c'est l'heure : il faut y aller maintenant. Je suis très nerveuse. J'essaie de retrouver l'esprit dans lequel j'étais lorsque je me suis inscrite, l'élan qui m'a fait remplir le bulletin d'inscription, sublimer les difficultés et la douleur des anciens sesshins et faire face à la nécessité d'une autre retraite. Quelque chose manque invariablement. Ma vie manque de profondeur, d'éclat, de pureté à défaut de pouvoir nommer ce qui manque. J'ai un urgent besoin de cet espace pour me retrouver.

Il est 19h00 et le sesshin commence. La nervosité a disparu à mesure que je me suis installée dans les lieux : dans telle chambre, sur tel lit et sur telle natte dans le zendo. Je sais ce que j'ai à faire et c'est tout ce que j'aurai à faire. Soulagement de ne plus être dispersée. On lit les 14 rappels et je m'enfonce de plus en plus en moi-même. C'est la cérémonie des adieux. Tous les problèmes sont suspendus. Le cercle routinier des pensées est brisé : adieu conjoint, enfant, étudiants, collègues et patron! Bienheureuse première soirée.

Il est 5h00. Il est des matins incertains, très nauséux où la fragilité est au rendez-vous. Doucement, respire doucement, égrène une à une les minutes. Ne force pas. Il est d'autres matins où l'énergie est là, immédiatement disponible et lumineuse. Mais la journée ne fait que commencer. Au déjeuner, c'est la fraternité retrouvée avec les chants et le repas pris en commun dans le silence de la bouche et des yeux baissés. Ce qui a faim peut être rassasié et la tisane à la menthe reconforte si bien.

Période de travail. Le Centre bourdonne alors de l'activité des participants du sesshin. Pourtant, je me sens tiraillée, désaccordée. Continuer la pratique en préparant les salades ou en coupant des légumes ou en passant l'aspirateur n'est pas une mince affaire. L'occasion est belle de m'évader, de relâcher l'attention ou de me payer une bataille avec moi-même. Doucement. Accorde-toi. Inspire et expire avec régularité. Je rêve de la natte, même le corps en compote, parce que là il me semblait être plus tranquille. Illusion.

Voilà le teisho qui s'annonce. Moment excitant où, dans le désert de la solitude, résonnera la parole d'un autre. Parfois communion intime qui passe comme un éclair, parfois opacité sans nom, sans parler des douleurs physiques et du désir que ça finisse enfin.

Me revoilà sur la natte pour l'après-midi. Est-ce

que je vais cogner des clous? Me réveiller en sursaut après un instant incroyable d'inconscience et complètement apeurée d'avoir pu tomber en bas du tan? Avoir mal à la tête? Avoir des hallucinations visuelles insistantes ? Serais-je en proie à la mitraille des pensées? Est-ce que cette douleur de la nuque va lâcher? Comment supporter cette chaleur? Est-ce que je serai appelée bientôt au dokusan? Pourquoi je n'arrive pas à travailler avec ce koan? Inspire et expire. Inspire et expire. Expire surtout. Laisse tomber le souffle dans le hara. C'est tout ce qui t'est demandé.

Le service de chants. Nous récitons tous ensemble le chant de Kanzéon et le Prajnâpâramitâ Hridaya, le Coeur de la parfaite sagesse. Je mords dans les mots, les articule méticuleusement et laisse leur sens résonner au plus profond. Parfois, il n'y a qu'un faible souffle qui passe comme si j'étais un pantin brisé. D'autres fois, l'énergie est énorme et le son sort puissant et juste. On dirait que le zendo explose de gratitude.

La période d'exercices. Vite à maison pour changer de vêtements et revenir au zendo afin d'étirer ce corps meurtri que je ne reconnais plus. Découragée, car il n'y a rien à faire que de laisser faire ou énergisée par les étirements, le plus souvent ça dépend si c'est le début ou la fin d'un sesshin. Au fil des heures, la douleur est moins cuisante ou plutôt mon désir qu'elle disparaisse s'amenuise, alors elle n'a plus autant d'emprise sur moi. Elle me laisse tranquille.

La méditation du soir. J'ai l'impression d'y aller pour mourir. Comment passer au travers de ces quatre séances et, encore pire, des six séances du dernier soir? Les genoux crient grâce et le dos est furieux. Je ne sais pas comment, mais je passe toujours au travers, surprise, mes peurs déjouées, la douleur envolée, la fureur agressive désamorcée. Tout à fait hilarant. Ce qui était pressenti comme le pire se vit comme un moment unique où ce n'est plus moi qui respire, mais où ça respire avec une grâce et une simplicité désarmantes.

Il reste un, deux, trois ou six jours selon le sesshin. Il y aura joie et détresse. Il y aura clarté et amertume. Il y aura l'ennui et l'envie que ça finisse au plus tôt. Il y aura l'abandon ou l'étai d'un jugement sans miséricorde. Pourtant, quand je quitte le sesshin me voilà comme une enfant toute neuve dont le monde ne pèse pas plus qu'une plume. 🍓

Petits gestes

Tant que vous êtes occupé à une tâche, acceptez celle-ci comme la vérité du moment présent et mettez-y tout votre cœur. (Prajnanpad)

Louis Bricault

Une sesshin, mille gestes...

«Lorsque vous ouvrez et fermez les portes, faites-le discrètement, sans bruit.»

«Lorsque vous vous déplacez, marchez à pas feutrés, avec délicatesse.»

«Dans les chambres, prenez soin de bien ranger vos robes et vêtements.»

«Lorsque vous entrez et quittez le zendo, saluez, mains en gasshō.»

*

Dans ses *Instructions au cuisinier zen*, maître Dogen écrit : «Quand vous lavez le riz ou les légumes, faites-le de vos propres mains, dans l'intimité de votre propre regard, avec diligence et conscience, sans que votre attention ne se relâche un seul instant. Ne soyez pas soigneux pour une chose et négligent pour une autre.»

Quelqu'un demanda au moine Ikkyou : «Voulez-vous m'écrire quelques maximes de haute sagesse ?». Ikkyou prit un pinceau et écrivit le mot : «Attention.»

«C'est tout ? fit l'homme, vous ne voulez pas ajouter quelques mots ?» Ikkyou écrivit alors : «Attention, attention.»

«Quand même, fit l'homme dépité, je ne vois guère de profondeur ni de subtilité dans ce que vous écrivez là!». Ikkyou écrivit alors trois fois le même mot.

Irrité, l'homme dit : «À la fin, que veut dire ce mot «Attention» ?».

Et Ikkyou répondit : «Attention signifie attention.»

*

«Tout au long de la sesshin, gardez les yeux baissés. Les yeux sont avides...»

«Si vous devez communiquer avec une autre personne, faites-le par écrit, brièvement. Ne parlez pas, ne chuchotez pas. Silence...»

«En zazen, ne bougez pas.»

«Soyez invisibles.»

Maître Dogen écrit encore : «Si vous ne pouvez trouver la vérité là où vous êtes, où donc pensez-vous la trouver ?» et dans son *Chant du Zazen*, composé plusieurs siècles plus tard, Hakuin évoque en un écho lointain : «La vérité si proche, nous la cherchons si loin.» Car, bien sûr, nous résistons à ces mille gestes qui, dans leur ensemble, composent l'ossature d'une sesshin. Nous cherchons la vérité ailleurs, avides d'extases, de visions béatifiques et d'illuminations fulgurantes, négligeant «l'esprit ordinaire» de Nansen. Nous reconnaissons et convenons de l'utilité pratique de ces gestes anonymes qui concourent à la préparation des repas, à assurer la propreté des lieux, à créer un climat favorisant une pratique spirituelle ardente et soutenue, à minimiser les distractions, à nous libérer du fardeau de prendre des décisions et à établir, de manière plus générale, une très forte cohésion de groupe, si vitale à la bonne marche d'une sesshin, mais nous n'acquiesçons pas si aisément à l'effacement, ne serait-il que partiel et passager, de la personnalité qui en constitue le prix. Il ne nous est jamais facile d'ouvrir notre cœur à ce qui est en face de nous. Nous oublions souvent que notre pratique spirituelle a trait uniquement à ce que nous faisons dans le présent et que tout le reste n'est que fantaisie.

Cette résistance a de nombreux visages.

Chacun de nous a perdu une partie de son cœur dans des rituels vides offerts par des religions institutionnalisées agonisantes et a vu son élan spirituel en ressortir meurtri et affaibli. De là, une méfiance parfois intense devant ce qui risque d'être initialement perçu comme de nouvelles impositions et de nouveaux rituels arbitraires. S'élève alors du fond de nous un mur de résistance intérieure visant à protéger le «peu de cœur» qui subsiste en nous et qui cherche toujours sa vraie demeure.

Yasutani Roshi faisait également remarquer que «les néophytes modernes, intellectuellement plus sophistiqués que leurs prédécesseurs, ne suivront pas sans réserve les instructions qui leur sont

données : ils entendent connaître d'abord leurs implications.» Notre culture valorise l'indépendance d'esprit, la liberté de parole et le libre arbitre. Cette valorisation a imprégné toute notre éducation et constitue parfois un empêchement à une ouverture confiante du cœur. Nous fuyons l'incertitude, refusons de nous aventurer en terre inconnue, exigeons des explications définitives et des cartes détaillées du territoire à parcourir : «Quel est le mérite de tout ceci ?», «Quel est le sens de cette pratique ?», «Que me vaudront tous ces efforts ?», «Si je consens à vous écouter et à suivre ces instructions, qu'obtiendrai-je en retour ?» Encore ici, tapie au fond de nos interrogations inquiètes, est-ce autre chose que la peur qui rôde en nous, élevant ses dures barrières autour de cette soif qui nous tenaille ?

Un autre obstacle, plus prosaïque, à l'acceptation des rituels et au développement de la dévotion réside dans cette lourde inertie qui nous cloue à nos habitudes et au confort de l'immobilité. Pourquoi se donner la peine de revenir obstinément au présent en étant attentif alors qu'il est tellement plus facile de se laisser fasciner par tous les jeux de notre esprit et de suivre ces chères pensées que nous aimons tant ? L'inattention, la distraction et la négligence qui en résultent ébranlent inmanquablement notre pratique et celle des autres en sesshin. Certains diront : «Ce que je laisse de côté, ce ne sont que des détails.» «Oui, c'est vrai, mais il n'y a rien d'autre.»

Que dire enfin de l'indignation révoltée, de la désillusion et du cynisme qui nous amènent si souvent, et avec tant d'arrogance, à ridiculiser toute démarche spirituelle, même empreinte d'authenticité, n'y voyant qu'un piège de plus où épuiser nos dernières forces ? Comment même alors faire un premier pas ?

*

«Dans les chambres, ne lisez pas, n'écrivez rien.»

«Lorsque vous vous déplacez dans le zendo, gardez toujours les mains dans la position du kinhin.»

«Si une directive vous est donnée, ne la discutez pas.»

«Ne laissez pas d'espace se creuser entre vous et la personne qui vous précède lors du kinhin.»

*

Être un avec chaque chose qui se présente : Gandhi appelait cela la «monotonie bénie» et comparait ce rythme quotidien bercé de petits gestes au soleil et à la lune sur leurs orbites régulières et aux

cycles silencieux des étoiles et des saisons. C'est bien au-travers de ces gestes cent mille fois répétés avec attention que le cœur approfondit graduellement sa connaissance, sa compassion, sa confiance et sa sincérité à l'égard d'une discipline spirituelle régulière.

Un vieux maître coréen disait toutefois : «Toutes les pratiques, quelles qu'elles soient, sont une perte de temps. La seule pratique valable, insistait-il en frappant sur son bâton et en le dirigeant vers lui-même, est de se demander : «Qu'est-ce que c'est ?», «QU'EST-CE QUE C'EST ?»

Sur la voie de l'éveil, les mille gestes d'une sesshin sont inutiles : le défi, pour chacun de nous, consiste sans doute, tout en comprenant l'inefficacité intrinsèque de la discipline, à ne pas s'interdire de la pratiquer avec constance et vigilance.

Comme l'écrit Hubert Benoît : «Si les disciplines ne sauraient être des «voies» aboutissant à l'éveil, cela ne veut pas dire qu'elles ne sont pas des voies à suivre; elles sont des voies aboutissant à des impasses, aboutissant toutes à une impasse unique et ultime ; mais elles sont à suivre justement parce que l'éveil ne peut pas être obtenu sans que nous ayons buté au fond de cette dernière impasse. Elles sont à suivre avec la compréhension théorique qu'elles ne mènent nulle part.»

Elles ne mènent nulle part... Il n'y a rien à faire, sauf qu'il faut le faire quand même et quoique nous fassions, nous ne pouvons, comme le disait Shunryu Suzuki, «prendre rendez-vous avec l'éveil.»

*

«Lorsque vous vous rendez au dokusan, faites-le d'un pas vif, sans nonchalance. Ne traînez pas en route.»

«En descendant du tan, en saluant, en descendant l'escalier, en vous rendant à la maison, en récitant les prières du repas : soyez toujours présents.»

«Rappelez-vous pourquoi vous êtes venu : pourquoi êtes-vous venu ?»

«Écoutez, écoutez bien ! Le temps passe, le temps passe...»

Une sesshin, mille gestes... 

Seven Days at a Detox Centre

Karen Kimmet

When I admitted myself to the Zen Centre seven days program, I had no idea that I was there to be detoxified. In fact I didn't know that "I" had any addiction worth worrying about. But even after the first two days detox session a number of years ago, suspicion began to loom on the horizon. Just what was happening exactly?

At this detox Centre, there is no friendly group discussion about how or why we got there. In fact, the twenty or so participants never discuss anything! We are best acquainted with each other's feet, our past histories having no place in the treatment.

And just what is this disease that we are here to be treated for? Unlike cocaine or alcohol this is an invisible substance abuse, but it is true that most of us have bought and bartered our way into creating a very visible and destructive disease of the "King is I"



The doctor/teacher at this Centre hands out neither lollipops nor recipes for life lived happily ever after. The teacher's presence and example give us a clue to life beyond this addiction. But the teacher affirms that there is nothing to teach. Only that we must see into it for ourselves.

At this Centre, so specially ordinary (or so it seems), the withdrawal from oneself is long and painful. Only to the beige wall can one vent one's rage, fear and helplessness. The wall is also the backdrop for those moments of incredible, still peace. Nothing to grasp, nothing to hope for. Just this moment.

Once or twice a day the patient has a rendezvous with the teacher who gently pokes and prods the mind to strive for the question. The alert stillness in this dokusan room is testimony to the teacher's attentiveness and deep compassion. Through the

long periods of sitting, one is in partnership with fellow patients, their patient acceptance of this cure is also part of my cure.

Though I would dearly love to blame this disease on my mother, my brother, my plain bad luck, the therapist says that there is actually no one to blame. Not even for the pain that we endure for hours on end. First the physical pain, then more subtly the pain of withdrawal from oneself. By day 3 of the treatment, there is real torture and such a temptation to flick on one of those long-running mind movies, the kind that has me starring in MY LIFE. And then, suddenly, the bell...

It is only after one, two, ten sessions at this Centre that one slowly gleams that there will never be a discharge, a time to say that one is cured and therefore need not come back. This is, perhaps, the hardest medicine of all to swallow. That

there is no beginning and no end to this de-self-toxification program. No certificate of achievement nor diploma for the wall. Only a growing tolerance and awareness that there is perhaps another way to live a life.

So what is there? After a few years, it is easy to feel that the addiction is lessening, that one's 'king' has diminished powers. Then Bang!, a sharp word, an angry outburst as someone steps on 'my territory'. The remorse and chagrin that follows is not easy to bear. And yet...

These days I check in regularly to this detoxification Centre. I'm not always sure why I do so. Nor can I tell you exactly what happens there. At the last session, the teacher asked: "Is it necessary to know the answer to those questions?"

For you and I to ponder. 🍷

Why Did You Go ?

Sandra Olney

Sesshin is characteristically tough and painful, but last years' would prove to be particularly challenging. Diagnosed with breast cancer in the summer, to follow was nine months surgery, chemotherapy and radiation. These were of little concern in themselves, it was the battering my physical self was going to take, and the stark presence of the impermanence of my life that would be at once my enemies and my friends. I understood Albert when he explained the wonderful opportunity for practice that had been presented.

October sesshin.

On Tuesday I quickly flicked my brush through my hair as usual, but this time great gobs of hair filled my brush. I knew it would happen but not when or how. I brushed again and again my brush filled. There was to be no end to the loss. I took the hair out of the bathroom wastebasket realizing the person cleaning might be alarmed. This was sesshin! What better place to lose your hair! What better place to have a major piece of your identity stripped away! I did love my red hair. I always felt it played a major role in my identity as the adorable child, the desirable adult. I was concerned about Friday, and having to meet my fellow sesshin-travelers at dinner. However, practice took over in the grief of the loss and the acute reminder of the fragility of my life.

Our common experience – the compelling need to go to sesshin, but could I manage it in December? Would I be able to sit for nine hours? By now I was working shorter hours and I did not know how much my endurance had diminished. My neck, back and knees were stiff and sore. I took a large bottle of

Tylenol with me. With fragile skin, I couldn't risk the kyosaku very often and would have to reserve the requests for late in the week. There was the ever-present danger of infection. With white blood cells nearly non-existent, I had already had one hospital admission, and decided to take a taxi back to Kingston should it happen again. I was not assigned any work, and my good intentions of continuing practice as I lay on my back dissolved into sound sleep within seconds of touching the mattress. There was one tiny plus: unlike hair, my wig would not get sticky and flat! Here I began to feel more normal. Whereas at home my condition was on everyone's minds, most of all, my own, here I was just another participant at the sesshin. Remarkably my strength seemed to increase as the week went on.

As we neared Montreal for the February sesshin a deep fear gripped me and I felt ill. Why did I think my body could do this? I had no eyebrows or eyelashes now, and was pasty white without makeup - evidence of the destruction elsewhere. My joints felt about 80 years old. In the zendo I couldn't help but envy the ease with which the young man opposite me stood up. Couldn't stay awake for hot apple cider and crackers. Got through one day and rejoiced. The next... the next... it would be okay! Again, remarkably, I felt better as the week went on, and, as before, arrived home feeling strong. Chemotherapy ended in March and radiation was completed days before the May sesshin. Already, though, I did not worry about being able to complete the seven days.

Reading this, an outsider would ask, "Why did you go?"

Un rendez-vous

Écoute, ô bien-aimé !
Je suis la réalité du monde, le centre et la circonférence,
J'en suis les parties et le tout.
J'en suis la volonté établie entre le Ciel et la Terre,
Je n'ai créé en toi la perception que pour être l'objet de ma perception.
Si donc tu me perçois, tu te perçois toi-même.
Mais tu ne saurais me percevoir à travers toi.
C'est par mon regard que tu me vois et que tu te vois,
Ce n'est pas par ton regard que tu peux m'apercevoir.
Bien-aimé !
Tant de fois t'ai-je appelé, et tu ne m'as pas entendu.
Tant de fois me suis-je à toi montré, et tu ne m'as pas vu.
Tant de fois me suis-je fait douce effluve, et tu ne m'as pas senti,
Nourriture savoureuse, et tu ne m'as pas goûté.
Pourquoi ne peux-tu m'atteindre, à travers les objets que tu palpés,
Ou me respirer à travers les senteurs ?
Pourquoi ne me vois-tu pas ? Pourquoi ne m'entends-tu pas ?
Pourquoi ? Pourquoi ? Pourquoi ?
Pour toi mes délices surpassant toutes les autres délices,
Et le plaisir que je te procure, dépasse tous les autres plaisirs.
Pour toi je suis préférable à tous les autres biens,
Je suis la Beauté, je suis la Grâce.

Aime-moi, aime-moi seul.
Perds-toi en moi, en moi seul.
Attache-toi à moi,
Nul n'est plus intime que moi.
Les autres t'aiment pour eux-mêmes,
Moi je t'aime pour toi.
Et toi, tu t'enfuis loin de moi.

Bien-aimé !
Tu ne peux me traiter avec équité,
Car si tu t'approches de moi,
C'est parce qu'alors je me suis rapproché de toi.

Je suis plus près de toi que toi-même,
Que ton âme, que ton souffle.
Qui donc parmi les créatures
Agirait de cette manière avec toi ?
Je suis jaloux de toi contre toi
Je ne te veux à personne d'autre,
Ni même à toi-même.

Sois à moi, pour moi, comme tu es en moi,
Sans même que tu en aies conscience.

Bien-aimé !
Allons vers l'Union.
Et si nous trouvions la route qui mène à la séparation
Nous détruirions la séparation.
Allons la main dans la main.
Entrons en la présence de la Vérité.
Qu'elle soit notre juge
Et imprime son sceau sur notre union.
À jamais.

(Poème soufi)

Jeanne d'Arc Labelle

Lors de ma première sesshin, le travail qui m'était assigné consistait à nettoyer les salles de bain. L'anxiété était au rendez-vous. Je connaissais peu la maison au Centre, n'y étant venue que pour les soirées de méditation et par la suite lors de quelques journées intensives.

Mais, à mon grand soulagement, je vis en consultant la liste des participants que certaines personnes avaient pour travail de nous instruire et de nous guider dans l'exécution de nos tâches.

Lorsque la sesshin prit fin, malgré la douleur et la chaleur intense, car c'était une sesshin de juin, je ressentis une forte impression d'appartenance envers la sangha. Je compris aussi à ce moment tout le travail que comporte le fait de préparer une sesshin jusque dans ses moindres détails et je m'inscrivis aussitôt comme bénévole.

Dans ma famille, lors d'un mariage, la maison est nettoyée de fond en comble, une liste d'invités est établie, un buffet soigneusement composé et, à l'église, une cérémonie dans laquelle sont récités des chants et des lectures et prononcés des vœux d'union heureuse pour la vie des bien-aimés est offerte.

La maison de la mariée est fleurie et parfumée et chacun porte ses plus beaux habits. Ces préparatifs durent parfois des mois, et la journée même de la noce tout se passe si rapidement que tout ce travail, tous ces efforts semblent se consumer et disparaître comme un rêve.

Aujourd'hui, pour moi, préparer la maison pour la sesshin, c'est comme préparer une noce. Chacun peut y porter ses plus beaux habits, y prendre sa place et attendre son bien-aimé... 

Le silence qui nourrit

Pierre Lanoix

On me demande de partager quelques réflexions sur le rôle de chef de la cuisine. Quelques intimes non initiés à qui je racontais un jour les fonctions de chef cuisinier au Centre ont pu se méprendre. On pourrait en effet les entendre dire : «Ma foi, que voilà les conditions idéales du gestionnaire! Rôles clairs et tâches parfaitement distribuées. Les circonstances sont stables (Hydro-Québec nous entend!) et l'extérieur ne vient pas perturber le moral des troupes. Pas de syndicat ou de boni à négocier. Les clients se plaignent peu, leurs besoins sont prévisibles, et on ne discute ni ne conteste.» Si la caricature est amusante, elle ne reflète guère les conditions de sesshin.

Il faut savoir qu'avant même le début, avant l'arrivée des premiers participants, baluchon sous le bras, il y a un travail minutieux d'effectué. Je m'en rends compte en faisant rapidement l'inventaire de la bouffe. Les quantités précises en fonction du nombre de participants, des recettes retenues et de la saison. Ainsi, en mettant les pieds au Centre, ce vendredi soir d'un sept jours, un sentiment de gratitude m'accompagne.

Gratitude envers ceux et celles qui ont orchestré les menus et les provisions, ceux et celles qui font que le travail de la cuisine sera facilité, que l'exécution se fera en sachant que les quantités y sont, que les produits se rendront, si vous me passez l'expression, à la ligne d'arrivée. Racine ou Corneille disait, après avoir recueilli le matériel requis pour sa prochaine tragédie, qu'elle était à toutes fins pratiquement terminée... il ne restait plus qu'à la mettre en vers. Voilà le travail de la cuisine en sesshin.

Trois pôles retiennent l'attention du chef de cuisine et du personnel de cuisine. D'abord les participants. Aucun geste n'est

posé si ce n'est pour le bénéfice des participants. Paradoxalement, ce ne seront pas les gestes que le participant verra mais le produit de ceux-ci. Chaque cuisinier s'efface par son travail qui l'absorbe en entier et ainsi par une exécution précise participe au silence de la sesshin. En arrivant il faut connaître le nombre de participants et au cours de la sesshin saisir les tendances. Au dernier sept jours, malgré un chiffre record de participants nous avons toujours trop de salade. Dans d'autres situations, au quatrième jour, nous commençons à étendre subtilement les quantités. On ne peut prévoir avec exactitude. Il faut demeurer attentif.

Second pôle, l'équipe de la cuisine. Bien connaître les cuisiniers, les équipes de vaisselle. S'assurer que chacun connaît son rôle, est confortable sinon pour effectuer le rôle au moins pour

exprimer ses angoisses pour que je porte plus d'attention au cours de la sesshin. Je m'arrête surtout aux cuisiniers qui ont peu d'expérience pour les rassurer. Je suis toujours touché par la ferveur et la volonté de bien faire sans attirer l'attention par des gaffes, des oublis. À deux, nous serons plus vigilants.

Il doit y avoir un respect de chacun. Une fois les rôles dispensés et compris, on laisse libre cours à l'intérieur des limites tracées par les contraintes de temps, les besoins d'assurer une forme de continuité garante du silence, de l'harmonie je dirais presque en chariant de façon éhontée, d'une esthétique du silence. Dans ce contexte, je n'interviens que pour aider à fonctionner à l'intérieur de ces limites.

Vous le savez, chaque personne vient aux sesshins avec ses appréhensions, ses craintes. En ce sens, il est facile de concevoir que



telle cuisinière, tel cuisinier ressent une certaine angoisse à rencontrer les attentes ; aussi devons-nous aider à trouver un mode pour lui faciliter son rôle, lui laisser un peu de marge pour gagner confiance. Le travail n'est pas facile. Les délais sont courts, les gestes sont comptés.

Mais le respect s'accorde aussi à ce qui nous entoure. C'est le dernier pôle et non le moindre, celui qui demande que l'on porte attention tant aux instruments (les couteaux par exemple) qu'aux aliments. L'attention doit être indivise que cela soit pour couper les légumes, rincer les légumineuses ou pour nettoyer la casserole. À certains moments, il règne une harmonie merveilleuse qui est la somme de cette attention que chacun accorde à sa tâche, ou encore lorsque chacun est sa tâche. Il ne me reste qu'à veiller aux signes qui requièrent un peu d'attention, une personne qui ne sait où ranger tel instrument de cuisine, où trouver la réserve de raisins secs ou pour rappeler de renouveler l'eau de vaisselle.

Cette attention fait que l'on revoit les provisions, leur emplacement, on doit communiquer aux cuisiniers les particularités ou changements. J'aime toucher aux fruits, aux légumes, jauger leur espérance de vie. À l'occasion il faut rajuster une recette, peut-être commander quelques oignons.

Tous les stratèges soulignent l'importance de se situer sur le plan de l'ensemble sans pour autant devenir insensible aux changements au niveau du détail et à la fois l'importance de se situer au niveau du détail sans pour autant



négliger les mouvements de l'ensemble. Les notes au chef de la cuisine signalent qu'il est difficile, à la période de travail, de cerner son rôle précis, qu'il faut être à l'écoute, saisir le rythme, être attentif aux gestes et à certains détails plus susceptibles d'être oubliés. Il y a au cours des deuxième ou troisième jours une prise en charge de la sesshin. L'attention que je porte aux équipes soudain semble d'elle-même se faire comme d'ailleurs chaque membre de l'équipe de cuisine fait naturellement les gestes plus calculés aux premiers jours. Il faut alors être attentif pour ne pas tomber dans l'automatisme, pour favoriser au contraire cette veille

constante face aux gestes que nous sommes.

Silence des yeux, rien ne demeure pour que l'œil s'y attache. D'où l'importance d'une cuisine impeccable pour le dokusan, des gestes précis et sans heurts pour le lavage de la vaisselle.

Les gestes que l'on pose, que l'on orchestre sont le résultat de la répétition et de la lente amélioration de ces gestes depuis je ne sais combien d'années. Par l'exercice de l'humilité nous suivons cette suite de gestes posés par ceux et celles qui nous ont précédés, pour suivre la partition qui nous lie à la communauté par le service qui est rendu. Le principal sentiment que je retire de ce rôle à la cuisine, c'est l'immense gratitude due à tous ceux et celles qui se sont donnés, avant et pendant la sesshin, pour que l'harmonie soit complète. Nous sommes comblés de pouvoir compter sur la qualité et la ferveur



de ceux et celles qui forment les équipes de la cuisine au Centre Zen de Montréal. 🍵

Setting the Table

Alan Travers

As with many work assignments at sesshin, the job of waiter is an everyday activity but it does have implications for oneself and for others. On one level, the waiters must remember to put out all the dishes, cutlery, the various serving dishes, clappers and bell, chanting sheets, offering dishes, cushions, etc. There are actually quite a few details when setting the table for 25 participants.

Attention must also be paid to the organization and placement of all the items, in effect the 'presentation' of the table. Napkins, cutlery, and plates or bowls are usually flush with the edge of the table and when looking down the length of the table the cups, for example, should be in a straight line. There is usually a consistent pattern to the layout of the serving stations and they are spaced according to the number of participants. These details can be looked after attentively or in a mechanical fashion.

The challenge is to pay attention during an active work period whether it's being a waiter, preparing food, cleaning bathrooms or vacuuming the stairs. It's easy to be distracted and find the mind wandering from the work. The work period is always a test of the practice and always an opportunity to stay within the practice. In this way we work for ourselves, as we remember ourselves in the midst of the activity.



At the same time, we also work with and for others. Waiters should be aware of their co-workers in the kitchen. It is sometimes possible to help the breakfast or supper cooks, without interfering, by bringing out the bread baskets and teapots for example. It is also very important to promptly clear the tables of food items after meals in a way which makes it easier for the cooks to put away leftovers.

As for the meal itself, if participants come to the table and items are missing or if there is a disorganized feel to it this has an immediate impact on the practice of others. One shouldn't have to 'figure out' anything when sitting down to eat or notice at some level that the room doesn't feel right. A table set with care will have a unified feel to it, everything comes together as one. Sesshin is 'one mind' and waiters have a responsibility to sustain that by being one with their work.



Les esprits affamés

Monique Dumont

Le Chant des repas

Nous devons ce repas à des êtres sans nombre,
N'oublions pas leur labeur.
Les errements sont multiples
Et nos efforts sont faibles,
Méritons-nous cette offrande ?
De l'avidité naît la gourmandise,
Soyons modérés.
Cette offrande assure notre subsistance,
Soyons reconnaissants.
Nous mangeons pour atteindre la Voie du Bouddha.

Ce repas est offert
À Bouddha, Dharma et Sangha.
Entre nos maîtres, nos familles, entre les peuples et
tout ce qui vit, partageons également.
Aux êtres des six mondes nous offrons ce repas.

Ô Esprits affamés ! Ô Esprits torturés !
Acceptez maintenant cette nourriture du Dharma
Qu'elle comble les dix directions et soulage la faim
dans ces régions obscures.
Ô Espris affamés ! Ô Esprits torturés !
Abandonnez l'avidité et éveillez le désir de l'illumination.
Vous Esprits que la soif torture, acceptez ce liquide.
Qu'il étanche votre soif,
Qu'il diminue votre souffrance.
Que tous les êtres parviennent à la Bouddhité !

Ô Espris affamés ! Ô Esprits torturés !

J'ai été déconcertée d'entendre ces mots la première fois. Difficile de ne pas les trouver légèrement ridicules ; un bref instant, j'ai eu la vision de fantômes flottant dans les airs, la bouche grande ouverte et la queue fourchue. Bien sûr, ce sont des métaphores, me suis-je dit, mais tout de même. Le fait de les invoquer leur donnait un semblant de

réalité qui me mettait mal à l'aise. Comment éviter la comparaison avec la religion de mon enfance ? J'étais étonnée d'entendre ça au Centre zen. Il me semblait bien que le zen, et c'est pourquoi cette tradition m'attirait tant, avait fait le ménage dans le firmament. Alors que venaient faire ici ces esprits affamés et torturés ? Dans quelle région de quelle cosmologie pouvaient-ils bien se loger ? J'aimais le zen. Et j'avais une confiance solide en M. Low. Cet homme-là n'avait surtout pas l'air de quelqu'un qui veut nous faire prendre des vessies pour des lanternes. J'ai donc décidé de laisser ces esprits là où ils étaient, c'est-à-dire nulle part, et de ne pas leur accorder plus d'importance que celle que l'on donne à des figures de style dans un texte. D'ailleurs, c'était mon premier repas lors de mon premier sesshin et je mourrais de faim. Mangeons.

J'étais bien loin de me douter qu'un jour je prendrais plaisir à réfléchir à ce texte, qu'il deviendrait pour moi chargé de significations et aujourd'hui, en écrivant ceci, je ne peux qu'à peine effleurer leur surface. Après onze ans de pratique et de très nombreux sesshins, à la suite de si nombreuses plages de désert où il m'a été possible de vérifier ad nauseam les mécanismes de la faim et de la soif, je sais, pour avoir goûté leur présence criante, dans quelle région de quel univers se logent les esprits affamés et torturés. Ils se logent chez-moi. Et pour être encore plus exacte, c'est dans mon avidité qu'ils établissent leur demeure. «Le monde manque, dit le Bouddha et il désire avidement ; il est esclave de la soif».

«Abandonnez l'avidité et éveillez le désir de l'illumination» dit le chant. C'est là que tout se joue. Mon avidité n'a pas de fond. Elle est protéiforme. À chacun des sesshins, je suis peinée (et c'est un euphémisme) de voir jusqu'à quel point je me laisse prendre à ses innombrables déguisements. Je donnerais mon royaume pour un verre d'eau, dit un personnage de Shakespeare. C'est ce que je fais. Je donne constamment mon royaume pour une séduction imaginaire, un désir que je retiens, une émotion que je ressasse, un projet que je caresse. Je m'y attarde, j'y donne mon consentement et parfois cela peut durer de longs moments. Lorsque je reviens de ces fuites dans l'imaginaire, je ressens comme un épuisement émotif, une sorte de désolation... mon royaume pour une fiction. J'avais raison de considé-

rer les esprits affamés comme une fiction naïve et pernicieuse. Ce que je ne voyais pas c'est que la fiction est la texture même de ma vie, l'étoffe dont sont faits la plupart de mes moments, ceux que je recherche même durant les sesshins parce qu'ils sont intenses, goûteux... tout sauf ce désert. Mon royaume, la présence, pour une illusion.

«Tant que vous n'aurez pas réalisé le caractère insatisfaisant, transitoire et limité de toutes choses, et que vous n'aurez pas rassemblé vos énergies dans un grand et unique désir, vous n'aurez pas même fait le premier pas» dit Nisargadatta.

«Éveillez le désir de l'illumination» dit le chant. Le désir de l'illumination, il ressemble bien plus souvent à un petit tas de brindilles humides qu'à un puissant feu de forêt, avouons-le. Cette impression de tiédeur que j'ai si souvent, ce manque de ferveur. La ferveur, une autre illusion goûteuse ? Un autre mot pour l'impatience ? Je veux le feu qui embrase tout sans vouloir en payer le prix ? Est-ce que je manque de volonté ?, demandai-je à M. Low, un jour de sesshin particulièrement ingrat.

«Ce n'est pas une question de volonté, c'est une question de souffrance» a-t-il répondu. Bien sûr. Toutes ces fuites dans l'imaginaire : des court-circuits ; et l'énergie de la souffrance devient un pétard mouillé. Mon royaume, la souffrance, pour une illusion.

Nous mangeons pour atteindre la Voie du Bouddha.

J'ai lu quelque part dans la littérature soufie cette expression : «faites conspirer le matériel et le spirituel». J'aime cette expression. J'aime l'idée de la pratique comme une conspiration, quasiment un complot. Ça a un petit côté frondeur, avec un petit rire en sourdine, qui soulage de la spiritualité rose bonbon. Que l'ennemi ne soit pas à l'extérieur mais au cœur de ma petite personne ne change rien à l'affaire. Je comploterai contre une existence stérile et mécanique, je comploterai pour réintégrer l'émerveillement dans ma vie. Un complot pour la liberté.

Faites conspirer. Que ce qui apparaît divisé, profondément irréconciliable, le monde de la matière, ou ce qu'on appelle généralement le monde des activités quotidiennes, et le monde dit spirituel, celui des valeurs et du sens, puisse être réintégré, unifié, réconcilié est le but de notre pratique. Et c'en est aussi

le fondement. S'il y a une vérité que le zen nous demande d'accepter au départ ne serait-ce que comme hypothèse de travail c'est que le samsara est nirvana. L'esprit quotidien est la voie. Il n'y a pas d'un côté une vie mécanique, sans âme, la vie de la subsistance, celle de la survie, du corps, de la nécessité, bref tout ce qu'on appelle habituellement la vie profane, et d'un autre côté la vie de l'esprit, de la liberté, de la transcendance, la dimension du sens. Il y a la possibilité de mettre fin à cette profonde aliénation de moi à moi-même, il y a la possibilité de faire conspirer ce qui a été arbitrairement divisé. Dans ce sens, le travail spirituel n'est pas quelque chose d'extérieur à ma vie, surajouté à ma nature, plaquée sur celle-ci comme si elle était mauvaise, mais il en est le fonde-

ment, comme une dimension qu'elle a déjà, c'est ma voix, mon visage ; il s'agit de le découvrir afin de donner aux gestes les plus quotidiens un sens, une dignité, une intelligence qu'ils n'ont pas lorsqu'on ignore cette dimension.

Nous mangeons pour atteindre la voie du Bouddha. Cette phrase là m'émeut.

Pourquoi manger ? pour subsister, dit-on. Oui, mais pourquoi subsister ? Pourquoi vivre ? Quel est le sens de la vie, de ma vie ? Nous mangeons pour atteindre la voie du Bouddha. Comme c'est merveilleux. Juste là, dans cette seule petite phrase, un détournement radical de sens, une réorientation du regard, et la pratique n'est plus à côté de la vie, elle est la vie, ma vie.

Utiliser toutes les occasions de votre vie pour approfondir votre pratique, nous répète inlassablement M. Low. C'est durant un sesshin, alors que les sources de distraction sont réduites au minimum, que nous pouvons délibérément raffiner notre conscience de ce que cela veut dire. Qu'est-ce que cela veut dire concrètement «manger pour atteindre la voie du Bouddha» durant les repas par exemple ? Qu'est-ce que cela signifie de continuer la pratique de son koan durant un repas ? Qu'est-ce que ça veut dire céder à l'avidité ? Pour moi, le repas est un des moments les plus difficiles durant un sesshin, là où j'ai le plus de difficulté à garder le cap. «Rappelez-vous pourquoi vous êtes venus ici», nous dit M. Low. Non, je ne suis pas venue pour me bourrer la face, mais mon dieu que c'est tentant. Quelque fois je commence à saliver vers trois heures de l'après-midi, je ne peux m'empêcher d'anticiper le repas du soir, je me vautre



imaginairement dans les délices de la vinaigrette au basilic ; d'autres fois, des souvenirs d'anciens repas me torturent. C'est encore plus difficile quand je suis affectée à la préparation du repas du soir, ce qui est ma tâche principale depuis des années. L'odeur du pain que je coupe ou du fromage fait grandir en moi l'anticipation du plaisir... L'Énorme plaisir de manger. Évidemment, quand vient le temps de manger, le plaisir escompté n'est jamais aussi grand que lorsque je l'imagine. Une petite leçon de vie en passant. Pourquoi faut-il qu'elle soit répétée si souvent ?

«Tant que vous n'aurez pas réalisé le caractère insatisfaisant, transitoire et limité de toutes choses, et que vous n'aurez pas rassemblé vos énergies dans un grand et unique désir, vous n'aurez pas même fait le premier pas» dit Nisargadatta. C'est ça le complot, la conspiration. Rassembler ses énergies, recueillir, concentrer, unifier, une étape essentielle dans le grand processus alchimique de la transmutation. Qu'est-ce que cela signifie durant un repas ? Bien sûr, il ne s'agit pas de se mettre à honnir le plaisir de manger, de le condamner comme quelque chose d'haïssable.

Il s'agit peut-être seulement de ne pas s'y accrocher, de ne pas y accorder toute son attention. Il s'agit de ne pas oublier. Revenir constamment à son koan. C'est là que s'opère le détournement, je dirais le décolllement. Il s'agit d'une réorientation du regard, un acte délibéré, un désir, une volonté d'aller à contre-courant de la volonté habituelle de s'attacher à tout ce qui passe, cette soif perpétuelle d'une satisfaction absolue, permanente dans ce qu'on expérimente.

Les efforts répétés pour s'établir dans la présence que l'on fait durant les sesshins nous montrent aussi la voie de la pratique au sein de nos activités quotidiennes, en-dehors des sesshins. S'établir dans la présence, c'est un acte volitif. Détourner cette soif, «abandonner l'avidité et éveiller le désir de l'illumination», d'abord un effort conscient, répété autant de fois qu'apparaissent les passions que nous faisons le voeu de vaincre, c'est-à-dire, d'innombrables fois. Le travail conscient n'est jamais perdu, dit M. Low ; il peut ensuite arriver qu'il devienne une histoire d'amour. 🍷

De la soupe... à la pratique!

Marielle Ouellette

J'ai entendu Monsieur Low dire, à l'occasion, que certaines personnes venaient au Centre principalement pour... la soupe. La soupe comme motivation à la pratique, pourquoi pas ?

Il faut dire qu'elle est bonne. Je suis au Centre depuis un certain nombre d'années, ma ferveur à m'asseoir en zazen a connu des hauts et des bas, je suis descendue en enfer (et plus rarement montée au ciel), mais la soupe, elle, ne s'est jamais démentie. Il m'est arrivé de la vénérer. Oh ! généreuse soupe ! Que serais-je sans toi ! Cela m'arrivait généralement le cinquième jour d'une sesshin, alors que je ne savais plus comment m'asseoir pour éviter la douleur physique, ni où mettre mon esprit, pour éviter la douleur morale. La soupe du Centre, au milieu d'une sesshin, a cette vertu miraculeuse de nous permettre encore de goûter à quelque chose.

En plus de la manger, j'ai eu très souvent le privilège de la préparer. Je n'exagère pas, c'est vraiment un privilège. Cuisiner une soupe au Centre a quelque chose de reconfortant. J'aime le rythme qu'on adopte en hachant les légumes, la chaleureuse odeur qui flotte, mais aussi le sentiment d'appartenir à une

collectivité. Car cette soupe, je ne suis pas la seule à la faire. Quelqu'un m'aide à couper les légumes, le ou la " head cook " veille et suggère. Il y a l'équipe de la vaisselle qui s'affaire derrière moi et il nous arrive de jouer des coudes, sans le vouloir...

La période de travail d'une sesshin, quand je prépare la soupe, est donc un bon moment. Et pourtant, il y a des embûches cachées dans le grand chaudron. Il y a la peur que la soupe colle (ça m'est arrivé), la découverte de dernière minute qu'il manque des ingrédients (oh ! frustration des frustrations...), et l'accident fatal : se tromper en mesurant le poivre de Cayenne (tout le monde suait ce midi-là). Mais ces difficultés sont mineures. Ce qui est difficile en faisant la soupe, c'est la pratique. Et pourquoi suis-je à la sesshin, pour faire de la soupe ou pour pratiquer ?

La difficulté, c'est de ne pas arriver à... ne faire que la soupe. La pratique, quoi ! La plupart du temps, au contraire, je m'identifie à mon action : c'est MA soupe et ELLE DOIT être bonne.

Au dokusan suivant, Monsieur Low m'encourage à continuer le travail. Oui... de toute évidence, il y a encore quelqu'un qui cuisine. 🍷

Il y aura une autre fois

Robert Bissonnette

Pour évoquer mon expérience des sesshins, je vais raconter l'anecdote de mon premier sesshin qui est resté gravé dans ma mémoire. C'était un sesshin de trois jours, si ma mémoire m'est fidèle. J'arrive donc un jeudi en fin d'après-midi à la fois excité et anxieux. Je me disais, le seul endroit au monde où je veux vraiment être c'est ici. Mon anxiété était liée à mon inquiétude quant à ma capacité de «tenir le coup». Je m'installe donc dans une chambre dans laquelle nous devons être cinq à six hommes à dormir par terre sur des matelas. Pas de problème, la vie à la dure j'ai déjà connu cela. Les échanges avec mes camarades, s'il y en eut, furent brefs et discrets. D'ailleurs, que pourrait-on dire à des inconnus qui viennent méditer : il y a longtemps que vous méditez, à quel stade de l'éveil êtes-vous parvenus ? Non, mieux vaut se la fermer que d'échanger de telles banalités. J'avais vraiment le sentiment que j'étais seul face à moi-même.

La soirée débute, plus solennelle qu'une soirée habituelle à cause de la cérémonie d'ouverture et de la lecture des quatorze rappels, mais enfin c'était une soirée comme celles auxquelles je participais depuis quelques mois au rythme d'une fois la semaine. Me voilà donc plongé dans le silence et le recueillement. N'étant pas un couche-tôt mais sachant que le lever serait à 4h30, je décide de prolonger la méditation formelle (après avoir consommé un délicieux breuvage chaud) jusqu'à 23h00. Après tout, la seule raison de ma présence ici n'est-elle pas de méditer ; de plus, j'aime sincèrement m'absorber dans la méditation. Tout devient d'un grand calme, la lumière est tamisée, les déplacements sont feutrés, ne pas avoir à parler et à regarder les gens me procure un grand apaisement.

Soudainement au milieu de mon sommeil une cloche retentit dans la nuit. Des ombres s'arrachent péniblement du sol et vont faire la file devant la porte de notre salle de toilette commune. J'ai le cerveau embué, je suis en plein désarroi, j'ai perdu mes repères. Et voilà que je m'élançe sur la passerelle qui relie la maison au zendo, dans mon demi-sommeil j'ai l'impression de marcher sur un pont de corde suspendu au-dessus d'un ravin. J'aperçois au bout du pont des lueurs rouges aux carreaux des fenêtres. Quand j'ouvre la porte du sous-zendo, je suis happé dans une ronde infernale dont le rythme est scandé par le martèlement des talons sur le plancher. Je

marche rapidement en cercle en ayant peur de glisser, de me blesser les pieds sur les plinthes électriques situées au bas des murs ou de faire trébucher la personne qui me précède. La tête me tourne, j'ai mal au cœur : tout cela est trop pour moi. Après un long moment le rythme diminue et nous montons au zendo.

Le silence et l'obscurité du zendo me calme à nouveau. Je découvre que, étrangement, cette période de cinq heures à sept heures est très propice à la méditation. Vient ensuite le petit-déjeuner : j'éprouve un grand inconfort à m'asseoir à la manière japonaise autour d'une table basse. Le maître entonne d'une voix caverneuse une psalmodie que nous poursuivons. Le début de cet hymne qui m'est nouveau me plaît. Je suis le rituel de façon maladroite. J'accroche toutefois sur la fin de prière qui s'exclame : «Ô esprits affamés ! Ô esprits torturés !» Je m'inquiète, où suis-je donc, dans une secte satanique qui invoque les esprits ? J'étais prêt à un peu d'exotisme, mais là ça va trop loin ! De plus, même si le gruau au yogourt est excellent, mes douleurs aux chevilles m'empêchent de le savourer pleinement. Le masochisme ferait-il parti de la pratique zen ? Je me déplie péniblement et je m'éloigne de la table en titubant. C'est maintenant l'heure de travail : j'ai pour tâche de passer l'aspirateur sur les coussins et les nattes du zendo et de tout remettre en ordre. Je travaille avec empressement et je ressens beaucoup de pression : aurais-je le temps de compléter dans les délais ? J'ai chaud, je ruisselle. Pendant que je m'affaire, j'aperçois la silhouette du maître dans le cadre de porte. Je me sens surveillé comme une recrue dans l'armée. Je sors de cette période de travail exténué. Heureusement que nous avons une heure de repos avant la poursuite de la méditation : je m'étends assommé et le cœur palpitant.

De retour au zendo, la magie de la méditation me fait retrouver mon calme. Arrive la deuxième période de méditation et le zendo se transforme pour le teisho : nous nous assoyons tournés vers le centre, une estrade et un lutrin sont installés au milieu de la salle. Le maître fait son entrée et se prosterne à trois reprises devant la statue du Bouddha. Il prend place lentement, un moniteur lui apporte son thé, rapproche le lutrin, s'incline en gassho et regagne sa place. Enfin mon guide va s'adresser à moi, lui qui a

toujours su m'encourager lors de nos rencontres en dokusan saura me rassurer dans mon tourment. Il commence de façon presque banale en faisant quelques remarques sur le désordre qui règne dans la chambre des hommes. Et ensuite, il ajoute, très sereinement : « Aujourd'hui nous aimerions faire quelques commentaires sur... ». Je ne sais plus s'il s'agissait d'un koan du Mumonkan ou des dialogues de Nisargadatta. Tout ce que je sais, c'est qu'à travers les labyrinthes de dialogues à première vue absurdes, en débutant une première histoire qu'il laisse en plan pour en amorcer une seconde, il tresse les fils d'une trame lumineuse. Dans ce mélange de poésie, d'humour et d'ironie, il ne s'écoule pas beaucoup de temps après le début d'un teisho pour que je reconnaisse, sous des dehors souvent insolites, la quête familière. Ces maîtres et ces moines d'antan nous deviennent contemporains et fraternels. À la fin, toutes les histoires sont complètes et quand le maître s'interrompt, je demeure suspendu dans le vide.

J'en étais là, l'enseignant parlait de la mort. Je tendais l'oreille pour ne pas perdre un seul mot, car c'était de cela dont j'avais vraiment besoin : que l'on s'adresse directement à mon cœur, que l'essentiel enfin prenne toute la place. C'est alors que mon regard s'est obscurci, que les paroles soudainement semblaient m'atteindre de très loin et qu'un bruit sourd se fit entendre. Je venais de m'évanouir et ma tête était allé frapper contre le mur du zendo. Je suis rapidement revenu à une certaine conscience. Deux camarades me supportaient pour sortir du zendo et me raccompagner à ma chambre. Après une telle chute de tension je me sentais faible. Toutefois il me semble que peu de temps s'était écoulé avant que M.Low n'apparaisse au pied de mon lit. Moi qui étais dans la jeune quarantaine, alors qu'il était dans la soixantaine, je me sentais comme un petit enfant et

je sentais toute sa force. Après s'être informé de mon état, il m'a simplement demandé : « Désirez-vous continuer plus tard la sesshin ou préférez-vous quitter ? » J'ai répondu que je ne me sentais pas la force de continuer. Aujourd'hui que je connais l'importance et la difficulté d'obtenir une place dans une sesshin, j'apprécie davantage son ouverture quand il m'a simplement répliqué : « Il y aura une autre fois ».

Je suis parti piteux et misérable. Le sac à couchage sous un bras et la valise au bout de l'autre main, sur la rue et sur les quais du métro, je me sentais comme un ange chassé du paradis. Arrivé chez moi, honteux je me suis engouffré dans le sous-sol. Lorsque mon épouse est venue m'y rejoindre, j'ai éclaté en sanglots. Tout ce qui m'est venu à lui dire à travers mes larmes fut : « Si tu savais comme c'est beau tout cela... ». Comme si j'avais entrevu le ciel sans pouvoir y entrer. Mon sentiment d'une réalité ardente était très fort. Les suites de ce premier essai à une sesshin ont duré quelques mois. Quand je méditais au zendo, mon anxiété prenait la forme d'une sensation d'être assis au bord d'un précipice. Encore une fois l'enseignant a eu raison. Il y a eu d'autres sesshins auxquelles j'ai participé jusqu'à la fin. Tout ce qui m'était apparu étrange alors m'est devenu familier. Les esprits affamés et torturés ne me font plus peur. Maintenant c'est avec ferveur que je leur demande : « Abandonnez l'avidité et éveillez le désir de l'illumination ». Certains matins je suis de ceux et de celles qui ouvrent la marche énergisante dans le sous-zendo, alors que d'autres matins je vais simplement m'asseoir sur une des chaises placées dans les vestiaires. Les teishos sont toujours un moment fort de la pratique. Cependant traverser la passerelle pour me rendre au dokusan me demande encore « tout mon petit change... »



Les bodhisattvas sont en sesshin

Roger Brouillette

Au début de chaque sesshin se tient la cérémonie d'ouverture au cours de laquelle on intronise Manjusri, le bodhisattva de la sagesse. Au premier étage du Zendo, à la maison dans le hall et dans la salle de dokusan, il y a trois statues du bodhisattva Avalokiteshvara ou Kannon, le bodhisattva de la compassion. Au cours de la période de chants, nous retournons le mérite de notre chant à Bouddha, Manjusri, Avalokita et Bhadra ou Samantabhadra, le bodhisattva de l'amour actif et de l'effort diligent et patient.

Plus souvent qu'autrement, les gens qui viennent au Centre ignorent les statues du Bouddha et des bodhisattvas ou encore les prennent pour de jolis ornements. Très peu se posent réellement la question, « Qui sont les bodhisattvas et que font-ils là ? » Encore moins invoquent-ils les bodhisattvas pour leur compassion, leur sagesse ou leur amour. Depuis le dix-septième siècle, notre civilisation a développé la science et la raison à un rythme essoufflant. Le malheur est que nous avons fini par y soumettre complètement notre esprit et notre créativité. La raison et la science sont devenus le dieu suprême. Nous avons éliminé tous les esprits qui habitaient le monde autrefois. Récemment lors d'un teisho, M. Low a évoqué cette mainmise de la science et de la raison sur notre vie. L'homme moderne toise de haut les peuples animistes, ceux qui voient des esprits dans la terre et le ciel. Mais, dit-il, peut-être n'est-ce pas tant ces peuples qui ont animé le monde, mais nous les civilisés qui l'avons étouffé, tué par notre rationalité, notre besoin de tout peser, compter, diviser. Par exemple, au cours de tous nos repas formels en sesshin, nous faisons l'offrande aux esprits affamés et assoiffés. Ce n'est pas du folklore japonais que nous entretenons minutieusement. C'est un moyen pour nous d'être en contact avec ces parties de nous-mêmes que notre raison ignore mais que les faits, notre avidité et notre mesquinerie soulignent.

Il n'y a pas que la science et la raison qui conduisent à ignorer les bodhisattvas. La plupart de nos membres ont, dans leur enfance, reçu une éducation chrétienne. Pour la grande majorité des chrétiens les bodhisattvas



sont des idoles païennes. Beaucoup de catholiques du Québec qui ont vécu la Révolution Tranquille ont rejeté l'Église et par le fait même ont rejeté tout ce qui était de près ou de loin associé à l'Église. C'est à partir de ce moment que les statues de la Vierge et toutes les autres représentations sont devenues des sculptures, des plâtres ou des ornements.

Mais qu'est-ce qu'un bodhisattva ? Lorsqu'on fait une pratique comme la nôtre dans un centre Zen qui puise aux sources du bouddhisme, il faut se poser la question. L'ignorer c'est tout simplement tourner le dos à ce que l'on ne connaît pas. Comment apprendre alors ?

Dans le « Traité de la Grande Vertu de Sagesse » de Nagarjuna, il est écrit : « La bienveillance et la compassion sont la racine de l'illumination des Buddha. Comment cela ? » Nagarjuna répond à cette question en disant que le bodhisattva, voyant les êtres tourmentés par toutes les douleurs, éprouve une grande compassion et forme alors la résolution de rechercher l'illumination pour sauver les êtres de ces douleurs. La compassion apparaît ici comme une sorte de motivation initiale qui inspire au bodhisattva la force et le courage de persévérer et qui l'empêche aussi « d'entrer trop tôt en Nirvâna. »⁽¹⁾ Un bodhisattva est donc celui qui cherche l'éveil pas pour lui(elle)-même mais pour sauver les autres.

Chaque soir après les méditations, nous récitons les Quatre Voeux. Le premier de ces voeux est : « Tous les êtres innombrables, je fais voeu de libérer ». C'est le voeu du bodhisattva. Ces quatre voeux sont récités dans toute la tradition Mahayana. C'est, avec la Prajna Paramita, un des fondements de notre pratique ici au Centre. Ce voeu fait de chacun de nous un bodhisattva. La Vraie Nature de chacun de nous est la sagesse, la compassion et l'amour que notre tradition personnifie en Manjusri, Kannon et Bhadra. Subjugués par les sensations, les émotions et les pensées, nous oublions notre Vraie Nature. Comme le dit Hakuin : « La Vérité si proche nous la cherchons si loin, comme une personne immergée criant « J'ai soif ». Comme un enfant de riche errant pauvre sur terre, nous parcourons sans fin les six royaumes. C'est l'illusion du moi qui cause notre peine. » Les représentations des

bodhisattvas sont là pour nous rappeler à nous-mêmes, à notre Vraie Nature.

Il y a dans la salle de dokusan un Kannon à plusieurs bras. C'est une représentation de la Compassion en action. En effet, comment rendre d'une façon concrète cette vertu de la compassion qui voit et soutient tout ? Les bouddhistes anciens l'ont représenté par Kannon aux bras multiples. De plus, en Chine, la compassion était vue comme une vertu féminine. Voilà pourquoi Kannon qui était un homme est représenté par une femme. Dogen dans ses explications sur Kannon a utilisé un koan dans lequel un maître demande à un autre maître : « Comment le bodhisattva de la Grande Compassion utilise-t-elle ses yeux et bras multiples ? » La réponse du second maître est : « Le corps entier est mains et yeux. » Dogen ajoute que ce n'est pas là une question intellectuelle. Pour répondre à la question, il faut manifester la compassion de Kannon.

Lorsque nous sommes en sesshins, les bodhisattvas sont réunis. Il y a tous ceux qui sont assis et font zazen puis il y a ceux qui nous servent d'exemple, Manjusri, Kannon et Bahdra. Mais pourquoi ces représentations physiques ? Ne pourrait-on pas tout simplement invoquer la compassion, la sagesse et l'amour ? Nous ne sommes pas des êtres abstraits. Nous avons sans cesse besoin d'une représentation physique du monde qui nous entoure pour nous rappeler à ce monde. Même les pensées mathématiques doivent être traduites par des équations. Or comment représenter la Compassion, la Sagesse et l'Amour ? Ce ne sont pas des concepts, ce sont ces vertus mêmes qui sont en nous et que nous ressentons. Les statues des bodhisattvas sont là pour nous aider à les invoquer dans nos moments de difficulté ou de faiblesse. Quand la journée s'éternise, que la nuit est plus longue encore, que le peu d'espoir que nous ayons est parti en poussière, nous pouvons demander l'aide des bodhisattvas. À ce moment, nous laissons tomber tout ce que nous « savons » pour nous tourner au plus profond de nous-mêmes. Nous plongeons dans le vide vers notre Vraie Nature. En voyant Manjusri, Kannon et Bahdra, nous avons un moyen de laisser tomber nos barrières et de retrouver ces vertus, de les laisser agir en nous. C'est comme pour la pratique, il faut une grande ouverture du coeur. Notre première réaction est d'ignorer ou de dénigrer cette ouverture aux bodhisattvas. Souvent nous l'assimilons à un élan enfantin. Mais le Christ n'a-t'il pas dit : « Soyez comme des enfants. » L'ouverture aux bodhisattvas est celle de toute notre pratique, elle n'est pas différente.

S'ouvrir aux bodhisattvas, c'est s'ouvrir à sa compassion, laisser monter en soi sa sagesse et donner à tous son amour. C'est exprimer sa Vraie Nature. 🍎

Sept jours dans une vie

Marie-Bernarde Pérès

Le poète trouve d'abord, il cherche ensuite (Jean Cocteau)

Zazen est un acte de non-résistance
cette non-résistance est création
Qui est celle qui agit ?

Le mur est scruté par ces yeux
mi-ouverts
ils regardent en dedans
Y a-t-il quelque chose à voir ?
Y a-t-il quelque chose que «je» ne veut pas voir ?

C'est la fête de la Folle Sagesse
Additionner ou soustraire ?
Donner ou s'abandonner ?
Où sont les limites ?
Qui enferme qui ?

L'intuition du souffle
pénètre le présent
au point précis
de la conscience
Comment le démontrer ?

On fait de la poésie
en faisant la vaisselle
Les choses n'ont-elles
vraiment qu'une seule et même saveur ?
Comment l'exprimer ?

Les autres appellent
à devenir soi-même
chacun
devient créateur et
co-créateur
Est-ce cela l'unité dans la
multiplicité ?
D'où vient cette énergie créatrice ?
Est-ce qu'on la crée ? Est-ce qu'elle se crée ?
Est-ce qu'elle est recréée ? Est-ce qu'elle se recrée ?

Le réel prend le visage
de nos rêves
on habille l'espace de nos prétentions
on donne une forme au vide
Peut-on être sûrs que
ces rêves soient les vrais ?
Qu'est-ce qui est réel ?

*Au Bouddha
je tourne le cul
Lune fraîche (Soseki)*

Je voudrais remercier avec respect et gratitude Mme. et M. Low pour leur engagement et leur soutien indéfectibles et les membres de la sangha présents à la sesshin de mai, pour leur support. C'était ma première sesshin de sept jours. 🍎

(1) Lamotte, Étienne: *Le traité de la Grande Vertu de Sagesse de Nagârjuna*. Tome III.

Falling Apart

Fred Bloom

Dear Monique,

I wrote to my son that about half way through the fifth day of the sesshin I fell apart. He wrote back to ask me what it means to "fall apart." Here was my response:

Dear Andrew,

In dokusan Albert asks you, "Do you have the question?" The "question" is the reason you are meditating; it is the fundamental question, the great matter of life and death. As you sit, hour after hour, though a million thoughts go through your mind, you return again and again to the question in whatever form you have been assigned, or whatever form you can find, to work on it. What is anything, anything you are, or anything outside of you? More and more, you must completely devote yourself to this question until it no longer has any words, until the question is all there is, until it is your existence itself, until you see that it is the only thing that has been there from the beginning, and finally that it is nothing, that there is no question at all.

That's how it's supposed to go. It seems simple enough, and I start out every sesshin determined to let nothing stand in my way, determined to throw myself into it, body and soul. That lasts for less than a day. Then the bitching and complaining starts, the trying little tricks and techniques, the distracting and entertaining myself with thoughts, plans, fantasies. I reorganize my life. I design houses. I give talks on Zen. Gradually then, I exhaust all of this, and realize that there is no escape. I am stuck here on this mat for seven days and the only way I will ever get through it is to take it seriously. Then I get down to work. Whatever is, is it. What is it? Go back to that; stay with that. Hour after hour, day after day. And from this an energy builds up, slowly, an involvement, and you feel you are on the right track.

There are wonderful times of total abandon, of needing nothing, as though your mind were flowing effortlessly at exactly the speed of time, and everything is the timeless outpouring of an inexhaustible fountain of love. Keep this up. Don't let go. Stay with this. You feel that if you can, then you might finally get somewhere, you might finally see something. But, at the same time, it is taking it's toll on you. Something else is wanting revenge; something else wants to get back in control. It is a violent struggle with yourself. On day five, I lost the

struggle and fell apart.

Falling apart means that I lost all sense of direction, all sense of what I meditate for, what I am supposed to be working on; it means that I again believe in the reality of all the thoughts that come. I indulge myself in these thoughts. This is just masochistic. These people are all just a bunch of losers and religious fanatics. Or: I am a total failure at this. I'll never get anywhere with this. I don't know what I'm doing. Or: This is all a ridiculous waste of time, a sick joke on us all. I'm exhausted, my legs hurt, my back hurts. Seven days is an eternity. I feel angry, hopeless, stupid, a failure, and a fake.

I am completely humiliated and disgusted with myself, but I have no way to shut it off or get control. Albert says in dokusan that this is what you have to go through, but that is no comfort because I can't believe Albert could know how corrupt I really am. Even at his worst moments, he was never as bad a faker as I am. So, I just go on hour after hour in misery and boredom and disgust with myself, knowing that my misery is pointless, and that the whole thing is stupid. I just wait for it to end, but I can't just wait for it to end, so I continue to thrash around, trying to find some meaning, something to hold on to, but whatever I find falls apart because I see that I am just creating it- I'm just pretending. Still I have to sit there. There is no escape. Whatever gives me comfort, the idea that this will be over, that I'll be able to get in the car and turn on the radio, have a hamburger, rest my back, makes me feel more a fake, more ashamed of myself, and more a fool. And I just go on like that.

Well Monique, maybe that was more of an explanation than Andrew wanted. It will teach him not to ask too many questions.

Warmest regards, Fred

Monique, I can remember how proud of myself I felt in those blissful states, and how disgusted I was with myself in those states of helpless thrashing around. And yet, reading over this letter two years later, I feel more respect for the person pathetically lost and facing his own insincerity and helplessness than I do for the person in the beatific bliss. It's odd. As I was suffering through those hours of boredom and demoralization something really was happening; it really was meditation work. And, as Albert says, it is necessary to go through that, to know what you really are.

Humility is hard won. It's like trench warfare; inch by bloody inch. But, whatever little bit of ground you gain, is that much peace and freedom. I understand why the Taoist master runs away waving his arms and shouting "It is not me! You have the wrong person! It is not me!" when the would be disciple and hero worshiper finds him deep in the mountains. 🍎

Le pouvoir du chant

Jean-Claude Décarie

Au coeur d'une longue journée de sesshin, l'après-midi s'étire impitoyablement. Dans le zendo, deux douzaines de solitudes font face au mur. Le silence écrase la pièce. Ce silence de l'espace qui n'apaise ni le tumulte ni le combat qui font rage dans l'esprit des participants. Le dialogue intérieur est assourdissant et les émotions se succèdent sans répit dans le coeur de chacun. Chacun dans son monde, chacun en silence.

Se fait entendre alors le son d'une petite cloche, suivi d'un coup de gong complété par le tonnerre du bloc de bois.

Le dialogue intérieur et le silence extérieur sont rompus.

Unis, dans un même élan, les participants entonnent les trois refuges. Plusieurs voix, un seul son. Plusieurs coeurs, un seul corps.

Le service de chant d'une sesshin est placé à un moment crucial pendant lequel souvent l'énergie de chacun vacille. Le service de chant permet de briser l'individualité qui nous enchaîne pour nous libérer dans une masse d'énergie sonore.

Ce n'est pas un concert, ce n'est pas un spectacle. Mais ce n'est pas non plus une pause, un arrêt.

Au cours d'une sesshin, le service de chant nous remet au diapason du groupe et de l'ensemble.

Le chant dans le zen n'est pas vraiment un chant musical. Nul besoin de connaître la musique, nul besoin de s'inquiéter de la beauté du son qui sort de notre bouche. Ce n'est pas un chant de la tête, ce n'est pas un chant de l'émotion. Il est plus primitif et plus essentiel que ça. Ce chant vient des tripes, du ventre, du hara.

Pendant le service de chant, il n'est pas nécessaire de penser le texte qui est chanté. Les sons prendront le soin de transmettre à l'esprit le contenu et le sens. Il faut avant tout que le chant résonne dans nos os, le reste est secondaire.



Pour laisser le son premier prendre le dessus sur nos pensées et nos délires, il faut chanter avec énergie en s'impliquant complètement et physiquement. Ce son doit venir du ventre et pour ce faire, la note basse la plus confortable que l'on puisse chanter sans tension est la plus efficace. On doit bien sûr chanter à l'unisson, c'est à dire

sur la même note que le groupe. Pour ceux qui connaissent un peu la musique, on peut aussi chanter sur la dominante (la quinte).

Bien que les mots soient secondaires par rapport au son premier, il ne faut pas passer ces mots par le broyeur d'une bouche qui n'articule pas. Il n'est pas nécessaire d'articuler de façon artificielle mais il ne faut pas non plus transformer les sons de la langue qui est chantée en une purée informe et insipide.

On doit avant tout chanter avec énergie et cette énergie se manifeste dans l'intensité du son et dans son rythme. On ne crie pas, on ne chuchote pas, on chante fermement, énergiquement avec conviction. On ne court pas, on ne traîne pas, on chante avec rythme et entrain.

L'énergie qui peut se dégager d'un service de chant peut être énorme. Elle peut unifier le groupe tout en stimulant l'individu. Les barrières s'effritent, les obstacles tombent et un élan nouveau vient raviver notre pratique.

La voix que l'on entend si peu dans le zendo au cours d'une sesshin devient une présence puissante. Plusieurs voix qui se fondent en un tout qui fait vibrer le zendo. Un son de force qui encourage.

Chaque participant s'exprime individuellement mais chante le même chant. Tous différents dans la couleur des voix, tous unis dans le même son.

Le kesu chante.

Le mokugyo chante.

Le zendo chante. 🍓

In the Dead of Night

David Booth

In the gloom, the steps to the zendo feel smooth underfoot. I bow in the doorway at the top. There is a chill. Shapes almost without form, as if from some ancient time, sit in silence. I arrange myself on a cushion and settle the breathing. There is nothing to disturb us now. A few minutes ago as I crossed the garden, a silver glow of the moon so illuminated the flowerbeds beside the walkway that I was tempted to look up. It would have been a bright full moon. Perhaps for a brief moment, it would have reassured me that everything could be wonderful. But here, there is but the dimmest of glimmer, nothing to disturb the practice.

Why get up in the early hours? Is resting the body not as important as nourishing it? Why zip open the sleeping bag as soon as consciousness becomes aroused? During the early days of the sesshin, there is a lingering inertia and lethargy; now after some days of practice there is fatigue. These sensations can be recognised. But something pulls me up, urges me to abandon sleepiness and concentrate on each quiet step out of the house.

This is not rational. To another, it may even seem nonsensical. True, the hope of waking up is present, often as a back-drop, but this does not explain it all for when I examine this, I find it just an aspiration for some imagined future. Forgetful of the present, I let the side door shut with a jar and the blind clangs against the pane of glass. Not future, not past, this is now. My steps on the walkway are deliberate but cautious. There is a longing, not for tomorrow or the next, but for now. It is a longing to be, to be fully. This is sensed as an urgent and desperate need. I am taken over, as it were, by walking. Even the moon cannot interrupt it.

Here on the cushion, one is alone. There is no

bell to regulate the sequence of sitting and walking, no heavy breathing, no delicate smell of incense, no occasional cough, no encouraging words, nothing to divert attention. Just practising. It is a sustained practice that has no time. Dawn is but a dream. There is no hope here, nothing to relieve the effort.

Effort is required. Attention wanders easily. In the dead of night, it is so easy to let fatigue dominate or the mind drift off into a dream. But the urgency of it all comes back to mind. This is why I have come; this is what this being so desperately wants. The practice becomes focused again.

I become conscious of pain in the knees. Perhaps it is time to stand up and walk a while. I urge myself to continue sitting. It is a privilege to have the opportunity to sit with this family in the calm of this zendo. This practice is urgent, essential; I do not know what else to do. I know no other way. It is a question of now or never. I must not abandon it. The breathing becomes heavy and then settles. A question comes to attention and sinks slowly into the hands. A tautness arises and the practice demands

everything.

It is time to move the legs, but I argue with myself. Any movement will disturb the others. Not moving may do likewise. This practice is not simply an individual affair; without the practice of the others, indeed without the practice of the ancients, this personal practice would not be. Can this practice help realise theirs?

Without warning, the body gets up. Movement is stiff as I descend the stairs. Walking relieves the tension in the legs but the mind wanders. I try to walk gently and avoid the creaking floorboards, but their sound reverberates through-



out the zendo and splits apart the wholeness of the night. The zendo rotates around me as I walk. Another walker walks a while in unison and then disappears. After a few more rounds, an urge arises to reascend the stairs into the stillness of the upper zendo.

Once seated again, the body has a fresh vigour. Nothing can stop the practice now. There is nothing to deviate it, nothing to distract it. It is all practice, even the cushion if indeed it can be found. Questions come and settle. Sensations appear and go. Tensions arise and subside; cycles within cycles, whirls within whirls in an ever-present practice, a world without a world.

Do I dare attempt such a description when in my heart I know that I cannot claim to know anything that is not now? The words seem to defigure the practice. No, they are simply inadequate and can lead us astray. The words are but an attempt to describe an impression, and memory cannot get a hold of it. No one night, however, is the same as another, but they do share an intensity of personal involvement.

In the dead of night, time is lost. Seated facing a dim shadow of a featureless wall, there is no reference to situate oneself in. There is no choice but to enter into the doubt of one's questioning, to accept it, to be it. The practice simply takes over.

Sounds of quickened walking from below come to attention. As the body unfolds its posture, other formless shapes stir in the dawning glow. I bow in the doorway and descend to join the energetic walk. The day has begun; the practice of



night is already a ghost of a memory. It will nevertheless nourish the practice of the day. But who was it that practised during the night? I cannot say that it was I.

Why then get up in the early hours to sit alone? What is the call that wakes one at some undetermined hour? It is like a faint but persistent groan that arouses the being and demands attention. Or perhaps the hoot of a distant owl. Or when in a wood, you hear a sudden rustling in the leaves. You were not aware of it two instants beforehand, but now you open your attention to the trees, the play of light through the branches and the colours of lichens and mosses. You smell the damp decomposing humus, you hear sounds that you cannot identify. The wood, although familiar, becomes mysterious. You

cannot see far but you become aware that the wood is in movement. With a sense of uneasiness, you step onward with new vigilance, conscious that any slight clumsiness can topple a tree. You feel an urge to be awake. So it is with that early morning jolt. It urges one to arise and be whole, to walk, sit, breathe and work with the utmost of vigilance. This is a place reserved for our practice. In the rush of everyday life, it is all so much more difficult. Here though, the minutes are precious, so fleeting, so like wisps of a faint ocean breeze in middle of a coastal marsh. Your attention is aroused. You stand still for a moment, uncertain of what it is that has caught your attention. Even a crystal garden bathed in silver light of a full moon does not perturb that call.

After the Sesshin

Jacqueline Vischer

When the Moonlight Sonata begins to play in the zendo I feel rather sad.

People look up and meet each other's eyes for the first time in three or four or seven days, and it feels strange. Chateaubriand said, "La fin, c'est toujours mélancolique". Am I sad because it is the end, or are there other reasons? That other life -- the world "out there" -- starts to creep back as we take our cushions up and carry them downstairs. Soon we will be moving out of this charmed, protected, focused world and back to...?

As people take put away their cushions and take off their robes, they begin to talk and laugh. This seems shocking after no talking or noise between us

in my thoughts (which I wish were not there, but they are!) I feel I have to take steps towards becoming social again. I smile at some people, at others I look curiously at their faces because I have only seen their



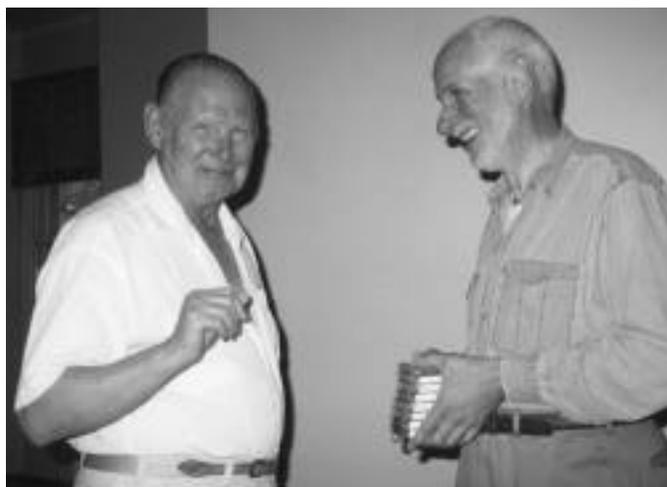
feet or their robes or the backs of their heads.

After people have taken off their robes and are in their own clothes, I am amazed to see how shaggy and unkempt we all look. I see unshaven faces on the men and everyone's hair seems messy. I also find that I do not recognize some people. Was this the one who stood next to me at the sink drying as I washed up the breakfast dishes? Or the one I saw every morning cleaning the stairs to the basement? There are some people I want to greet or thank them because they were kind and helped me out during the sesshin.



for so many days and hours. And suddenly the women's and the men's changing-rooms come back, after being something quite different: a place to get water, a place to go and sit during the breaks between sittings, with its brown carpet and its quiet, white walls, a place to practice while accompanied by the creaking floor as people outside walk around in kinhin.

Then, over in the house, people smile and greet each other; amazingly, they cluster in small groups and talk. Some people talk as though they have been holding it all pent-up and now like a dam breaking, it comes bursting out and they talk ninety miles to the minute. Some, like me, find it hard to suddenly become a social animal after this long intense period of not being one, of being alone in my head and





Someone once ate a last piece of food off my plate when I had taken too much food. I was so grateful! Another person finished their shower period a few minutes early, and another loaned me one of their cushions when my legs felt like they could not take any more. Which ones are these people, that I would like to hug and thank?

In fact after the sesshin I feel like I want to give everyone a hug. Partly because I think each one is brave and strong to come through such an experience, and partly because in doing so we have shared each other's pain and joy. We have listened to each other weep and we have caught each other's colds. In short, we are a sangha and I feel full.

Then we are given our tasks. It feels good to do some physical work that absorbs my attention and energy. After my first sesshins I was in a rush to leave, I was just pleased I had made it through. Now I am in no hurry, I would stay on if they'd let me. And, what a surprise, there is Mr. Low, looking



comfortably like the man next door, and smiling and talking to us in his shirt and trousers. I have to get used to this friendly charming person who has been so distant and yet so close to us, our strict and demanding guide while we were on our sesshin journey.

And then we are home. What is the first thing we do in returning to our "other reality"? Which is the deprivation we seek first to relieve? I have seen people run with their make-up bag into the bathroom; putting on their make-up was the most important



step back to their reality. Someone told me it was making and drinking a cup of coffee; for another it was getting their email, for someone else it was cuddling their cat. For me it is soaking in a deep, hot bath.

But I think what we are all hoping for ultimately is not to feel there is an "After the sesshin"; we are aspiring to ways of being all the time in the space that, with Mr. Low, we work so hard in ourselves to create during the sesshin. Where the sometimes rough transition between our practicing selves and the self that lives outside, in the other reality, diminishes to the point where we can move into and then out of the sesshin while staying inside our practice. It may take several sesshins to arrive at this point, and I am only at the beginning of my journey, but with each sesshin, there is less "After the sesshin" experience. 🍵

Fragments d'une conversation

Monique Dumont

Voici des fragments d'une conversation avec M. Low à propos de son livre *Créer la Conscience*. Cette conversation a eu lieu à la suite d'une lettre reçue au sujet justement de ce livre. Comme la lettre était en français, M. Low m'a demandé de l'assister en lui traduisant certains passages et de mettre sa réponse par écrit. La conversation a vite débordé le cadre strict d'une réponse à une lettre. M. Low a abordé certains de ses thèmes préférés sous un angle qui m'est apparu nouveau, ou du moins différent, et il a particulièrement mis en lumière cette notion de l'Unité comme force dynamique. Il m'a semblé que ses éclaircissements pourraient intéresser tous ceux qui comme moi ont été captivés par son livre et veulent approfondir leur compréhension, ou peut-être serait-il plus exact de dire « pénétrer leur incompréhension ».

Il y a une chose importante à souligner d'abord, c'est que ce livre de M. Low n'est pas le résultat de spéculations théoriques. C'est une tentative de mettre en mots ce qui a été appréhendé d'abord et avant tout autrement qu'avec des mots. Comme il le dit lui-même, cette reconnaissance fondamentale que la vie est essentiellement dynamique, n'est pas une pensée, une spéculation. « Cela m'est venu durant un sesshin de sept jours. J'ai reconnu que tout est Un. Et maintenant, je ne peux comprendre pourquoi les gens ne le voient pas. C'est si manifeste. Tout est Un et tout va vers l'Un aussi. Ce n'est pas une pensée, c'est un éveil. » Par conséquent, pour nous les lecteurs, ce n'est pas en ajoutant explication sur explication que notre compréhension du livre pourra s'approfondir, en tout cas pas essentiellement. Bien sûr les explications ont leur place, de même que la réflexion discursive. Mais pour aller plus loin, ou pour sortir des sentiers battus, la compréhension doit être ancrée. Non pas sur des mots qui flottent comme des bulles à la surface de l'eau comme s'ils avaient une existence indépendante ; ancrée dans la seule chose valable, dit M. Low, c'est-à-dire soi-même. Qui suis-je ? Qu'est-ce que c'est ? Suis-je réel ? Et ces questions-là ne sont pas de la spéculation. « C'est une question de vie et de mort, littéralement. »

Pour sortir des sentiers battus ; ça veut dire qu'il faut voir aussi comment la plupart du temps, ce que

nous entendons par comprendre, c'est tenter de faire rentrer des nouvelles idées dans notre schéma ancien, dans notre cadre de référence familier. Ce livre-ci de M. Low présente une façon radicalement différente de voir les choses, il s'agit pour nous de changer de cadre de référence, i.e. de vision du monde, changer les prémisses de notre pensée. Et cela n'est pas un processus théorique. C'est un processus à la fois merveilleux et « douloureux ».

Comment un lecteur peut-il approfondir sa compréhension, saisir ce qui est dit, avoir la saveur de ces nouvelles prémisses qui ne s'appréhendent pas par la voie de la spéculation, de l'argumentation ou du raisonnement logique ? " Feel what is being said ", dit M. Low. " Feel it ". Comment traduire ce mot ? « Sentir » m'apparaît bien faible. J'emploierais le mot « éprouver ». Il faut l'éprouver. Et comme ce qu'il dit ne se prouve pas, mais s'éprouve, au départ, pour le comprendre, il faut accepter de le croire. C'est l'expression de St-Augustin lorsqu'il disait : « Je crois afin de comprendre » (credo ut intelligam). Croire, ce n'est pas un mot que l'on retrouve souvent dans la littérature zen. Et pourtant, si nous n'avions pas une foi profonde (pas la foi en quelque chose, dit M. Low ; la foi comme synonyme de « je sais »), nous ne serions pas dans cette pratique. En d'autres termes, habituellement on se dit : je le croirai quand j'aurai compris. Ici, avec ce genre de livre, lorsque les prémisses ne sont pas prouvables, il faut accepter de croire, ne serait-ce que comme hypothèse, que l'auteur exprime une vision du monde qui est aussi celle que nous cherchons, obscurément.

Voici donc les fragments de cette conversation qui a commencé autour d'une phrase de la lettre qui disait : « la réalité engloberait tout ce qui existe... rien ne serait extérieur à Dieu ».

Je laisse maintenant parler M. Low.

Il faut faire attention de ne pas voir le tout, la totalité comme le résultat d'une addition de tout ce qui existe. La réalité ou totalité n'est pas un contenant qui contient toutes choses, ni quelque chose

de statique, fixe et définitif. L'être, pas plus que la réalité, n'est une collection de choses. Prenons, par exemple, le mot Dieu. Bien que l'on pourrait dire, avec quelque raison, que je parle de Dieu quand je parle de l'Un/connaître/être (comme une sorte d'expression immédiate de Dieu), je ne parle pas de Dieu comme d'un être. Gurdjieff dirait : ce n'est pas Monsieur Dieu ! C'est beaucoup plus l'idée du « Verbe de Dieu », comme l'exprime ce mot « dabbhar », mot hébreu qui signifie « le pouvoir derrière qui pousse vers l'avant ». C'est un mot magnifique. S'il y a quelque chose qui résume ma compréhension de ce qui est fondamental, c'est cela : « dabbhar ». Bien sûr, il n'y a pas quelqu'un ou quelque chose qui possède ce pouvoir. C'est totalement inconcevable et indescriptible. C'est pourquoi il est si difficile d'en parler. Mais c'est ce que nous sommes. Vous êtes cela.

« Rien n'est à l'extérieur de Dieu ». Cette idée d'intérieur et d'extérieur est aussi quelque chose que je veux laisser tomber. À partir du moment où on abandonne la notion de substrat, il n'y a ni durée ni extension. La notion de substrat implique quelque chose qui s'étend dans toutes les directions et qui est continu dans le temps. Pas de substrat, pas de durée ni d'extension. Alors tout est maintenant. Qu'est-ce que le monde ? Est-ce une collection de choses ? Vous connaissez le mot « gestalt » ? C'est ce qu'est le monde. Non pas une collection de choses, mais une « gestalt », et cette gestalt, c'est vous. Il n'y a pas d'extension là, ni intérieur, ni extérieur. Ce n'est que lorsque j'affirme l'existence de quelque chose et que je le relie à quelque chose d'autre que j'obtiens une relation qui inclut intérieur et extérieur. Si je suis le centre, alors tout est à l'extérieur. Mais si je n'établis rien de semblable, si je sais immédiatement ce qui est maintenant, alors il n'y a aucune extension ni durée.

J'ai tenté dernièrement d'élaborer encore ce que j'entends par une idée, particulièrement « l'idée du monde », et ensuite vient l'idée de moi et ensuite l'idée de Dieu ; trois idées qui sont trois aspects d'un seul tout. La question Qui suis-je ? : une des choses qui rend ce questionnement difficile c'est que les gens restent à l'intérieur de l'idée « Je suis » et à l'intérieur de cette idée, ils tentent d'explorer ce que c'est. Alors que ce dont il s'agit ici dans ce questionnement c'est de se sortir de l'idée. Avant l'idée « Je suis », qui suis-je ? Même chose avec le monde. Pour connaître ce qu'est le monde, on doit aller en-dehors ou avant l'idée du monde. Nous ne sommes pas une idée ; et quand nous nous réalisons, quand nous voyons en nous-mêmes, nous voyons cette idée « je suis » sans être une idée. Nisargadatta dit : « Quand

vous vous posez cette question Qui suis-je ?, vous ne voyez pas ce que vous êtes, vous voyez ce que vous n'êtes pas ». Vous voyez que vous n'êtes pas une idée. C'est pourquoi l'éveil est une telle joie. Vous voyez que le réel n'est pas une idée. Tout le reste est une idée. C'est pourquoi c'est si insatisfaisant, éphémère et transitoire ; c'est qu'il y manque le réel, c'est que c'est une idée. C'est une fiction.

La plupart du temps on cherche à l'intérieur de la fiction pour trouver le réel. Même chose pour Dieu. Il faut aller en-dehors de l'idée de Dieu pour connaître Dieu. C'est ce que maître Eckhart tente de faire constamment je crois : la distinction entre Dieu et Dieu comme une idée. C'est la qualité radicale du bouddhisme, ce que Bouddha tentait d'enseigner : vous n'êtes pas une idée. Vous n'êtes pas quelque chose veut dire vous n'êtes pas une idée de quelque chose.

Dans mon livre je parle de l'idée comme « œil de l'Unité ». Et le problème est le suivant : c'est que l'idée est juste à la frontière entre la vérité et la fiction. Elle marque la transition entre la vérité et la fiction. C'est ce qui donne à l'idée son pouvoir d'ailleurs. Elle tient son pouvoir d'être à la frontière, en partie dans le réel, en partie dans la fiction. C'est pourquoi aussi il est si difficile de nous en départir.

La vie est essentiellement dynamique. Tout est Un et tout va vers l'Un. Quand je parle d'unité, je parle par exemple d'une danseuse qui simplifie ses mouvements, ou je parle de la force que possède l'unité quand elle pénètre dans le monde à travers une idée (le pouvoir de l'unité). Autrement dit, ce que j'essaie de faire constamment quand je parle de l'unité, c'est de faire ressortir son caractère essentiellement dynamique. L'Un va vers l'Un. Et cet Un est implacable ; il ne peut pas être divisé. Il va toujours vers l'Un. Il faut le voir comme une force (dabbhar).

Si l'Un tend vers l'Un, il n'existe pas comme le Dieu (le Dieu de l'opinion courante) existe. Ce n'est pas un contenant, ni fixe, ni statique et il n'est pas en-dehors ou au-dessus. L'Un n'est pas donné d'avance (it is not a given). Il est constamment en train de se faire, c'est un processus.

Si quelqu'un veut aller à Dieu, il doit abandonner l'idée du Dieu catholique, très lié à la logique aristotélicienne et à la scolastique. Il faut revenir au Dieu de l'Ancien Testament, Jehovah. Dans certains passages de l'Ancien Testament, Jehovah est décrit comme un volcan continuellement en éruption ; il y a aussi aussi la notion qu'il est comme un vent qui

souffle ou comme une tempête qui rugit ; c'est aussi un dieu jaloux, c'est le dieu des cataclysmes ; bref, c'est un dieu essentiellement dynamique, une tornade créatrice et dynamique. Le dieu des catholiques est devenu insipide ; il a perdu toute sa puissance. Ils ont tenté d'en faire un dieu bon et c'est une erreur. Dieu n'est ni bon ni mauvais. La puissance n'est ni bonne ni mauvaise. L'unité n'est ni bonne ni mauvaise.

Le bouddhisme n'est pas un monisme. Le Tao Te King est moniste ; il n'a pas ce concept de l'Un qui va vers l'Un. Et s'il va vers l'Un, il n'est pas encore tout à fait Un. Et il va vers l'Un par la voie de l'Un. Ce sont trois angles, trois approches pour parler de ce dont nous ne pouvons pas parler. Quand je parle de l'Un ou de connaître/être, j'emploie le mot « colorant ». Ce sont des colorants utilisés pour faire ressortir certaines caractéristiques de cet (...ah !). Et pourtant, nous vivons, nous marchons, nous parlons, tous des connaître/être ; un flux continu, sans interruption.

Comment parler de l'Unité ? C'est vraiment la question que je me pose. Comment parler de l'Unité dynamique ? Les Anciens disaient que c'était « comme le vent » ; je parle de Dieu comme d'un volcan. Tout ça, c'est parler de l'unité dynamique.

Mais les gens commencent ensuite à regarder l'image qui a été créée par les mots et c'est là qu'ils dirigent leur attention. Mais ce n'est pas là qu'il faut diriger l'attention.

Vous voulez vraiment vivre, n'est-ce pas ? Ce « vouloir vraiment vivre » est ce dont je parle. Indépendamment du corps. Le « vouloir vivre », l'amour de la vie. Tout vient de là. Ce que nous faisons dans le Zen, c'est de libérer ce « vouloir vivre », cet amour de la vie, des noeuds, des remous dans lequel il s'empêtre (être ceci ou cela, connaître ceci ou cela).

Libérer ce « vouloir vivre » de la personne limitée ; réaliser que la personnalité n'a pas d'importance. Je ne comprends pas les gens qui désirent que cette personnalité vive indéfiniment. Pouvez-vous vous imaginer l'horreur que cela serait ?

Diriger le regard vers ce vouloir vivre qui est derrière, ce besoin que nous avons de rassembler, d'intégrer, de mettre ensemble, cette tentative que nous faisons constamment pour redécouvrir, pour retrouver un tout, une harmonie à l'intérieur du chaos, pour trouver amour, vérité ou beauté... c'est ce

que nous faisons constamment pour tenter de résoudre les conflits... Si vous voulez comprendre ce qu'est l'oscillation, il faut aller là, voir qu'il y a conflit et que tout conflit doit être résolu...

Mon livre est une description. Si vous vous posez la question Qui suis-je ?, ce livre est la description d'un corps-à-corps avec cette question. Ce n'est pas une tentative pour créer une structure métaphysique de la conscience ou quoi que ce soit. Je ne suis pas intéressé par un cadre conceptuel. Je suis intéressé à décrire ce que cela signifie être moi dans le monde. Non pas « moi » comme personnalité. Le « moi » dont je parle est celui dont parle le Christ ou le Bouddha (« moi seul suis l'Un honoré »).

Si vous travaillez sur vous-mêmes, vous verrez la même chose que je vois ; vous n'utiliserez peut-être pas les mêmes mots, mais vous verrez la même chose. C'est pourquoi il nous est possible de travailler avec les maîtres Chinois du 7^{ème} siècle par exemple. S'ils se situaient au niveau culturel pour parler, nous ne pourrions comprendre un traître mot de ce qu'ils disent. La spiritualité n'est pas affaire de culture. Les Chinois, les Hindous, les Soufis, les Hébreux, etc... lorsqu'ils parlent de la vérité à propos d'eux-mêmes, ils disent tous la même chose et nous pouvons les comprendre.

En d'autres termes, ce livre, *Créer la conscience*, est une description de vous.

Mais attention. Si je dis « je suis » une manifestation de Dieu (Dieu étant unité/être/connaître), et si « je » est Albert Low, ça ne va pas. Il faut faire la distinction entre la vérité « je suis » et la fausseté « je suis quelque chose ».

Il faut faire la distinction aussi entre « je suis » et l'idée « je suis ». Lorsque « je suis » devient l'idée « je suis », ce n'est plus ce dont je parle. Hubert Benoit parle du « coup d'œil intérieur ». Ce coup d'œil est prajna. (A flash of knowing/being). Une étincelle de connaître/être. Connaître Je suis ou connaître enfant-qu'être. AVANT QUE CELA NE DEVIENNE UNE IDÉE. C'est pourquoi c'est spontané. On ne peut s'y accrocher. On ne peut l'attraper. Les gens veulent attraper la vérité, l'agripper. On veut connaître la vérité. C'est impossible. On peut vivre la vérité, mais on ne peut la connaître. Mais on peut de temps à autre vivre ce « flash » ; c'est ce qu'on appelle « je suis ». C'est à ce niveau, avant l'idée. À ce moment, il y a une qualité de réalité... 

Le Chant du zazen de Hakuin Zenji

Depuis toujours tous les êtres sont Bouddha
Comme l'eau et la glace, sans eau pas de glace
Hors de nous point de Bouddha.
La vérité si proche nous la cherchons si loin
Comme une personne immergée criant « j'ai soif »
Comme un enfant de riche errant pauvre sur terre
Nous parcourons sans fin les six royaumes.
C'est l'illusion du moi qui cause notre peine
Toujours plus égarés nous errons dans l'obscur.
Comment nous libérer de la naissance et mort ?

La voie qui libère est zazen-samadhi
Par delà nos éloges le pur Mahayana.
L'observance des préceptes, le repentir, le don
Les bienfaits sans nombre, la voie d'une vie juste,
Tout nous vient de zazen.
Un seul vrai samadhi éteint les flammes du mal
Purifie le karma et défait les entraves.
Où sont alors les voies sans issue de la nuit ?
La terre de pureté est si près.
Entendre cette vérité d'un cœur pur et reconnaissant,
La chanter, l'embrasser, pratiquer sa sagesse
Donne grâces infinies et mérites sans mesure.

Mais si trouvant la source nous prouvons notre vraie
nature,
Le vrai soi est non-soi, le soi propre non-soi,
Nous dépassons le moi et son langage habile.
La porte s'ouvre alors sur l'un de la cause et de l'effet.
Non trois et non deux, droit devant nous la Voie.
Notre forme désormais non-forme,
En allant et venant nous restons chez nous.
Notre pensée désormais non-pensée,
Nos chants, nos danses sont la voix du Dharma.
Qu'elle est vaste l'immensité du samadhi !
Si lumineux le clair de lune de la sagesse !
Qu'y a-t-il hors de nous et de quoi manquons-nous ?
Le nirvana est là sous nos yeux.
La terre qui nous porte est la terre de pureté
Et ce corps même le corps du Bouddha.

Hakuin Zenji's Chant in Praise of Zazen

From the beginning all beings are Buddha.
Like water and ice, without water no ice,
Outside us no Buddhas.
How near the truth, yet how far we seek,
Like one in water crying "I thirst"
Like a child of rich birth wandering poor on this earth
We endlessly circle the six worlds.
The cause of our sorrow is ego delusion
From dark path to dark path we've wandered in
darkness
How can we be free from the wheel of samsara?

The gateway to freedom is zazen samadhi
Beyond exultation, beyond all our praises
The pure Mahayana.
Observing the precepts, repentance and giving,
The countless good deeds and the way of right living
All come from zazen.
Thus one true samadhi extinguishes evils
It purifies karma, dissolving obstructions.
Then where are the dark paths to lead us astray?
The pure lotus land is not far away
Hearing this truth, heart humble and grateful,
To praise and embrace it, to practice its wisdom,
Brings unending blessings, brings mountains of merit.

But if we turn inward and prove our True nature,
That True self is no-self, our own self is no-self,
We go beyond ego and past clever words.
Then the gate to the oneness of cause and effect is
thrown open
Not two and not three, straight ahead runs the Way.
Our form now being no-form
In coming and going we never leave home.
Our thought now being no-thought,
Our dancing and songs are the voice of the Dharma.
How vast is the heaven of boundless samadhi!
How bright and transparent the moonlight of wisdom!
What is there outside us, what is there we lack?
Nirvana is openly shown to our eyes
This earth where we stand is the pure lotus land
And this very body, the body of Buddha.

Calendrier 2002

Le Centre Zen de Montréal : 824, rue Parc Stanley, H2C 1A2

Téléphone : (514) 388-4518 zenmontreal.ca

Janvier / January

Vendredi / Friday 11-13 --- Sesshin de deux jours / Two day sesshin

Février / February

Samedi / Saturday 2 ----- Atelier / Workshop

Dimanche / Sunday 3 ----- Séance d'une journée / One day sesshin

Jeudi / Thursday 7 ----- Cours pour les débutants / Beginner's course

Vendredi / Friday 8-15 --- Sesshin de sept jours / Seven day sesshin

Jeudi / Thursday 21, 28 --- Cours pour les débutants / Beginner's course

Mars / March

Jeudi / Thursday 7-10 --- Sesshin de trois jours / Three day sesshin

Jeudi / Thursday 14 ----- Cours pour les débutants / Beginner's course

Samedi / Saturday 16 ----- Atelier / Workshop

Dimanche / Sunday 17 --- Séance d'une journée / One day sesshin

Jeudi / Thursday 21 ----- Cours pour les débutants / Beginner's course

Jeudi / Thursday 28-1 avril - Sesshin de quatre jours / Four day sesshin

Avril / April

Jeudi 4, 11, 18 ----- Cours pour les débutants

Samedi 20 ----- Atelier / Beginner's course

Jeudi / Thursday 25 ----- Cours pour les débutants / Beginner's course

Samedi / 27 ----- Journée de travail et Assemblée annuelle

Saturday / 27 ----- Workday and annual meeting

Dimanche / Sunday 28 --- Séance d'une journée / One day sesshin

Mai / May

Jeudi / Thursday 2 ----- Cours pour les débutants / Beginner's course

Vendredi / Friday 3-10 --- Sesshin de sept jours / Seven day sesshin

Jeudi / Thursday 16, 23 -- Cours pour les débutants / Beginner's course

Samedi / Saturday 25 ----- Atelier / Workshop

Dimanche / Sunday 26 --- Séance d'une journée / One day sesshin

Jeudi / Thursday 30 ----- Cours pour les débutants / Beginner's course

Vendredi / Friday 31- 2 --- Sesshin de deux jours / Two day sesshin

Juin / June

Jeudi / Thursday 6 ----- Cours pour les débutants / Beginner's course

Jeudi / Thursday 13-16 --- Sesshin de trois jours / Three day sesshin

Jeudi / Thursday 20 ----- Cours pour les débutants / Beginner's course

Septembre / September

Jeudi / Thursday 29-Aug.2 - Sesshin de quatre jours / Four day sesshin

Samedi / Saturday 7 ----- Atelier / Workshop

Dimanche / Sunday 8 ----- Séance d'une journée / One day sitting

Jeudi / Thursday 12,19,26- Cours pour les débutants / Beginner's course

Octobre / October

Jeudi / Thursday 3 ----- Cours pour les débutants / Beginner's course

Samedi / Saturday 5 ----- Atelier / Workshop

Jeudi / Thursday 10 ----- Cours pour les débutants / Beginner's course

Vendredi / Friday 11-18 --- Sesshin de sept jours / Seven day sesshin

Jeudi / Thursday 24 ----- Cours pour les débutants / Beginner's course

Samedi / Saturday 26 ----- Journée de travail / Workday

Dimanche / Sunday 27 --- Séance d'une journée / One day sitting

Jeudi / Thursday 31 ----- Cours pour les débutants / Beginner's course

Novembre / November

Jeudi / Thursday 7-10 --- Sesshin de trois jours / Three day sesshin

Jeudi / Thursday 14 ----- Cours pour les débutants / Beginner's course

Samedi / Saturday 16 --- Atelier / Workshop

Samedi / Sunday 17 ----- Séance d'une journée / One day sitting

Jeudi / Thursday 21, 28 -- Cours pour les débutants / Beginner's course

Décembre / December

Jeudi / Thursday 5 ----- Cours pour les débutants / Beginner's course

Vendredi / Friday 6-13 --- Sesshin de sept jours / Seven day sesshin

Jeudi / Thursday 19 ----- Cours pour les débutants / Beginner's course

Mardi 31(20h00 à minuit) - Cérémonie du Nouvel An

Tuesday 31(8pm-Midnight)- New Year's Eve Ceremony

Great is the mystery of birth and death
Life flows swiftly by
Wake up, wake up
Time waits for no one.

