

Les illusions et la conscience Hishiryo dans la pratique de la simple assise du Zen.

Pour un pratiquant de la Voie, la source principale de souffrance vient des diverses illusions entretenues envers soi-même, les autres et le monde dans lequel nous vivons. Malgré tout, ce monde éphémère, toujours soumis à des changements perpétuels, est empli de sagesse et de bonté tel qu'il est. Alors avons-nous une bonne perception et compréhension de la Réalité?

Pourtant la plupart d'entre nous, avec ce corps-esprit qui est le nôtre, recherchons sans cesse le bonheur, la paix et certainement une forme de quiétude. Mais peut-être que cette motivation personnelle insatiable de rechercher constamment le bonheur, de vouloir obtenir toujours ce que l'on aime et rejeter ce que l'on déteste, de voir la Réalité comme on aimerait la voir n'est pas le juste chemin ou la bonne attitude à adopter. Mais aussi surprenant que cela puisse être, il est important de ne jamais oublier que :

« Fuir les illusions ou rechercher l'Éveil,
nous entrainera toujours dans le monde du samsara ».

Est-ce que nous prenons trop souvent, consciemment ou inconsciemment, des chemins de traverse qui ne sont pas en harmonie avec le cours des choses ou qui altèrent notre perception et compréhension de la Réalité? Est-ce que cette recherche obsessionnelle du bonheur ou d'évitement de la souffrance nous amène trop souvent dans une impasse, alors que nous sommes à notre insu emplis d'illusions sur soi, les autres et le monde? Cette recherche insatiable animée par tous nos désirs ne nous éloigne-t-elle pas d'une joie profonde et inconditionnelle, d'un sentiment de complétude, de sérénité et de félicité, laquelle est juste là sous nos pieds?

On a beau vouloir « voir » le monde comme on le désire, on oublie trop souvent qu'il est soumis à de perpétuels changements et des cycles de renaissance sans fin. Quoi que l'on dise, quoi que l'on fasse, la Réalité nous échappe constamment. Nous avons tant de difficulté à lâcher prise de nos désirs, nos opinions et nos croyances. Trop souvent, nous sommes dans cette dualité « d'aimer, de ne pas aimer » et « de prendre, de rejeter »

toutes choses ou circonstances qui heurtent notre petit monde, le soi. Pourtant Maître Sôsan (?-606) nous dirait à juste titre dans le Shin Jin Mei :

*« Pratiquer la voie n'est pas difficile.
Mais il ne faut ni amour ni haine, ni choix ni rejet. »*

Il nous est impensable de croire que la Réalité ou le monde dans lequel nous agissons suit naturellement le cours des choses. Le monde apparaît et disparaît sans cesse. L'impermanence et l'interdépendance sont les assises de ce mouvement universel que l'on appelle l'Ordre cosmique; le monde des « existences » animées et inanimées, de l'univers. Voir, reconnaître, réaliser qu'il en est ainsi nous apparaît par moments inconcevable. Maître Dôgen exprime bien cette réalité qui nous échappe si souvent dans un chapitre du shôbôgenzô, soit le Genjôkoan :

*« Bien que l'on aime les fleurs, elles fanent.
Bien que l'on déteste les mauvaises herbes, elles poussent. »*

Bien que nous vivions dans un monde samsarique, lequel se définit par un cycle universel de renaissances et d'un ensemble de chaînes de productions conditionnées, il existe une pratique qui peut nous aider à « Voir » la Réalité telle quelle est, tout en étant en harmonie avec celle-ci. Il suffit, paraît-il de « simplement s'asseoir dans sa vie, dans la vie » ou même « d'asseoir sa vie dans la vie ». Cette pratique permet de « Voir » la Réalité du monde et d'atténuer, soulager ou éliminer toutes souffrances. Cette posture vivante est la pratique de la méditation assise (jap. Zazen), appeler aussi « la simple assise » ou « la méditation silencieuse ».

Dans un premier temps, il nous apparaît important dans cet enseignement d'identifier et nommer la source de ces illusions multiples et ce qu'elles sont. On verra qu'elles sont reliées par nature à une posture égotique, d'attachement au soi, à notre mode de pensée, notre relation entre soi et le monde, sans compter le rôle des trois poisons (désir, colère et ignorance) comme causes racines.

Dans un deuxième temps, nous aurons l'occasion de voir de plus près un état de conscience particulier inhérent à la pratique de zazen, lequel est au-delà de la faculté de penser ou d'analyser tout ce qui vu et perçu

consciemment ou inconsciemment. Il nous permet d'observer et de « VOIR » sans dualité, de manière inconditionnelle, l'ensemble des agrégats, des pensées et des émotions, les illusions, et même la vacuité sans s'y attacher et les rejeter. On l'appelle la « conscience Hishiryo ».

De quelles illusions parlons-nous dans le Zen ?

L'illusion se nomme « bonno » en japonais. Ce concept fait référence à l'altération que nous avons de la Réalité, sachant bien qu'une recherche volontaire de la Réalité est aussi une source d'illusion. En général, les illusions « se construisent » à partir des divers organes des sens et fonctions cognitives de notre cerveau au fil de notre histoire de vie. L'origine de ces altérations peut être de nature sensitive, émotive, mnésique et cognitive.

*« Le monde dans lequel nous vivons et agissons
crée une réalité souvent empreinte d'illusions,
et les illusions construisent en retour encore une autre réalité. »*

Pour le bouddhisme, les sources illusoires de nature ontologique, propre à chacun, viennent de deux origines spécifiques. L'une venant de la Conscience réservoir - réceptacle (Sk. Alaya) et l'autre des cinq agrégats (Sk. skandas). La Conscience réservoir se définit comme étant le réceptacle mnésique de toutes nos empreintes karmiques comme un inconscient profond qui emmagasine tous nos événements karmiques, nos souvenirs et nos habitudes issus de nos expériences passées (actions et pensées). Quant aux cinq agrégats, lesquels sont au cœur de la réalisation de nos activités quotidiennes, ils se définissent par : la forme, les sensations, les perceptions, l'activité mentale et la conscience.

Comme nous ne pouvons interagir en ce monde qu'à partir de nos sens et de nos facultés cognitives, nous n'avons donc accès qu'à des phénomènes qui apparaissent et disparaissent, à partir desquels construisons mentalement une interprétation de la Réalité. Sans compter que nous passons notre temps à nous identifier à toutes formes de peurs, de désirs, de biais cognitifs et à une image personnelle que l'on tient à préserver. Il n'est donc pas surprenant que nous entretenions malgré nous une part d'illusion au sein de la Réalité. Ainsi, le monde dans lequel on s'anime est

constamment réinterprété et apparaît comme une illusion à notre insu, car nous la percevons à travers le filtre des agrégats, de l'Ego et de l'attachement.

*« Il est rare que nous cessions de saisir ou rejeter les événements de la vie.
Nous avons toujours tendance à les réinterpréter,
et prenons souvent ce qui fait notre affaire et rejetons ce qui ne l'est pas. »*

Cette compréhension du monde peut nous apparaître fixe, inaltérable et permanente. On la valide souvent, consciemment ou inconsciemment, à partir de nos croyances, nos préjugés, nos biais cognitifs, nos jugements de valeur et l'attachement ferme à ce que nous désirons croire.

Pour un bouddhiste et un pratiquant du Zen, la cause première de cette altération de notre perception est soit liée à l'attachement de nature égotique, aux agrégats ou aux trois poisons (l'avidité, la colère et l'ignorance). On appelle généralement cette perspective ontologique, individuelle et personnelle, la « Vérité relative ».

« Lorsque nos points de vue personnels, nos opinions et notre conception de la Réalité nous apparaissent comme étant immuables et emplies de certitude, fréquemment ils sont à la fois causes d'une perception altérée de la Réalité et causes de souffrance. »

Mais pour le bouddhisme et le domaine des sciences, ce monde qui nous entoure et celui que nous avons intériorisé sont toujours en mouvement et en changement perpétuel. Rappelons-nous toujours que la Réalité et les phénomènes qui la composent sont fondamentalement de nature impermanente, interdépendante et sans substance propre. C'est ce que l'on appelle la « Vacuité » de toutes choses, l'absolu, voire « le Réel ». On appelle cette perspective universelle du Madhyamika, la « Vérité absolue ».

« Fondamentalement, tous les existants ou phénomènes n'ont pas de nature propre, d'existence indépendante et permanente. Mais encore faut-il réaliser la vacuité de ceux-ci dans l'expérience ».

Considérant ces deux vérités possibles (relative et absolue), c'est comme s'il y avait dans notre perception du monde et « ce que nous sommes » une opposition et une déformation de la véritable Réalité. Soit une réalité bien personnelle (la Vérité relative) qui altère la Réalité du monde et celle de la vacuité de l'univers entier (la Vérité absolue), « le Réel » dans lequel nous évoluons. Pour nous, ce monde bien personnel et imaginaire (relatif) est perçu comme « le monde et un monde à part entière » où nous sommes convaincus de sa solidité : l'idée d'un monde que nous croyons et nous voulons croire. C'est ainsi qu'une perception juste de la Réalité et de « ce que nous sommes » véritablement sont souvent obscurcis par nos propres illusions ou pensées égotiques.

« Ce que nous sommes » n'est rien d'autre
que notre nature véritable ou profonde (la nature Bouddha),
là où une conscience éveillée et dénudée de l'emprise de l'Égo est en
interconnexion complète avec l'univers entier ».

Par conséquent, « ce que l'on croit être » nous sépare de l'univers entier à notre insu. Malgré tout, « ce que nous sommes » est toujours présent et inaltérable comme peut l'être le ciel vaste et infini lorsqu'il est parfois caché par les nuages.

Pour Maître Dôgen, les phénomènes et les entités (les Formes - Shiki) existent bel et bien. Chacun de ceux-ci a des caractéristiques spécifiques et naît de causes et de condition multiples. On désigne leurs caractéristiques et apparences par l'« Aspect » des phénomènes ou la *Vérité relative*. Mais, il reconnaît aussi que chaque phénomène et existant a une nature impermanente, interdépendante et sans substance propre, et que leur manifestation est aussi l'expression même du « Réel », de la Vacuité ou de la *Vérité absolue*.

*« La Vacuité ne se cache pas derrière la réalité ordinaire, de notre
quotidien.
Elle est bien présente au sein de chaque phénomène émergent et
transitoire, d'instant en instant ».*

L'originalité de la philosophie de Maître Dôgen consiste à présenter une conception unitaire du vivant, accessible dans l'expérience par la pratique de la méditation assise – zazen -. Du fait de cette pratique, il n'y a pas de séparation vécue entre « ce que nous sommes », les phénomènes dans le temps et l'espace ou la vacuité. La « Forme » et la « Vacuité » ne sont jamais séparées, aussi intimement liées que peuvent l'être la vague et l'océan ou le recto verso d'une feuille de papier. D'instant en instant, le monde dans lequel nous évoluons est au cœur de l'« Aspect Réel » (jap. Jisso) de toutes choses. Maître Dôgen perçoit la véritable Réalité (ultime) comme étant toujours en mouvement, sans séparation d'avec l'Univers entier.

*« Pour Maître Dôgen, par la pratique de la méditation assise,
les « choses telles qu'elles sont » dans leur Vérité relative ou phénoménale
sont l'expression parfaite de la Vérité absolue ou nouménale ».*

Par conséquent, tous les phénomènes ou entités qui composent le monde et ceux que nous avons construits intérieurement existent bien. Alors, où est la véritable illusion (bonno) qui nous cause tant de souffrance ou que nous provoquons en ce monde?

Sachant que ce ne sont pas tant les phénomènes, les existants ou la « Forme - Shiki » qui sont illusoires, mais plutôt la perception et la compréhension altérées que nous avons de ceux-ci, faut-il croire que c'est plutôt toutes les diverses formes « d'attachement » que nous entretenons envers ceux-ci qui sont à la source d'illusion, de bonno? Là l'Égo, celui qui s'attache, a certainement une part de responsabilité à la source de ces illusions causant tant de souffrance en ce monde. Mais faut-il encore le « Voir », s'éveiller de ses propres illusions dans cette vie-ci.

*« Lorsque le vent se lève,
les vagues naissent successivement,
du Grand Océan. »*

*« Lorsque des événements se produisent,
les illusions naissent de moment en moment,
du vaste Monde Indifférencié. »*

Il existe un chant très intéressant que certains dojos Zen aux États-Unis récitent avant le premier zazen du matin. Ce chant nous rappelle la cause de la souffrance, le chemin de sa libération et le déploiement de la Compassion envers soi-même, les autres et le monde. On le nomme « Le chant des quatre pratiques principales », en voici une traduction libre :

*« Prisonnier de ses rêves égotiques, seulement la souffrance!
[La pratique du Zen, c'est l'art de] S'éveiller d'un rêve, dans le rêve.
Chaque moment de la vie est un enseignement [Dharma].
Être juste dans le moment présent, c'est la voie de la Compassion. »*

En regardant de plus près chacun de ces énoncés, on voit non seulement la cause et la libération de la souffrance, l'importance d'une pratique et la reconnaissance de l'enseignement véritable (Dharma) dans la seule présence du moment présent. On y voit aussi la transformation des illusions en des manifestations de compassion et de bonté pour le bien et l'Éveil de tous les êtres. N'est-ce pas là le chemin des pratiquants de la Voie, des bodhisattvas!

La pratique de la méditation assise, un chemin de libération?

On rappelle ici qu'au cœur du chemin des bodhisattvas, la pratique de la méditation demeure fondamentale et incontournable afin de s'éveiller de ses propres illusions et d'aider tous les êtres à se libérer de la souffrance. Maître Dôgen, nous dirait :

« Pratiquer c'est s'éveiller »

La pratique de la méditation assise de l'École Soto Zen vient de l'école de caodong, laquelle fut une branche majeure du bouddhisme T'chan à l'époque des Tang en Chine. Les deux fondateurs sont Caoshan Benji (840-901) – (Jap. Sôzan Hongaku) et son maître Dongshan Lianjie (807-869) – (Jap. Tôzan Ryôkai). On la nomme parfois l'école de la « méditation silencieuse » ou de « l'illumination silencieuse » (jap. Mokusho zen).

Pour un pratiquant, il suffit de « seulement s'asseoir » avec détermination (jap. Shikantaza), d'abandonner le corps et l'esprit de moment en moment

(jap. Shinjin Datsuraku), sans but ni profit personnel (jap. Mushotoku), sur une base continue et régulière (jap. Gyoji). Suivant l'application de ses conseils de base, l'Esprit d'éveil (jap. Bodaishin) qui émerge d'une telle pratique, nous motive et nous encourage à approfondir à la fois la pratique et à réactualiser l'Éveil sans cesse. Cette aspiration profonde de nature spirituelle, si elle est sincère et authentique, le sera au-delà de toutes formes de désirs, de motivations ou de satisfactions personnelles, pour le bien et l'Éveil de tous les êtres. C'est cela le chemin de la Grandeur, du Mahayana, des bodhisattvas.

« Les trois grands principes de l'école caodong (Soto) sont :

(1) la pratique [méditation] de l'illumination silencieuse - Mokushô zen.

(2) seulement/simplement/juste s'asseoir - Shikantaza,

(3) dans une attitude sans but ni profit personnel - Mushotoku. »

Comment alors, la pratique de shikantaza, rend-elle possible d'avoir (1) une perception et une compréhension plus juste de la Réalité (le tel quel, l'ainsité, l'aspect réel de toutes choses, etc.), (2) de se libérer de ses illusions, et (3) d'aider tous les êtres à se libérer de la souffrance? Pourrait-on parler ici de la possibilité d'éprouver par l'expérience directe de l'ici et maintenant une forme de « Vérité ultime » ou un état de conscience non-duel (lumineux, d'accueil inconditionnel au-delà des mots et de la pensée, dénué de tout jugement, etc.)? Est-ce possible par la pratique d'entrevoir un état de conscience naturel non conditionné qui actualise « ce que nous sommes » - *notre nature véritable* -, démystifie et démasque la personne que nous croyons être - *la Vérité relative* -, et valide dans l'expérience la vacuité de tous phénomènes - *la Vérité absolue* - ?

La conscience « Hishiryo » inhérente à la pratique de zazen donne peut-être accès à cette possibilité de s'éveiller de ses propres illusions et de s'harmoniser davantage avec le monde dans lequel nous vivons.

La conscience Hishiryo

Un jour, alors que le Maître t'chan chinois Yaoshan Weiyan – Jap. Yakusan Igan (745-827 ou 751-835) était assis en méditation silencieuse, un de ses

disciples (moines) s'approcha de lui et l'interpella. Il s'ensuivit ce qui allait devenir un dialogue célèbre et qui se traduit à peu près comme suit :

Le moine : - Dans cette assise immobile, à quoi pensez-vous ?

Yakusan : - Je pense la non-pensée.

Le moine : - Et comment fait-on pour penser à la non-pensée ?

Yakusan : - Penser au-delà de penser et de ne pas penser!

Par la pratique de la méditation assise - zazen -, il émerge une conscience profonde de « pure présence » grâce à une posture juste, une respiration profonde et une attitude d'ouverture inconditionnelle là où l'esprit ne se pose sur rien. Maître Taisen Deshimaru (1914 - 1982) nous dirait que cet état d'esprit s'actualise « inconsciemment, naturellement, automatiquement » dans la pratique. Il s'agit d'une conscience vaste, infinie et non duelle qui illumine « tout ce qui est » au-delà de la pensée et la non-pensée, au-delà du temps et de l'espace. On la nomme la « conscience Hishiryo ».

Cette conscience « Hishiryo » est propre à la pratique de la méditation assise du Zen Soto. Serait-elle un état d'esprit de Pure présence, une présence totale avec « tout ce qui est », un état d'esprit naturel qui ne saisit ou ne rejette rien et inclut toutes choses de moment en moment ? Serait-elle un état d'esprit qui éclaire nos propres illusions? Permet-elle l'émanation de la Sagesse et de la Compassion ou est-elle la Sagesse et la Compassion même? Permettrait-elle à nos illusions de se dissoudre par-delà toutes pensées dualistes, analytiques ou égotiques? Permet-elle de s'harmoniser dans une totale disponibilité avec tous les phénomènes et les circonstances de la vie « telles quelles sont » ?

À première vue, l'expression « Hishiryo » peut nous paraître difficile à comprendre tant il y a de traductions et d'interprétations dans la littérature qui le définissent. On retrouve les expressions suivantes : « non penser », « penser avant la pensée », « penser au-delà de la pensée », « penser au-delà de la pensée et de la non pensée », « penser du tréfonds de la non-pensée », etc.

Pour simplifier, retenons les expressions et concepts de base suivants:

Shiryo : penser, la pensée analytique discursive, logique, etc.

Fushiryo : non penser, l'absence de penser, l'arrêt ou la suppression de penser, ne pas penser, etc.

Hishiryo : penser/pas penser, pensée/pas pensée, au-delà de la pensée, l'impenser, le sans penser, ce qui n'est pas de l'ordre de la pensée et de la non pensée, penser du tréfonds de la non pensée, etc.

Pour Maître Taisen Deshimaru (1914-1982) et tous ceux de la lignée de Kodo Sawaki, « Hishiryo » est un concept-clé, voire l'essence même de la simple assise (zazen). Maître Taisen Deshimaru encourageait et répétait sans cesse à ses disciples à partir de la pratique :

*« ... de penser au-delà de la pensée et de la non pensée,
de penser à partir du tréfonds de la non pensée ».*

Cette expression « Hishiryo » apparaît une première fois dans un des textes fondamentaux du Zen, soit : L'inscription de l'esprit de la foi / L'inscription à propos de la foi ou le Recueil de poèmes sur la foi en l'esprit (jap. Shin Jin Mei) de Maître Sôsan (? – 606). Suivant les traducteurs et commentateurs, on retrouve à la strophe 58, deux versions intéressantes :

1. Le lieu du sans penser,
Est difficile à mesurer par la conscience et les sentiments.
Jiun Éric Rommeluère
2. En ce qui concerne Hishiryo,
Considérer est très difficile.
Maître Taisen Deshimaru

En général dans le Zen, on s'accorde pour affirmer que « Hishiryo » est un principe intuitif et actif propre à l'expérience directe de la Réalité (l'Univers entier) par la pratique de zazen. On le décrit comme étant un état de pure présence ou de pure conscience, absolue ou de parfaite concentration, de

recueillement ou d'absorption (Skr. Samadhi). C'est l'état de conscience unifié du corps-esprit abandonné de moment en moment. Il est au-delà de la pensée analytique et discursive (penser, la pensée - jap. Shiryo), de la vacuité de toutes choses ou de l'arrêt volontaire (ou passif) de la pensée (non penser/non pensée - Jap. Fushiryo). C'est un état de conscience qui ne saisit et ne rejette rien, bien qu'il inclue toutes choses. Il transcende la pensée ordinaire et l'absence de pensée, l'Égo et le non-Égo, l'attachement et le non-attachement, les phénomènes et la vacuité, l'unique et le multiple, l'existence et la non-existence, etc. Bref, il est là où il n'y a plus de division entre le sujet pensant et l'objet pensée, entre les attributs venant de la conscience personnelle ou de l'inconscient. La conscience ou l'esprit « Hishiryo » permet à l'« être-là » une disponibilité incommensurable et une ouverture totale du vivant, de l'Univers entier.

Ce n'est pas un état d'esprit spécial ou particulier, mais naturel et originel en harmonie avec le mouvement de l'Univers entier, en accord avec le cours des choses. C'est un état d'esprit lumineux, vaste, infini et bienveillant, de Pure présence et de Bienveillance inconditionnelle.

Comment « Hishiryo » illumine et agit en présence des illusions ?

Par la pratique de la méditation, la conscience Hishiryo agit tel un miroir réfléchissant comme peut l'être aussi la « claire lumière » (jap. Komyo) en contact avec la pellicule d'un film (les illusions) ou toutes les formes d'attachement égotique, en les observant sans agir, sans les nourrir, les analyser, les juger ou les commenter. Par cette action emplie de la Sagesse (skr. prâjnâ), dans le présent de la pure présence de shikantaza, cet état de conscience laisse librement les illusions se dissoudre naturellement comme des bulles d'air venant des profondeurs de l'océan qui s'évaporent à la surface de l'eau. En abolissant toutes formes de discrimination intellectuelle, de catégorisations, de préférences personnelles, de ré-agir, les illusions s'estompent peu à peu. Comme cet état de conscience ne s'attache à rien, aucune saisie ou rejet n'est présent, les illusions qui naissent sont laissées à elles-mêmes, sans qu'il n'y reste une d'empreinte ou de trace. Seuls demeurent Prâjna et Karuna; la Sagesse transcendante et l'Amour universel.

Quoi dire et redire encore!

Comme énoncé précédemment par Maître Taisen Deshimaru, la conscience Hishiryo s'actualise « inconsciemment, naturellement, automatiquement » dans la pratique de zazen. Ces trois expressions se caractérisent ainsi : (1) inconsciemment l'esprit s'ouvre en se détachant de toutes formes d'analyse et de contrôle des pensées ; (2) naturellement « ce que nous sommes », cet état de conscience originel chez tout être sensible, est libéré de toutes illusions et permet à l'individu de reprendre une liberté naturelle et spontanée; (3) et automatiquement s'installent et se manifestent au-delà de toutes intellectualisations, une profonde sagesse (Prâjnâ), divers sentiments bienfaisants tels qu'une plénitude, une sérénité, une félicité et une bonté inconditionnelle (Karuna).

Finalement, la conscience Hishiryo étant étroitement liée à la pratique de zazen elle-même, laquelle éclaire nos illusions sans rechercher même l'Éveil, il m'apparaît important de souligner brièvement quelques strophes puisées de quatre grands textes fondateurs du T'chan chinois, lesquels sont aussi des textes racines de la tradition de l'école Soto Zen, soient : le Shin Jin Mei – le Recueil de poèmes sur la foi en l'esprit de Sôsan (? – 606), le Shôdôka – le chant de l'immédiat satori de Yoka Daishi (649-713), le San Do Kai – l'Essence et les phénomènes s'interpénètrent de Sekito (700-790), et l'Hokyo Zan Mai – le Samadhi du miroir du trésor de Tôzan Ryôkai (807-869).

Nous allons certainement rappeler et commenter davantage ces textes dans un futur enseignement, mais pour l'instant relevons juste quelques énoncés (strophes) qui abordent différents thèmes abordés lors de cet enseignement :

1. Shin jin Mei – Recueil sur la foi en l'esprit, strophes 2 et 3 :

*« Il suffit qu'il n'y ait ni amour ni haine,
Pour que la compréhension apparaisse spontanément claire,
Comme la lumière du jour dans une caverne. »*

Sôsan

« S'il se crée dans l'Esprit une singularité,
Aussi infime qu'une particule,
Aussitôt une distance illimitée sépare le ciel et la terre. »
Sôsan

2. Shôdôka – Chant de l'immédiat Satori, strophe 1 et 4 :

*« Ami de bien, ne voyez-vous pas ?
Cet Homme tranquille qui a atteint l'éveil a cessé d'étudier et d'agir,
Il n'écarte pas les illusions et ne recherche plus l'éveil. »*
Yoka Daishi

*« Les nuages flottants des cinq agrégats vont et viennent en vain.
Les bulles des trois poisons apparaissent et disparaissent de même. »*
Yoka Daishi

3. San do kai – L'Essence et les phénomènes s'interpénètrent,
strophe 3 et 4 :

*« La source bouillonnante [spirituelle] est pure de clarté. »
« Les bras des affluents se répandent dans l'obscurité. »*
Sekito

*« S'attacher aux choses est fondamentalement illusoire,
S'unir au principe n'est pas plus l'éveil. »*
Sekito

4. Hokyo Zan mai – Samadhi du miroir du trésor, strophe 5 et 10 :

*S'éloigner ou toucher sont tous deux erronés,
C'est comme une grande boule de feu,
Mais l'exprimer par un principe appartient au domaine des souillures. »*
Tôzan Ryôkai

*« C'est comme se regarder dans un miroir précieux :
la forme et le reflet se regardent.
Vous n'êtes pas celui-là (reflet) mais il est réellement vous. »*
Tôzan Ryôkai

L'expérience de l'Éveil se dévoile toujours dans une complète unité Corps-esprit avec l'Univers entier nous dirait Dôgen, dans un espace et un moment de silence et de recueillement (Samadhi). Elle est difficile à exprimer par des mots ou le langage, de nature ineffable, là où il n'y a ni saisie ni rejet de quoi que ce soit par l'Égo. Seul un aller-retour en équilibre entre la pratique et la vie quotidienne nous guide en chemin avec justesse sur la Voie.

*« Tout cheminant en chemin sur la Voie des bodhisattvas,
Demeure libre de soi,
Et s'émerveille au parfum de l'Univers. »*

Mes amitiés dans le Dharma.
Benoît Koya Senécal, moine Zen
15 juin 2026