

Dharani sur l'essence du chemin dans la pratique du Zen au quotidien

**« Ce corps-esprit prend refuge dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha.**

**Il s'abandonne dans le calme et la détente.**

**Il est dans un juste équilibre entre ciel et terre.**

**Il n'est que claire lumière, plénitude, sérénité et félicité.**

**Seul demeure un esprit vaste et infini, joyeux et bienveillant. »**

**Benoît Koya Senécal, moine zen**

Prenons, point par point, ce dharani que l'on peut réciter trois fois avant la pratique de *zazen*.

Dharani :

Rappelons d'abord que le terme dharani vient du sanskrit « *dhâranî* » qui veut dire « tenir », « maintenir », « porter » ou « retenir » une doctrine ou un enseignement en mémoire. C'est un support à la pratique comme peut l'être un mantra, une incantation ou la récitation d'un sutra. En bref, c'est un rappel et un résumé d'un enseignement spécifique lié au Dharma (la Loi bouddhique).

Voyons maintenant, la première phrase :

**« Ce corps-esprit prend refuge dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha. »**

Ce corps-esprit ... :

Dans le bouddhisme en général, on définit la manifestation karmique des personnes, « ce que nous sommes », par l'expression « corps-esprit » et non pas par seulement le corps et/ou l'esprit. Notons que dans nos sociétés occidentales, on a tendance à se définir par notre esprit, notre mental, le « je » ou le « moi » de notre propre personne.

Ce terme « corps-esprit » que l'on nomme aussi « la forme - le nom » (*rupâ et nâma* en pali), inclut à la fois et sans séparation la dimension physique (ex. : la forme – la matière, le corps physique et les organes des sens) et la dimension mentale (ex. : le nom – l'esprit, l'ensemble des fonctions psychiques telles que les sensations, les perceptions, l'activité mentale et la conscience) de l'expérience humaine.

Dans le sutra de « l'Essence de la Grande Sagesse qui permet d'aller au-delà » (*Maka Hannya Haramita Shingyo*) que nous récitons lors des cérémonies, les composantes du corps-esprit sont bien décrites par les cinq agrégats (sk. *skandas*) : la forme, les sensations, les perceptions, l'activité mentale et la conscience.

Dans l'expérience humaine, ce corps-esprit peut éprouver de la souffrance (pal. *Dukkha*), des émotions perturbatrices, des insatisfactions ou des frustrations en situation d'attachement égotique. C'est ce que l'on appelle être prisonnier de ses propres illusions (jap. *Bonno*), projections ou obstructions mentales, lesquelles sont généralement induites par les trois poisons (l'avidité, la colère ou l'ignorance). Mais ce corps-esprit peut être libre de ses propres illusions à l'aide de la pratique du Zen : la pratique de la méditation assise (jap. *Zazen*) et l'actualisation des Trois Trésors.

Le corps-esprit est donc l'expérience de qui nous sommes, à chaque instant, sans séparation et en unité, dans la pratique de méditation assise et au quotidien.

*Dans le Zen, la méditation assise - zazen - est en elle-même ce corps-esprit libéré de ses propres illusions, de l'avidité, de la colère et de l'ignorance.*

... prend refuge ... :

Prendre refuge, fait référence à la prise de vœux ou de préceptes pour ceux d'entre nous qui s'engagent avec détermination, sincérité, confiance et dans une foi non aveugle sur la voie du bouddhisme, le chemin de l'Éveil, la pratique du Zen.

Ce refuge permet de se rappeler l'essentiel des enseignements, lesquels nous encouragent sur la voie de l'Éveil et nous guident avec toujours plus de justesse dans nos paroles, pensées ou actions au quotidien. Prendre refuge ne signifie pas fuir ou s'isoler du monde, mais plutôt de le percevoir et le comprendre avec plus de Sagesse et de Compassion; accueillir ce monde dans toute sa complexité, avec nos fragilités et vulnérabilités; réaliser la Réalité telle qu'elle est, autant dans la pratique que dans

notre rapport au monde. Ce rappel (prendre refuge) nous permet de maintenir notre détermination et notre confiance sur ce chemin d'éveil.

... dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha.

Le Bouddha, le Dharma et la Sangha sont les Trois Trésors, appelés aussi les Trois Joyaux du bouddhisme, du Zen. En général, nous recevons ces trois premiers préceptes (trésors) lors d'une cérémonie, témoignant ainsi de notre engagement et notre foi en ceux-ci, mais toujours en confirmant la pertinence, la véracité et la validité de ceux-ci dans notre quotidien : d'où l'expression bouddhiste « prendre toujours la terre à témoin » face aux enseignements reçus, ne soyons pas crédule, candide ou naïf. On peut aussi prendre refuge dans ces Trois Trésors seulement face à soi-même, sans un engagement formel envers qui que ce soit.

1. Prendre refuge dans le Bouddha nous rappelle que nous avons tous le potentiel de nous éveiller de nos propres illusions, de voir notre nature originelle ou la nature de bouddha; de reconnaître la nature fondamentale de l'esprit, l'esprit d'Éveil (jap. *bodai shin*) en chacun de nous. Ce chemin de libération entrepris par le Bouddha historique (Siddhartha Gautama), un simple humain comme nous tous, témoigne de la validité de ses enseignements. Tous les bouddhas, patriarches et bodhisattvas passés et présents ont été et sont des témoins de ce chemin d'Éveil, de la libération de la souffrance.

S'engager sur ce chemin, c'est comme suivre un guide pouvant amener une vie plus éclairée, vigilante, lucide, responsable et bienveillante, en toute confiance dans les multiples circonstances, heureuses ou malheureuses, de cette vie.

*Dans le Zen, la méditation assise – zazen – est elle-même la manifestation de la nature de Bouddha, de l'esprit d'Éveil.*

2. Prendre refuge dans le Dharma, c'est s'ouvrir, reconnaître et mettre en pratique les enseignements historiques du Bouddha, ceux de la lignée des patriarches et des maîtres jusqu'à aujourd'hui. Au sens large, le terme « Dharma » (jap. *Hô*) se traduit par « porter ou tenir » l'Ordre cosmique. Il fait aussi référence aux enseignements sur la nature de l'esprit et de la Réalité. Plus spécifiquement dans le bouddhisme Zen, le Dharma représente à la fois la « Loi » du Grand ordre de l'univers et de l'ensemble des enseignements bouddhistes.

La Loi (sk. *Dharma*) comprend d'abord les enseignements fondamentaux lors de la mise en mouvement des Trois tours de roue du Dharma ou les trois cycles d'enseignements historiques et philosophiques du Bouddha.

Le 1<sup>er</sup> tour est la base des enseignements avec l'énoncé des Quatre Nobles Vérités.

Le 2<sup>e</sup> tour est l'enseignement sur la vacuité (sk. *Sunyata*) de tous les phénomènes et la nature de la Réalité avec la perfection de la Sagesse (sk. *Prajnaparamita*). Ces enseignements seront approfondis plus tard par l'école du Madhyamaka de Najarjuna avec la voie du milieu.

Le 3<sup>e</sup> tour d'enseignements est sur la nature de Bouddha, le potentiel inné de l'éveil et la notion de l'esprit-seul (la présence nue et directe de ce qui est – le tel quel, sk. *Tathātā*, jap. *Nyoze*). Ce dernier cycle d'enseignement sera développé plus tard par l'école du Yogacara (sk. *Cittamatra*), laquelle permet de bien voir et comprendre « la Réalité telle quelle », la nature fondamentale de l'Esprit et la notion non-duelle de l'esprit que l'on nomme par la Conscience-seule, l'Esprit-seul ou Rien-que-l'esprit.

Comme autres enseignements du canon bouddhiste, on retrouve l'ensemble des sutras et dharanis; la pratique des six Vertus transcendantes (jap. *6 Paramitas*), l'actualisation de l'ensemble des préceptes, les innombrables conseils sur la pratique de la méditation, etc. En bref, le Dharma inclut tous les enseignements décrits et énoncés par diverses écoles bouddhistes, dont celle du Soto Zen.

Ces enseignements sont plus qu'un savoir ou une connaissance intellectuelle du Dharma, ils nous soutiennent et nous guident sur le chemin de la libération et de l'éveil de manière concrète en ce monde, tout en amenant une perception et une compréhension juste de la « Réalité telle quelle » et des multiples vérités (réalités) qui la compose comme :

(2.1) la vérité Relative qui représente le monde phénoménal (jap. *Shiki*), soit la compréhension des liens de causalité dans le monde phénoménal (physique) et karmique (voire le « soi », l'enchaînement des liens de causalité - de cause à effet - des réponses conditionnées et des schémas psychologiques habituels chez chaque individu);

(2.2) la vérité Absolue qui représente la vacuité (jap. *Ku*) des phénomènes, soit la compréhension profonde que l'impermanence, l'interdépendance, et le « non-soi » transcendent les phénomènes ou la vérité relative;

(2.3) la vérité Ultime qui représente l'Aspect Réel de toute chose (jap. *Jissô*), soit la perception et la compréhension juste de la « Réalité » telle quelle est comprise par les êtres éveillés, lesquels réalisent et unifient la nature pseudocontradictoire ou paradoxale du phénoménal et principiel, de la forme (*shiki*) et de la vacuité (*ku*), de la vérité Relative et Absolue, du visible et l'invisible ou de l'Un et du Multiple, sans discrimination et dualité dans leur propre expérience du monde au sein du vivant, de l'Univers entier.

La connaissance et l'actualisation de la Loi, des préceptes et de la pratique de la méditation assise (*zazen*) mènent à la réalisation de la Réalité Ultime, à l'Éveil. Le Dharma ainsi réalisé est la Sagesse et la Compassion en mouvement au sein de notre propre existence. Grâce à l'actualisation du Dharma, le pratiquant de la voie s'engage tout naturellement pour le bien et l'éveil de tous les êtres sensibles.

*Dans le Zen, la méditation assise - zazen - est en soi l'actualisation même du Dharma, des enseignements en chemin, d'instant en instant.*

3. Prendre refuge dans la Sangha : La Sangha se définit comme la communauté des pratiquants qu'ils soient ordonnés moines, bodhisattvas ou simplement laïcs. Tous apprennent à partager et actualiser les enseignements (Dharma - Loi) pour le bien et l'éveil de tous. C'est la communauté des amis de biens permettant à tout un chacun de développer et de mettre en pratique toujours plus de sagesse et de compassion envers soi et les autres.

*Dans le Zen, pratiquer la méditation assise - zazen - avec la communauté de pratiquant est le lieu privilégié pour intégrer, approfondir et mettre en pratique les enseignements (Dharma); développer et préserver l'harmonie entre tous malgré nos différences; et côtoyer des « amis de bien ».*

La deuxième phrase :

**Il s'abandonne dans le calme et la détente.**

Ici le « Il » fait toujours référence au corps-esprit.

Par la pratique de la méditation assise – juste s’asseoir (jap. *Shikantaza*), le corps-esprit abandonne peu à peu toute forme de saisie et d’attachement égotique (sensation, émotion, perception, pensée). Le corps se détend et devient libre de toutes tensions physiques ET l’esprit et l’activité mentale se calment et s’apaisent. C’est l’état de lâcher-prise profond : le corps-esprit est abandonné (jap. *Shin jin datsuraku*), libéré de ses illusions, de ses obstructions, de ses projections et de ses attachements pour revenir à la nature fondamentale de l’esprit, sa nature originelle. Comme le disait maître Zen Taisen Deshimaru, étonnamment cet état naturel de l’esprit n’est que « la condition normale de l’esprit ».

*Dans le Zen, la pratique de la méditation – zazen - n’a pas pour but de changer le monde, mais d’être changé par celui-ci en s’oubliant soi-même; le corps-esprit s’abandonne, d’instant en instant.*

La troisième phrase :

### **Il est dans un juste équilibre entre ciel et terre.**

Lorsqu’on s’abandonne complètement dans une « posture juste » comme celle qu’exige la pratique de la méditation assise - zazen -, l’attitude de l’esprit et celle du corps retrouvent naturellement leur équilibre. Le corps n’est ni tendu ni relâché, dans une tension juste comme le son d’une corde de guitare bien accordée ou la stabilité d’une flamme au-dessus d’une bougie sur un coussin de méditation (jap. *Zafu*) ou au-dessus de notre tête. L’esprit n’est que vigilance, ouverture, pure présence, recueillement, accueil inconditionnel, sans saisie ou rejet de tous existants (sensations, perceptions, pensées). On rappelle que le respect et l’observance des principaux points importants de la posture de zazen nous amènent toujours dans un état d’équilibre physique et mental, parfaitement unifié.

Le sens de l’expression « entre ciel et terre » est polysémique. Le « ciel » peut faire référence à ce qui se retrouve au-dessus de notre tête pendant zazen comme l’air qui circule librement, au monde spirituel ou abstrait, à la vacuité (*ku*), au monde invisible et infini, à l’espace infini, etc. Le terme « terre » peut se rapporter à l’appui stable et solide de notre corps au sol pendant zazen (et la marche centrée, jap. *kin hin*) et au quotidien, au monde matérialiste et concret dans lequel nous évoluons tous les jours, au domaine de la forme et des phénomènes (*shiki*), au monde visible et fini, à l’espace-temps, etc.

La signification principale de cet énoncé est d'harmoniser sa posture de méditation et ses attitudes dans un juste équilibre sans avoir une perspective matérialiste ou idéaliste, sans intention ou gain personnel (jap. *Mushotoku*), et ce tant dans la pratique de *zazen* que dans nos actions au quotidien. L'expression « dans un juste équilibre » est donc un important rappel pour harmoniser le corps-esprit dans la posture de *zazen*, d'instant en instant; « poussez le ciel avec le sommet de la tête, poussez la terre – le sol – avec les genoux ». Plus largement au quotidien, c'est de revenir dans un état d'esprit en équilibre et en harmonie, avec soi, avec les autres et notre environnement. Pour les pratiquants de la Voie, l'essentiel est de valider, actualiser et harmoniser les enseignements (ciel) dans notre quotidien (terre) pour que la Loi puisse s'enraciner en ce monde éphémère et flottant.

*Dans le Zen, la pratique de la méditation – zazen – et nos actions au quotidien s'harmonisent peu à peu dans un juste équilibre entre « ce que nous sommes » (la terre) et la perfection sur le chemin de l'éveil (le ciel).*

La quatrième phrase :

### **Il n'est que claire lumière, plénitude, sérénité et félicité.**

La pratique de la voie ne peut que révéler dans l'abandon du corps-esprit diverses qualités et sentiments propres à l'esprit d'éveil, tels que :

- (1) La « claire lumière » (jap. *Komyo*) : ce n'est pas une lumière physique, mais la clarté naturelle de l'esprit, un état d'esprit sans obstruction ni illusion. C'est la manifestation de la nature fondamentale de l'esprit ou originelle, la nature de Bouddha.
- (2) La « plénitude » : c'est l'expérience même de la non-dualité, où la distinction entre sujet et objet s'efface pour laisser place à une immersion totale dans la Réalité telle qu'elle est. Il n'y a pas de séparation ou de manque entre soi, l'autre et l'univers entier. Un sentiment d'unicité et d'acceptation de tout « ce qui est » est présent. Tout est complet, rien ne manque.

- (3) La « sérénité » : c'est éprouver un sentiment de calme et de confiance envers tout évènement heureux ou malheureux et même chaotique venant d'une condition intérieure ou extérieure à soi.
- (4) La « félicité » : c'est un état de joie profonde, stable et inconditionnelle qui émane de la réalisation de la véritable nature de l'esprit, plutôt qu'un plaisir de nature éphémère ou conditionnée.

La cinquième et dernière phrase :

**Seul demeure un esprit vaste et infini, joyeux et bienveillant.**

C'est par la pratique de la méditation que ce corps-esprit, dans un mouvement incessant d'équilibre et d'unicité entre « ciel et terre », entre la Forme (*shiki*) et la Vacuité (*ku*) », que se révèle tout naturellement l'esprit d'éveil; lequel n'est pas autre que Sagesse et Compassion, Pure présence et Bienveillance.

Pour le pratiquant de la voie, l'état d'esprit ou de conscience émanant de la pratique de la méditation assise révèle trois types d'attitudes de cet esprit témoignant de la libération des trois poisons (l'avidité, la colère et l'ignorance) et de toutes formes d'illusions. Cet état d'esprit (jap. *Sanshin*) est caractérisé par :

1. Un esprit vaste et infini (jap. *Daishin*) : un état d'esprit accueillant, dépourvu de jugement, de préjugé et de discrimination, ouvert à « tout ce qui est » dans une attitude de pure présence.
2. Un esprit joyeux (jap. *Kishin*) : un état d'esprit exprimant de la gratitude et une joie profonde, et ce quels que soient les évènements de la vie et dans la pratique de la méditation assise – *zazen* -.
3. Un esprit bienveillant (jap. *Roshin*) : un état d'esprit éprouvant de la Compassion envers tous les êtres et manifestant de la bienveillance envers ceux-ci et soi-même.

Ainsi par une pratique de la méditation régulière et assidue, entre ciel et terre, toute action ordinaire de notre part (paroles, pensées, comportements) est transformée en une action purement spirituelle, de Sagesse et de Compassion.

En résumé, la récitation de ce dharani avant la méditation assise - *zazen* - est un support à la pratique de la voie et nous rappelle :

- (1) notre engagement dans les Trois Trésors, autant lors de la pratique de la méditation qu'au sein de nos activités quotidiennes;
- (2) l'importance d'abandonner son corps-esprit dans la posture de *zazen*, d'instant en instant;
- (3) d'être dans un juste équilibre dans sa posture de méditation - *zazen* - et à chaque moment de sa vie;
- (4) qu'une pratique juste sur le chemin de la voie révèle toujours divers sentiments et qualités de l'esprit d'éveil amenant ainsi au fil du temps, une perception et compréhension plus juste de la Réalité;
- (5) finalement, que ce (dharani) peut être un guide sur le chemin de la voie, lequel est sous nos pieds à chaque instant. Que les fruits de la pratique comme ceux de ressentir un sentiment de plénitude, de sérénité et de félicité accompagné d'un esprit vaste et infini, joyeux et bienveillant puissent amener plus de Sagesse et de Compassion pour le bien et l'éveil de tous les êtres sensibles. Tel est le chemin des pratiquants du Zen, des êtres d'Éveil (jap. Bodhisattva).

Après avoir récité ce dharani,  
Oubliez tout ce qui a été dit et abandonnez-vous à la pratique de *zazen*.  
Faites-vous confiance!

Pratiquer, c'est la réalisation de l'éveil comme présence - voir le *Genjokoan* dans le *Shôbôgenzô* (La vraie Loi, Trésor de l'Oeil) de maître Dôgen (1200 – 1252) -.

*La pratique du Zen,  
c'est peut-être l'art de devenir un « Humain véritable » - ch. Zhenren -.*

Mes amitiés dans le Dharma.  
Benoît Koya Senécal