

Flash News Spécial

Dhyâna : La méditation, le recueillement, la concentration ... par Guy Mokuhô Mercier



Le mot *Dhyâna* est traduit en chinois par Chan et en japonais par Zen.

D'une manière générale, ce mot désigne un état de recueillement mental résultant d'un effort de concentration. La pure concentration au-delà du sujet et de l'objet, qu'on appelle *Samâdhi*.

Certaines écoles, comme celles du Chan et du zen Sôtô ont fondé leur légitimité et leur vérité dynamique sur la pratique de la méditation, zazen (assis en zen), telle qu'elle fût pratiquée sur le Bouddha lors de son éveil et toute sa vie durant.

Méditation assise, jambes croisées en posture de lotus (nommée *padma-asana* dans le yoga) qui permet de se mettre dans la meilleure attitude corporelle pour installer le calme dans son propre esprit et voir sa propre nature originelle. Pas toujours facile !

Cette posture de méditation est devenue le symbole même de la réalisation, de l'éveil. Et même les non-bouddhistes et les agnostiques la reconnaissent comme signifiant la paix et la sagesse. Et c'est sans doute pour cela que *dhyâna*, qui doit être actualisée dans la vie quotidienne, est considérée comme une pratique de perfection, une *pâramitâ*.

Selon la légende, partout où le bébé Bouddha marchait, une fleur de lotus fleurissait. Le lotus, fleur sacrée pour les bouddhistes représente la pureté du corps et de l'esprit éveillé qui surgit au milieu de la souffrance du Samsâra.

La fleur du lotus qui est si belle et si pure en comparaison du fond sale de l'étang d'où elle éclot, symbolise la beauté de l'éveil émergeant resplendissant de la boue des illusions et des attachements.

Le célèbre Sutra du Lotus est l'un des textes les plus importants du bouddhisme Mahâyâna et le fondement des écoles de la Terre Pure.

Dans le bouddhisme des origines, le Theravada, l'accent est porté sur *Vipassanâ*, la vision et la compréhension claire des choses, et *Samatha*, quiétude durable de l'esprit, qui, toutes deux se complètent dans le cœur de *dhyana*. Est expérimentée par le méditant l'impermanence des formes, des sensations, des perceptions et des pensées et cela le conduit à voir leur nature vide. Le pratiquant s'installe, sans même en être conscient, dans un état de concentration non-duel où disparaît le dualisme

sujet-objet. C'est infiniment reposant et libérateur de se dégager pour un moment de la tension née des tensions mondaines et de l'idée d'un but à atteindre.

Dans le zen Sôtô, la pratique de zazen est centrale. Elle est transmise par le maître au disciple, au-delà des mots mêmes qui servent à l'enseigner. Les explications sont dépassées dans l'expérience elle-même qui mène à la prise de conscience qu'il n'est pas possible de contrôler les pensées, leur apparition autant que leur disparition. Ce constat aboutit au questionnement sur "qui pense" et qu'est-ce que ce "moi" que l'on croit être, et finalement à la question "Qui suis-je ?".

La réponse à ce questionnement existentiel est accessible dans la Présence, s'évertuent à enseigner les maîtres. Mais le mental avide de s'appropriier les choses cherche à verbaliser l'expérience, toujours en retard sur elle. Ce désir de comprendre au moyen des mots et plus précisément cette addiction à vouloir saisir, s'opposent à la joie que procure ce retour immobile de l'esprit dans sa demeure lumineuse, vide et intemporelle, espace de liberté absolu, au-delà de la pensée, que le Bouddha appelle la parfaite sagesse *Prajñâ* (*Hannya* en japonais) :

« Aucun des points de référence de la parfaite sagesse ne peut être pensé, mais l'esprit peut les percevoir. L'un d'entre eux est la disparition dans la pure présence de la conscience de soi. Un autre est le simple éveil à la réalité. Un autre, la connaissance de l'essence dénuée d'essence de toutes choses au monde. Et un autre encore, la connaissance lumineuse qui connaît sans connaisseur. Aucun des modes de la pensée ordinaire ne peut les imaginer ni les toucher, ni les approcher en aucune manière. C'est pourquoi ils sont dits au-delà de la pensée. »

Dans le cœur de la méditation, toute formulation et même toute pratique sont dépassées puisqu'il n'y a plus personne qui pratique, le "moi" n'est plus là !!

C'est alors que *dhyana*, zazen lui-même est éveil, *satori*.



Mais dès que la méditation est finie, que l'on sort du dojo, l'esprit discriminant et les habitudes reprennent. Se complaire dans l'idée d'avoir obtenu quelque chose est un sérieux obstacle pour un pratiquant euphorique ou arrogant. C'est pour cela qu'il est recommandé de pratiquer avec les autres dans le dojo et de rechercher l'autorité bienveillante d'un maître. Et c'est à ce moment-là que *dhyana* se précise en tant que pratique de

perfection, *pâramitâ*, et implique pour le disciple de mettre en œuvre ce qu'il reçoit de zazen, sagesse et compassion, avec le soutien des autres *pâramitâ*.

Que faut-il mettre en œuvre, selon les textes, pour pratiquer la *pâramitâ dhyana* ?

Dans les textes, *dhyâna* est appelée aussi "extase" parce qu'elle procure la joie en s'appuyant sur la générosité (*dâna*), la moralité (*Shila*), la patience (*kshanti*) et l'énergie (*virya*) qui sont les Portes du mérite.

« Même à l'écart des êtres, la pensée du bodhisattva ne les abandonne jamais.

Par la force de dhyâna, il avale le médicament de la sagesse et retourne chez les êtres et il devient parmi eux, père, mère, épouse ou fils, maître, serviteur ou chef d'école et les guide dans toutes sortes d'enseignements et de moyens salvifiques. La vraie sagesse provient de l'esprit non fixé sur les processus de la pensée et sur la méditation.

Si l'abri de la méditation lui fait défaut, la sagesse pourra exister mais son utilité sera des plus restreintes. C'est pourquoi ceux qui veulent obtenir la pure sagesse pratique dhyâna. Quand l'huile et la mèche sont pures, la lumière de la lampe est pure également.

Le bodhisattva se libère des pensées distraites, car si leur envolée n'est pas freinée, leur vitesse dépasse l'ouragan. Elles apparaissent et disparaissent plus vite que l'éclair.

La méditation est le trésor où l'on garde et protège la sagesse.

C'est par une attention soutenue et un effort continu, sans relâchement que le disciple parviendra à acquérir la sagesse. »



Sans la capacité de pouvoir s'effacer soi-même en face de l'autre, et laisser l'espace de sa propre perception ouvert et bienveillant, on ne peut accueillir les êtres ni les aider d'aucune manière. L'oubli de soi s'actualise dans la méditation et permet à la sagesse, à la joie et à l'équanimité d'apparaître. Il doit être pratiqué tous les jours au profit des autres. Ce n'est pas facile car les êtres ont tendance à croire que tout leur est dû. La pratique de *dhyâna* développe la vision claire qui permet d'investiguer en soi-même et de voir ce qui pose résistance à cette ouverture à laquelle nous avons du mal à consentir, mais dont nous nous savons capables. Les textes sont abondants pour énumérer les obstacles sur le chemin.

La pratique de *dhyâna* doit nous aider à éliminer les cinq désirs et les cinq obstacles qui jalonnent le chemin :

* **éliminer les désirs sensuels** qui " progressent comme la fièvre ou la gale et ne durent qu'un instant. Quand le plaisir a disparu, ce sont ensuite de grandes douleurs".

* **éliminer les cinq objets de désir :**

- Rejeter les couleurs qui sont associées aux attraits sensuels et sexuels ;
- Condamner les sons dont la caractéristique est l'instabilité : aussitôt entendus, ils s'évanouissent ;
- Se détacher des odeurs qui ouvrent la porte aux entraves ;
- Rejeter les saveurs agréables car "les sentiments de gourmandise s'établiront en moi" ;
- Rejeter les touchers agréables qui sont un chemin dangereux entre tous. Ils sont la racine qui ligote la pensée car l'instinct du toucher est répandu dans toute la connaissance du corps.

* **écarter les obstacles** (qui compromettent la pureté de *dhyâna*) :

- Ecarter la convoitise, base de toutes sortes de vexations et de désordres ;
- Ecarter la méchanceté, l'ennemie de tous les bonheurs, le ravisseur des bonnes pensées, le réservoir des paroles injurieuses ;
- Ecarter la langueur-torpeur qui peut détruire le triple avantage du monde présent (plaisir, richesse et mérites)
- Ecarter la dissipation qui nuit à l'esprit recueilli et le regret qui apporte la torture par la crainte ;
- Ecarter le doute qui s'oppose au recueillement et engendre l'incompréhension des enseignements.

Par ailleurs, il est dit qu'il y a 5 Dharmas à pratiquer :



- Le zèle ;
- L'observance des préceptes, la nourriture mesurée, l'unification de la pensée ;
- La mémoire appliquée au bonheur de pratiquer *dhyâna* ;
- La clairvoyance qui fait entrevoir que le monde des désirs est illusion et que *dhyâna* est inestimable !
- La fixation de la pensée, c'est-à-dire la capacité de garder la pensée centrée sur un objet (concentration) ;

Selon les caractéristiques individuelles, certains de ces Dharmas, attitudes du corps autant que de l'esprit, sont plus difficiles à pratiquer que d'autres. Il faut s'y mettre avec le même esprit que celui du chercheur qui expérimente les multiples possibilités face à une pandémie qui provoque tant de confusion dans les esprits. Et comme le souligne sans cesse les écoles du zen, l'esprit de *dhyâna* supporte tous les actes de la vie quotidienne, même les plus anodins, *porter de l'eau, couper du bois et après avoir mangé, faire sa vaisselle*.

Il n'y a pas d'éveil séparé de l'engagement quotidien à servir le bien commun. S'engager fermement dans l'idéal que proposent les valeurs du bodhisattva, c'est retrouver l'espace de l'humain, accepter de se remettre en question chaque fois qu'un obstacle vient s'immiscer dans le cours des choses. Le *Nirvâna* n'existe pas en dehors du *Samsâra*.

Ce que le monde est en train de découvrir aujourd'hui génère autant d'égoïsme que d'altruisme. Pour déterminer les priorités à mettre en œuvre, il est bon de se poser et d'orienter les actions futures, à partir de cet espace que propose *dhyâna*. Il y a dans la méditation comme un accès direct aux situations possibles et aux solutions généreuses. Actualiser le sans-profit (*mushotoku*) est la réponse universelle que chacun doit puiser dans le cœur de la méditation. Toutes les pâmaitâ sont activées dans cette immobilité, cette "simple assise" sans rétribution espérée.

Dhyâna, c'est aussi revenir à la conscience libérée de toute forme de pensées dualistes. Cette pratique n'appartient à personne, et elle n'a pas de fin.

C'est encore réaliser que ce à quoi nous nous identifions, un corps et un mental changeants, un "moi" despotique conditionné, n'est pas nous-mêmes et que notre identité véritable ne peut être affectée par les circonstances, les phénomènes et les objets que perçoivent les sens.



Les solutions viables et durables que nous attendons pour nous-mêmes et pour les êtres ne peuvent venir que de la sagesse et de la vision de *dhyâna*, que chaque chose, dans son impermanente même, a sa raison d'être, sa place dans l'univers de l'illusion et de l'éveil. Les bouddhas enseignent, mais chacun a la responsabilité de sa propre pratique.

Asseyons-nous dans la tranquillité et regardons ce qui vient à nous d'un regard empreint d'acceptation, de bienveillance, de compassion et de gratitude.

Guy Mokuhô

Pas d'avion dans le ciel par Odile Hoog

Pas d'avion dans le ciel ... pas de voitures sur la route ... pas de gens qui se baladent, parlent, rient, ou chantent même parfois en se rendant à Vézelay ! Tout à coup, l'humain occupe tellement moins de place ... c'est inattendu et si reposant ...

Et avec ce beau printemps, beaucoup d'insectes affairés qui pollinisent et qui vrombissent autour de nous, sans nous prêter aucune attention, des oiseaux, des odeurs de fleurs ... Nous retrouvons notre place, celle d'êtres qui simplement sont, au milieu de tas d'autres « habitants » de la planète qui sont également ; et tout à coup le moment présent se fait plus dense, comme s'il devenait plus intense, plus palpable. Quand j'étais une petite fille, dans cette même région où nous venions en vacances, nous passions beaucoup de temps dans la campagne avec nos copines locales, couchées dans l'herbe à bavasser et rire de la forme des nuages... On ne se posait pas de questions sur ce ressenti, on était bien ; je retrouve ces sensations de l'enfance. Je sais aujourd'hui qu'on était tout simplement dans la complétude, dans la présence au monde (même si ça ne change pas grand-chose de le savoir !)



Ici, nous vivons dans une campagne protégée, et j'espère qu'en ces temps de confinement, on peut aussi vivre ce phénomène dans les villes désertées : un accès direct à la vacuité en quelque sorte, tout un ensemble de perceptions, qui permettent une conscience plus affinée du réel. J'aime bien cette phrase de Patrick Carré dans son introduction au *Soûtra du Filet de Brahma* qu'il a traduit du Chinois : « cultiver la vacuité, qui est difficile à comprendre mais facile à pratiquer (...) Il nous reste à cultiver la compassion qui est facile à comprendre et difficile à pratiquer : je t'aime car nous sommes vides et donc égaux ; et l'égalité est la forme idéale de la compassion »

Odile Hoog

Esprit Confiné par Julie Tison

Cette période de confinement est à bien des égards une épreuve, collective et personnelle. Elle bouscule nos habitudes de vie, que ce soit dans notre travail, notre famille, ou dans notre pratique du zen. Pourtant, en ce qui me concerne, je réalise qu'être confiné est aussi une opportunité, celle de se réinventer. C'est particulièrement vrai pour le zen, dont il me semble approfondir la pratique de façon inédite. Comme si le confinement nous rappelait à la source de « l'esprit neuf » cher à Shunryu Suzuki.

" Nous devons avoir l'esprit neuf d'un débutant, affranchi de toute possession, un esprit qui sait que tout est en changement continu. Rien n'existe si ce n'est momentanément dans sa forme et sa couleur actuelles. Une chose coule en une autre sans pouvoir être saisie. Avant la fin de la pluie, nous entendons un chant d'oiseau. Même sous la neige épaisse, nous voyons poindre des perce-neige et des pousses nouvelles. " Shunryu Suzuki

Le confinement nous met à l'épreuve de l'incertitude et de l'impermanence, que nous voilà contraints d'embrasser. Plus de fuite possible dans l'hyperactivité professionnelle ou sociale. Il ne nous reste qu'à contempler le temps qui passe. Dans ce contexte, la pratique de zazen s'impose dans l'évidence de sa justesse.



Notre sangha londonienne se donne rendez-vous chaque matin à sept heures sur Zoom. En temps normal, je me rends au dojo au mieux un matin par semaine. Mais en confinement, zazen s'est naturellement imposé chaque matin, pour moi ainsi que pour de nombreux autres pratiquants. Il faut dire que le trajet jusqu'à l'ordinateur est généralement plus aisé que pour se rendre au dojo. Toujours est-il que les zazen matinaux n'ont jamais été aussi populaires ! C'est une joie belle et simple de retrouver chaque matin ces visages familiers, parfois encore ensommeillés, toujours pixellisés. Je découvre la force des liens de la sangha, qui pénètrent et rythment mon quotidien.

En plus de nos zazens quotidiens, notre sangha londonienne se retrouve pour des groupes d'étude deux fois par semaine. Le mercredi soir nous étudions la sutra de Vimalakirti, et le samedi après-midi nous nous rassemblons désormais pour le 'shakyo', où nous apprenons à copier le 'Hannya Shingyo' en sino-japonais. Pour beaucoup d'entre nous, c'est une première.

Enfin, dernière découverte du confinement : le partage. Habituellement, je me contente d'évoquer vaguement le zen à mes proches, sans chercher à partager activement. Alors que me voilà confinée avec ma belle-sœur qui évoque sa curiosité pour la méditation, je réalise que partager la pratique est la pratique, la faisant vivre et la nourrissant en retour. Alors j'essaie de lui montrer les fondamentaux de zazen. Je sens que nous créons un espace de pratique commune, au-delà de nos jugements respectifs.

« Aller, aller, aller ensemble au-delà du par-delà sur la rive... »

Julie Tison

Confinement aux États-Unis pendant la pandémie de COVID-19 par Vanessa Able

Le jour où le “Stay at Home Order” a été annoncé dans notre ville en Californie, mon mari, ma fille et moi avons pris l’avion pour aller 5000 km au sud-est du pays, dans un quartier calme sur une petite île au sud de la Floride.

Nous sommes ici depuis près de deux mois maintenant et nous ne savons pas encore quand nous pourrions rentrer chez nous.

Chaque jour, nous répétons le même jour – le matin, chacun part de son côté pour poursuivre ses diverses activités, qui peuvent être le travail à distance, l’enseignement à domicile ou la cuisine.

Le soir, nous nous réunissons à l’heure du repas et discutons des nouvelles, et leur répercussion sur notre compréhension du comment et pourquoi de notre présence ici et sur ce monde qui n’est plus le monde que nous connaissions.

J’ai trouvé étonnante la rapidité avec laquelle la vie habituelle a été transférée en ligne -- l’école de ma fille, mon groupe zen, mes cours et mes réunions.

L’enjeu est de rester connecté, mais il ne faut pas oublier aussi de profiter du silence et de la pause qui nous ont été accordés.

Je ressens une perte, mais en même temps, je ressens un soulagement dans la pause d’une activité sans répit.

Nous sommes dans une boucle sans fin, aujourd’hui, le fardeau de la planification nous a été enlevé, pour le moment. L’avenir a été fermé, comme les voies publiques le sont ici, avec des panneaux de signalisation et des rubans en plastique.



Vanessa Able



INFORMATIONS ET RENSEIGNEMENTS

Telephone: +33 (0) 4 71 20 95 86

Email: secretariat@tenborin.org

Website: tenborin.org