

## INDICATIONS POUR LA PRATIQUE DE ZAZEN

- Entrer dans le dojo du pied gauche, en enjambant le seuil généralement représenté par une poutre en bois, sans la toucher

- Devant son coussin ou sa chaise, saluer le coussin, puis les participants

- S'asseoir sur son zafu ou coussin en position de lotus, demi lotus ou posture birmane les jambes croisées, l'idéal étant que les genoux touchent le sol pour permettre une assise stable, le dos légèrement cambré. On se balance alternativement vers chacun des genoux, sept fois, avec une amplitude croissante.

**Si on s'assoit sur une chaise** : les pieds bien posés sur le sol, légèrement en avant sur la chaise pour éviter si possible d'appuyer le dos contre le dossier

- On met les doigts de la main gauche dans la paume de la main droite. Les pouces sont horizontaux et se touchent sans tomber vers le bas ni remonter. Les pouces sont contre l'abdomen, le tranchant des mains en appui sur l'aîne.

- On fait trois respirations longues par la bouche, puis on respirera ensuite par le nez. La respiration est calme et silencieuse. On se concentre sur l'expiration, on expire doucement, longuement, profondément. A la fin il y a une expansion de l'abdomen et peu à peu, avec la pratique, l'expiration descend sous le nombril jusqu'au *kikai tanden*, l'océan de l'énergie.

L'agitation quotidienne se calme, l'hypothalamus est stimulé, le subconscient s'élève. On laisse passer les pensées, sans les suivre ou les repousser, conscient de leur flux et impermanence. Alors, automatiquement, naturellement, inconsciemment, peut se dévoiler une dimension plus profonde, comme un éveil à la réalité telle qu'elle est.

- Après une demi-heure de zazen, deux coups de gong annoncent kin hin, la marche méditative. On salue et on se balance alternativement vers chacun des genoux, avec une amplitude croissante. Puis on se lève, on remet le zafu en forme, en ayant les genoux bien tendus.

Ensuite, debout, immobile et droit, on se met en kin hin. Le pouce de la main gauche est replié dans la main, la main droite recouvre la main gauche. Les mains sont horizontales face au sol. La racine du pouce de la main gauche est dans le creux du sternum, au niveau du plexus solaire. Les pieds sont au même niveau, légèrement écartés.

Sur l'inspiration on avance le pied gauche d'un demi-pied. Puis on commence à expirer longuement. Tout le poids du corps est sur la jambe avant. On pousse le ciel avec le sommet du crâne, le menton est rentré. A la fin de l'expiration, on inspire vivement, tout le corps se détend et on avance le pied gauche en dépassant le pied droit d'un demi-pied. De nouveau on expire en mettant tout le poids sur la jambe avant.

Un coup de gong met fin au kin hin. On tourne ses mains vers l'abdomen, suit le mouvement, retourne à sa place. On salue et reprend la posture de zazen, comme au début.

- Après 3 coups de gong, on reprend le second zazen, avec les mêmes consignes

- Un coup de gong annonce la fin du zazen. Chacun se retourne pour chanter l'Hannya Shingyo et 2 autres textes courts. On ressort en suivant le mouvement et en saluant le Bouddha, enfin on franchit le seuil du pied droit.

## **INDICATIONS DÉTAILLÉES**

### **LES RÈGLES SONT UNE AIDE POUR PRATIQUER ICI ET MAINTENANT**

Pour commencer la pratique et même après, il est important et profitable de venir dans un dojo.

Là, il convient d'être attentif aux quelques règles dont le but est de préserver l'harmonie. Elles ont pour but de créer une ambiance propice à la pratique de zazen.

Les règles du dojo ne sont donc pas du formalisme mais une aide pour trouver la concentration.

Le débutant applique les règles de manière concentrée mais sans stress. En cas d'inobservation d'une règle par manque d'expérience, on privilégie la bonne volonté du débutant, même si elle est entachée de maladresse par manque de pratique.

La règle principale est de faire attention aux autres, de ne pas déranger leur pratique et de ne pas troubler l'atmosphère du dojo.

## **ENTRÉE DANS LE DOJO**

On entre dans le dojo après avoir soigneusement rangé ses chaussures dans le vestiaire. La tenue doit être confortable et ample au niveau de la taille et des genoux. Les couleurs sombres sont préférées aux couleurs vives qui attirent l'attention et déconcentrent. Les affaires personnelles, les colliers et les décorations sont laissées au vestiaire.

On entre du pied gauche, en enjambant la poutre symbolique qui en montre l'entrée, sans la toucher. Quand on entre dans le dojo, on abandonne son petit moi. On salue en gasshō le bouddha sur l'autel et les autres pratiquants, les mains jointes à hauteur du nez, à hauteur du visage. Les bras sont horizontaux, parallèles au sol.

Le bouddha est en chacun de nous, il est symbolisé par le bouddha sur l'autel, donc en réalité c'est nous-même que nous saluons.

## **DÉPLACEMENTS DANS LE DOJO**

Les mains sont posées à plat au niveau de l'estomac, le pouce gauche replié dans la main gauche, la main droite enveloppant la main gauche. On ne se déplace donc pas les bras ballants.

On tourne à angle droit.

La ligne entre l'enseignant et le bouddha ne doit pas être coupée, elle est le symbole de la transmission du bouddha. Pour aller de l'autre côté du dojo, on doit donc contourner l'autel.

## ZAZEN

Avant de s'asseoir, on salue en *gasshō*, une fois face au *zafu*, une fois face aux autres pratiquants. On ne doit pas pousser son *zafu* du pied.

Ensuite on s'assied sur le *zafu* en passant par la gauche, en position de lotus, demi lotus ou en posture birmane. Si cela n'est pas possible, on s'assoit sur une chaise, légèrement en avant, pour éviter si possible que le dos s'appuie sur le dossier de la chaise

Pour l'assise sur un coussin, les genoux touchent le sol. Le bassin est basculé en avant au niveau de la cinquième lombaire, on est donc naturellement cambré. Il y a de la tension dans les hanches qui poussent la colonne vers le haut, ainsi on n'est ni avachi ni vouté. Le dos est bien droit.

On se penche sept fois, alternativement vers le genou gauche puis vers le genou droit, dans un mouvement d'une amplitude de plus en plus faible jusqu'à être bien vertical. Pendant ce balancement les mains sont posées sur les genoux, le pouce à l'intérieur de la main repliée, les mains font face au ciel.

Puis on met les doigts de la main gauche dans la paume de la main droite. Les pouces sont horizontaux et se touchent légèrement, sans tomber vers le bas ni remonter. Les pouces sont ramenés contre l'abdomen. Le tranchant des mains est en appui sur l'aîne.

Le dos légèrement cambré, on est idéalement en appui sur les genoux et les ischions qui se trouvent entre l'anus et les organes génitaux. Ce triangle genoux ischions très stable permet de tendre sans effort les hanches et la colonne vertébrale. Les épaules et le ventre sont détendus

Le menton est rentré et la nuque tendue. Le sommet du crâne pousse le ciel.

On fait trois respirations longues par la bouche, puis on respirera ensuite par le nez. La respiration est calme et silencieuse. On ne baille pas pendant *zazen*.

Si on a besoin de bouger, on salue, et après avoir trouvé une position plus confortable, on salue de nouveau avant de se remettre en *zazen*. Les douleurs du débutant passent la plupart du temps avec l'habitude de la pratique.

Les pensées passent comme les nuages dans le ciel. On ne doit pas s'y attacher ni les entretenir. On se concentre sur l'expiration, on expire doucement, longuement, profondément. A la fin il y a une expansion de l'abdomen et l'expiration descend sous le nombril jusqu'au *kikaï tanden*, l'océan de l'énergie. Par l'expiration on peut contrôler la toux et les bâillements. Peu à peu l'agitation quotidienne se calme, l'hypothalamus est stimulé, le subconscient s'élève. Alors, automatiquement, naturellement, inconsciemment, peut se dévoiler une dimension plus profonde : *tathàgata*, ce qui est ainsi, aussi appelé notre vraie nature de bouddha.

## **KIN HIN**

C'est la marche entre deux zazen. La concentration de l'esprit est identique à zazen.

Il est annoncé après la première demi-heure de zazen par deux coups de gong.

On salue et on se balance alternativement vers chacun des genoux, avec une amplitude croissante. Puis on se lève après avoir vérifié que les articulations ne sont pas engourdies. Si c'est le cas on doit s'appuyer fermement sur le zafu pour se relever. On remet le zafu en forme en ayant les genoux bien tendus, ce qui chasse la douleur et rétablit la circulation du sang.

Ensuite, debout, immobile et droit, on se met en kin hin. Le pouce de la main gauche est replié dans la main, la main droite recouvre la main gauche. Les mains sont horizontales face au sol. La racine du pouce de la main gauche est dans le creux du sternum, au niveau du plexus solaire.

Les pieds sont au même niveau, légèrement écartés. On avance au rythme de chaque inspiration. Sur l'inspiration on avance le pied droit d'un demi-pied. Puis on commence à expirer longuement. La racine du pouce du pied avant presse fortement le sol. Tout le poids du corps est sur la jambe avant. Le genou est tendu, les hanches sont tendues, la colonne vertébrale et la nuque aussi. On pousse le ciel avec le sommet du crâne, le menton est rentré. La jambe gauche est détendue et légèrement pliée, sans aucun poids.

A la fin de l'expiration, on inspire vivement, tout le corps se détend et on avance le pied gauche en dépassant le pied droit d'un demi-pied. De nouveau on expire en mettant tout le poids sur la jambe avant.

Un coup de gong annonce la fin du kin hin. On salue, on place ses mains jointes contre l'abdomen et on suit la personne devant soi, en tournant à angle droit pour revenir rapidement à sa place. On reprend la posture de zazen.

Trois coups de gong annoncent la reprise du deuxième zazen.

## **LA CÉRÉMONIE**

Un coup de gong annonce la fin du zazen. Chacun se retourne pour chanter l'Hannya Shingyo. C'est un exercice sur le souffle, sur l'harmonisation de l'esprit avec le corps. On chante en écoutant les autres participants. C'est une cérémonie simple mais très importante. Il n'est pas nécessaire de comprendre dans un premier temps ce qu'on chante car cette cérémonie ne s'adresse pas à l'intellect. Une traduction est toutefois donnée sur demande.

## **SORTIE DU DOJO**

Après avoir salué le bouddha, on sort du pied droit.

C'est comme si on n'avait fait qu'un seul pas.

On peut retourner à la vie sociale, en étant libéré de notre fardeau pendant quelques temps. C'est le cadeau de zazen.