

O Zazengi de Maître Dogen

As regras de zazen

Pour la méditation assise, il convient d'un lieu tranquille. Il faut y étendre un carreau épais. Sans laisser le vent ou la fumée y entrer ou la pluie ou l'humidité y pénétrer, on doit préserver l'endroit où l'on se tient. Autrefois, il y eut des exemples où l'on s'asseyait sur du diamant ou sur une pierre, mais tous s'asseyaient en disposant une épaisseur d'herbe. Le lieu où l'on s'assoit doit être clair et ne doit pas être sombre en journée ou en soirée. La règle veut qu'il soit tempéré en hiver et frais en été.

On doit abandonner toutes les relations et se reposer des milliers de préoccupations. Le bien n'est pas pensé, pas plus que le mal. Il ne s'agit pas de conscience ni de considération. Il ne faut pas désirer devenir un bouddha et on doit s'y dépouiller des positions assise et allongée.

On doit être modéré dans son alimentation. Sans être prodigue de son temps, on doit préférer s'asseoir en méditation comme si l'on devait étouffer un feu brûlant sur la tête. Le cinquième patriarche du mont Obai ne faisait que se consacrer à la méditation assise à l'exclusion de toute autre chose.

Lorsqu'on s'assoit en méditation, on doit porter un kasâya et utiliser un coussin. Le coussin ne se place pas sous l'intégralité des jambes mais [seulement] sous les cuisses. Ainsi le carreau supporte le bas des jambes croisées et le coussin la base de la colonne vertébrale. Telle est la méthode des bouddhas et des patriarches pour s'asseoir.

On s'assoit soit dans la posture du demi-lotus, soit dans celle du lotus. Dans la posture du lotus, on met le pied droit sur la cuisse gauche et le pied gauche sur la cuisse droite. Les orteils ne doivent pas dépasser des cuisses et ne doivent pas être décalés. Dans la posture du demi-lotus on met seulement le pied gauche sur la cuisse droite.

La robe et le vêtement du haut ne doivent pas trop être serrés et être convenablement arrangés. On met la main droite sur le pied gauche et la main gauche sur la main droite. Les pouces se pressent à leur extrémité. Les deux mains ainsi disposées, on les place près du corps. Les pouces joints doivent être à la hauteur du nombril.

On doit redresser le corps et s'asseoir droit. Il ne faut pencher ni à gauche ni à droite, ni en avant ni en arrière. Les oreilles doivent bien sûr être alignées avec les épaules et le nez avec le nombril. La langue doit être placée contre le palais et la respiration passer par le nez. Les lèvres et les dents doivent être joints. Les yeux doivent être ouverts, ni peu ni trop.

Le corps et l'esprit étant ainsi accordés, on doit respirer une fois la bouche entr'ouverte. Fixe et immobile, étant établi dans l'assise, on pense l'impensé. Comment penser l'impensé ? Sans penser. C'est là l'art essentiel de la méditation assise.

La méditation assise n'est pas un exercice de méditation. Il s'agit de l'accès à la grande tranquillité et joie. C'est la pratique-réalisation sans souillure.

[Colophon :] "Les règles de la méditation assise", onzième fascicule du "Trésor de l'œil de la Vraie Loi". Instruction collective donnée pendant le onzième [mois], l'hiver de la première année du cadet de l'eau et du lièvre de l'ère Kangen au vihara de Kippô, département de Yoshida, province d'Etsu.

Le Zazengi est un chapitre du Shobogenzo que Maître Dogen a écrit en 1243.