

# ZAZEN EN IMAGES

Une démonstration par Maître Kidô Inoué, Rôshi  
(Shôrinkutsu-dôjô, Hiroshima-ken, Japon)

Explications par un disciple



Shôrinkutsu-dôjô / zendo

Shôrinkutsu-dôjô (japonais, anglais, français / page commune) :

<http://www.geocities.co.jp/shorinkutu/>

## Avant-propos :

Bien mieux qu'une recette magique se bornant à un problème de posture, zazen demande surtout un effort de posture du mental. Il vaut mieux pratiquer seul que dans un groupe où l'on vous déconcentrerait par des instructions pendant zazen sur la posture physique, par des paroles, chants, etc... Même le kyosaku est à proscrire lorsqu'il distrait les pratiquants - Maître Kidô Inoué ne l'utilise plus depuis 25 ans. Concentrez-vous seulement sur la pure sensation de ce que vous faites : respiration, torsion, etc... Une seule chose à la fois, confortablement. Oubliez le reste et même cela, n'y pensez pas : éprouvez seulement la pure sensation de ce que vous faites au moment où vous le faites. "Tada, ima, ima, ima..." : seulement l'instant présent, l'instant présent, l'instant présent... Si une pensée ou une image mentale apparaissent, ne luttez pas contre, revenez seulement à la sensation de ce que vous faites : tada, ima. Ainsi vous ne laisserez aucun espace à votre mental pour qu'il se disperse, et votre zazen deviendra progressivement plus serein et plus fluide. Bientôt, zazen ainsi pratiqué vous montrera lui-même la Voie, inscrite au fond de votre cœur.

## A. COMMENT S'ASSEOIR



Le *zafu* est traditionnellement posé sur un *zabuton*. On peut s'asseoir sur le *zafu* en tailleur ou en demi-lotus (en lotus pour les plus souples...) ou à genoux en le posant sur la tranche. On peut relever le *zafu* par des coussins complémentaires ou même s'asseoir sur une chaise. La position tenue longtemps ne doit jamais être douloureuse. Il ne faut pas non plus avoir froid.

On s'assoit dans la tradition sôtô face à un mur assez dépouillé pour ne pas capter l'attention, dans l'idéal à 1m 50 environ. On peut garder les yeux mi-clos, en laissant tomber le regard à un mètre devant, ou, si l'on ne craint pas de s'endormir, on peut aussi les fermer. On peut laisser brûler un bâton d'encens. On dispose ses mains comme le Maître ci-dessous, ou les paumes sur les genoux – surtout, ne pas s'en inquiéter, à Shôrinkutsu-dôjô, chacun se débrouille, et le Maître prend soin de ne pas disperser l'esprit des débutants avec des exigences trop strictes. Il convient de trouver des pratiques adaptées à sa propre morphologie.

## B. RESPIRATION

On inspire puis on expire (ou l'inverse), une seule fois, avec le nez, un peu plus profondément que d'habitude, doucement, mais confortablement. On se concentre sur la sensation du flux d'air qui monte et descend.

Maître Kidô Inoué dit :  
« Profondément, clairement ».

*Ci-contre une démonstration  
par Maître Kidô Inoué*



## C. TORSION (ENTRE CHAQUE RESPIRATION)

Suite à un accident, Kidô Inoué dut brutalement cesser de garder une longue posture immobile lors de ses séances quotidiennes de zazen. Il lui fallut trouver un moyen d'éviter l'engourdissement du corps et la perte d'attention due à la douleur. C'est alors qu'il mit au point un léger mouvement qu'il intégra à la pratique de zazen de ses disciples, tant il se révéla bénéfique. Ce mouvement évite la douleur et l'engourdissement, rétablit une bonne circulation et évite surtout les pertes d'attention en coupant les pensées. Il évite aussi de ce fait la contrainte imposée par l'attention nécessaire au maintien de la posture traditionnelle, si difficile à endurer par les pratiquants surtout lorsqu'ils débutent. Il rend ainsi particulièrement efficace et agréable l'entrée dans la voie des débutants ; les résultats rapidement ressentis leur rendent l'exercice d'autant plus stimulant et motivant.

Comment procéder ? Après chaque respiration, on effectue une torsion ou au moins une demi-torsion. On peut respirer ou pas, il ne faut même pas y penser puisqu'il faut seulement s'assimiler, par ses sensations, à son mouvement. La torsion peut sembler déroutante, mais en réalité, sur la durée, elle favorise une bonne fluidité du corps et de l'esprit en coupant les pensées confuses, et en assurant une mobilité et une bonne circulation. Il suffit donc de l'effectuer systématiquement, sans y réfléchir, mais en y prêtant la nécessaire attention.

1



2



3



4



5



6



7 : Retour à la position initiale.



Si l'on a respiré, terminer l'expiration ou l'inspiration en cours avant de procéder à une respiration complète.

Si l'on se fatigue trop, après une heure par ex., il faut aller marcher un peu, en faisant attention à la sensation de chacun de ses pas.

## *D. POUR ALLER PLUS LOIN*

### **1 Kinhin : la marche zen**

Si vous le souhaitez, vous pouvez, chaque demi-heure ou chaque heure, pratiquer *kinhin*, la marche zen. Dans la tradition du zen sôtô, on marche très doucement, à demi pas extrêmement lents (un peu comme si l'on marchait sur des œufs), et l'on fait le tour du *zendo* (salle de méditation) dans le sens des aiguilles d'une montre. Faire le tour du zendo prend facilement un quart d'heure. Pour faire *kinhin*, on ferme sa main gauche sur son pouce, puis, à Shôrinkutsu-dôjô, on cale son poing gauche ainsi fermé contre le plexus solaire, le dos de la main vers le devant – donc la paume, le pouce et les autres doigts vers le corps –, puis on amène sa main droite de manière à envelopper le poing gauche. On se met en marche et l'on oublie tout, y compris le contrôle de sa respiration : il faut là encore laisser tomber le mental. On focalise en revanche toute son attention dans la sensation de marcher, dans la plante du pied. Au début cette marche est souvent difficile, mais elle devient plus souple, plus sereine et naturelle avec le temps, puisqu'il s'agit seulement de se laisser marcher. La respiration finit par se calquer d'elle-même dans les pas, sans recourir au mental – mais vous n'y ferez plus attention.

## 2 La salutation rituelle « gasshō »

Le respect envers le monde, l'univers, soi-même, la résolution des conflits, l'unité entre soi-même et le cosmos, le respect de la bouddhité, l'humilité, trouvent un point d'expression extrême dans le salut les mains jointes (*gasshō*). Au Japon, cette salutation n'est pas réservée au zen. Dans le zen, chaque changement de posture, d'activité, chaque salut, est ponctué de gasshō. Laissez seulement vos bras, vos mains et tout votre être former gasshō. Comme pour le salut dans les arts martiaux, si vous pratiquez sincèrement, vous ressentirez bientôt profondément la signification de ce geste.

## 3 Le port du hakama

Le port du *hakama*, tenue traditionnelle des nobles et des lettrés japonais, est, par souci de respect, obligatoire dans le zendo des dōjōs et des temples, sauf dérogation accordée par le Maître. Par ailleurs, le hakama tient au chaud le bas du corps et soutient une bonne posture du dos, et avec elle une bonne posture de l'esprit. Vous pouvez donc si vous le souhaitez pratiquer en portant le hakama, mais hors de la situation décrite ou d'une pratique de groupe le réclamant, il n'est pas indispensable. À Shōrinkutsu-dōjō, il est prêté aux disciples.

## 4 Autres activités (dont le ménage et le repas)

Le zen conduit à une vie libérée de l'emprise du mental. À condition d'éviter la dispersion, après quelque temps, vous pourrez essayer de commencer à appliquer ces quelques principes du zen à toute activité, de la plus basique d'abord, jusqu'à la plus élaborée. Faites chaque chose doucement, une à une, en décomposant chaque geste au dixième de la vitesse normale, en vous concentrant uniquement sur la pure sensation de votre geste en train de s'accomplir, en y plaçant toute votre existence, en vous assimilant à votre mouvement et à lui seul. C'est le monde pur du zen, qui n'est rien d'autre que la vie même, réalisée ici et maintenant !

## 5 Lectures ?

On pourra apprécier, selon les goûts, des ouvrages simples : outre ses textes en français, les écrits en anglais de Maître Kidō Inoué, tous disponibles sur notre site Internet ; en français l'ouvrage de Sekkei Harada : *L'Essence du zen* ; Aussi *Initiations au zazen : récit de trois disciples* (de Maître Kidō Inoué) disponible sur notre site français ; et la page suivante : <http://www.zen-occidental.net/textesmeditation/fujimoto2.html> .

Attention toutefois ! Dans le zen sôtô, la pratique précède la connaissance des textes. Rien ne remplace l'expérience authentique sans influence extérieure, pas même celle du Maître, qui s'emploie seulement à remettre son disciple face à lui-même si celui-ci le requiert. Aussi, avant d'être parvenu au Satori (le véritable, celui de l'éveil du Bouddha, attention, ce terme ne doit pas être ni tabou, ni galvaudé), pour le pratiquant en proie au doute initial, quelques ouvrages tout au plus, conseillant une méthode, pourront s'avérer utiles. Les plus grands maîtres prônent une méthode sans méthode, qui évite tout prétexte à la dispersion mentale. Encore ici, les lectures ne doivent servir qu'à rassurer sur ce point, avant de démarrer vraiment la pratique, car la lecture est une activité essentiellement mentale, qui va à l'opposé du but recherché. La pratique authentique lève les doutes. On dit que la connaissance des textes est passionnante pour les êtres réalisés : c'est la seconde étape !

Une fois que vous avez trouvé la technique d'un maître authentique et qui vous convient, cessez de vous poser des questions et contentez-vous de la pratiquer. Évitez tant que possible les lectures sur le zen, si intéressantes soient-elles, d'autant que votre mental y trouvera de plus en plus de satisfactions du fait de votre compréhension croissante. Revenez seulement à la pratique, à l'instant-présent, ici et maintenant, tant que possible. Un quart d'heure de zazen déjà, pratiqué avec concentration matin et soir, favorise cet exercice dans tous les moments de la journée.

En guise de conclusion, je vous renvoie aux propos de Maître Inoué, en préambule de l'ouvrage : **INITIATIONS AU ZAZEN - Récit de trois disciples**, téléchargeable sur notre site français.

Régis Gleyo (disciple laïque), 2007, 2010 – droits réservés

Ce livre a été écrit par des gens qui ont voulu raconter leur première expérience du Zazen dans un temple.

N'importe qui, quelle que soit la raison qui l'amène à cette expérience, est très vite en mesure de comprendre l'essence de son être et d'accomplir de rapides progrès, pourvu que la méthode employée soit authentique et qu'il s'y applique sérieusement. Ce livre en apporte la preuve.

Celui qui fait Zazen doit avoir la pleine conscience de ses progrès. Autrement dit, il devient capable de saisir facilement et clairement les mouvements de son cœur et, de ce fait, se trouve plus apte au soin de ses affaires. Il comprend aussi que notre doctrine ne parle que de choses extrêmement naturelles. S'il ne parvient pas à ces résultats, c'est que la méthode qu'il emploie n'est pas la bonne, ou qu'il ne fait pas suffisamment d'efforts. Car ce n'est qu'avec un maximum de



persévérance et une méthode authentique que l'on pourra progresser. Et faire des progrès signifie le salut.

Il est naturel qu'il y ait plusieurs façons de pratiquer dans un temple Zen, mais une méthode qui ne permettrait pas d'atteindre authentiquement le Satori n'aurait plus rien à voir avec le Zazen transmis directement du Bouddha. Le Satori est le mot qui désigne l'Éveil de l'être à la Vérité Suprême.

Cette méthode est concrète et si vous la pratiquez sans idées préconçues, vous pourrez la saisir clairement et sans difficulté. Et si vous avez la chance de rencontrer un Maître quia ainsi véritablement acquis le Zen, il ne vous restera plus qu'à pratiquer en lui faisant entièrement confiance. Cela vous mènera au Satori par le chemin le plus court.

Bien que les auteurs de ces témoignages soient encore bien loin de l'Éveil, ils indiquent clairement le chemin à suivre pour atteindre la libération du cœur.

Ne lisez pas ces pages avec les deux yeux qui sont sur votre visage. Lisez seulement avec «les yeux de l'âme», des yeux qui, délaissant tout jugement de l'intellect, embrassent la totalité de l'univers. Alors vous pourrez commencer à comprendre la méthode du Zen et apercevoir la «Voie». Celle-ci vous mènera vers un monde où votre vie quotidienne en tant que telle sera Zazen, et où vous-même serez «Satori» à chaque instant et pour toujours.

Je vous promets qu'un jour, vous aussi vous bondirez inévitablement de joie, pourvu que vous ne ménagiez pas vos efforts en pratiquant une méthode authentique ! Cela ne vaut-il pas la peine ?

Le 3 novembre 1986  
Kido Inoue