

Fukanzazengi : les recommandations universelles pour la pratique
de zazen - Dôgen Zenji (1244)

Traduit du japonais par Okumura Rôshi (extraits)

Pour pratiquer le Zen, un endroit tranquille est souhaitable. Mangez et buvez avec modération. Mettez de côté toutes les choses dans lesquelles vous êtes impliquées et suspendez toutes les affaires mondaines. Ne pensez pas en termes de bien ou de mal. Ne jugez pas de ce qui est vrai ou faux. Abandonnez les opérations du mental, de l'intellect et de la conscience. Arrêtez d'évaluer les choses à travers vos pensées, vos idées et vos points de vue.

N'ayez aucune intention de devenir un Bouddha.

Comment cela pourrait-il être limité par une question telle qu'être assis ou couché ? A l'endroit où vous allez vous asseoir, étendez un tapis épais et déposez-y un coussin. Asseyez vous en lotus ou en demi-lotus.

Dans la position du lotus complet, posez d'abord votre pied droit sur la cuisse gauche ensuite, posez votre pied gauche sur la cuisse droite. Dans la position du demi-lotus, posez votre pied gauche sur la cuisse droite. Attachez vos robes sans les serrer et arrangez les soigneusement.

Ensuite, posez la main droite sur votre pied gauche puis, placez la main gauche dans la paume de votre main droite, le bout des pouces se touchent délicatement. Redressez votre corps et asseyez vous bien droit, ne penchez ni à gauche ni à droite ; ni en avant ni en arrière.

Alignez vos oreilles sur vos épaules et votre nez sur votre nombril.

Posez le bout de la langue contre le palais de votre bouche, juste derrière les incisives et maintenez vos lèvres jointes. Gardez les yeux ouverts, respirez doucement par le nez. Une fois votre posture ajustée, inspirez et expirez à fond. Balancez votre corps de droite à gauche et stabilisez vous dans une assise immobile.

Pensez à « ne pas penser ». Comment pense-t-on à « ne pas penser » ? Au-delà de la pensée : ceci est l'art essentiel de zazen.

Le zazen dont je parle n'est pas la pratique de la méditation.

C'est simplement la Porte du Dharma de la paix et du bonheur, l'éveil total et insurpassable. C'est le kôan réalisé : jamais aucun piège ne peut l'atteindre. Si vous saisissez ce point, vous êtes comme le dragon qui entre dans l'eau ou comme le tigre qui pénètre dans la montagne.

Vous devez savoir que, durant zazen, le véritable Dharma apparaît de lui-même. Aussi, dès le départ, l'ennui et la distraction sont mis de côté.

Lorsque vous quittez l'assise, levez vous doucement, de façon délibérée mais dans le calme et la tranquillité. Ne vous comportez pas avec brutalité. La pratique/réalisation est intacte.

Après tout, avancer est une question de quotidienneté.

Pourquoi quitter votre maison pour errer en vain dans les royaumes poussiéreux d'autres pays ? Vous avez obtenu l'opportunité cruciale de prendre forme humaine. Ne passez pas vos jours et vos nuits en vain. Prenez soin de l'action essentielle de la Voie du Bouddha.

Forme et substance sont comme la rosée sur l'herbe.

Les fortunes de la vie sont comme des coups de foudre, vidées en un instant, elles s'évanouissent en un éclair.

En accord avec l'Éveil de tous les Bouddhas, succédez au samâdhi des Ancêtres. Continuez longtemps dans cette Voie et vous deviendrez une telle personne. La chambre au trésor s'ouvrira d'elle-même et vous pourrez en user librement.

