

# LA PRATIQUE DE ZAZEN EST LE SECRET DU ZEN

*« Zazen est difficile, je le sais. c'est une posture d'éveil. Pendant sa pratique, il ne faut pas chercher à atteindre quoi que ce soit. Sans objet, il est seulement concentration sur la posture, la respiration, et l'attitude de l'esprit. »* Maître Taisen Deshimaru

## La posture

Le bassin doit être basculé en avant .La colonne vertébrale bien érigée, menton rentré et par là-même nuque étirée, le nez à la verticale du nombril, on **pousse la terre avec les genoux et le ciel avec le sommet du crâne**. Posez la main gauche sur la main droite, paumes vers le ciel, les pouces se touchant en formant une ligne droite. Les mains reposent sur les pieds, leur tranchant en contact avec l'abdomen. **Les épaules sont détendues**. La pointe de la langue touche le palais. Le regard est posé à environ un mètre de distance sur le sol sans regarder quelque chose en particulier.

## La respiration

La **respiration zen** n'est comparable à aucune autre. Elle ne peut surgir que d'une posture correcte. Elle vise avant tout à établir un rythme lent, puissant et naturel basé sur une **expiration douce, longue et profonde**. L'air est rejeté lentement et silencieusement par le nez, tandis que la poussée due à l'expiration descend puissamment dans le ventre. A la fin de l'expiration, l'inspiration se fait naturellement.

## L'attitude de l'esprit

Assis en zazen, on laisse les images, les pensées, les formations mentales surgissant de l'inconscient, **passer comme nuages dans le ciel - sans s'y opposer, sans s'y accrocher**. Cette attitude d'esprit découle naturellement d'une **profonde concentration sur la posture et la respiration**.

Le Zen est très simple, et en même temps bien difficile à comprendre.

C'est affaire d'effort et de répétition - comme la vie. **Simplement assis, sans but ni esprit de profit**, si votre posture, votre respiration et l'attitude de votre esprit sont en harmonie, vous comprenez le **vrai Zen**, vous saisissez la **nature de bouddha**.