

La posture

"Si quelqu'un demande ce qu'est le vrai zen, il n'est pas nécessaire que vous ouvriez la bouche pour l'expliquer. Exposez tous les aspects de votre posture de zazen. Alors le vent du printemps soufflera et fera éclore la merveilleuse fleur du prunier." (Daichi Sokei 1290-1366)

Il est important de comprendre les différents aspects de la posture de zazen pour ne pas contraindre le corps dans une attitude d'immobilité rigide contraire à sa physiologie naturelle. Il y a dans la posture équilibre et détente dans la verticalité.

La position du bassin est prépondérante. Il convient de s'asseoir au milieu du zafu (coussin rond dont l'épaisseur est fonction de la souplesse de chacun), sur les ischions, de telle sorte que le bassin se stabilise par le contact des deux genoux avec le sol. La position des jambes est celle du lotus ou du demi-lotus.

Un juste positionnement du bassin et le réglage de l'épaisseur du zafu permettent à la colonne vertébrale de s'ériger vers le ciel sans que soient créées des tensions dorsales ou intervertébrales préjudiciables et à la tête d'être droite naturellement. Les épaules, la cage thoracique et le ventre sont relâchés de façon à permettre une respiration libre et facile. Les yeux sont mi-clos, posés devant soi sur le sol avec un angle d'environ 45 degrés.

Les poignets sont posés sur le haut des cuisses. Les doigts de la main gauche sont posés sur ceux de la main droite, paumes tournées vers le haut, et les pouces se rejoignent au-dessus dans le prolongement l'un de l'autre, dans un contact ferme et léger. Le tranchant des mains est en contact avec l'abdomen.

Pendant [zazen](#), l'attention doit rester vigilante sur chaque détail, ainsi que sur la respiration. L'esprit est ainsi ramené dans le corps et l'unité se réalise. Les pensées cessent de s'enchaîner les unes aux autres. Elles apparaissent, puisque telle est leur nature, mais si l'attention est maintenue sur la posture, elles disparaissent sans laisser de trace. Naturellement et inconsciemment la volonté personnelle de l'ego cesse d'agir et de rechercher un but. Seul demeure l'instant présent.

Il est impossible de voir sa propre posture et il est facile de s'illusionner sur sa propre pratique. Il est recommandé de ne pas pratiquer seul et de recevoir, dans un [dojo](#) ("le lieu de la Voie") les conseils d'un pratiquant ancien.

<http://www.meditation-zen.org/fr/meditation-posture>