

## Description de la posture de zazen

### Entre ciel et terre

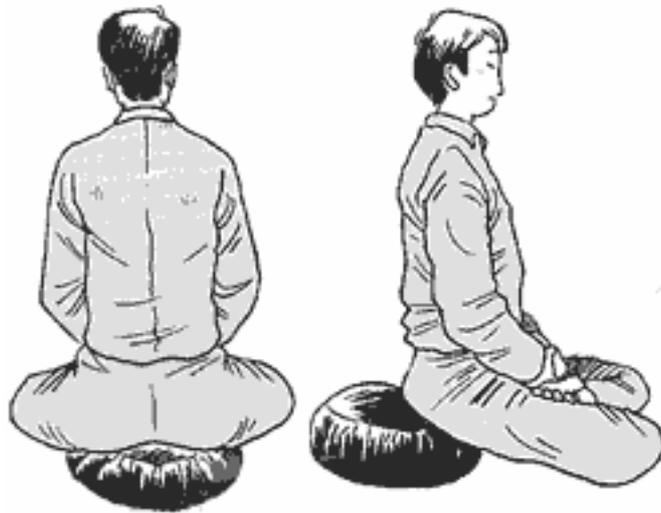
La posture juste de zazen est une posture sans tension.

Asseyez-vous à un mètre environ face au mur, les genoux et le buste bien alignés, en posant le regard devant vous à 45°.



Il faut s'asseoir en positionnant la base de la colonne vertébrale au centre du *zafu* (coussin de méditation rond garni de *kapok*) de façon à ce que la moitié du *zafu* dépasse derrière vous.

Après avoir croisé vos jambes, faites reposer vos genoux fermement sur le sol.

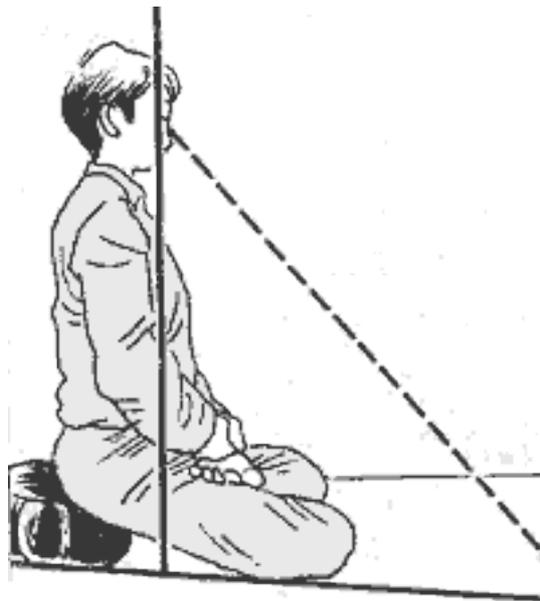


Afin d'avoir une posture correcte il est important de basculer le bassin vers l'avant. En bas du dos (au niveau de la cinquième lombaire) le bassin bascule légèrement vers l'avant et les genoux prennent appui sur le sol.

Tout le monde n'a pas la faculté de s'asseoir en lotus complet. Pour zazen ce n'est pas obligatoire. Le demi lotus - où un seul pied vient se placer sur la jambe opposée - convient suffisamment.



A partir de cette base on redresse le dos. La posture de zazen est fondamentalement une posture *verticale*. Afin d'accentuer cette verticalité le menton est rentré et la nuque est étirée, comme si on voulait pousser le ciel avec le sommet du crâne. L'essentiel est que le dos reste droit sans effort. Les oreilles sont dans le plan des épaules et le nez sur la même ligne que le nombril, Les épaules et le ventre détendus.



## Les mains, les yeux, le nez

La main gauche repose dans la main droite, paumes vers le ciel. Les pouces dont les extrémités se rejoignent et se touchent légèrement, sont horizontaux. La posture des mains, *hokkai-join* (le mudra cosmique), exprime ouverture et quiétude.



Les yeux sont légèrement ouverts, dirigés vers le sol selon un angle approximatif de 45 degrés. Les yeux ne fixent rien et de cette façon permettent au regard de s'élargir. Si vos yeux sont fermés, vous risquez de glisser dans la somnolence ou le rêve éveillé.

Quand la posture est correcte, le nez se trouve précisément à la verticale des pouces. Si la tête 'tombe' en avant, le nez n'est plus en aplomb. Si le menton monte, le nez pointe vers le ciel.

## Respiration

Pendant zazen, respirez calmement par le nez. N'essayez pas de contrôler votre respiration mais laissez-la se faire d'elle-même, naturellement. Inspirez et expirez en profondeur sans faire de bruit. La respiration influence profondément l'esprit. Se concentrer sur la respiration apaise l'esprit, chasse les anxiétés, les colères et autres émotions. Une respiration ample et profonde nous aide à 'laisser passer les pensées' et oxygène en profondeur les cellules.

## Corps et esprit en unité

La posture de zazen, la concentration sur les différents points de cette posture et sur la respiration forment la base de la pratique. De cette façon petit à petit, l'esprit s'apaise. Ne vous concentrez pas sur un objet particulier et n'essayez pas de contrôler vos pensées. Lorsque vous aurez maintenu une posture juste et laissé votre respiration se calmer, votre esprit deviendra tranquille naturellement. Ainsi, en zazen corps et esprit sont pacifiés, en unité : sans mouvements inutiles, ils laissent apparaître notre véritable nature.