MÉDITER

Des explications
de deux maîtres zen contemporains

Une interview de Ryōtan Tokuda (1997)

avec des commentaires de Gudō Nishijima (1998)

et quelques notes complémentaires d'Éric Rommeluère

Un Zen Occidental

Avertissement

Ce document numérique est protégé par les législations françaises et internationales sur le droit d'auteur et la propriété intellectuelle. Il vous est proposé à titre gratuit pour votre seul usage personnel. Vous êtes autorisé à le conserver sous format pdf sur votre ordinateur aux fins de sauvegarde et d'impression sur papier. Tout autre usage est soumis à autorisation préalable et expresse. Toute diffusion, mise en réseau, reproduction, vente, adaptation, traduction sous quelque forme que ce soit, partielle ou totale, sont interdites. La modification des codes sources de ce document numérique est également interdite.

Note de l'éditeur

Né en 1938, Ryōtan Tokuda-Igarashi fut quelques années durant missionnaire de l'école Sōtō japonaise pour l'Europe. Jeune bonze de l'école Rinzai, il se convertit au Sōtō en participant à des lectures que donnait le célèbre maître Kōdō Sawaki (1880-1965) à l'université bouddhiste de Komazawa de Tōkyō. En 1967, il se rendit au Brésil où il fonda plusieurs centres de méditation et monastères zen.

Né en 1919, Gudō Wafu Nishijima a suivi, de 1942 à 1965, l'enseignement de Kōdō Sawaki tout en menant une carrière professionnelle au Ministère japonais des finances. En 1973, il reçut l'ordination du maître Rempō Niwa puis sa transmission en 1977. Restant consultant pour une compagnie de cosmétiques (Ida Ryogokudo Co. Ltd.) dont le président est l'un de ses disciples, il a créé en 1987, avec son entreprise, un centre zen résidentiel (Ida Ryogokudo Zazen Dōjō) dans la banlieue de Tōkyō.

L'interview de Ryōtan Tokuda-Igarashi a été réalisée le 9 janvier 1997 à Paris. Les propres commentaires de Gudō Wafu Nishijima datent des 20 mars et 4 avril 1998.

© 2008 – Un Zen Occidental

55 rue de l'Abbé Carton 75014 Paris
Site internet : http://www.zen-occidental.net
Courrier électronique : info@zen-occidental.net
Téléphone : 33 [0] 1 40 44 53 94

Couverture : Kōdō Sawaki (DR)
Document numérique du 1er juin 2008

INTERVIEW

Question : Comment méditez-vous ?

Tokuda *sensei* : Mon expérience de *zazen* n'est pas très longue ni très profonde [* lire la note à la fin de l'interview]. Mon approche de la méditation a changé au fil des années. Ma vision n'est plus la même que celle que j'avais il y a dix ans par exemple. Je pratique la méditation depuis environ trente ans. Au début, j'ai pratiqué au sein de l'école Rinzai. L'entraînement y est particulièrement rude. On y est poussé jusqu'à ses limites physiques. Cette dureté de l'entraînement m'a beaucoup aidé par la suite.

Mais pourquoi suis-je venu à l'école Sōtō ? C'est grâce à Dōgen, à ses livres. J'ai lu les chapitres du *Shōbōgenzō* sur la méditation, *Zazenshin* ("Précis de méditation"), *Zammai ō zammai* ("La concentration reine des concentrations"), *Kaiin zammai* ("Le *samādhi* du sceau de l'océan") ainsi que le *Jijuyū zammai* ("Le *samādhi* de sa propre jouissance") de maître Menzan et j'ai été bouleversé par ces lectures. Ce *zammai* est différent des états méditatifs des autres écoles zen. Dans ce *jijuyū zammai*, vous jouissez de la liberté et de l'unité de la pratique et de la réalisation. Il n'y a alors aucun conflit avec une possible illumination. Dōgen s'exprime clairement et profondément là-dessus. *Zazen* s'analyse généralement en termes de *chōshin*, "le contrôle du corps", *chōsoku*, "le contrôle de la respiration" et *chōshin*, "le contrôle de l'esprit". Dans l'école Sōtō, on n'utilise pas ce dernier terme mais plutôt *chishin*, "atteindre l'esprit". Lorsque je pratique ce *chishin*, je fais attention à la position des mains. Mais il est difficile de maintenir cette attention. Dans *chishin*, mon esprit doit toujours être présent, non seulement dans mes mains mais aussi dans chaque partie de mon corps. Mon esprit atteint chaque membre de mon corps. Mais cela est encore loin d'*hishiryō*. Quant à moi, je fais souvent *zazen* dans *shiryō*, la pensée, par ce *chishin*, ce contrôle de l'esprit. Pendant une *sesshin*, une ou deux fois, je ressens l'espace de quelques minutes que je suis dans *fushiryō*, la non-pensée. Mais peu m'importe, car je crois que tout cela est *hishiryō*. Donc, je ne m'occupe que de *shiryō chishin*, la concentration de l'esprit : mon esprit est dans mes mains, dans ma respiration et dans chaque partie de mon corps, afin de maintenir une posture correcte. Je ne m'efforce qu'à cela.

On se concentre dans la posture et dans la respiration. On oublie parfois cette concentration. On entre alors dans *fushiryō*. Je commence à comprendre qu'*hishiryō* est vaste et universel. Qu'il ne dépend pas de mes pensées limitées. Et c'est pourquoi je veux l'approfondir encore plus. *Chōshin,* le contrôle du corps, est expliqué dans le *Fukanzazengi*. Quant à *chōsoku*, le contrôle de la respiration, on explique dans l'école Sōtō qu'il ne faut pas essayer de contrôler quoi que ce soit dans *shikantaza*. Dans le *Fukanzazengi*, il est dit "la respiration passe imperceptiblement par le nez." La respiration doit être fine. Ce maintien est encore un contrôle. Mais après plusieurs années de cette pratique de base, on oublie cette respiration.

Nishijima *sensei* : *Zammai ō zammai*, *kaiin zammai* ou *jijuyū zammai* sont des noms différents pour décrire un seul et même état [*], *zammai* qui est l'état de *zazen*. *Shikantaza* : *shikan* signifie "juste, seulement", *ta* signifie "faire". *Za* peut être soit un verbe, soit un nom. Ainsi *taza* signifie "s'asseoir". Il n'y a pas d'intention particulière autre que "juste s'asseoir". L'énergie mise en jeu dans cette action de "juste s'asseoir" est très naturelle, il n'y a rien de forcé, rien de relâché. De toute façon, il ne faut pas s'occuper (se préoccuper, penser) du montant d'énergie à mettre en jeu lors d'une action, il faut juste la faire, il faut juste s'asseoir. Il s'agit de juste s'asseoir en maintenant simplement la colonne vertébrale droite. Ainsi, si on se prend à penser, voire même à rêver ou à dormir pendant *zazen*, on se plonge à nouveau dans l'action de redresser sa colonne vertébrale tout simplement, sans se préoccuper de comment on s'y replonge, du montant d'énergie avec lequel il faut s'y replonger, ni même du résultat. Une seule chose est importante : agir. Il est important de ne pas "gérer" son *zazen* car dès que nous gérons, au moment même où nous évaluons l'effort à mettre en jeu, nous ne sommes déjà plus dans l'action de juste s'asseoir.

Zazen est un état naturel. Donc tout ce qu'on fait pendant *zazen* doit être naturel. En particulier, respirer doit être naturel. Il n'y a rien de contrôlé, aucune volonté particulière, aucune intention. On ne cherche pas à obtenir quelque chose de spécial. On ne cherche pas à entrer dans un état particulier. On ne cherche pas à obtenir le *satori*. On ne cherche pas à prolonger la respiration de manière consciente. Il est vrai qu'à force de pratiquer *zazen*, la respiration devient plus lente, mais ce processus se fait de façon naturelle, sans y penser, sans forcer la respiration à être telle que notre esprit voudrait qu'elle soit, c'est-à-dire lente. Nous ne devons pas avoir cette connaissance intellectuelle *a priori* et essayer à tout prix que notre pratique ait une respiration lente, parce que l'on sait intellectuellement que c'est "mieux". Un jour, la respiration sera lente et profonde, ça viendra tout seul...

Il est important de rencontrer la difficulté pendant *zazen*. Si on dort pendant *zazen*, on doit faire des efforts pour ne pas dormir, sans chercher une aide extérieure. Sans chercher à recevoir le *kyōsaku*. Sans chercher l'aide de la respiration. C'est pareil quand on a beaucoup d'idées. On dit souvent que penser à la respiration permet de ne pas rêver, de ne pas penser. Mais c'est remplacer une pensée par une autre pensée. Ça ne résout pas le problème. Le problème doit être résolu par nous-mêmes. C'est à nous de faire des efforts en ce sens. Personne d'autre que nous peut résoudre ce problème. Ni le *kyōsaku*. Ni la respiration. Ni le Bouddha lui-même.

Redresser la colonne vertébrale induit l'équilibre entre les deux systèmes nerveux sympathique et parasympathique alors que forcer sa respiration au niveau du *tanden* (bas-ventre) risque, en tant qu'effort non naturel, de troubler cet équilibre. Après un certain temps de pratique, les muscles du dos se renforcent et il est moins nécessaire de penser à la colonne vertébrale alors qu'on est obligé de penser tout le temps à la respiration si on essaye de la contrôler. C'est l'une des raisons pour laquelle il vaut mieux ne pas suivre la respiration. Suivre la respiration demande un trop grand contrôle de l'esprit, contrôle qui n'est pas nécessaire pour maintenir la colonne vertébrale droite.

Question : Est-il nécessaire pour les débutants de contrôler la respiration ?

Tokuda *sensei* : Oui. La clé est *kanki issoku* (la respiration la bouche entr'ouverte, l'un des préliminaires de *zazen*) [*]. *Issoku* signifie "une respiration", mais cette méthode n'est pas limitée à une respiration, il peut s'agir de deux ou trois. Ce n'est pas de la théorie, c'est une pratique du corps. Avec elle, la respiration investit le corps. C'est une manière d'entrer dans le *zazen*. *Kanki issoku* est l'une des clés essentielles pour entrer dans *chishin*, le contrôle de l'esprit. Il est également dit dans le *Fukanzazengi* d'abandonner les pensées et les considérations. C'est aussi un aspect de *chōshin*, le contrôle de l'esprit. Il ne s'agit pas là de contrôler mais d'abandonner. Abandonner le désir de devenir Bouddha. Si l'on cherche à devenir Bouddha ou à réaliser l'illumination, cela devient un obstacle. Il suffit d'harmoniser tout cela et *zammai* apparaît.

Zammai signifie oublier le contrôle du corps, oublier le contrôle de la respiration, oublier le contrôle de l'esprit et devenir vacuité. À ce moment-là, c'est *shinjin datsuraku* (abandonner le corps et l'esprit). Sans rien attendre, on

entre dans *jijuyū zammai*, on ressent la respiration et on ressent l'esprit. Cet esprit-là est *hishiryō*. Penser comme ne pas penser sont tous deux *hishiryō*.

Nishijima *sensei* : Dans le cas où une respiration contrôlée peut aider le pratiquant à se sentir un peu plus à l'aise, on peut utiliser cette respiration. Il se peut aussi que, pendant *zazen*, on ressente le désir de faire une ou deux respirations profondes. Cela peut être fait de temps en temps, mais cela n'a rien à voir avec un contrôle continu de la respiration. Quand c'est possible, il est préférable de pratiquer tout de suite *shikantaza*, sans passer par d'autres techniques, comme le contrôle de la respiration, pour y arriver. Le point le plus important dans *zazen* est de maintenir la colonne vertébrale droite, c'est pour ça qu'il ne faut se concentrer que sur l'action de maintenir la colonne vertébrale droite. Il est vrai que la respiration est importante, mais elle a une importance secondaire. Juste s'asseoir est ici l'action fondamentale la plus simple possible. Pourquoi donc y rajouter le contrôle de la respiration ? Cela ne fait que compliquer les choses : une fois, je contrôle la respiration, une autre fois, je redresse la colonne vertébrale puis je reviens à la respiration... Il est beaucoup plus facile de faire des efforts sur une seule action que sur plusieurs. Il est beaucoup plus facile de s'oublier dans une seule action que dans plusieurs.

Question : Dans l'école Sōtō, certains disent qu'il doit y avoir une expansion du ventre durant l'expiration, d'autres disent que l'expansion se fait au moment de l'inspiration. D'autres enfin disent qu'il n'y a pas à chercher à créer un tel mouvement pendant *zazen*.

Tokuda *sensei* : Sincèrement, je ne me préoccupe pas de cette question. Il y a inévitablement un mouvement du ventre, mais je ne fais pas attention à ce point. Quoi qu'il en soit, pendant l'expiration, le ventre se durcit. Comme je le disais, la respiration descend dans le *tanden* et pousse à la fois vers l'intérieur, vers les reins, et vers l'extérieur. Mais ce n'est pas une finalité en soi, on pratique cette respiration puis on l'oublie.

Il y a également d'autres méthodes de contrôle comme *susokukan*, "le compte des respirations", mais je ne l'utilise pas. Parfois oui, néanmoins, si mon *zazen* est difficile. Comme Keizan l'a expliqué. Après *susokukan*, il y a également *zuisokukan*, "suivre la respiration". Savoir que lorsque la respiration est longue, elle est longue et lorsqu'elle est courte, elle est courte. Dans l'école Sōtō, on recommande de ne jamais utiliser cette méthode même si l'on pratique

une méditation démoniaque. Il faut savoir oublier la respiration et entrer dans *shikantaza*. La respiration passe imperceptiblement par le nez et il n'y a plus alors ni conscience ni effort ni contrôle.

La pratique régulière est donc fort importante. Même si l'on pratique depuis de longues années, si l'on oublie *zazen* un seul jour, c'est comme si l'on avait perdu trois jours. Si l'on oublie *zazen* trois jours, c'est comme si l'on avait perdu un mois. Si l'on oublie *zazen* un mois, c'est comme si l'on avait perdu un an. Quoi qu'il en soit *shiryō* est inclus dans *hishiryō*. Même nos pensées idiotes sont incluses dans quelque chose de beaucoup plus vaste. Qu'on ait des difficultés ou non, cela n'est pas très important. Il faut juste continuer de s'asseoir sans rien attendre. Je ressens ce *zazen* comme précieux et je suis heureux car ne peux plus m'en échapper. C'est ainsi que je passe ma vie. Dans cette explication concernant la respiration, je suis quelque peu influencé par l'enseignement de l'école Rinzai.

Nishijima *sensei* : Pour ma part, je ne me suis jamais tellement intéressé au contrôle de la respiration. Je sais que Maître Deshimaru a modifié quelques points par rapport à l'enseignement de maître Kōdō Sawaki. Maître Deshimaru a beaucoup étudié au temple Sōjiji près de Yokohama où il habitait. Keizan Jōkin, le quatrième patriarche après Maître Dōgen et fondateur de ce monastère, a écrit le *Zazen yōjinki* où il décrit le contrôle de la respiration en la régulant. Depuis cette époque, les moines de ce temple pratiquent ce type de respiration. Maître Deshimaru a donc été influencé par cet enseignement. Ce point est important car maître Deshimaru a suivi les instructions concernant la respiration dans ce temple, et pas auprès de maître Kōdō Sawaki.

Question : Dans l'école Rinzai, l'accent est mis sur la respiration abdominale. Quelle était la position de Sawaki *rōshi* sur la respiration ?

Tokuda *sensei* : Je ne sais pas. Même si dans l'école Sōtō, on ne parle pas à la fin de contrôle de la respiration, par la pratique, cette forme de respiration abdominale apparaît naturellement. Moi-même, je ne suis pas opposé à cette forme de concentration. L'école Sōtō préconise de ne pas utiliser la concentration dite *ānāpānasāti* car elle appartient au Petit Véhicule. Mais pourquoi pas ? La vision du zen de Dōgen englobe toutes les écoles y compris celles du Petit Véhicule. Maître Keizan dit qu'en cas de difficultés, on peut se concentrer sur la respiration. Mais ce n'est pas la finalité du *zazen*. Il y a de

nombreuses étapes jusqu'au *shikantaza*. En ce sens, le *zazen* de Dōgen n'est comparable à aucun autre.

Je dois confesser que mon *zazen* est celui d'un débutant. Mais je suis heureux car au moins, après trente ans, je ne peux plus m'arrêter. Pendant les *sesshin*, pendant quelques brefs instants, je peux dire, que oui, je pratique *shikantaza*. Ce *zazen* n'est comparable à rien d'autre et c'est ce qui doit être transmis. Mais je répète encore une fois, que le *zazen* soit bon ou mauvais, il reste inclus dans *hishiryō*.

Nishijima *sensei* : Maître Kōdō Sawaki n'a jamais parlé de la respiration de façon précise dans ses séminaires. À ma connaissance, il n'existe pas de description écrite de maître Kōdō Sawaki concernant *zazen*, je ne connais que les descriptions orales qu'il donnait lors de ses séminaires ("maintenir la colonne vertébrale droite"). Je ne me prononce pas sur les autres techniques que je n'ai pas pratiqué. Juste s'asseoir en gardant la colonne vertébrale droite. C'est tout. De nombreuses choses (comme le contrôle de la respiration) ont été ajoutées à cette pratique très simple de maintenir la colonne vertébrale droite. Mais d'après la description de Maître Dōgen, *zazen* est un état naturel. Il n'y a rien de contrôlé. La respiration notamment est naturelle. Elle n'est pas contrôlée mentalement. Il n'y a aucun effort, aucune concentration sur la respiration.

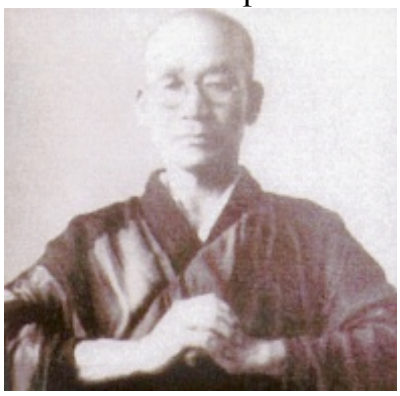
Question : Qu'en est-il de la position des mains ?

Nishijima *sensei* : La position des mains peut changer au cours des années [*]. Si on trouve confortable de mettre la deuxième phalange du médius de la main gauche sur la première phalange du médius de la main droite, alors on le fait. Si on trouve plus confortable de la reposer sur le médius de la deuxième phalange de la main droite, alors on le fait. *Zazen* est un état naturel. Au Japon, on ne se soucie pas de tant de détails. Les différentes étapes par lesquelles on passe sont importantes, même si elles ne sont pas parfaites au début. Il n'est pas gênant que la position des mains évolue au cours des années.

Question : À propos du *kinhin*. Faut-il garder un espace entre les mains et le buste ?

Tokuda *sensei* : Lorsque j'ai étudié avec Sawaki *rōshi* et Sakai *rōshi*, ils disaient qu'il fallait garder l'espace d'un poing [*]. La dernière fois que j'étais

au monastère de Zuiōji, on y enseignait qu'il fallait plutôt garder l'espace d'une main posée sur le torse. La distance est ainsi moins importante. Vous savez, il y a cette posture des mains en *kinhin* qu'on appelle *isshu* et qu'on utilise dans la lignée de Sawaki *rōshi*. Mais d'une manière générale, dans l'école Sōtō, on utilise une autre posture des mains qui s'appelle *shashu* où les paumes font face au buste. L'explication est la suivante : en *shashu*, la posture des bras a tendance à s'affaisser alors que dans *isshu* elle se maintient plus facilement. *Kinhin* n'est pas une interruption, c'est une continuité avec le *zazen*. C'est pourquoi on l'appelle *tampōbutsu*, "la marche lente du Bouddha". Lorsque quelqu'un voit cette posture de Bouddha, il peut aussi réaliser l'éveil. Pour *kinhin*, par exemple, on utilise la marche *issoku hampō*, une respiration par demi pas. On marche à la façon d'un canard sans réunir les pieds. Mais il existe un autre style où l'on ramène les pieds après avoir avancé le pied droit. Dans l'un de ses ouvrages, Maître Menzan préconise la marche à la façon du canard. Et c'est le style adopté par Sawaki *rōshi* et qui est utilisé dans l'école Sōtō moderne. Mais auparavant il y avait plusieurs manières.



Nishijima *sensei* : En *kinhin*, la main gauche est refermée sur le pouce, la main droite recouvre la main gauche. Le pouce touche très légèrement le plexus solaire, mais sans exercer de pression. Le contact des mains sur le thorax se fait de façon très naturelle. Les deux bras doivent être parallèles au sol, les coudes ne doivent donc pas toucher le corps.

Question : Faut-il presser le sol avec la jambe avant pendant *kinhin* ?

Tokuda *sensei* : Je suppose que ce genre de détail dépend de chaque maître. Normalement on ne donne pas d'indication si précise pour le *kinhin*. Quant à moi, je ne pratique pas de cette manière car je ne l'ai pas appris de cette façon. Je me contente d'expirer et d'inspirer au rythme de la marche. Pendant l'inspiration, le centre de gravité du corps se meut et j'avance le pied arrière à la fin de l'inspiration.

Question : La posture *isshu* a-t-elle été inventée par Sawaki *rōshi* ?

Tokuda *sensei* : Oui. Mais peut-être qu'il y a des antécédents. Les moines de Shaolin utilisent cette forme comme un salut. Mais je suppose que Sawaki

rōshi a été le premier à l'utiliser spécifiquement pour le *kinhin*. Il suffit de choisir entre les deux positions *isshu* ou *shashu*. Chaque personne doit étudier et utiliser ce qu'il trouve adéquat. Chacun doit se sentir libre pour cela.

NOTES COMPLÉMENTAIRES (ÉRIC ROMMELUÈRE)

"Mon expérience de *zazen* n'est pas très longue ni très profonde..."

L'apprentissage de la méditation est souvent décrit par une formule tripartite que reprend ici Tokuda : le contrôle du corps, on adopte une certaine posture corporelle, jambes croisées, mains dans le giron, etc. ; le contrôle de la respiration, on respire calmement par le nez, parfois même en modifiant le rythme respiratoire (voir ci-dessous) ; le contrôle mental, enfin. Ce contrôle passe éventuellement par des techniques précises. Ainsi dans "Le recueil des points à observer dans la méditation assise" (*Zazen yōjinki*), Keizan Jōkin (1268-1325), successeur à la troisième génération de Dōgen (1200-1253), propose de poser son attention dans la main gauche : "*Quand l'esprit s'engourdit, on le dépose entre les sourcils à la limite des cheveux. Quand l'esprit se disperse, on le dépose au bout du nez ou dans le champ de cinabre. Habituellement, en s'asseyant, on doit déposer l'esprit dans la main gauche. Lorsqu'on s'assied longuement, certainement même sans le déposer, l'esprit naturellement ne se disperse plus.*"

Tokuda utilise un certain nombre de termes bouddhiques propres à l'école japonaise Sōtō. Celui de *jijuyū zammai*, "le *samādhi* de sa propre jouissance", est utilisé par Dōgen dans l'un de ses premiers manifestes écrit à son retour de Chine, le *Bendōwa*, "Propos sur la pratique de la voie", où il développe sa conception de l'unité de la pratique et de la réalisation. L'ouvrage commence ainsi : "*Pour se transmettre ensemble directement la merveilleuse loi et réaliser l'éveil insurpassable, tous les bouddhas ainsi-venus ont une merveilleuse méthode supérieure et inconditionnée. Transmise seulement de bouddha en bouddha sans erreur, elle a pour norme le samādhi de sa propre jouissance.*"

Les trois termes de pensée (*shiryō*), de non-pensée (*fushiryō*) et de sans penser (*hishiryō*) font référence à un dialogue sur la méditation extrait du "Recueil de la transmission de la lampe" (jap. *Keitoku dentōroku*), au 14e volume : "*Une fois que Yakusan était assis, un moine lui demanda : « A quoi pensez-vous ainsi immobile ? » Le maître dit : « Je pense l'impensé. » Le moine*

demanda : « Comment pense-t-on l'impensé ? » Le maître répondit : « Sans penser. »"

Les ouvrages cités appartiennent tous à la littérature de l'école Sōtō japonaise : *Zazenshin*, "Le précis de méditation assise" (1242), *Kaiin zammai*, "Le *samādhi* du sceau de l'océan" (1242), deux fascicules du monumental *Shōbōgenzō*, "Le trésor de l'œil de la vraie loi" de Dōgen (1200-1253), le *Fukanzazengi*, "Recommandations générales sur la méditation assise", un bref opuscule de Dōgen ainsi que le *Jijuyū zammai* ("Le *samādhi* de sa propre jouissance" de Menzan Zuihō (1683-1769)). Ils ont été traduits en anglais par Shoaku Okumura dans son livre *Shikantaza : An introduction to Zazen*, Kyōto, Kyōto Sōtō Zen Center, 1985.

"*Zammai ō zammai*, *kaiin zammai* ou *jijuyū zammai* sont des noms différents..."

On doit distinguer la méditation des techniques de méditation. Car la méditation zen se comprend comme l'abandon de toutes les techniques. Mais la question demeure : peut-on entrer dans cet état sans technique préliminaire ? Si, dans l'école Sōtō, on utilise généralement le contrôle de la respiration (avec des techniques diverses comme celle de prolonger le temps de l'expiration) pour "entrer" en méditation puis l'abandonner ensuite, Nishijima refuse cette méthode.

Les pratiques préliminaires visent le plus souvent à apaiser l'esprit. Généralement, elles consistent à se concentrer sur un point (le premier sens du terme *samādhi*, la con-centration), une pensée ou un objet, qu'il soit extérieur ou intérieur. Des nombreuses méthodes de concentration en un point utilisées dans le bouddhisme, le zen n'a généralement retenu que les méthodes de concentration sur le souffle. On distingue parfois dans le Sōtō : le compte des respirations, la concentration consciente sur la respiration et la concentration inconsciente sur la respiration.

Le compte des respirations (jap. *susoku*) : Il existe deux variantes : le compte des expirations et des inspirations (j. *shutsunyūsoku*) ou le simple compte des expirations (*shussoku*). Dans la première méthode, on compte les inspirations et les expirations de une à dix. Dans la deuxième, on compte simplement les expirations, de la même façon. Dans cette technique, on ne cherche ni à moduler ni à modifier sa respiration. "*Il existe plusieurs bonnes*

méthodes de concentration qui nous ont été léguées par nos prédécesseurs. Pour les débutants, la plus simple consiste à compter les inspirations et les expirations du souffle. La vertu de cet exercice réside dans le fait qu'il exclut toute réflexion et met au repos la pensée discriminatoire. Les vagues de l'esprit sont apaisées et celui-ci atteint graduellement l'unité. Pour commencer, comptez les inspirations et les expirations. Lorsque vous inspirez, comptez « un » et lorsque vous expirez « deux », et ainsi de suite jusqu'à dix. Puis recommencez à compter de un à dix." (Hakuun Yasutani, *Les trois piliers du Zen*).

La concentration consciente sur la respiration (jap. *suisoku*) : Une fois que cette première technique est maîtrisée, on peut fixer sa concentration sur la respiration sans le support, cette fois-ci, du décompte des inspirations et des expirations. Là encore, il existe plusieurs variantes. La concentration peut être simple, on s'efforce alors simplement de suivre consciemment le parcours du souffle, que la respiration soit longue ou courte, facile ou difficile. Une autre méthode consiste à suivre sa respiration et à la modifier. On pratique alors une respiration consciemment abdominale. On s'efforce ainsi de diminuer le nombre de ses respirations pour les abaisser à six à huit par minute, voire moins, l'expiration étant plus longue que l'inspiration. En expirant, on s'efforce d'appuyer doucement sur l'estomac de telle façon que se produise un mouvement abdominal. Alors que l'expiration est prolongée, l'inspiration se fait, elle, plus naturellement. Cette pratique vise à contrôler et à diriger la respiration, non à la forcer. Il existe là encore deux variantes : la respiration abdominale simple et la respiration abdominale inversée. Dans la première méthode, on sort le ventre à l'inspiration et on le rentre à l'expiration. Dans la deuxième, on s'efforce d'expirer en pressant le ventre de telle façon qu'à l'expiration, celui-ci se gonfle.

La concentration inconsciente sur la respiration (jap. *jōsoku*) : Avec une longue habitude de la concentration sur la respiration, il n'est plus nécessaire de faire un effort conscient pour maintenir la concentration sur la respiration. Dans cet état, corps, esprit et respiration sont totalement unifiés.

"Oui. La clé est *kanki issoku*..."

Dans "Le recueil des points à observer dans la méditation assise" (*Zazen yōjinki*), Keizan Jōkin décrit cette technique préliminaire : "*Le corps redressé et la posture droite, on ne doit pencher ni à gauche ni à droite, ni en avant ni en arrière. Les oreilles et les épaules, le nez et le nombril, doivent évidemment être*

alignés. La langue presse contre le palais et la respiration passe par le nez. Les lèvres et les dents se touchent. Les yeux doivent être ouverts. Ayant ainsi réglé le corps sans tension ni relâchement, on apaise enfin la respiration en bâillant. Cela veut dire que vous ouvrez la bouche et que vous faites une ou deux respirations en exhalant l'air. Puis, vous devez vous asseoir dans la concentration. Faites osciller le corps sept ou huit fois depuis un ample mouvement jusqu'à un minime balancement..."

"La position des mains peut changer au cours des années..."

Les positions des mains sont qualifiées dans l'hindouisme comme dans le bouddhisme de "sceaux" (skt. *mudrā*). Celle de la méditation zen s'appelle *hokkaijōin*, littéralement "le sceau de la concentration dans le réel". Dans le Sōtō zen japonais, la main gauche est placée sur la main droite, les paumes dirigées vers le haut, les pouces se touchant avec une légère pression. Le tout repose sur les deux pieds lorsqu'on est en lotus, ou sur un pied lorsqu'on est en demi-lotus. Le tranchant des mains touche le bas-ventre. On propose parfois des variantes pour poser la main gauche sur la main droite. Dans l'une, la deuxième articulation du médius droit doit reposer sur la deuxième articulation du médius gauche. Dans la deuxième, c'est l'extrémité du médius gauche qui repose sur la deuxième articulation du médius droit. Mettre la main gauche sur la main droite est propre au bouddhisme sino-japonais. En Inde, on plaçait la main droite sur la main gauche.

"Lorsque j'ai étudié avec Sawaki *rōshi*..."

Afin de se détendre les jambes entre les périodes de méditation, il est d'usage de pratiquer une marche concentrée. Cet exercice s'appelle dans les écoles japonaises *kyōgyō*, littéralement "la marche du *sūtra*". *Kinhin* est la prononciation spécifique aux écoles zen des mêmes idéogrammes. À l'origine, cet exercice consistait vraisemblablement à réciter un *sūtra* en marchant. *Kinhin* est également appelé dans l'école Sōtō, "la marche lente". Alors que dans le zen Rinzai la marche est très rapide, le *kinhin* du Sōtō reste lent car, dans cet exercice, on marche au rythme de la respiration selon la règle d'un pas par respiration. La posture du corps est la même qu'en *zazen*, le dos est droit, la tête aussi, le menton est légèrement rentré, les épaules sont détendues. Seule la position des mains change. Cette position s'appelle *isshu*. On place le pouce gauche dans le poing gauche, la main droite enveloppant la main gauche. Le tout

est placé à hauteur du sternum, les paumes des mains dirigées vers le bas. Les avant-bras sont horizontaux sans tension excessive. Cette position des mains est propre à Kōdō Sawaki *rōshi*. D'une manière générale, dans l'école Sōtō, on utilise la position des mains dite *shashu*. La position est identique, mais les mains sont tournées vers le corps au lieu d'être dirigées vers le sol. On remarquera ici que Tokuda propose de garder une distance entre les mains et le buste, mais non Nishijima.