###  **Zazengi – Instructions pour Zazen**

Pratiquer le Zen, c'est zazen. Un endroit calme est le plus approprié pour faire zazen. Placez un tapis épais sur le sol. Ne laissez pas les courants d'air ou le brouillard pénétrer dans la pièce. Ne laissez pas la pluie ou la rosée s'infiltrer. Protégez l'endroit où vous vous asseyez ; le garder en bon état. Les anciens sages étaient assis sur le siège de diamant ou sur un gros rocher. Ils ont tous mis de l'herbe épaisse et se sont assis dessus. Gardez l'endroit où vous vous asseyez bien éclairé. Il ne doit pas faire noir ni le jour ni la nuit. Il est essentiel qu'il soit chaud en hiver et frais en été. Lâchez toutes les relations et mettez toutes les affaires au repos. Ne pensez pas au bien, ne pensez pas au mal. Zazen n'a rien à voir avec la fonction de l'intellect, de la volonté ou de la conscience, ni avec la mémoire, l'imagination ou la contemplation. Ne cherchez pas à devenir bouddha. Soyez libre de la discrimination d'être assis et couché. Soyez modéré en buvant et en mangeant. Ne perdez pas votre temps. Soyez aussi désireux de faire zazen que d'éteindre un feu sur votre tête. Le cinquième patriarche du mont Obai (Huang-mei) ne pratiquait que zazen.

Lorsque vous faites zazen, portez un kesa (kashāya) et utilisez un zafu (coussin). Le zafu ne doit pas s'étendre complètement sous vos jambes, mais doit être placé juste sous vos fesses, de sorte que vos jambes soient sur le tapis et votre colonne vertébrale sur le zafu. C'est ainsi que les bouddhas et les patriarches s'assoient lorsqu'ils font zazen. Vous pouvez vous asseoir en demi-lotus ou en plein lotus. Lorsque vous vous asseyez dans la position du lotus, placez votre pied droit sur votre cuisse gauche et placez votre pied gauche sur votre cuisse droite. La ligne de vos orteils doit être égale à la ligne extérieure de vos cuisses. Lorsque vous êtes assis dans la position du demi-lotus, placez simplement votre pied gauche sur votre cuisse droite. Gardez vos vêtements et votre kesa (kashāya) amples, mais soignés. Placez votre main droite sur votre pied gauche. Et ta main gauche sur la paume de ta main droite. Le bout de vos pouces doit se toucher légèrement. Placez vos deux mains comme ci-dessus et placez-les près de votre corps. Le bout de vos pouces doit être aligné avec votre nombril.

Asseyez-vous droit dans la bonne position. Ne vous penchez ni à gauche ni à droite, ni en avant ni en arrière. Vos oreilles doivent être alignées avec vos épaules; votre nez aligné avec votre nombril. Placez votre langue contre le toit de votre bouche. Respirez par le nez. Vos lèvres et votre mâchoire doivent être fermées. Gardez les yeux ouverts, mais ni trop largement ni trop étroitement. Ajustez votre corps et votre esprit de cette manière ; puis expirez complètement et respirez. Asseyez-vous de manière stable en samadhi. Pensez à ne pas penser. Comment pensez-vous de ne pas penser ? Au-delà de la pensée. C'est la manière de faire zazen en accord avec le dharma. Zazen, ce n'est pas apprendre la méditation. Plutôt zazen lui-même est la porte du dharma d'une grande paix et joie. C'est une pratique-réalisation non souillée.

Shōbōgenzō Zazengi, le onzième volume.

Au onzième mois de la première année de Kangen (1243), livré à Esshu Yoshida-gun, Yoshimine-shoja-