

Cet article est protégé par les législations françaises et internationales sur le droit d'auteur et la propriété intellectuelle. Il vous est proposé 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, sous quelque forme que ce soit, partielle ou totale, sont interdites.

LES GRANDES LIGNES DE LA CONTEMPLATION DE LA RESPIRATION (*SUSOKU TAIYÔ*) DE JIUN SONJA (1718-1804)

© Traduit du japonais (*bungo*) par Éric Rommeluère, mars 2006.

Source : *Jiun sonja hôgo shû*, "Recueil des sermons du vénérable Jiun", Sammitsudô, Kyôto, pp. 344-345.

Jiun sonja est l'une des grandes figures du bouddhisme japonais. Moine de la tradition shingon, il fonda le courant dit de "la discipline de la vraie loi" (jap. *Shôbôritsu*). Son œuvre est essentiellement consacrée aux préceptes bouddhiques, au *kesa* (la robe bouddhique), et aux études sanskrites. Il étudia trois années le zen sôtô sous la direction du maître Daibai au temple de Shôanji, dans la province de Shinano.

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

Document numérique du 1^{er} mars 2008

Jiun sonja (1718-1804)

Susoku taiyô

Les grandes lignes de la contemplation de la respiration

Au printemps de l'année *kanoe-saru*¹, au temple d'Amidaji à Ukyô², pour la communauté, je parlais de la méthode de la contemplation d'*ânâpâna*³. À ce moment-là, Jôchi demanda qu'en soit fait un résumé écrit. Ceci répond à sa demande.

En donnant les deux méthodes d'ambrosie, le grand saint vénéré du monde⁴ a secouru les quatre groupes de disciples⁵. La première est la méthode de la contemplation de l'impur⁶ ; la seconde, la méthode de la contemplation du compte des respirations. Pour tout simplement couper court à la maladie du désir, la contemplation de l'impur est essentielle. Plus généralement, pour dompter toutes les passions, on s'exercera à la contemplation du compte des respirations. Le compte des respirations possède seize vertus extraordinaires. Tout d'abord, on assoira calmement l'esprit ; prenant soit le demi-lotus, soit le lotus complet, on arrangera convenablement sa posture. On connaîtra la phase de régression, la phase d'arrêt, la phase d'avancement et la phase de vérification. D'abord, on commence à compter de un jusqu'à dix. Avoir entre-temps des pensées dispersées correspond à la phase de régression. Par la honte et le repentir, on persévérera encore. Sans se disperser de un jusqu'à dix, demeurer toujours à l'aise dans l'assise correspond à la phase d'arrêt, mais une fois arrêté, il faut encore avancer. On compte deux comme s'il s'agissait d'un, on compte trois comme s'il s'agissait d'un. Si l'on parvient à compter jusqu'à quatre et cinq comme s'il s'agissait d'un, on sait que cette assise est paix et joie. On parviendra ensuite à prendre sept, huit, neuf et dix comme la première respiration. L'assise est parfaitement paisible, il s'agit de la phase d'arrêt dans la progression graduelle. À partir de ce moment-là, on délaissera le compte des respirations pour pratiquer l'attention à la respiration. Lorsqu'on expire, on sait qu'on expire, lorsqu'on inspire, on sait qu'on inspire, on reconnaît pleinement toutes les respirations qu'elles soient longues ou courtes, rugueuses ou fines, profondes ou superficielles. C'est la phase d'avancement. Lorsque cette phase

d'avancement s'unifie avec l'assise dans la tranquillité, on atteindra une phase d'arrêt. Une fois arrêté, on ne s'arrête pas là, mais on avance encore. Quelque chose apparaît, une vision ou une sensation. Dans la sensation, les sensations de légèreté, de lourdeur, de chaleur, de froideur s'élèvent à partir du parcours du souffle vital et emplissent tout le corps. Cette sensation est due à la préservation du pouvoir de la concentration. Toutes les parties du corps sont unifiées avec la concentration. Dans la vision, on voit la couleur blanche comme origine. Le bleu, le jaune, le rouge, etc., s'élèvent à partir du parcours du souffle et emplissent tout le corps. Puis jusqu'à un *dhanus*, deux *dhanus*⁷, un *krosha*⁸, un *yojana*⁹, une fois atteint la phase d'avancement, on dit qu'on voit le monde entier. Atteint la phase de vérification, on meurt ici, on naît là-bas, il est dit que tous obtiennent la liberté.

La méthode du compte des respirations se pratique des mois et des années durant et quand les pensées dispersées n'apparaissent plus on suit l'attention à la respiration. La longue se reconnaît par elle-même, la courte se reconnaît par elle-même, la rugueuse se reconnaît par elle-même, la fine se reconnaît par elle-même, les respirations chaude et froide se reconnaissent tout autant par elles-mêmes. À partir de là, on atteint une vision ou une sensation. En s'amplifiant, tout le corps s'en trouve empli, on éprouve cette sensation, cette règle de la quiétude apparaît. Lorsque l'intérieur et l'extérieur sont unifiés, le rayonnement respiratoire atteindra un *hasta*, deux *hasta*, quatre *hasta*¹⁰, un *krosha*, un *yojana*. Il est dit qu'il remplit même jusqu'à la totalité du réel. Lorsque l'intérieur et l'extérieur sont harmonisés, un seul instant présent pénètre jusqu'aux confins du passé et du futur. Il est dit que l'on voit, que l'on ressent même l'Ainsi-venu qui a réalisé l'éveil dans un passé immensément lointain.

Ci-dessus résumé.

Traduction française Éric Rommeluère

Notes

1. 1800.
2. Quartier de Kyôto.
3. *Ānâpâna*, skt. “expiration et inspiration”, la méditation sur la respiration.
4. Le Bouddha Shâkyamuni.
5. Les moines, les moniales, les laïcs hommes, les laïques femmes.
6. La méditation sur la décomposition du corps humain.
7. Unité de longueur indienne (environ 1,50 m).
8. Unité de longueur indienne valant 2 000 *dhanus*.
9. Unité de longueur indienne valant quatre *kroscha*.
10. Unité de longueur indienne valant 1/4 de *dhanus*.