

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.

***Kinhin*, la méditation marchée**

© Isshō Fujita – Meditation Pathways

Isshō Fujita est né le 18 avril 1954 dans la ville de Niihama, dans la préfecture d'Ehima au Japon. Touché par la pratique de la méditation dans la tradition de Kōdō Sawaki *rōshi* et de Kōshō Uchiyama *rōshi*, il arrêta ses études universitaires pour entrer au temple d'Antaiji où il fut ordonné comme bonze zen à l'âge de 29 ans. Il est aujourd'hui installé aux États-Unis où il dirige le Valley Zendo à Charlemont dans le Massachusetts. C'est là qu'il habite avec son épouse, Naomi, et leurs deux filles prénommées Saki et Masumi. Dans ce texte descriptif, Isshō Fujita explique quelques-uns des aspects du *kinhin*, la méditation marchée.

Traduit de l'anglais et reproduit avec l'aimable autorisation de Meditation Pathways.

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} décembre 2007

Isshō Fujita

Kinhin, la méditation marchée

Dans la tradition sôtô, on fait *kinhin* entre les moments d'assise comme l'a enseigné Dôgen et comme lui-même l'avait appris de son maître chinois, Nyojô. Le *Hôkyôki* mentionne que “souvent, Nyojô allait et venait entre les parties orientale et occidentale de la salle nommée *Daikomyôzô* pour l'expliquer à Dôgen.” On pratique toujours *kinhin* comme une continuation de la méditation assise. C'est une façon de vivifier l'esprit et le corps sans interrompre le calme de la méditation assise. On s'assoit cinquante minutes puis on fait *kinhin* une dizaine de minutes. On s'assoit, on marche, on s'assoit. Ceux qui le pratiquent pensent que le Bouddha marchait de cette manière. Dans certaines Écritures, il est mentionné que le Bouddha marchait lentement, l'esprit recueilli, dans les bois après s'être assis. Ce qu'on cultive dans l'assise, on l'applique dans la marche, par le mouvement. La méditation assise se continue mais sous une autre forme. Parfois, on parle du *zazen* en marche. On peut également l'appliquer à des pratiques plus complexes comme la cuisine, le balayage ou le nettoyage. Quoi qu'on fasse, on le fait avec l'esprit du *zazen*. “Juste” (*shikan*) est un mot essentiel, comme dans *shikantaza*, “juste s'asseoir”, *kinhin* n'est que “juste marcher”. Unifié dans l'action, on marche juste pour le fait de marcher, sans se préoccuper d'un objet en particulier. La marche inclut beaucoup d'éléments comme la sensation des pieds sur le sol ou l'orientation dans l'espace – la conscience posturale. On ne peut toujours rester assis. C'est un sas entre la tranquillité de l'assise, et le mouvement habituel qui permet de faire émerger la méditation dans la vie quotidienne. *Kinhin* est entre la marche et la station debout. On marche lentement, très lentement, au rythme de la respiration – de l'inspiration et de l'expiration. On écoute la respiration et on se meut à son rythme en respirant naturellement.

Nyojô enseigne avec compassion : “Quand vous vous levez pour marcher, vous devez pratiquer la méthode d'une respiration par demi-pas. On entend par là que lorsque vous déplacez votre pied, celui-ci ne dépasse pas la moitié d'un demi-pas, le temps d'une respiration.” (*Hôkyôki*)

Nyojô dit : “Lorsque vous vous levez pour marcher, ne marchez pas en rond mais en ligne droite. Lorsque vous voulez tourner après vingt ou trente pas, tournez par la droite et non par la gauche. Et quand vous bougez les pieds, déplacez d’abord le pied droit, puis le pied gauche.” (*Hôkyôki*)

La position des mains a la même importance que dans l’assise. On doit rester attentif de telle façon que l’on puisse maintenir cette posture. La main gauche est refermée en un poing souple avec la main droite qui la recouvre. Dans l’assise, la main gauche repose sur la droite, mais en se relevant on les retourne en les appuyant doucement contre la poitrine. Certains laissent un petit espace, mais les mains doivent rester près du corps. Il n’est pas nécessaire de modifier la relation entre la main droite et la main gauche. Comme dans l’assise, les pouces se pressent très doucement. La position des yeux est identique à celle de la méditation assise, les yeux sont à moitié ouverts, le regard baissé devant soi, à quarante-cinq degrés. Une posture droite est essentielle dans l’assise comme dans la marche. Les yeux sont dans le même plan que les épaules, et le nez dans le même plan que le nombril. C’est la partie inférieure du corps qui avance lentement.

Comme dans l’assise, il n’y a pas d’obstacle à la marche. On se lance et l’on n’est lié ni par le corps ni par un quelconque ordre du jour. On marche avec l’espace, le sol, la pièce et le monde entier. En marchant, on découvre cela naturellement. Ce n’est pas le résultat d’un effort mais un produit naturel du juste-marcher. Ce n’est donc pas quelque chose qu’on essaye de faire ou de fabriquer, c’est un don du *dharma*. Pour que cela fasse sens, il faut que ce soit un don venant de la pratique et non l’essai d’une fabrication. Pour Dôgen, lorsque quelqu’un s’assoit, tout le monde s’assoit, lorsqu’un quelqu’un fait *kinhin*, tout le monde fait *kinhin*.

En se levant du coussin, on s’incline deux fois, on tourne par la droite et on se retrouve l’épaule droite dirigée vers le centre de la pièce, à la perpendiculaire de la position qu’on avait face au mur. On prend la position des mains, on respire deux fois puis on commence une respiration, avec un pied, car la respiration est lente. Si l’on est tranquille debout, la respiration est relâchée et lente. On respire et

l'on bouge comme si l'air emplissait la plante des pieds. Le corps est vide comme le bambou. On marche lentement avec grâce et dignité. On lève le pied légèrement, on pose le talon en premier puis on appuie jusqu'aux orteils au fur et au mesure que l'on expire. Le pied appuie graduellement sur le sol pour s'ancrer fermement dans le sol. Pendant un bref instant, on reste tranquillement sans bouger car l'expiration se poursuit un moment. Au début de l'inspiration, on bouge l'autre pied. Au son de la cloche on ramène les deux pieds l'un à côté de l'autre et on s'incline. On revient à son coussin, on s'incline deux fois et on s'assoit. Ce qu'on appelle le *gasshō*.