

Commentaires du *Shinjinmei*

Tome I

Maître Kosen

Table des matières

Comment lire ce livre	i
Les kusens de ce livre	v
Maître Kosen Thibaut, une vie pour zazen	vii
Où pratiquer ?	xiii
Le temple zen Yujo Nyusanji	xv
Poèmes sur la foi en l'esprit	xix
<i>Pénétrer la voie</i>	2
Le chant du dragon	3
<i>Le juste et le faux</i>	8
La liberté du présent	9

Comment lire ce livre

Structure du livre

Chaque partie de ce livre s'ouvre sur un poème du *Shin-jinmei* (texte intégral en début de volume), suivi d'un ou plusieurs kusens — enseignements oraux donnés lors des séances de zazen.

Cartouche audio

Chaque kusen est précédé d'un cartouche semblable à celui-ci :

TITRE DU KUSEN

-  Durée de lecture
-  Durée de l'audio
-  Date d'enregistrement
-  Public
-  Adresse web de l'audio



QR code
de l'audio

***Shinjinmei* - Recueil de poèmes sur la foi en l'esprit**1

*Pénétrer la voie n'est pas difficile,
Mais il ne faut ni amour, ni haine, ni choix, ni rejet.*

Le chant du dragon p. 3

2

*Il suffit qu'il n'y ait ni amour ni haine
Pour que la compréhension apparaisse,
Spontanément claire,
Comme la lumière du jour dans une caverne.*

3

*S'il se crée dans l'esprit une singularité Aussi infime qu'une
particule,
Aussitôt une distance illimitée
Sépare le ciel et la terre.*

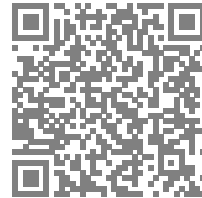


*LE CHANGEMENT DU KU ORDINAIRE
DÉPEND DE LA NAISSANCE DES
ILLUSIONS.*

L'ÉQUILIBRE COSMIQUE

🕒 3 min 🌀🌀 📍 14:11 📅 13/10/12

🌐 zen-montpellier.fr/podcast/harmonie-et-equilibre-de-zazen



La posture* de zazen* est un repère. On parle souvent de la *sagesse du bouddhisme* ou de la *sagesse du zen*. Elle est basée avant tout sur ce qu'on appelle le *bon sens*. Un bon sens, un repère. Et le repère est avant tout postural.

On va se placer au sein de la réalité de manière totale, c'est-à-dire, de façon posturale. Pas seulement de manière intellectuelle ou philosophique, avec des idées préconçues, une morale ou un dogme. Non : on se place physiquement en équilibre et on maintient l'équilibre entre le haut et le bas.

Ce sont toujours les deux forces qui entrent en jeu : la force centrifuge et la force centripète. Deux forces fondamentales. La force de gravitation et la force centrifuge.

Ainsi, on se place au sein de ces forces élémentaires, ou *élémentales cosmiques*, avec notre propre corps. C'est ça, la sagesse. Uniquement cela, rien d'autre. La pensée n'est pas nécessaire.

Qu'est-ce que le sujet, qu'est-ce que l'objet ? Ils sont interdépendants. Dans la phrase suivante du *Shinjinmei*, l'explication est plus approfondie :

L'objet peut être réalisé en tant que véritable objet

Par la dépendance avec le sujet.

Le sujet peut être réalisé en tant que véritable sujet

Par la dépendance avec l'objet.

Si vous désirez comprendre l'objet et le sujet, vous devez réaliser qu'à la fin, les deux sont *ku*.

Et ce *ku*, identique à l'un et à l'autre, inclut tous les phénomènes.



Voilà l'essence. Je parle de cette chose à propos du problème des Indiens de cette époque que j'ai évoqué hier. Évidemment, Śākyamuni Bouddha¹ a eu le même problème, et l'on voit que Maudgalyayana et Sariputra^{*2} aussi. Nagarjuna^{*3} a donc voulu décrire volontairement leur maître — le maître de Sariputra — comme quelqu'un qui avait profondément approfondi la voie. Quand il dit :

— Je n'ai rien obtenu.

1. * v. 563 av. J.-C. – † v. 483 av. J.-C.

2. * v. 568 av. J.-C. – † v. 484 av. J.-C.

3. * v. 150 – † v. 250

INDEX

A

abandon, 10
ABZD (Association
 Bouddhiste Zen
 Deshimaru), x,
 xv
âme malade, 90
Argentine, 28
avidité, 91

B

biorythme, 18
blocage, 46
Bodhidharma, 77
Bodhisattva, viii, 53
bon sens, 47
bonnos, 5
Bouddha, xv, 40, 57, 64,
 70, 78, 89, 91
 Je suis, 78
 posture, 12

C

calligraphie, 17, 18
 chinoise, 17, 18
 japonaise, 17, 18
cerveau
 cervelet, 58
 corps calleux, 27, 29
 cortex frontal, 58, 59
 hémisphères, 27, 28,
 48, 83
 reptilien, 58
chakra, 84
 gorge, 58
Chauchard, Paul, 57
Chia, Mantak, 85
cinq sens, 79
circulation
 sang, 48, 84
condition
 normale, 90
conscience
 de soi, 38, 64

Termes sanskrits

Ananda Troisième successeur du Bouddha. Il est né le jour de l'éveil du Bouddha.

ānāpānasati Terme pali désignant la pleine conscience de la respiration. *Ānā* signifie inspiration, *pāna* expiration, *sati* conscience. Pratique méditative fondamentale recommandée par le Bouddha dans le *Ānāpānasati Sutta*.

arhat Ascète.

Avalokiteśvara Bodhisattva de la compassion universelle. Son nom sanskrit signifie *celui qui perçoit les sons du monde*. Transcrit en japonais sous le nom de *Kannon* : *kan* signifie percevoir, observer ; *non*, le son, les voix du monde. Kannon entend la souffrance de tous les êtres et y répond par une compassion sans limite. Dans le *Hannya Shingyo*^{*}, c'est Kannon qui réalise que les cinq skandhas sont vides de toute substance propre et libère ainsi de toute souffrance.

avidyā L'ignorance fondamentale, au sens bouddhiste : méconnaissance de la nature véritable de l'existence, de l'impermanence et de l'interdépendance de toutes choses. Première des douze causes interdépendantes (*nidānas*) qui perpétuent le samsara^{*}.