

# Mokuso

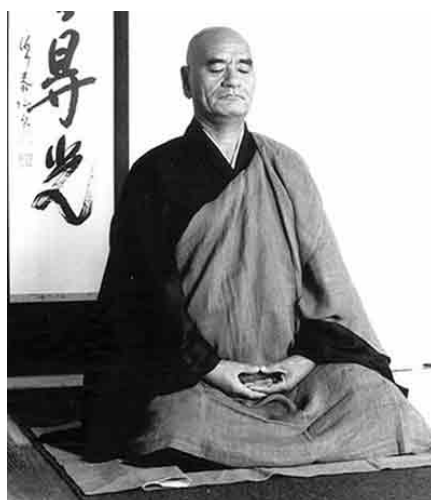
默  
想  
心



C'est la position typique de la méditation Zen. Le Mokuso est l'instant où le pratiquant s'exerce à la maîtrise de son esprit en supprimant la plupart des perturbations physiques liées au contact avec l'environnement.



En 1967, un inconnu de cinquante trois ans arrive gare du nord à Paris : Taisen Deshimaru (1914-1982) a quitté le Japon pour faire naître depuis l'Europe, l'authentique Zen . Pour lui c'est Zazen : simplement s'asseoir et méditer, sans chercher mérite ni éveil.



## Position



Cette position est traditionnelle, mais on peut pratiquer le Zazen tout simplement dans un fauteuil ou même sur une chaise.

- Respiration profonde avec le bas du ventre
- Laisser les images et les émotions défiler dans la tête sans s'y attarder
- On peut avoir les yeux mis clos ou bien fermés
- Se laisser pénétrer par les sons environnant sans que cela affecte votre plénitude

