

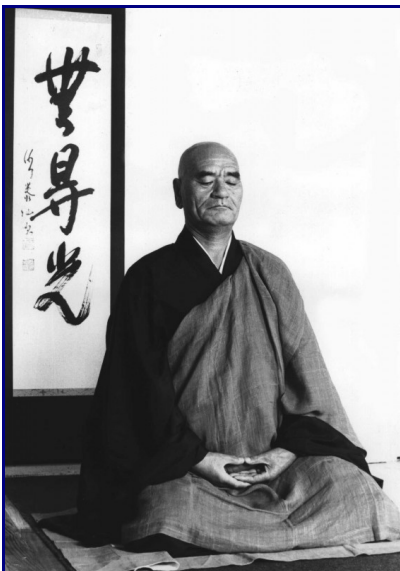
Le Zen, "Dhyana" en sanscrit, remonte à l'expérience du Bouddha Shakyamuni, **qui réalisa l'éveil en posture de zazen** au V<sup>e</sup> siècle avant J-C. Cette expérience s'est transmise sans interruption, de maître à disciple, formant ainsi **la lignée Zen**.

Son aspect culturel et folklorique est connu en Occident depuis le début du XX<sup>e</sup> siècle à travers différentes pratiques telles que les arts martiaux, la cérémonie du thé, l'art de l'arrangement floral ou les célèbres jardins japonais, etc. Mais bien que la profondeur de sa philosophie et la pureté de son esthétique aient souvent séduit les artistes, les écrivains et les philosophes, cela n'a jamais donné naissance à une réelle pratique car ce ne sont là que les fruits d'une graine plantée dans la terre du Japon quelques siècles plus tôt.

Mais quelle est cette graine? Quelle est la source créative de tous ces fruits?

## Zazen est le secret du zen

Qu'est ce que zazen?



C'est la méditation assise dans la **posture traditionnelle du lotus**, du demi lotus ou birmane (en tailleur) pratiquée par l'être humain depuis la préhistoire. Zazen n'est ni une théorie, ni une idée, ni une connaissance à saisir par le cerveau. C'est **uniquement une pratique** qui change radicalement notre propre esprit. Cette pratique nous fait faire naturellement un pas de recul, qui nous permet de relativiser avec tous les phénomènes qui nous entourent, et qui la plupart du temps nous accaparent. L'esprit devient plus fluide, nous retrouvons une condition normale du mental. Comme le dit Maître Suzuki, LIBRE DE SOI, LIBRE DE TOUT.

### Zazen et Bouddhisme

Le bouddhisme lui-même est un fruit du zazen. La légende dit qu'avant le **Bouddha Shakyamuni** il y a eu sept Bouddhas: le bouddhisme fait donc référence à un temps antérieur à lui-même. En effet, **la posture de zazen remonte à la nuit des temps** \_ de nombreux vestiges archéologiques en attestent (voir Zen et préhistoire) \_, elle est un trésor fondamental de l'humanité. Le bouddhisme historique est né à partir du zazen du Bouddha il y a 2500 ans et s'est transmis de maître à disciple depuis ce temps, à travers le monde, sans interruption.

## ZEN ET OCCIDENT

Aujourd'hui, le Zen existe en Occident et pourtant on peut remarquer qu'on ne se l'est pas encore vraiment approprié. On continue à le percevoir comme quelque chose d'exotique et d'un peu folklorique. Le mot zen est souvent employé à tort et à travers, pour exprimer quelque chose de cool ou de paisible, c'est bien plus que cela, c'est une harmonie qui change notre façon de vivre.

### Ici à Auffour (félines 43160)

Nous sommes moines et nonnes de cette école (zen soto) de la lignée Nishijima Roshi. Nous avons ouvert les portes d'un dojo, d'un lieu de pratique que l'on a nommé ermitage des montagnes et des nuages. Nous pratiquons tous les jours (matin et soir) à heures régulières, le matin à 8 heures 30 et le soir à 19 heures. Nous ouvrons notre pratique à tous, du lundi au jeudi. Il n'est absolument pas nécessaire d'être bouddhiste pour pratiquer la méditation zen. Que l'on soit laïque ou religieux, peut importe, le zen est au delà de concepts. Car c'est une pratique libératrice à la portée de tous. Mais le mieux est de venir essayer, afin d'expérimenter le zazen par vous-même.

Une séance de zazen dure deux fois une demi heure, entre-coupée du marche méditative (appelée Kin-In) de cinq minutes environ

Nous organisons des Teisho (enseignement oral sur le zen) et des mondo (questions-réponses) sur la pratique, la vie de tous les jours, les difficultés du quotidiens, etc...

Pour la première fois il est nécessaire de téléphoner avant.

Adhésion annuelle : 20 euros

Cotisation au mois : 15 euros

A la séance : 5 euros la séance.

**Si vous rencontrez des difficultés financières, n'hésitez pas à nous contacter, cela ne doit pas être une entrave à la pratique. (essai gratuit)**

Pour nous joindre : 06 20 58 21 97

Page Facebook: **Ermitage Myounsansuian**

Blog internet : *en construction*

