

Pascal JOUQUAND – Zen

ZEN

Président d'honneur Daniel Eko GUETAULT

Responsable Pascal JOUQUAND

UNE TRANSMISSION



Une relation intime avec les disciples dans la sangha.
Une relation intime avec le Bouddha à travers la succession des maîtres.

UN ENSEIGNEMENT

» Le monde actuel poursuit le but matérialiste d'acquérir toujours plus de bien-être, de confort, de possession dans tous les domaines. Le zen peut apporter lumière et force à l'humanité. Il doit devenir, au cours de ce siècle, l'idée-force capable d'aider les hommes à évoluer, et de leur apporter la paix ». Taisen Deshimatu. (vrai Zen)

UNE PRATIQUE



» Nul besoin d'aller au Japon pour trouver l'authentique enseignement du zen. Le vrai zen est ici et maintenant dans notre corps et dans notre esprit. Si posture et respiration sont justes, l'esprit retrouve sa

condition naturelle ».

– La posture: « Comme un arc tendu dont la flèche serait l'esprit ».

Assis sur un zafou (coussin rond), croiser les jambes en pressant le sol avec les genoux, et en poussant le ciel avec la tête.

– La respiration: Rester concentré sur une expiration douce, longue et profonde. L'inspiration suit tout naturellement.

Les maîtres comparent le souffle zen au mugissement de la vache, ou encore à l'expiration du bébé qui crie aussitôt né.

– L'esprit: Laisser les images, les pensées, les formations mentales... passer, comme passent les nuages dans le ciel, sans s'y opposer, sans s'y attacher.

– Kin-hin: La posture debout, la posture en marche est très importante. C'est une marche rythmée, comme celle d'un canard, faisant alterner tension et détente, temps forts et temps faibles. C'est avancer comme le tigre dans la forêt, ou comme le dragon dans la mer.

Posture d'éveil: » Assis dans la posture de zazen, vous êtes Bouddha », nous rappelait souvent Maître Deshimaru.

» La pratique du zazen est le secret du zen. Pratiqué chaque jour, zazen est très efficace pour l'élargissement de la conscience et le développement de l'intuition.

Zazen ne dégage pas seulement une grande énergie, c'est une

posture d'éveil ».

TARIFS

Sur demande

HORAIRES – *Cours collectifs*

- Lundi : 18h30-19h45
- Mardi : 6h45-8h00
- Jeudi : 19h00-20h30
- Vendredi : 19h45-20h45
- Samedi : 10h00-11h30

Consulter les infos de dernières minutes sur notre site pour les détails.

CONTACT

Pascal : 06 87 84 95 84 – zendojodetours@gmail.com

<http://www.zendojodetours.com>

Arriver 15 minutes avant le début du zazen.