

# Zen

## ZEN



*Président d'honneur Daniel « Eko »  
GUETAULT  
(1932-2018)*

*Responsable Pascal « Zuigaku » JOUQUAND sur la voie depuis  
1984*

**Le ZEN dojo de Tours propose depuis 1967 une  
pratique réalisation du Zen Soto Japonais adaptée  
à la culture Française à travers :**

---

**UNE TRANSMISSION**



A l'aide de la relation amicale et respectueuse entre pratiquants anciens et nouveaux dans le Sangha (la communauté).

A travers une expérience intime avec le Bouddha (Le fondateur) et la découverte de l'assise silencieuse de son éveil. Cette réalisation pratique nous a été transmise par la succession ininterrompue des ami(e)s de bien depuis 2500 ans.

Par une relation lucide avec le Dharma (l'enseignement) grâce à l'étude des textes des différentes écoles et traditions du Bouddhisme à travers le temps et l'espace.

---

## 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 1968).

---

## 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 par le souffle de Zazen. 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.

« 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. Ainsi Zazen ne dégage pas seulement une grande énergie, c'est une posture d'éveil ».

---

## TARIFS

Adhésion 21 €



Autel du Zen dojo Photo : Sebastien ORTOLA

Cotisation mensuelle 25 €

Suivant les possibilités de chacun.

Si l'argent ne doit pas être un empêchement sur la voie néanmoins la tradition de l'offrande, « Fuse » en japonais, ouvre les portes de l'Ego vers plus de liberté.

## HORAIRES

- Lundi : 18h30-19h45
- Mardi : 7h-8h15
- Jeudi : 18h30-19h45
- Samedi : 10h00-11h30

Arriver 10 minutes avant le début du zazen.

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

Le site est en maintenance.

## CONTACT

Pascal : 06 87 84 95 84 – [zendojodetours@gmail.com](mailto:zendojodetours@gmail.com)

<http://www.zendojodetours.com>



L'Association Zen Dojo de Tours est affiliée à l'A.Z.I  
créé par Deshimaru Taisen, Moine japonais de la tradition  
Soto, arrivé en France en juillet 1967.

<https://www.zen-azi.org>

A la Gendronnière avec Emmanuel Risacher