

Zen

ZEN

Une pratique de la méditation pour tous.



*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 de la méditation Zen adaptée à la
culture Française à travers :**

UNE TRANSMISSION



Réalisée par l'attention portée sur des relations amicales et respectueuses entre pratiquants anciens et nouveaux dans la communauté (le Sangha).

A travers l'expérience intime de l'assise silencieuse du fondateur (le Bouddha) et la découverte de sa posture d'éveil, Zazen.

Cette réalisation pratique nous a été transmise par la succession ininterrompue des ami(e)s de bien depuis 2500 ans. Elle implique une relation lucide avec l'enseignement (le Dharma), grâce à l'étude des textes des différentes écoles et traditions du Bouddhisme à travers le temps et l'espace.

UN ENSEIGNEMENT

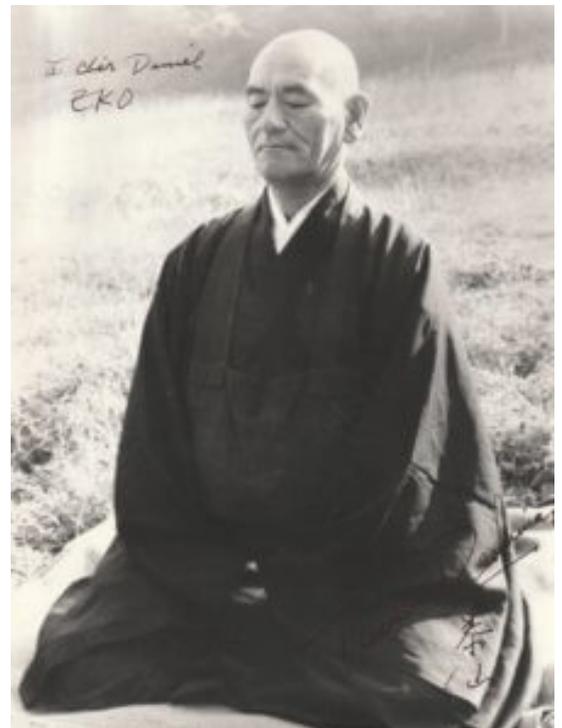
« Nous pouvons tous constater que le monde actuel poursuit le but matérialiste d'acquérir toujours plus de bien-être, de

confort, de possession dans tous les domaines.

Aussi 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 Deshimaru (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. Praticqué 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 la pratique 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 :

<https://zendojodetours.fr>

L'association Zen dojo de Tours est locataire principale des locaux depuis 2022.

Elle héberge en sous-location l'association des Ateliers du Champ Girault. <https://atelierschampgirault.fr>

CONTACT

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



L'Association Zen Dojo de Tours est affiliée l'Association Zen Internationale.

créé par Deshimaru Taisen, Moine japonais de la tradition Soto, arrivé en France en juillet 1967.

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



A la Gendronnière (Temple Zen près de Blois) avec Emmanuel Risacher enseignant référant du Zen dojo de Tours au sein de à l'A.Z.I