

La pratique du Zen c'est zazen

Le secret du Zen consiste à s'asseoir, simplement, dans une posture de grande concentration et d'observation. Apparaît alors la conscience profonde et pure, universelle et illimitée.

Le bouddhisme Zen consiste essentiellement dans la pratique de zazen, la méditation assise. Les jambes croisées, le dos droit et l'attention portée à la respiration, chacun peut faire une expérience de silence et de recueillement dans l'unité du corps et de l'esprit.

Ni yoga, ni prière, ni analyse...

Le bouddhisme Zen n'est pas une connaissance déroulant d'une analyse ou d'un raisonnement, c'est une pratique immédiate, instantanée, celle du moment présent. L'expérience du Zen dépasse l'aspect thérapeutique ou corporel par sa dimension d'éveil et diffère de la prière par son absence d'objet extérieur.

Des valeurs pour le monde social

D'un point de vue social, le bouddhisme Zen véhicule des valeurs comme la non-violence, la compassion, la sagesse, la créativité et l'énergie. Les pratiquants apprennent à être attentifs à chaque moment de la vie, à s'ouvrir aux autres et à participer paisiblement à la vie de la cité. Ce chemin de sagesse et de tolérance se trouve être une réponse adéquate aux problèmes cruciaux de nos sociétés (écologie, partage, tolérance, responsabilité ...)

Le centre Zen : lieu de retour au silence

Notre civilisation, sous une abondance de biens matériels, peut s'avérer violente pour l'individu : isolement, précarité, perte des repères traditionnels, environnement sonore et visuel agressif, etc. sont des facteurs extérieurs fragilisant... tout comme la nécessité de faire face et de « tenir » dans l'adversité.

Le chemin du Zen permet à l'individu de retrouver ses racines au cœur du silence. S'observer soi-même, puiser dans cette expérience l'équilibre, l'harmonie et l'unité, trouver les clés d'une existence empreinte de sérénité joyeuse, tels sont les trésors ancestraux du Zen pour le monde contemporain.

<http://www.centrezenamians.org>