

Horaires de la pratique de zazen

	6 h 30	18 h 30	19 h 00
Lundi	●		
Mardi		●	
Mercredi	●		
Jeudi			●
Vendredi	●		

Venir au moins un quart d'heure avant la séance, les portes ferment précisément à l'heure indiquée. La séance dure 1 heure.

Explication de la posture de zazen

- Une demi-heure avant chaque zazen.

Tenue pour la pratique de zazen

-Vêtements souples de couleur neutre.

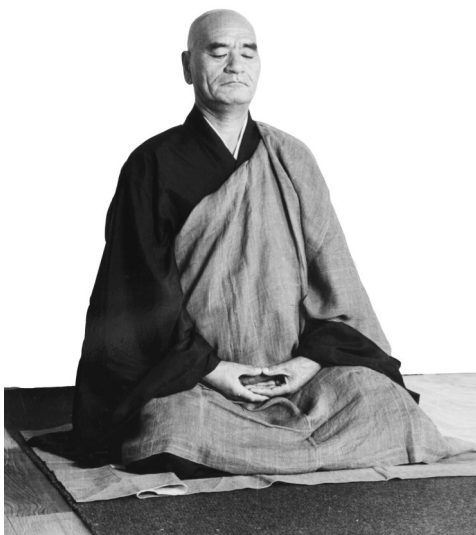
Boutique et bibliothèque

-Après les séances de zazen.

Matinée et Journée de zazen

-Selon calendrier

Responsables du Centre Zen
Diane Frossard, Hubert Vezier



Maître Taïsen DESHIMARU

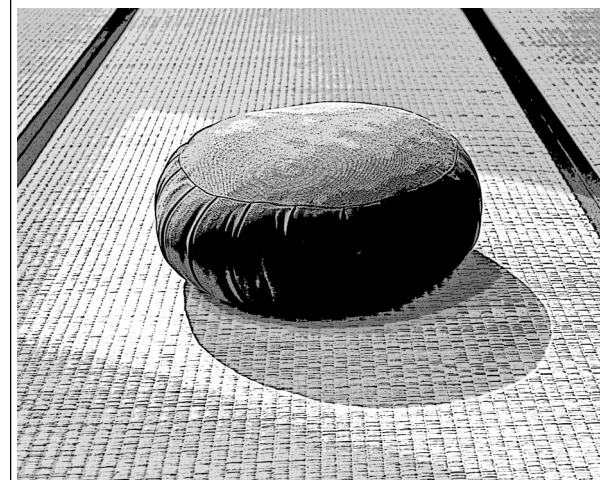
Taïsen DESHIMARU est arrivé en Europe en 1967, pour y demeurer jusqu'à sa mort en 1982. Le France, terre d'accueil du bouddhisme, fut pour lui le terrain idéal de diffusion d'un bouddhisme Zen ancré dans le quotidien et présent dans le monde social.

Durant les quinze années qu'il passa en Europe, Maître Taïsen Deshimaru créa ainsi une centaine de centres Zen au cœur des villes et fonda le premier temple zen d'Europe : La Gendronnière, dans le Val-de-Loire.

Son objectif principal était d'aider la civilisation à franchir la crise qu'elle traverse en faisant connaître la pratique du bouddhisme Zen.

A sa mort, ses disciples les plus proches lui ont succédé en œuvrant à transmettre de personne à personne un bouddhisme vivant et présent dans la société.

Bouddhisme ZEN



au
centre
Zen d'Amiens

298 rue Vulfran Warmé

<http://www.centrezamiens.org>

Pratique et enseignement

Le bouddhisme Zen

Il y a quelque 2500 ans, un homme qui deviendra Bouddha s'assit en posture de méditation (zazen) et s'éveilla. Cet éveil originel qu'on expérimente en zazen fut ensuite transmis de personne à personne, à travers les siècles, pour parvenir jusqu'à nous.

La pratique de la méditation changea de nom en fonction des pays traversés : Dhyana en Inde, puis Chan lorsqu'il arrive en Chine, il devint Zen en parvenant au Japon au XIIe siècle. Après s'être ainsi répandu pacifiquement jusqu'aux confins de l'Asie, le bouddhisme Zen gagna les Etats-Unis et l'Europe, dans la deuxième moitié du XXe siècle.

La méditation Zen, le zazen

Le secret du Zen consiste à s'asseoir, simplement, dans une posture de grande concentration et d'observation. Alors apparaît 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.

C'est la méditation par laquelle Bouddha a pu saisir l'origine de la souffrance et s'en libérer.

« Ne me croyez pas sur parole, expérimentez par vous-même! » a ensuite été son premier conseil, établissant la nécessité de parcourir soi-même la Voie du Bouddha.

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.

Retour à la simplicité

Pratiquer le bouddhisme Zen, c'est donc déployer le plein espace de l'existence et redonner à la vie toute sa beauté et sa dignité. Les actes quotidiens, qu'ils soient nobles ou communs, s'égrènent alors comme les pierres d'un collier précieux. Chaque acte est un trésor et donne sens à l'ensemble.

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 (mal-être, écologie, partage, tolérance ...)

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. Les lieux de pratique du Zen offrent ainsi des espaces préservés, dans un décor dépouillé, afin de permettre ce retour au silence et à la simplicité de l'instant.

Enseignement

Pour pratiquer zazen dans de bonnes conditions et ne pas se tromper sur la posture et son état d'esprit il est indispensable de pratiquer régulièrement à son rythme au centre Zen. Des responsables vous expliqueront comment prendre la posture juste de Zazen quelles que soient vos difficultés.

L'enseignement dans le zen a plusieurs aspects : celui de la pratique, celui de l'enseignement des textes du Bouddhisme et celui de l'enseignement sous forme d'échanges informels.

Le Zen est donc essentiellement une pratique qui ne nécessite pas l'adhésion au Bouddhisme, il est ouvert à toutes et tous quelque soit la confession ou son absence.

Loin de nous séparer des autres ou de nous différencier, la pratique de zazen nous permet de se trouver et rencontrer l'autre avec compassion et bienveillance, dans sa dimension universelle, au-delà de tout jugement.