禅

PRATIQUER LA MEDITATION ZEN SÔTÔ A RENNES

Une tradition plus de deux fois millénaire

Il y a deux mille six cents ans, en Inde, le prince Shâkyamuni réalisa l'éveil en pratiquant l'assise silencieuse : zazen ; et devint celui que l'on appela Bouddha, l'Eveillé.
La source du zen remonte à cette expérience du Bouddha qui s'est transmise de maître à disciple à travers les siècles depuis l'Inde, en Chine au VI ème siècle sous l'impulsion de Bodhidharma, puis au XIII ème siècle au Japon par Maître Dogen et ensuite au XX ème siècle en Occident avec la venue de Maître Taisen Deshimaru en France en 1967.
Décédé en 1982, sa mission se poursuit avec les disciples à qui il a transmis la pratique de zazen et l'enseignement qu'il a reçu, perpétuant ainsi dans le monde moderne la tradition authentique des anciens patriarches.

Zazen, cœur de la pratique

Maître Deshimaru en posture de zazen

Zazen se pratique sur un coussin (zafu), les jambes croisées afin que les genoux touchent le sol. Le bassin est basculé vers l'avant, le dos droit, la nuque tendue, le menton rentré et les épaules relâchées ; les pouces se rejoignent horizontalement et les yeux sont mi-clos.
La respiration est calme, l'expiration longue et profonde.
Même si des pensées apparaissent, on les laisse passer sans s'y attacher.
L'esprit retrouve ainsi la véritable tranquillité et s'éveille naturellement à l'instant présent.

« Zazen ne vise pas à rechercher un état spécial de la conscience, mais permet au contraire de retrouver les conditions normales, originelles du corps et de l'esprit, la nature de Bouddha. »

DOJO ZEN DE RENNES

Association Zen Internationale fondateur Maître Taisen Deshimaru

光明道場

18 - 20 rue du Général Nicolet 35200 Rennes

02 99 53 04 71 - dojozenrennes@wanadoo.fr - Site : dojozenrennes