



DOJO ZEN  
DE RENNES



— Méditation —  
Bouddhiste Zen

Reconnu par  
l'Association Zen  
Internationale

坐  
禪

ZAZEN

# — Méditation — Bouddhiste Zen

Il y a 2600 ans en Inde, le prince Shâkyamuni réalisa l'éveil et obtint la véritable liberté en pratiquant l'assise silencieuse : **zazen**.

Il devint celui que l'on appela Bouddha, l'Eveillé. Cette expérience du Bouddha s'est transmise de maître à disciple à travers les siècles.

Aujourd'hui, face aux défis que rencontre notre société occidentale, la pratique de **zazen** semble devenir plus qu'importante, elle est nécessaire.

**Zazen** offre cette opportunité rare de faire l'expérience de l'immobilité et du silence. **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, notre véritable nature.

Pendant **zazen**, simplement assis dans la posture du Bouddha quand il connut l'éveil, on ne fait rien de particulier, on n'essaye pas de faire le vide, il n'y a pas d'objet de concentration. Lorsqu'on reste immobile en respirant calmement, l'esprit se calme naturellement. Si des pensées apparaissent, on ne les poursuit pas, on ne s'en échappe pas, on les laisse aller librement puis disparaître d'elles-mêmes.

---

« Apprendre à se connaître, existe-t-il quelque chose de plus extraordinaire ? »

« La vie et la mort sont de suprême importance. Le temps s'écoule rapidement et l'occasion est perdue. Chacun de nous devrait s'efforcer de s'éveiller. Éveillez-vous, tenez en compte et ne gaspillez pas votre vie. »

**Maître Dôgen — Fondateur du zen Sôtô.**

---

## — DOJO ZEN DE RENNES

Reconnu par l'Association Zen Internationale — Fondateur Maître Taisen Deshimaru

—  **63, square Charles Dullin** (près de l'Espace Social Commun Aimé Césaire) | Rennes  
Métro Clémenceau — Bus n°3, arrêt Champs Manceaux

—  **07 81 57 39 21** —  **dojozenrennes@gmail.com** —  **dojozenrennes**

— Horaires : Mardi soir 19h — Jeudi matin 7h — Vendredi soir 19h — Dimanche matin 10h



Initiation et Découverte de la pratique du Bouddhisme Zen Sôtô :  
— le 2<sup>ème</sup> samedi matin de chaque mois sur inscription.