

La lignée spirituelle

À Méditation **Zen** Narbonne – MZN nous partageons la **méditation assise et l'enseignement du Bouddhisme Zen** dans l'esprit des Maîtres qui se sont succédés depuis le **Bouddha** dans la lignée des **Maîtres Kodo Sawaki, Taisen Deshimaru, Niwa Zenji et Yuno Rech.**

Maître Taisen Deshimaru (1914-1982) disciple de **Maître Kodo Sawaki**, est venu en France en 1967 apporter la pratique du zen. Il a transmis sa foi et sa pratique à ses disciples. Son énergie forte et généreuse a permis la création d'une centaine de dojos et de groupes de zazen sur quatre continents.

Maître Yuno Rech disciple de **Maître Deshimaru**, reçut la transmission de **Maître Niwa Zenji** et enseigna le zen dans le cadre de l'Association Zen Internationale. Il est le responsable spirituel de l'Association Bouddhiste Zen d'Europe) et vice-président de l'AZI.

Maître P-O Kyōsei Reynaud disciple de **Maître Yuno Rech**, commence la pratique du zen au **dojo zen de Nice** dont il sera le responsable. Il y assume diverses responsabilités et participe activement au développement de l'ABZE. Il reçoit en août 2013 la transmission du Dharma de son Maître.

Pascal-Olivier Kyōsei Reynaud réside à Narbonne, il est enseignant et responsable spirituel de **Méditation Zen Narbonne.**

Pratique de la méditation **zen**

mercredi à 19h30
au 37 Av. de Toulouse
11110 Coursan

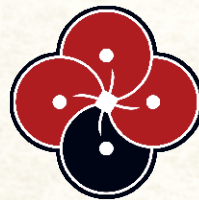
samedi à 10h
au 5 rue des TERMES
11100 Narbonne

sanzen : *pratiquer ensemble chez soi*
le matin à 7h, le mardi entre 19h et 21h,
le jeudi entre 21h et 22h

Venir la première fois ?

de préférence un **samedi à 9h30**,
avec des vêtements souples (*jogging, yoga*)

Toute l'année **étirements et exercices** pour
préparer le corps à la méditation assise.



Calendrier et renseignements :

<https://meditation-zen-narbonne.fr>

06 67 39 20 62

Méditation **Zen** Narbonne

est affilié à l'Association Zen Internationale (AZI)
et à l'Association Bouddhiste Zen d'Europe (ABZE)



Mercredi à 19h30
37 Av. de Toulouse
11110 Coursan

Samedi à 10h
5 rue des Thermes
11100 Narbonne

<https://meditation-zen-narbonne.fr>

06 67 39 20 62

<https://facebook.com/narbonnemeditationzen>

Qu'est-ce que le zen ?

Le zen est une voie de **présence et de connaissance de soi** qui se réalise dans la pratique de la **méditation assise**, et dans toutes les actions de la vie quotidienne. Il a son origine dans la quête spirituelle d'un homme, le **Bouddha Shakyamuni**, qui vécut en Inde cinq siècles avant Jésus Christ.

Cherchant à **résoudre la souffrance humaine**, assis en méditation, il réalisa **l'éternel présent au cœur de l'impermanence unissant dans l'interdépendance tous les êtres vivants**.

Cette réalisation s'est ensuite transmise d'Inde en Chine, puis de Chine au Japon, et en Europe.

Cette expérience spirituelle, que chacun peut réaliser, est à l'origine du Bouddhisme. Par elle nous entrons directement en contact avec la **dimension spirituelle et universelle de l'existence**, nous retrouvons une foi profonde en ce qui nous relie avec tous êtres vivants. Alors apparaît le véritable **sens de notre vie** et le fondement aux **valeurs morales** dont nous avons besoin pour guider notre action.

Cette perception de notre solidarité avec l'univers et l'ensemble des existences est la source spirituelle d'**une véritable écologie**.

La pratique de la méditation zen réduit l'état de frustration et d'agressivité, libère de l'illusion des attachements égoïstes, causes de violence et de souffrance. Elle apporte sérénité, joie et discernement.

Sagesse et compassion



L'**esprit de compassion** augmente car le pratiquant voit et comprend la souffrance qui l'entoure. Il évite de créer de la souffrance et aide dans son comportement à la diminuer.

Ainsi, développant un esprit de **sagesse et de compassion active**, la pratique du bouddhisme zen contribue à créer un monde de **solidarité, de paix et de liberté**.

Dans notre vie quotidienne, le zen nous apprend l'**unité de la méditation et de l'action** et favorisant un meilleur équilibre, il **calme l'agitation mentale et renforce la santé**.

La Voie du bouddhisme zen permet de réaliser la dimension spirituelle de l'existence et favorise le bien être véritable de chacun en harmonie et respect avec toutes les existences.

Cotisations :

Adhésion annuelle : 10 €

**Carte de 10 séances : 100 € (valable 6 mois),
à l'année : 240 € (au prorata).**

*initiation et première séance gratuites
sur rendez-vous au 06 67 39 20 62*



La méditation assise est l'essence du zen

La méditation assise zen, se pratique en silence, immobile, face au mur.

La méditation zen est **une pratique d'Éveil** qui se réalise dans une grande simplicité et un grand dépouillement : seulement être assis en abandonnant toute autre préoccupation. Alors l'esprit libéré de l'avidité ou du rejet redevient paisible et disponible à chaque instant.

Pour la méditation, on s'assoit sur un coussin rond en se tenant droit, sans crispation, épaules relâchées. On étire la colonne vertébrale. Les jambes sont croisées, le haut du bassin bascule vers l'avant de telle sorte que les genoux soient bien posés sur le sol. Les doigts de la main gauche reposent sur ceux de la main droite, les pouces se joignent horizontalement, le tranchant des mains est placé contre l'abdomen. Le menton est rentré, le nez se place à la verticale du nombril. La bouche est fermée. Le regard baissé en direction du sol devant soi, la tête reste droite.

La respiration est fluide et naturelle, on va au bout de chaque expiration, le ventre est détendu, relâché.

On est pleinement présent à la posture du corps et à la respiration avec un esprit ouvert, libre de toute fixation : les pensées, sensations, émotions passent sans qu'on s'y attache.

*Ainsi, l'unité du corps et de l'esprit,
de la terre et du ciel se réalise.
La paix peut apparaître*