Méditation
Zen Narbonne

Présentation de la méditation Zen

La méditation Zen :

Le mot **Zen** est la transcription japonaise du chinois **Ch'an** dérivé lui-même du mot sanskrit **Dhyana** qui désigne la pratique de la méditation assise telle que l'a pratiquée et transmise le Bouddha Shakyamuni, au VIème siècle avant notre ère.
Le Bouddhisme zen s'est développé ensuite en Chine au VIe et VIIe siècle après J.C. puis au Japon au XIIIe siècle avant de se transmettre en Occident depuis la moitié du XXe siècle. En Europe cette transmission s'est faite par le Maître Japonais Taisen Deshimaru à partir de 1967.

La pratique du Zen repose essentiellement sur **la méditation assise, zazen** en japonais. C'est la méditation qui permet à chacun de **réaliser la réalité de l'existence par la connaissance directe et intime de soi-même**. La méditation constitue le cœur du zen avec une pleine présence portée sur le corps, sur la respiration et sur l'apparition et la disparition des pensées.

Cette pratique **accessible à tout le monde**, nous permet de réaliser l'harmonie du corps, du cœur et de l'esprit pacifiés, **source de liberté et de joie véritable.**

La pratique régulière de la méditation assise permet d'apaiser et de clarifier l'esprit, et de créer une véritable stabilité de l'être au milieu des tourments de l'existence.

Méditation Zen Narbonne – siège social : 30 rue Guillaume Bimar – 11100 Narbonne
https://meditation-zen-narbonne.fr – https://www.facebook.com/narbonnemeditationzen/
mail : infos@meditation-zen-narbonne.fr – tel : 06 67 39 20 62

Pourquoi méditer ?

Pour beaucoup de gens le quotidien est perçu comme une succession d'activités routinières dont ils ne voient plus le sens et qui leur font penser que le bonheur se situerait ailleurs. Par la méditation, on réalise que cette insatisfaction vient de notre propre regard et qu'il est possible de se libérer de cette manière de penser. Alors les actions les plus simples et ordinaires de notre vie deviennent autant d'occasions de vivre le corps, le cœur et l'esprit en unité. Avec une pratique régulière, on contacte une stabilité intérieure, une confiance, une paix et une joie profonde nous permettant d'aborder sereinement les différentes étapes de notre vie.

En développant sagesse et compassion, la méditation nous fait prendre conscience de l'impact de nos pensées et actions sur nous-même, sur les autres et sur notre environnement. Elle permet à chacun de retrouver le sens de sa responsabilité et de sa créativité dans le monde.
En cela, la pratique de la méditation zen ouvre à une véritable éthique de vie, non seulement pour soi mais plus largement, pour le bien de tous les êtres vivants.

C'est une voie spirituelle de réalisation et de libération à portée universelle.

Méditation Zen Narbonne – MZN

L'association a été créée en 1995 par des pratiquants Narbonnais et Gruissanais avec le désir de transmettre et de rendre accessible cette voie de manière authentique et pérenne. Méditation Zen Narbonne s'est développée au fil des années en accueillant régulièrement de nouvelles personnes désireuses de découvrir la pratique et les enseignements de la méditation Bouddhiste Zen.

Différents temps de pratique tout au long de l'année

MZN propose deux séances hebdomadaires de méditation, le mercredi soir à Coursan et le samedi matin à Narbonne. Pendant l'année sont organisés des temps de pratique sur une, deux ou trois journées, des marches silencieuses et des rencontres en présence et à distance sur un thème ou un aspect de l'enseignement Bouddhiste Zen.

Le site Internet à l'adresse https://meditation-zen-narbonne.fr présente la méditation, des textes d'enseignement, les événements programmés et des renseignements pratiques.

Méditation Zen Narbonne – siège social : 30 rue Guillaume Bimar – 11100 Narbonne
https://meditation-zen-narbonne.fr – https://www.facebook.com/narbonnemeditationzen/
mail : infos@meditation-zen-narbonne.fr – tel : 06 67 39 20 62

Pascal-Olivier Kyosei Reynaud

Pascal-Olivier Kyōsei Reynaud est moine et maître zen, disciple de Maître Roland Yuno Rech.
Il commence la méditation au dojo zen de Nice en 1984.
Il en sera le président pendant 17 ans et un des responsables de l'enseignement jusqu'en 2014.

Il reçoit les préceptes de Bodhisattva en 1987 de Maître Etienne Mokusho Zeisler, puis celle de moine avec Maître Stéphane Kosen Thibaut en 1988. En 2004 il renouvelle ses vœux de moine avec Maître Roland Yuno Rech.

Il s'implique activement à la création et au développement de L'association Bouddhiste Zen d'Europe – ABZE – qui regroupe et organise la *Sangha* (communauté) européenne de son maître.

Il reçoit en août 2013 la transmission du *Dharma (Shiho)* de Maître Roland Yuno Rech, cérémonie le reconnaissant comme Maître et en capacité de transmettre à son tour le sens et la manière juste de la pratique.

En 2014 et en 2016 il part au Japon faire *Ango* (retraite traditionnelle de trois mois) au Temple zen Toshoji sous la direction de Maître Seido Suzuki. En 2016 à l'occasion de ce voyage il fait la cérémonie de *Zuise* aux temples de Sojiji et de Eiheiji complétant ainsi sa reconnaissance officielle par le Zen Soto Japonais en tant que Maître de la transmission Bouddhiste Zen.

A partir de 2014, Pascal-Olivier Kyōsei Reynaud réside à Narbonne. Il dirige régulièrement des journées de méditation zen et des retraites zen ainsi que des conférences, des présentations sur la pratique de zazen et l'enseignement Bouddhiste zen Soto.

En avril 2019 Pascal-Olivier Kyōsei Reynaud est nommé vice-abbé du Temple zen de Nice, Gyobutsuji.

Méditation Zen Narbonne – siège social : 30 rue Guillaume Bimar – 11100 Narbonne
https://meditation-zen-narbonne.fr – https://www.facebook.com/narbonnemeditationzen/
mail : infos@meditation-zen-narbonne.fr – tel : 06 67 39 20 62

Méditation
Zen Narbonne

Samedi matin 10h
5, rue des Thermes
11100 NARBONNE

Mercredi soir 19h30
37, avenue de Toulouse
11100 COURSAN

ADHÉSION ANNUELLE : 10 €
COTISATION ANNUELLE : 240 € *(puis au prorata du mois de votre inscription)*
La séance de découverte de la méditation est gratuite

OUVERT AUX ADHÉRENTS TOUT AU LONG DE L'ANNEE :

- 2 MÉDITATIONS PAR SEMAINE *(le SAMEDI à Narbonne 10h et le MERCREDI à Coursan 19h30)*
- LA POSSIBILITE DE PARTICIPER AUX MÉDITATIONS EN VISIO
- ENSEIGNEMENT ORAL (KUSEN) A CHAQUE SCEANCE
- DES TEMPS DE QUESTIONS / RÉPONSES EN GROUPE OU EN INDIVIDUEL
- 3 CÉRÉMONIES RYAKUFUSATSU PAR AN
- 2 à 3 JOURNÉES DE MÉDITATION PAR AN
- 1 NUIT DE MÉDITATION PAR AN
- 2 RETRAITE DE MÉDITATION (SESSHIN) DE 2,5 JOURS PAR AN
- 1 ATELIER POSTURE ET DO IN (ÉTIREMENT ET AUTO-MASSAGE) 1 FOIS PAR MOIS
- 1 ATELIER COUTURE TOUS LES QUINZE JOURS
- DES SÉANCES DE DÉCOUVERTE PLUSIEURS FOIS PAR AN
- 1 BIBLIOTHÈQUE SPÉCIALISÉE
- 1 PICNIC ANNUEL

Méditation Zen Narbonne – siège social : 30 rue Guillaume Bimar – 11100 Narbonne
https://meditation-zen-narbonne.fr – https://www.facebook.com/narbonnemeditationzen/
mail : infos@meditation-zen-narbonne.fr – tel : 06 67 39 20 62