

Les membres de l'Association Zen de Montpellier (AZM) suivent l'enseignement de **Maître Yuno Rech**.

Proche disciple de **Maître Taisen Deshimaru**, il est ordonné moine en 1974 et reçoit, après la mort de celui-ci, la transmission (*Shiho*) de **Maître Niwa Zenji**.

Il enseigne alors la pratique de zazen dans le cadre de l'**Association Zen Internationale (AZI)** qu'il préside pendant douze ans.

Actuellement, il vit et enseigne à Nice, dirige des retraites en France, en Europe et au **Temple Zen de la Gendronnière**.

Maître Yuno Rech est le responsable spirituel de l'**Association Bouddhiste Zen d'Europe (ABZE)**, le vice-président de l'**AZI** et de l'**Union Bouddhiste de France (UBF)**.



Maître Yuno Rech

Au **Dojo Zen de Montpellier** le responsable de l'enseignement est Pascal-Olivier Kyosei Reynaud, moine Zen Soto*, disciple de Maître Roland Yuno Rech, président de l'ABZE.

*certification Sotoshu Shumuchō

MEDITATION ASSISE (*zazen*)

Arriver 15 minutes avant le début de la séance

mardi de 19h à 20h 30

mercredi de 20h à 21h 30

Samedi de 10h à 11h30

**certains samedis après-midi
de 13h 30 à 17h 30 (voir site Internet)**

Débutants

Introduction le **samedi à 9h 30**

Accès

Bus n°6 : arrêt Paul Bringuier

Bus n°7 : arrêt Ecole de Commerce

Bus n°10 : arrêt Belvédère

Cotisations

Adhésion annuelle (janv à déc) : 5 €

Au mois : 22 € (16 € tarif réduit)

ou À la séance : 6 € (4 € tr)

Le samedi après-midi : 10 € (7 € tr)

La journée du samedi : 12 € (10 € tr)

Renseignements

[http : //zen-montpellier.org](http://zen-montpellier.org)

06 67 39 20 62 / 04 30 10 97 20

L'Association Zen de Montpellier est affiliée à :

L'Association Bouddhiste Zen d'Europe (ABZE)
fondateur Maître Yuno Rech

L'Association Zen Internationale (AZI)
fondateur Maître Taisen Deshimaru

L'Union Bouddhiste de France (UBF)

ZEN



Association ZEN de Montpellier (AZM)

Centre de yoga

« Les pyramides d'Alco »

856 rue d'Alco

34080 Montpellier

[http : //zen-montpellier.org](http://zen-montpellier.org)

06 67 39 20 62 / 04 30 10 97 20

Qu'est-ce que le zen ?

Le zen est une voie de **présence et de connaissance de soi** qui se pratique en posture assise, *zazen*, et **dans toutes les actions de la vie quotidienne**.

Il a son origine dans la quête spirituelle d'un homme, **Bouddha Shakyamuni**, qui vécut en Inde cinq siècles avant Jésus Christ.

Cherchant les causes de la souffrance humaine, assis en *zazen*, il réalisa l'éveil : **l'éternel présent est au cœur de l'impermanence unissant dans l'interdépendance tous les êtres vivants**.

Cet éveil s'est transmis d'Inde en Chine, puis de Chine au Japon, et enfin en Europe grâce à **Maître Taisen Deshimaru**.

Cette expérience que nous pouvons faire par nous-mêmes est à l'origine du Bouddhisme.

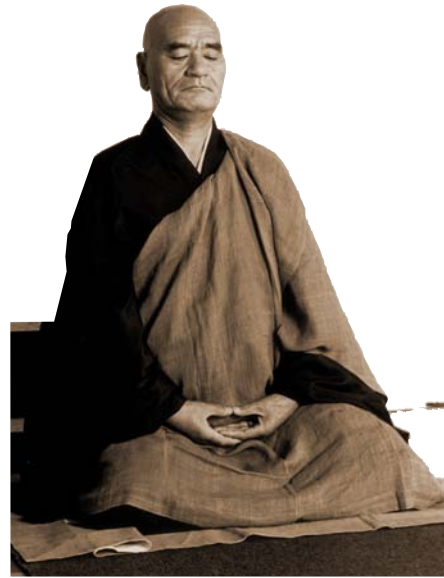
Cependant, la pratique du zen n'impose aucun dogme, aucune croyance, aucun sectarisme. Elle nous permet d'entrer en contact avec la **dimension spirituelle et universelle de notre existence**, nous fait retrouver une foi profonde en ce qui nous relie aux autres êtres vivants.

Alors apparaît le **véritable sens de notre vie** de même qu'un fondement aux **valeurs morales** dont nous avons besoin pour guider notre action.

Ainsi, développant l'**esprit de sagesse et de compassion**, la pratique du bouddhisme zen contribue réellement 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.

Au-delà des modes, il est aussi **un art de vivre** qui stimule la créativité et nous permet de devenir les artistes de notre vie.



Maître Taisen Deshimaru

Héritier des maîtres de la transmission, **Taisen Deshimaru**, moine japonais, est venu en France en 1967 pour y transmettre le bouddhisme zen.

Pendant 15 ans, il n'a cessé de transmettre sa foi et sa pratique à ses nombreux disciples. Son énergie forte et généreuse a permis la création d'une centaine de dojos et de groupes de *zazen*, répartis sur quatre continents.

Il fonda également le premier temple d'Occident, la **Gendronnière** (proche de Blois) ainsi que l'**Association Zen Internationale (AZI)**.

Maître Deshimaru est décédé en 1982.

Le **Dojo Zen de Montpellier** transmet la pratique et l'enseignement du **Bouddhisme Zen Soto** dans l'esprit et l'étude des différents Maîtres qui se sont succédés depuis **Bouddha** jusqu'à **Maître Taisen Deshimaru** et **Maître Yuno Rech**.

La méditation silencieuse est l'essence du zen

Dans le dojo, *zazen* se pratique en silence, immobile et face au mur. Il est entrecoupé d'une marche appelée *kin-hin*, et se termine par une cérémonie.

Pour pratiquer *zazen*, du japonais *za* : s'asseoir et *zen* : méditation, on s'assoit au centre d'un *zafu* (coussin rond) en se tenant bien droit, sans crispation, épaules relâchées.

On étire la colonne vertébrale à partir de la cinquième vertèbre lombaire.

Les jambes sont croisées dans la position du lotus ou du demi-lotus et le bassin est basculé vers l'avant de telle sorte que les genoux soient bien enracinés dans le sol.

On pousse le ciel avec la tête et la terre avec les genoux. La main gauche repose dans la main droite, les pouces se joignent horizontalement, le tranchant des mains reste en contact avec l'abdomen.

Le menton est rentré, le nez à la verticale du nombril. La bouche est fermée. Le regard se pose à un mètre sur le sol devant soi.

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

En *zazen*, on se concentre sur la posture du corps et sur la respiration avec un esprit ouvert, libre de toute fixation : les pensées, sensations, émotions passent comme des nuages dans le ciel ; ce que l'on observe simplement.

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