



# QU'EST-CE QUE LE ZEN ?

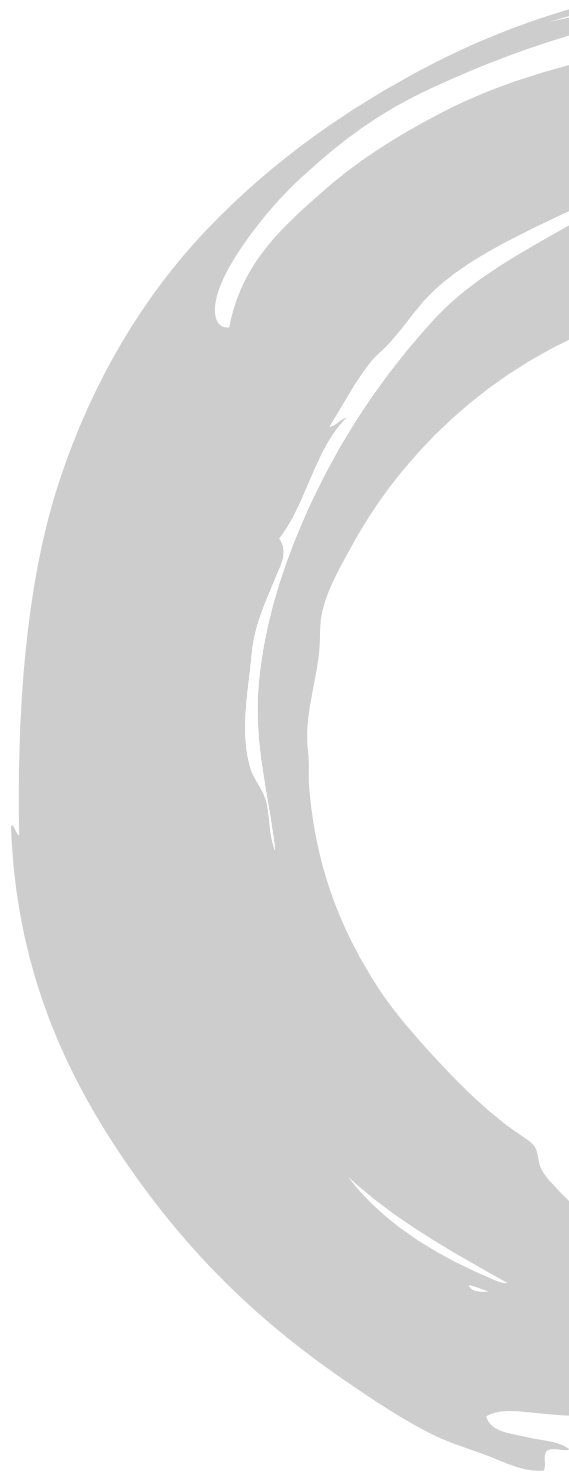
Bouddhisme zen et méditation

---



禅 ASSOCIATION ZEN  
INTERNATIONALE







# **QU'EST-CE QUE LE ZEN ?**

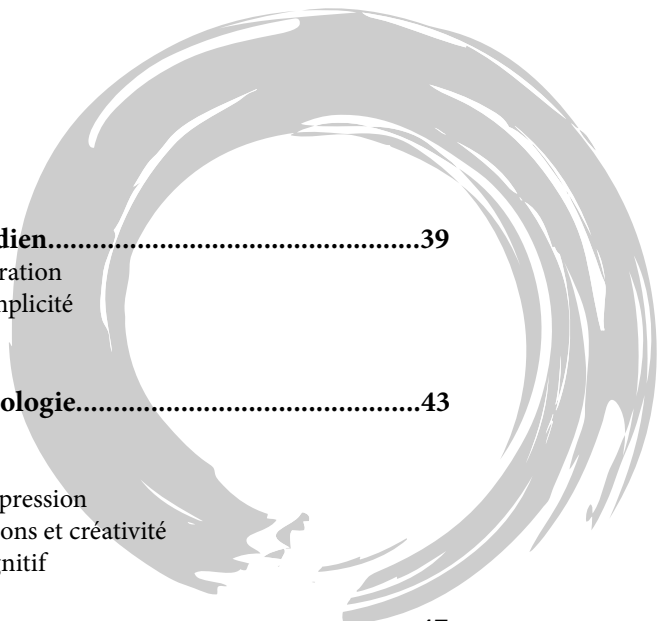
BOUDDHISME ZEN ET MÉDITATION

---

# SOMMAIRE

---

<b>Le secret du zen : zazen, la méditation.....</b>	<b>7</b>
Zazen	
Kin hin	
<b>Pourquoi méditer ?.....</b>	<b>11</b>
<b>Comment/où commencer la méditation zen ?.....</b>	<b>13</b>
Trouver un lieu de pratique	
Fonctionnement d'un lieu de pratique	
La force du groupe	
Le samu	
<b>Petits conseils pour aller plus loin.....</b>	<b>17</b>
La régularité	
Intégrer une sangha, rencontrer un maître	
Faire une retraite spirituelle	
<b>Faire une retraite spirituelle : le temple de la Gendronnière....</b>	<b>21</b>
Présentation du lieu	
Les différentes retraites	
La vie quotidienne des résidents	
<b>Petite histoire du bouddhisme zen.....</b>	<b>25</b>
Les origines	
Maître Taisen Deshimaru	
<b>Présence du zen en Europe : l'Association Zen Internationale....</b>	<b>31</b>
Origines et développement	
La richesse actuelle des différentes sanghas	
<b>Les bienfaits de la méditation zen sur l'organisme.....</b>	<b>35</b>
Zen et cerveau	
Résistance au stress	
Cancer	
Équilibre nerveux	
Sommeil	



<b>L'esprit du zen au quotidien.....</b>	<b>39</b>
L'art de la concentration	
Redécouvrir la simplicité	
Le sens du rituel	
<b>Méditation zen et psychologie.....</b>	<b>43</b>
Attention	
Douleur	
Anxiété, stress, dépression	
Gestion des émotions et créativité	
Vieillessement cognitif	
<b>Conseils bibliographiques.....</b>	<b>47</b>
<b>Infos pratiques / Ressources.....</b>	<b>49</b>

---

**Textes**

Roland Yuno Rech  
Evelyne Reiko de Smedt  
Kankyo Tannier

**Photos**

AZI et Fabienne Mathieu  
David Gabriel Fischer  
Stanislas Komyo Wang-Genh

**Maquette**

Stéphane Arena  
**Relecture**  
Katia Koren Robel

... plus tous ceux que nous avons oublié, en nous excusant ! ;-)

---



« Avec un coussin de méditation ou une chaise »

# LE SECRET DU ZEN :

## ZAZEN, LA MÉDITATION

---

*« Lorsque l'esprit ne demeure sur rien, le véritable esprit apparaît »,*  
Sutra du diamant.

### ZAZEN

---

Pour pratiquer zazen, la méditation zen, asseyez-vous au centre d'un zafu (coussin rond et épais), tenez-vous bien droit, basculez le bassin en avant à partir de la cinquième vertèbre lombaire et étirez la colonne vertébrale.

Croisez les jambes dans la position du lotus ou du demi-lotus de sorte que les genoux soient enracinés dans le sol. Poussez le ciel avec la tête, contactez la terre avec les genoux. (En fonction de votre état de santé, d'autres postures sont également possibles comme seiza (à genoux) ou la pratique sur une chaise).

La main gauche repose sur la paume de la main droite, les pouces se rejoignent dans le prolongement l'un de l'autre avec une légère pression et le tranchant des deux mains est en contact avec le bas-ventre.

Le menton est rentré, la nuque tendue, le nez à la verticale du nombril, les épaules tombent naturellement. La bouche est fermée, l'extrémité de la langue est contre le palais et la mâchoire relâchée. Les yeux mi-clos, le regard se pose de façon détendue devant soi sur le sol.

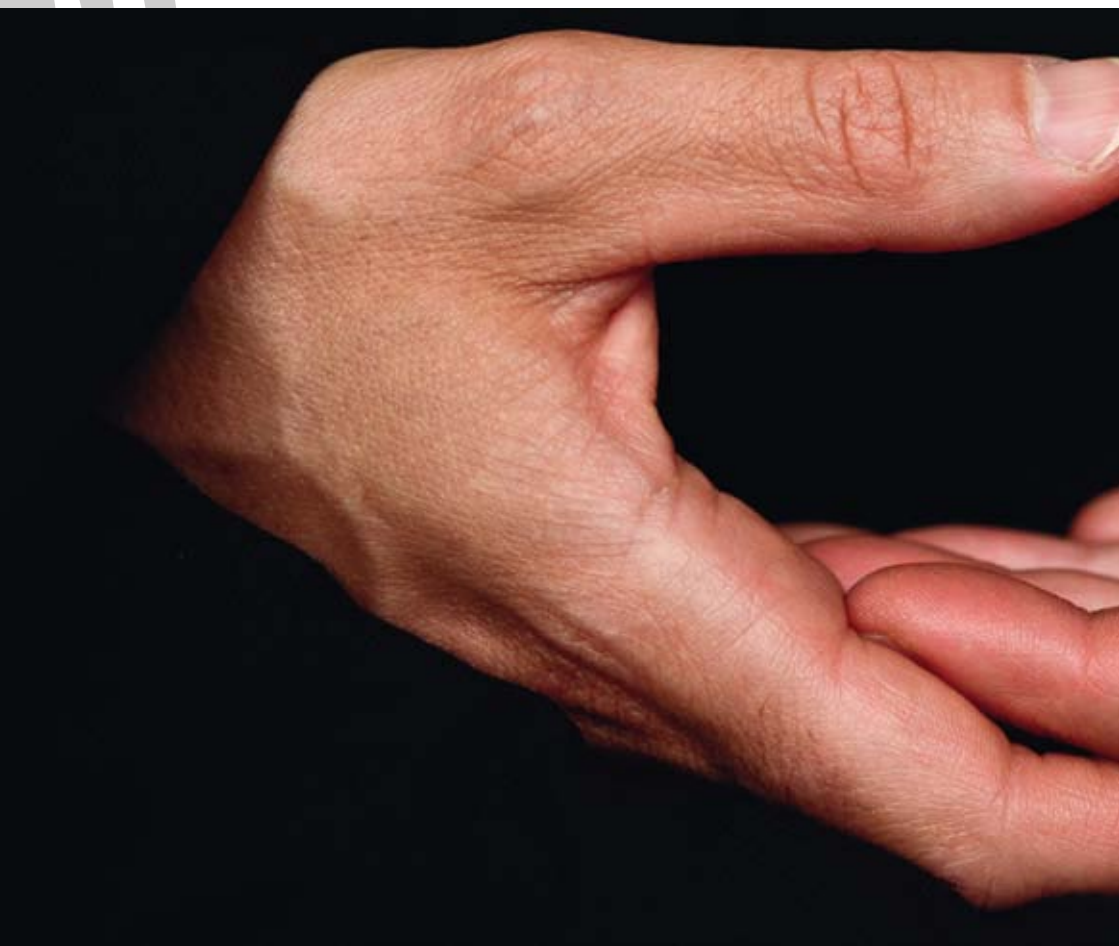
Peu à peu, la respiration devient calme, longue et profonde. Au début, l'attention peut être portée sur l'expiration en exerçant une légère poussée du ventre vers le bas. L'inspiration vient alors naturellement, sans effort. Ensuite, il s'agit simplement d'observer la respiration telle qu'elle est, sans la modifier : en y étant pleinement présent.

Dans cette posture, le flux des pensées est interrompu par la simple attention portée à une juste tension musculaire et à la respiration.

Plus on pratique zazen, plus on comprend, à travers les fibres de son corps, que ces pensées sont dénuées de toute substance réelle, qu'elles vont et qu'elles viennent. On peut alors découvrir qu'il existe une conscience intuitive, originale et universelle, radicalement différente de la conscience habituelle du moi. Si vous maintenez la posture juste et que vous laissez s'installer une respiration profonde et paisible, votre esprit lui-même devient vaste et paisible.

Le fonctionnement du cerveau s'éclaircit naturellement. Cet état n'est pas celui d'une conscience particulière, mais le simple retour à la condition normale de l'esprit. Le mode de pensée dualiste de l'ego est abandonné et notre unité originelle avec toutes les existences se réalise.

La conscience intuitive, hishiryo, penser sans penser volontairement, apparaît naturellement grâce à la concentration sur la posture et la respiration.





## KIN HIN

---

C'est une marche lente rythmée par la respiration qui nous apprend à nous concentrer ici et maintenant en allant jusqu'au bout de chaque respiration, de chaque action.

*« Le zazen dont je parle n'est pas un apprentissage de la méditation, il n'est rien d'autre que le dharma de paix et de bonheur, la pratique-réalisation d'un éveil parfait(...) Une fois que vous avez saisi son cœur, vous êtes semblable au dragon pénétrant dans l'eau ou au tigre rentrant dans la forêt », maître Dôgen, XIII<sup>e</sup> siècle.*



« Les mains placées contre le ventre »





## POURQUOI MÉDITER ?

---

Le bouddhisme zen a été découvert en Occident au début du XX<sup>e</sup> siècle, à travers des arts comme l'aïkido, la cérémonie du thé, l'arrangement floral ou les jardins japonais. La profondeur de sa philosophie et la pureté de son esthétique ont alors suscité un engouement notable dans les milieux artistiques et intellectuels... sans toutefois déboucher sur une pratique directe dont zazen, la méditation zen, est la source.

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

C'est grâce à la méditation en effet que le Bouddha, il y a 2 600 ans, obtint la véritable liberté. C'est par zazen que nous pouvons, aujourd'hui encore, faire l'expérience d'une vie pleine de sens, inscrite dans le moment présent, et ouverte aux changements naturels de l'existence.

Avec une pratique régulière, l'être humain retrouve une stabilité intérieure – une solidité – lui permettant d'aborder avec confiance les différentes étapes de sa vie. Zazen offre cette opportunité rare de faire l'expérience de l'immobilité et du silence. Rester assis quand tout s'agite, apprendre à se poser quand le monde bouge à cent à l'heure, apprendre à « déconnecter » sont quelques-uns des bienfaits de la méditation zen.



# COMMENT ? OÙ COMMENCER ?

---

## TROUVER UN LIEU DE PRATIQUE

Pour commencer la pratique du zen, nous vous conseillons de contacter l'un des dojos (lieu de pratique de la Voie) de l'Association Zen Internationale. Vous y trouverez des moines, des nonnes et des pratiquants anciens pour vous guider. Ces personnes ont eux-mêmes fait l'apprentissage de zazen auprès de maîtres ou d'anciens disciples, le plus souvent pendant de longues années. La transmission de personne à personne est un élément clé de la spiritualité zen et chaque lieu de pratique est relié à un enseignant qui se porte garant de la pratique dans ce lieu.

La plupart des dojos proposent régulièrement des séances pour débutants auxquelles vous serez les bienvenus. Ensuite, le principe du zen est de faire pratiquer ensemble débutants et personnes avancées dans un esprit de partage mutuel.

Vous trouverez la liste des différents lieux de pratique, dans le monde entier, sur le site [www.zen-azi.org](http://www.zen-azi.org)

## FONCTIONNEMENT D'UN LIEU DE PRATIQUE

Les lieux de pratique du zen prennent la forme de groupes de pratique, de dojos ou de temples (= monastère). Les groupes se réunissent chaque semaine dans une salle louée pour l'occasion. Les dojos disposent d'un lieu qu'ils administrent et dans lequel différentes activités sont organisées : zazen, cérémonies traditionnelles, conférences, dharma-talks, journées de pratique, etc.

Les temples accueillent des personnes à l'année pour partager une vie monastique. Des retraites y sont organisées, ouvertes au public, avec un accompagnement spécial pour les débutants.

## **LA FORCE DU GROUPE**

---

La spiritualité zen met l'accent sur la pratique collective, ensemble. C'est ensemble que nous évoluons, apprivoisons nos peurs, nos doutes ou nos envies. L'autre devient alors le miroir précieux de notre avancée sur la Voie du Bouddha.

De plus, la pratique collective de zazen dans les dojos ou groupes a un effet extrêmement motivant et encourageant. Comme le soulignait le maître bouddhiste Taisen Deshimaru (1914-1982) : « C'est la différence entre un feu composé d'une ou de plusieurs bûches... » Le second réchauffera beaucoup plus longtemps...

Enfin, dans une société tendant à l'individualisme, retrouver le sens du collectif est sans doute l'une des plus belles solutions pour un avenir meilleur.

## **LE SAMU**

---

Pour s'intégrer dans un lieu de pratique et commencer ainsi à approfondir la voie du zen, il est conseillé après quelque temps de proposer son aide pour le samu : le travail bénévole fait dans un esprit de don et de concentration. En participant de près aux activités de l'association (nettoyage, cuisine, communication externe, gestion d'un site internet, travaux graphiques...), le nouveau pratiquant apprend à connaître les membres et recueille des informations précieuses sur la pratique du zen.

Le samu de par son aspect concret est l'une des grandes richesses de la pratique du zen. On pourrait également l'appeler « méditation en action ». Le samu permet en effet de pratiquer la concentration du zazen dans les activités quotidiennes et d'apprendre ainsi par exemple à travailler dans le calme.









## **QUELQUES CONSEILS POUR ALLER PLUS LOIN**

---

La pratique du zen est vouée à se poursuivre longtemps afin de s'incarner peu à peu dans tous nos actes du quotidien. Pour aller dans cette direction, et parce que cette voie n'est pas toujours facile, voici quelques conseils pratiques qui guideront votre démarche.

### **LA RÉGULARITÉ**

---

Il est préférable de venir régulièrement au dojo (un jour fixe si possible), afin d'installer une pratique régulière. Avec le temps le chemin se fait tout seul et la volonté n'est plus nécessaire.

### **INTÉGRER UNE SANGHA, RENCONTRER UN MAÎTRE**

Le mot de sangha signifie la communauté des pratiquants. Le dojo est une sangha. De façon plus large le mot sangha s'emploie également pour un ensemble de personnes pratiquant sous la direction d'un maître spirituel. Intégrer une sangha, ou un groupe aide grandement à avancer sur la voie du zen.

Rencontrer un maître spirituel également : ayant parcouru le chemin depuis de longues années, il est à même de guider le pratiquant. Le maître n'intervient pas dans la vie des disciples mais peut aider dans des moments difficiles, en cas de doute ou de questionnement profond. Les maîtres, hommes et femmes, de l'Association Zen Internationale ont suivi l'enseignement de maître Deshimaru ou de ses successeurs avant d'enseigner à leur tour. Ils se retrouvent régulièrement pour échanger, partager leurs expériences et évoluer ensemble.

## **LES RETRAITES SPIRITUELLES**

---

Elles sont appelées sesshin. Lors de ces sesshins, l'accent est mis sur la méditation assise. C'est une occasion idéale pour plonger au cœur de la spiritualité zen, en immersion.

Les débutants sont toujours les bienvenus avec un accueil spécial à leur intention.

Les journées de retraite sont très structurées, avec un emploi du temps précis alternant périodes de zazen, cérémonies, samu et repas pris généralement en silence.

Cette structure permet au pratiquant de se laisser guider et de mettre toute son énergie dans zazen, sans soucis d'organisation.

Des maîtres certifiés enseignent pendant ces sesshins et offrent la possibilité de questions-réponses (mondo) pour approfondir la compréhension du bouddhisme zen. Les sesshins ont une durée moyenne de 2 à 9 jours.

Liste des sesshins à retrouver sur le site [www.zen-azi.org](http://www.zen-azi.org)





## **FAIRE UNE RETRAITE SPIRITUELLE : LE TEMPLE DE LA GENDRONNIÈRE**

---

L'un des plus beaux lieux en Europe pour faire ce genre de retraite est le temple zen de la Gendronnière. D'autres monastères ont fleuri en Europe ces dernières années (comme autant de signes de bonne santé de notre école) mais la Gendronnière restera toujours notre « temple-mère ». Visite guidée...

### **PRÉSENTATION DU LIEU**

La Gendronnière (que les habitués appellent familièrement la « Gendro ») a été fondée en 1979 par le maître japonais Taisen Deshimaru. Ce temple est situé au centre de la France, dans la région des châteaux de la Loire à quinze kilomètres de Blois, et facilement accessible en train ou voiture. Il est constitué de différents bâtiments entourés d'une magnifique forêt et de petits lacs. Les lieux peuvent accueillir jusqu'à 350 pratiquants de façon plutôt confortable. En juillet et août notamment, s'ouvre la période des camps d'été : des retraites de 9 jours particulièrement propices à découvrir ou approfondir la pratique de zazen.

### **LES DIFFÉRENTES RETRAITES**

Chaque mois, des sesshins sont organisées au temple de la Gendronnière. L'enseignement est alors donné par les plus anciens disciples du maître fondateur Taisen Deshimaru. Parallèlement, se sont développées d'autres types de retraites thématiques mêlant l'apprentissage d'un art ou d'une discipline à celle de la méditation zen : retraites des « Doigts d'or », « L'esprit du geste », « Arts et santé », etc.

Vous trouverez l'intégralité du programme sur le site [www.zen-azi.org](http://www.zen-azi.org)

## LA VIE QUOTIDIENNE DES RÉSIDENTS

En dehors des périodes de retraite ou de sesshin, une vie monastique se déroule au quotidien. L'emploi du temps ressemble à celui d'un monastère chrétien, alternant méditation, travail collectif, repas en silence et un peu de temps libre pour l'étude ou les activités physiques. Il est possible à tout moment de venir rejoindre l'équipe des permanents pour une durée plus ou moins longue. C'est une belle occasion pour faire le point et découvrir un nouveau mode de vie en harmonie avec la nature, tout en expérimentant une pratique spirituelle issue d'une sagesse millénaire.

Sur place, le temple est géré au quotidien par un maître ancien qui veille à l'harmonie des lieux et qui, avec l'aide de son équipe, pourra vous guider sur cette voie spirituelle.

Chaque retraitant est invité à prendre en charge son séjour, vous trouverez les modalités pratiques sur le site internet.









# PETITE HISTOIRE DU BOUDDHISME ZEN

---

## ORIGINES ET DÉVELOPPEMENT

---

Le zen remonte à l'expérience du Bouddha Shakyamuni qui réalisa l'éveil dans la posture de dhyana (zazen, méditation zen) en Inde au VI<sup>e</sup> siècle av. J.-C. Cette expérience s'est depuis transmise de façon ininterrompue, de maître à disciple, formant ainsi la lignée du zen.

Après une implantation de près de mille ans en Inde, le moine Bodhidharma apporta cet enseignement en Chine, au VI<sup>e</sup> siècle après J.-C. Le zen, sous le nom de ch'an, connut alors un grand épanouissement dans ce pays, y trouvant un terrain favorable à son développement. C'est surtout pendant cette période qu'il affirma son originalité, sa simplicité et la pureté de sa pratique.

Au XIII<sup>e</sup> siècle, le moine japonais Dôgen, après un séjour en Chine, implanta le zen Sôtô au Japon. Fondateur de notre école, maître Dôgen est aussi considéré comme l'un des plus grands philosophes du bouddhisme. Le zen influencera profondément toute la culture japonaise ; dans ce pays, plus de 20 000 temples témoignent aujourd'hui d'un rayonnement remarquable.

Au XX<sup>e</sup> siècle, l'Occident commença à s'intéresser au zen dans son aspect philosophique tandis qu'à la même époque, au Japon, le maître Kodo Sawaki, qui faisait partie d'un courant réformateur du zen, redonnait une impulsion à la pratique de l'assise, en particulier en dehors des temples. A la fin des années 60, c'est l'un de ses successeurs, Tai-sen Deshimaru, qui apporta à l'Europe l'essence de cet enseignement, comme l'avait fait Bodhidharma en Chine, mille cinq cents ans auparavant.

## MAÎTRE TAISEN DESHIMARU

---

La venue en France du maître japonais Taisen Deshimaru fut une grande chance pour les Européens qui ne connaissaient du zen que les aspects esthétiques ou philosophiques. Ils purent découvrir, sous sa direction, une véritable pratique, à la fois ancienne et tout à fait novatrice, pouvant s'incarner dans toutes les activités du quotidien.

Durant les quinze années qu'il vécut à Paris, maître Taisen Deshimaru créa une centaine de dojos et groupes de zazen répartis sur quatre continents. Il fonda le premier grand temple d'Europe, la Gendronnière (près de Blois), ainsi que l'Association Zen Internationale. Avec l'aide de ses disciples, il édita de nombreux livres et diverses publications périodiques. Il établit aussi d'excellents rapports avec des scientifiques, artistes ou thérapeutes de tous pays en contribuant ainsi au rapprochement des cultures occidentale et orientale. Dans son esprit, la méditation et le bouddhisme zen pouvaient grandement aider l'être humain à faire face aux défis de notre monde moderne.

Taisen Deshimaru est décédé le 30 avril 1982, laissant à ses disciples l'essence de son enseignement et la mission de transmettre à leur tour la pratique du zen.

Niwa Renpo Zenji, qui fut le supérieur du temple d'Eihei-ji, au Japon, fondé au XIII<sup>e</sup> siècle par maître Dôgen, authentifia cette mission en remettant, en 1984, le certificat de la transmission du Dharma à plusieurs des anciens disciples de maître Deshimaru.











## PRÉSENCE DU ZEN EN EUROPE : L'ASSOCIATION ZEN INTERNATIONALE

---

### ORIGINES ET DÉVELOPPEMENT

L'Association Zen Internationale (AZI) a été fondée par maître Deshimaru dans les années 70. Après sa mort, la plupart de ses disciples ont continué à travailler ensemble, à enseigner, à créer des lieux de pratique, des monastères et à faire vivre le temple-mère de la Gendronnière. Ce travail en commun – depuis près de quarante ans – a permis d'évoluer ensemble, comme une grande Sangha.

A la fin des années 90, des relations plus poussées se sont nouées avec l'école zen Sôtô japonaise, laquelle a installé un bureau administratif à Paris depuis 2006. Des projets communs ont ainsi pu voir le jour comme l'anniversaire en 2007 des « 40 ans du zen en Europe » qui s'est déroulée au temple zen de la Gendronnière. La plupart des maîtres de l'AZI sont désormais en lien avec le zen japonais, relevant le défi d'une rencontre à la fois spirituelle et interculturelle des plus enrichissantes.

En 2007, une nouvelle association – culturelle – a vu le jour : l'Association bouddhiste zen Sôtô du temple de la Gendronnière (AZG). Elle s'occupe par exemple du « Jardin du souvenir » de la Gendronnière ou de différents aspects liés aux cérémonies et rituels. Cette association est habilitée à recevoir des dons, déductibles des impôts, lesquels contribuent largement à faire rayonner le zen en Europe.

Les modalités sont très intéressantes, renseignez-vous : [azg.contact@gmail.com](mailto:azg.contact@gmail.com)

## LA RICHESSE ACTUELLE DES DIFFÉRENTES SANGHAS

A l'heure actuelle, différentes sanghas cohabitent donc au sein de l'AZI. Elles sont dirigées par les anciens disciples de maître Deshimaru. Ces derniers ont chacun pris des directions différentes en fonction de leur sensibilité propre. Certains ont davantage mis l'accent sur l'étude, d'autre sur les rituels, d'autres sur la vie monastique ou d'autres encore sur une forme de spontanéité iconoclaste. Chaque chemin proposé est éminemment respectable. La richesse des approches permet à tous les pratiquants de trouver le maître et la sangha qui l'aideront à approfondir sa pratique.





Elle reflète en réalité la diversité de la vie elle-même.  
L'ensemble des maîtres et des sanghas sont répertoriés sur le site  
[www.zen-azi.org](http://www.zen-azi.org)

De nombreux maîtres de « première génération » ont à leur tour donné la transmission du Dharma à leurs disciples avancés, comme il en est d'usage depuis l'époque du Bouddha. Ces disciples commencent ainsi également à rassembler des pratiquants autour d'eux, témoignant de la vitalité de l'ensemble.







# **LES BIENFAITS DE LA MÉDITATION ZEN SUR L'ORGANISME**

---

## **ZEN ET CERVEAU**

La neurobiologie a découvert récemment que le cerveau est un organe plastique capable de se modifier en fonction de l'apprentissage et de l'entraînement. La pratique de la méditation ralentit les effets du vieillissement dans la zone du cerveau impliquée dans la motricité, l'apprentissage et la mémoire. Il y a une augmentation des neurones dans cette zone et une amélioration des transmissions nerveuses.

## **ZEN ET STRESS**

La méditation diminue la sensibilité au stress et à l'anxiété. Elle améliore l'équilibre endocrinien, ce qui réduit le vieillissement cellulaire. Elle augmente la réponse immunitaire de l'organisme.

## **CANCER**

La méditation constitue une méthode d'appoint facilitant l'amélioration de la santé physique et psychologique des personnes souffrant d'un cancer ou d'une maladie chronique.

## **ÉQUILIBRE NERVEUX**

---

La méditation induit une diminution de l'activité sympathique et une augmentation de l'activité parasympathique. Cela se traduit par le sentiment de calme profond associé à une vigilance aiguë éprouvée pendant la méditation. Elle réduit les accidents cardiaques.



## **SOMMEIL**

---

La méditation réduit le besoin de sommeil chez les sujets expérimentés. Ils ont moins d'insomnies et le sommeil leur procure une meilleure récupération.





# L'ESPRIT DU ZEN AU QUOTIDIEN

---

La richesse de la spiritualité bouddhiste ne se limite pas à la pratique de la méditation assise. Bien que zazen en soit la source, l'esprit du zen s'incarne aussi dans différents aspects du quotidien.

## L'ART DE LA CONCENTRATION

La concentration est cette faculté du mental de rester focalisé longuement sur une activité, sans être distrait. Dans notre société moderne, l'omniprésence des écrans ( tablettes, smartphones... ) encourage la distraction avec le passage rapide et surtout inconscient d'une activité à l'autre.

Dans le zen, la pratique de la concentration invite à rester attentif aux actes effectués, qu'on soit devant l'ordinateur ou entrain de couper légumes. Devenir pleinement présent aux choses du moment, apprendre à goûter l'instant, deviennent alors les trésors du quotidien.

## RE-DÉCOUVRIR LA SIMPLICITÉ

L'esthétique du zen se manifeste dans le dépouillement : une fleur dans un vase et un grand espace autour. Au-delà d'un aspect visuel épuré, il s'agit pour le pratiquant d'accéder à la joie des choses simples. Le goût d'une vie détachée des biens matériels, dans cette « sobriété heureuse » que décrit si bien Pierre Rabhi. Une vie dans laquelle le respect de l'environnement occupe une place centrale. Une vie enfin, dans laquelle le pratiquant, en paix avec ses émotions, n'utilise pas la consommation pour combler un manque.

## **LE SENS DU RITUEL**

---

Dans les monastères zen, dojos ou groupes de pratique, les rituels permettent de donner une autre dimension à la pratique de la méditation. Les cérémonies aident à s'harmoniser avec les autres et sont souvent dédiées « au bien de tous les êtres ». Au moment des repas (lors des retraites notamment) des chants bouddhistes invitent à développer l'esprit de gratitude pour tout ce qui a contribué au simple fait d'avoir à manger, et de penser à ceux qui n'ont pas cette chance. Ces intentions à elles seules montrent que la méditation va bien au-delà d'une pratique de développement personnel.







# MÉDITATION ZEN ET PSYCHOLOGIE

---

## ATTENTION

Le cerveau pendant zazen reste vigilant, l'attention se renouvelle d'instant en instant et les sujets gardent la capacité de réagir. Elle réduit l'effort pour rester attentif. On constate un épaississement du cortex dans les zones impliquées par l'attention.

## DOULEUR

La méditation réduit les sensations douloureuses sans diminuer la sensibilité à la douleur, mais le désagrément est réduit.

## ANXIÉTÉ, STRESS, DÉPRESSION

La présence ouverte à ce qui survient d'instant en instant est un moyen de réduire l'effet nocif des ruminations mentales et du stress. Zazen régule le flot spontané des pensées en améliorant le contrôle des associations automatiques des idées. Cela réduit les symptômes dépressifs et la tendance au suicide.

## GESTION DES ÉMOTIONS ET CRÉATIVITÉ

La méditation améliore le contrôle des émotions, consciemment au début puis automatiquement avec l'expérience. Elle développe un meilleur accès à l'information inconsciente qui favorise la créativité.

## **VIEILLISSEMENT COGNITIF**

---

La méditation réduit la baisse des facultés intellectuelles liée au vieillissement. Elle contrecarre le déclin cognitif lié à l'âge. Elle peut même accroître les capacités cognitives des adultes âgés.

La méditation demande un détachement vigilant et un lâcher-prise qui sont nécessaires à la résolution des problèmes. Le recul ainsi obtenu permet de les ramener à leur juste valeur.





# CONSEILS BIBLIOGRAPHIQUES

---

## SÉLECTION D'OUVRAGES DE MAÎTRE DESHIMARU

*La Pratique du zen.* Réédition de l'ouvrage clé publié en 1974, véritable manuel de base résumant l'enseignement du zen. Éd. Albin Michel.

*Le Bol et le Bâton.* 120 contes zen. Histoires issues de la tradition zen qui illustre l'enseignement des maîtres du passé. Éd. Albin Michel.

*Questions à un maître zen.* Les questions que chacun peut se poser et dont les réponses font une excellente introduction à la philosophie et à la pratique du zen. Éd. Albin Michel.

*Zen et vie quotidienne.* Sur la méditation, le karma et la pratique de chaque jour. Éd. Albin Michel.

*Zen et arts martiaux.* L'essence de l'enseignement de maître Deshimaru au sujet du bushido, la voie du guerrier. Éd. Albin Michel.

## AUTRES OUVRAGES DE RÉFÉRENCE

---

Shunryu Suzuki, *Esprit zen, esprit neuf*, Points Sagesse.

Aoyama Roshi, *Le zen et la vie*, Éditions Sully, rééd. Albin Michel.

Koho Chisan, *Le bouddhisme zen Sôtô*, Éditions Sully.

Roland Rech, *Manuel de méditation zen*, Éditions du Relié.

Kengan D. Robert, *Shôbôgenzô Zuimonki*. Enseignements du maître zen Dôgen, Éditions Sully.

Evelyn de Smedt, Catherine Mollet, *Les patriarches du zen*, Éditions du Relié.

Philippe Coupey, *Zen d'aujourd'hui*, Éditions du Relié.





# INFOS PRATIQUES / RESSOURCES

---

## **Site internet (en 5 langues)**

La liste des lieux de pratique à travers le monde, des vidéos, un lexique, le calendrier des retraites au temple zen de la Gendronnière... et de nombreuses infos pratiques sur la méditation zen !

[www.zen-azi.org](http://www.zen-azi.org)

**Facebook** « Temple zen de la Gendronnière » : photos, vidéos, reportages...

**YouTube** « Association Zen Internationale »

<https://www.youtube.com/channel/UCEXYt8d8gBKjZQ-B-6sGKbA>

**Pour contacter le temple zen de la Gendronnière (retraites) :**

[lagendronniere@club-internet.fr](mailto:lagendronniere@club-internet.fr)

**Pour contacter l'association AZI :** [secretaire.generale.azi@gmail.com](mailto:secretaire.generale.azi@gmail.com)

**Pour contacter l'école zen Sôtô japonaise (Sotoshu)**

[www.http://global.sotozen-net.or.jp](http://www.global.sotozen-net.or.jp)

[info@sotozen.eu](mailto:info@sotozen.eu)

**Adresse (près de Blois, pays de Loire)**

Association Zen Internationale

Temple zen de la Gendronnière

41120 VALAIRE

02 54 44 04 86

**Adhérer à l'association et recevoir les publications de l'AZI :**

45 euros / 35 euros (étudiants, chômeurs) :

[secretaire.generale.azi@gmail.com](mailto:secretaire.generale.azi@gmail.com)

**Faire un don déductible des impôts à l'association culturelle de la**

**Gendronnière AZG :** [azg.contact@gmail.com](mailto:azg.contact@gmail.com)





**Association Zen Internationale / Association Zen de la Gendronnière**  
Temple zen de La Gendronnière  
41 120 Valaire  
FRANCE



**Inscription retraites spirituelles : [lagendronniere@club-internet.fr](mailto:lagendronniere@club-internet.fr)**  
**Secrétariat général : [secretaire.generale.azi@gmail.com](mailto:secretaire.generale.azi@gmail.com)**  
**Facebook : Temple zen de La Gendronnière**

**[www.zen-azi.org](http://www.zen-azi.org)**