

Bonjour A TOUS,

En ce mois de NOVEMBRE 2015

Il est des textes qui parlent naturellement, celui que nous vous adressons n'est pas arrivé chez nous par hasard...

Il nous est parvenu, il y a un certain temps grâce à Bernard que nous remercions vivement...

Mais les temps que nous traversons, nous invitent à prendre conscience de notre force intérieure qui doit-être recherchée encore plus intensément par les temps que nous vivons, pour ne pas nous laisser phagocyter par ces ENERGIES NEGATIVES qui abaissent notre taux vibratoire et en conséquence nos défenses immunitaires.



ICI ET MAINTENANT CONTIENT L'ÉTERNITÉ

Etre ZEN en pratiquant ZAZEN, tel l'origine de l'un des grands courants spirituels de l'Humanité.

Extrait de : « Eprit zen esprit neuf » Shunryu SUZUKI

DOGEN-ZENJI dit : *Quand vous parlez avec quelqu'un, il peut ne pas accepter ce que vous dites ; n'essayez cependant pas de lui faire comprendre intellectuellement. Ne discutez pas avec lui ; écoutez simplement ses objections jusqu'à ce qu'il y trouve lui-même un défaut.*

(Essayez de ne pas imposer votre idée à quelqu'un, mais plutôt d'y réfléchir avec lui...)

Ne croire en rien : *Dans la vie courante, quatre vingt-dix-neuf pour cent de nos pensées sont égocentriques.*
« Pourquoi est-ce que je souffre ? Pourquoi ai-je des ennuis ? »

Le Calme : *Pour qui pratique le Zen, une mauvaise herbe est un trésor.*

Le Maître Taisen Deshimaru, dans son livre : « La Pratique du Zen » nous évoque un poème de Maître TOZAN (807-869) :

En passant sur un pont, il a regardé l'eau qui coulait et a écrit :

« Ne cherchez pas la voie chez les autres
Dans un endroit éloigné
La voie existe sous nos pieds.
Maintenant je vais seul...
Mais je peux le rencontrer partout ;
Il est certainement moi,
Mais maintenant je ne suis pas lui.
Aussi, quand je rencontre quoi que ce soit,
Je peux obtenir la liberté véritable »

« Dans ce monde perturbé, pratiquer Zazen signifie revenir à la véritable dimension de l'être humain et retrouver l'équilibre fondamental de notre existence » (T. Deshimaru)

ZAZEN - Méditation Zen

« la posture d'Éveil »

Le Zen est une voie de vigilance et de connaissance de soi qui se pratique dans la posture assise et dans toutes les actions de la vie quotidienne.

Il a son origine dans la quête spirituelle d'un homme, qui vécut en Inde cinq siècles avant le Christ. On l'appela l'Éveillé (*bouddha -en sanskrit*); Il réalisa que même si nous possédions tout ce que nous désirons, nous ne serions pas satisfaits, car notre vrai bonheur ne dépend pas de ce que nous possédons, mais de ce que nous sommes. Cherchant en lui-même les causes de la souffrance humaine, il réalisa l'éveil assis en zazen. Cet éveil s'est transmis en Inde, en Chine, au Japon.

Puis en Europe grâce à Maître Taisen Deshimaru (1914-1982).

Cette expérience que nous pouvons faire par nous-mêmes est à l'origine de l'un des grands courants spirituels de l'humanité.

La pratique du zen est ouverture à la dimension universelle de notre existence. Son expérience aide à trouver un sens à sa vie et un fondement aux valeurs morales dont nous avons besoin pour guider notre action.

Une pratique régulière de zazen (*concentration en assise silencieuse*), centré sur la posture du corps, la respiration, avec un esprit ouvert, libre de toutes fixations, contribue à un meilleur équilibre et renforce notre santé. Elle permet d'éliminer le stress et l'agitation mentale. Par delà la connaissance de soi qu'elle approfondit, elle nous permet d'entrer en contact avec la dimension profondément spirituelle de notre existence.

Dans notre vie quotidienne, le zen nous apprend l'unité de la méditation et de l'action. Au milieu de l'impermanence il nous permet de faire l'expérience de l'éternel présent, nous fait prendre conscience de notre interdépendance avec tous les êtres vivants et développe un esprit de compassion et de solidarité qui contribue à créer un monde de paix et de liberté.

Le zen est un art de vivre qui stimule la créativité et nous permet de devenir les acteurs de notre propre vie. Il nous aide à retrouver, une confiance profonde en ce qui nous relie aux

Qu'ai-je à ajouter à ces extraits si purs et limpides que nous vous invitons à découvrir en lisant ces livres de Sagesse, avant de franchir le pas à rechercher près de chez vous un pratiquant spécialiste de méditation ZAZEN, comme nous l'avons trouvé en la personne de :

EIDO KISSEL Monique à Cordes (zentarn.com)



ET PARVENIR A S'OUBLIER SOI-MEME

Transmettez, si vous le souhaitez, cette invitation à vos amis et proches...

AMITIES A TOUS

Très belle Journée...

« Que la PAIX soit avec Vous maintenant et pour TOUJOURS... »

Christian CRANSAC

0 679 819 527