

## LE ZEN « EST », TOUT CE QUE LE ZEN « N'EST PAS ».....

### LE ZEN N'EST PAS :

Une religion, mais c'est avoir foi en notre Nature Intime.  
Une clé pour la félicité, mais permet l'ouverture à la joie intérieure.  
Une explication à des questions métaphysiques, existentielles, mais une réponse à la vie.  
Une détention de la Vérité, mais permet de ne pas se mentir.

### LE ZEN N'EST PAS :

Une psychothérapie, mais permet d'aller mieux.  
Une forme de relaxation, mais le relâchement de l'esprit.  
Une méthode de « Bien Etre », mais la pratique d'un « Mieux Etre ».

### LE ZEN N'EST PAS :

Un remède contre l'angoisse, mais permet l'apaisement.  
Une solution contre la dépression, mais un moyen de « s'alléger ».

### LE ZEN N'EST PAS :

Une solution pour résoudre les problèmes, mais peut dénouer les difficultés.  
Un refuge face aux épreuves, mais une porte vers l'équanimité.  
Une obligation à se dépasser, mais une voie pour se réaliser.

Le Zen n'est rien de tout cela, mais se trouve partout, à chaque instant de la vie quotidienne qu'elle soit urbaine ou plus en retrait.

Le Zen, c'est la rencontre avec Soi- Même loin des clichés d'une « Sagesse orientale » fantasmée et idéalisée.

Le Zen est pragmatique et iconoclaste.

« S'étudier soi même, c'est s'oublier soi même »  
(Maître Dogen)

Le Zen développe l'observation, la concentration, la patience, la lucidité, la bienveillance pour soi et les autres.

« Etre libre de Soi, c'est être libre de tout »  
**(Suzuki Roshi)**

L'attention, ainsi portée à soi même et à tout un chacun, permet une ouverture du cœur et de l'esprit, grâce à une pratique régulière, sincère, désintéressée, en dehors des chemins d'un « tourisme spirituel ».

Cette pratique se réalise dans l'apprentissage guidé d'une posture corporelle. Cette guidance amène vers l'émancipation de tout.

La pratique du Zen, c'est venir simplement comme nous sommes au sein d'un collectif de pratiquants. (Le sangha)

**Le zen n'est pas synonyme de « cool »**

Simplement s'asseoir !  
Simplement respirer !