

ZEN POUR VOUS

“Si vous n’êtes pas heureux, c’est que votre religion n’est pas authentique.”

(Maître Deshimaru)

Ce que nous souhaitons tous

Notre époque est difficile, ce n'est un secret pour personne. Difficile économiquement. Difficile par les mutations de plus en plus rapides qui surviennent. Chacun de nous doute de sa capacité à s'adapter et à pouvoir gagner sa vie demain. L'époque est difficile aussi à cause de la compétition et du stress qui s'ensuit. Les conditions de pollution rendent la vie pénible dans beaucoup de grandes villes. Tout cela entretient un climat de frustration latente. A cela s'ajoute la “crise des valeurs” qui rend plus floue pour chacun de nous la direction à prendre et à transmettre à ses enfants.

Nous avons tous le souhait de “faire notre chemin dans la vie”, avançant le mieux possible dans ces contrées incertaines. Outre le souci de notre accomplissement personnel, nous aimerions aussi contribuer à ce que notre société, notre village planétaire, se portent mieux.

Aussi difficile que soit la vie, nous souhaitons pouvoir trouver paix, calme et joie intérieure. Nous souhaitons être en bonne santé, avoir assez d'énergie pour faire ce que nous estimons avoir à faire. Nous souhaitons pouvoir traverser sans trop de dommages les passages difficiles, qu'ils soient affectifs, économiques ou socioprofessionnels.

En un mot, nous voulons être heureux et faire de notre vie quelque chose
dont nous pourrions être satisfaits au moment de la quitter.
Certains peuvent juger ce désir puéril et irréaliste.
Dans le bouddhisme, on considère ce désir comme naturel, accessible
et constitutif de l'être humain. C'est même un des fruits de la pratique de cette voie.

Maître Deshimaru, maître japonais qui a introduit le Zen en Europe, disait souvent : “If not happy, not true religion.” “Si vous n'êtes pas heureux, c'est que votre religion n'est pas authentique.”

Qu'est-ce que le Zen ?

Le Zen est-il une philosophie, une religion, une pratique, un ensemble de doctrines ? C'est tout cela à la fois, et en même temps, rien de tout cela.

Le bouddhisme, dont le Zen est une branche, est apparu en Inde il y a environ 2600 ans, fondé sur les enseignements d'un sage que l'on a appelé le Bouddha, l'"éveillé". De l'Inde, le bouddhisme s'est répandu dans toute l'Asie, y prenant des formes variées suivant les cultures.

Ainsi, venant de l'Inde, le Zen est apparu en Chine sous le nom de Chan, et s'est ensuite répandu en Corée, au Vietnam et au Japon.

Bien qu'elles aient toutes la même origine, les écoles bouddhistes sont assez différentes les unes des autres. Certaines mettent beaucoup l'accent sur le mode de vie, d'autres sur l'étude philosophique, d'autres sur des rituels dont certains peuvent apparaître un peu exotiques ou compliqués à un Européen.

Le Zen est centré sur une pratique aux formes simples et dépouillées,
ce qui le rend accessible et bien adapté aux Occidentaux.

Que peut vous apporter le Zen ?

Très rapidement, vous constaterez les effets bénéfiques du Zen sur votre santé.

Des travaux scientifiques (cités dans notre cours) montrent les bienfaits de la pratique de Zazen pour la santé, notamment par :

- le rééquilibrage profond et naturel du système nerveux
- le renforcement des défenses immunitaires
- la régulation et l'apaisement du rythme cardiaque, sans doute dus à une plus grande liberté respiratoire, liée à la détente du plexus solaire,
- un plus grand calme et une plus grande clarté de l'esprit
- moins de prise au stress et aux agressions de la vie moderne.

Avec la pratique du Zen, votre santé s'améliorera, car c'est sans doute
le moyen naturel le plus puissant de régulation psychosomatique.

Par ailleurs, *le Zen vous aide à retrouver le contact avec la profondeur de vous-même et en conséquence des autres*, et ainsi à mieux pénétrer la réalité qui vous entoure. C'est ainsi que vous pourrez trouver cette détente, cette joie, cette communication simple auxquelles nous aspirons tous.

Vous verrez se développer votre calme intérieur et votre capacité d'attention. Vous vous sentirez moins talonné par la nervosité et l'impatience. Vous serez capable de traverser des situations de pression ou de forte compétition avec moins de stress et d'anxiété en y perdant moins d'énergie.

La pratique vous aidera aussi à clarifier vos motivations, vos priorités, et à *retrouver en vous-même vos vraies valeurs*.

Voici les "dix mérites infinis du Zen" tels que les décrivait Maître Deshimaru :

- 1 - Les cinq organes de la perception reviennent à leur condition originelle de calme spirituel.
- 2 - L'esprit se purifie.
- 3 - Les illusions se dissipent.
- 4 - L'esprit d'attachement s'affaiblit.
- 5 - Les influences perdent leur puissance.
- 6 - La peur s'évanouit.
- 7 - L'esprit de compassion mûrit et s'épanouit.
- 8 - La vertu de patience augmente.
- 9 - La sagesse se manifeste.
- 10 - La foi s'approfondit, et l'esprit religieux se révèle.

Il peut arriver, mais nous ne pouvons le promettre car cela ne dépend pas de nous, que vous réalisiez l'éveil. Qu'est-ce donc que l'éveil ? Il s'agit d'un état dans lequel se manifeste un degré supérieur de liberté, d'autonomie, de compassion, une compréhension profonde et directe de nous-même et des autres, et la perception de notre unité fondamentale avec notre environnement. Cet état peut se produire furtivement chez un être non-éveillé. Chez l'éveillé, il est permanent.

Chacun de ces points sera, bien sûr, développé dans le cours.

En attendant, même si vous ne réalisez pas l'éveil, vous deviendrez une personne plus équilibrée, plus libre, plus forte, plus heureuse et plus utile aux autres.

A qui est destiné "Zen Pour Vous" ?

Ce cours est conçu pour ceux qui ne peuvent ou ne veulent pas se joindre à un groupe de pratique au moins pour l'instant, que ce soit pour des raisons d'éloignement, de déplacements trop fréquents, ou tout autre motif personnel.

Ayant conscience que le Zen donne des éléments pour affronter les problèmes qui se posent à chacun de nous et à la société toute entière, nous souhaitons le faire connaître par ce moyen nouveau. *Zen Pour Vous est (à notre connaissance) le seul enseignement du Zen à distance par le moyen d'Internet.*

Ce faisant, nous retransmettons d'une manière inédite, originale et vraiment actuelle l'enseignement que nous avons reçu dans notre lignée, comme cela s'est fait de génération en génération depuis le temps du Bouddha.

“Zen Pour Vous” s'adresse à toute personne intéressée par les buts que nous proposons, ceci sans considération d'âge, de sexe, de profession, d'origine sociale, culturelle ou religieuse.

Faut-il devenir bouddhiste ?

Arrêtons-nous un instant sur la question importante de l'appartenance religieuse.

Certes le Zen est une branche du bouddhisme, et le bouddhisme est souvent considéré comme une religion. Faut-il donc embrasser une nouvelle religion, le bouddhisme, pour pratiquer le Zen ?

Il ne s'agit absolument pas de cela. Le bouddhisme, et en particulier le bouddhisme zen, ne part d'aucun présupposé de quelque nature que ce soit, n'impose aucun dogme, aucune croyance. C'est simplement un moyen précis et puissant de développement personnel et spirituel. A ce titre, il est largement utilisé par des moines catholiques - jésuites, carmes, franciscains, maristes ..., et aussi par certains rabbins et des imams non partisans de la violence. Certains de ces religieux ont même reçu la transmission qui les autorise à enseigner le Zen, *sans pour autant avoir à renoncer à leur religion chrétienne, juive ou musulmane.* Ils trouvent dans le bouddhisme des sources spirituelles et des moyens nouveaux pour approfondir leur foi et faire mûrir leur intimité avec eux-mêmes. Ainsi le Zen peut vous aider, que vous soyez croyant ou non, que vous pratiquiez ou non une religion.

Si vous êtes pratiquant d'une religion, le Zen, loin de venir en contradiction avec votre foi, vous aidera au contraire à l'approfondir.

En fait, la tradition bouddhiste a élaboré une psychologie subtile, d'une extrême profondeur, possédant des moyens de développement d'une très grande efficacité. ZPV s'appuie directement sur cette dimension du bouddhisme, tout en y adjoignant des éléments tirés de la psychologie occidentale moderne puisque ce cours s'adresse à des Occidentaux. Ainsi, chacun peut en tirer bénéfice, quelles que soient ses convictions.

Pourquoi un cours à distance par Internet ?

Peut-être vous semble-t-il surprenant de transmettre sous cette forme un enseignement traditionnel.

Eh bien, ce n'est pas nouveau ! En Chine, dès l'époque Tang (6ème au 8ème siècle), et peut-être même avant, certains maîtres donnaient des instructions à leurs étudiants *exclusivement sous forme écrite*. Ils n'utilisaient pas alors l'informatique, mais le principe était identique. Ces maîtres ne recevaient leurs étudiants qu'après plusieurs années de pratique.

Ce choix est particulièrement bien adapté à notre temps. En effet nous vivons à une époque où nous pouvons faire le tour de la terre en quelques heures, mais où, paradoxalement, chacun, de plus en plus accaparé par ses travaux et obligations, voit son temps de plus en plus compté. Peut-être est-ce pour cela que chacun aujourd'hui tient autant à préserver sa liberté d'action. Zen Pour répond tout à fait à ces exigences :

Il dispense de toute obligation de se déplacer
et de se plier à des horaires contraignants décidés par d'autres.
Chacun organise sa pratique comme il l'entend et sans sortir de chez lui
tout en étant attentivement guidé et accompagné.

Qui nous sommes

Ce cours a été imaginé, conçu et réalisé par Claude Ryu Tai Philippe. Celui-ci a commencé la pratique du Zen en 1969 auprès de Maître Deshimaru, héritier à travers Maître Kodo Sawaki, de la tradition de l'école Soto. Claude Philippe a reçu de Maître Deshimaru l'ordination de Bodhisattva¹ en 1971 et celle de moine en 1972.

Il est devenu rapidement l'assistant de Maître Deshimaru et a pratiqué auprès de lui jusqu'à la mort de celui-ci.

Maître Deshimaru a confié à Claude Philippe d'importantes responsabilités, notamment l'organisation du Zen lors du premier symposium international de Yoga à Zinal (Suisse) en 1972, la mise sur pied et la direction de la première session Zen d'été en France à Lodève en 1973, l'organisation et la codirection d'un voyage de 150 disciples au Japon en 1974 etc.

A côté des responsabilités ci-dessus et de quelques autres, Claude Philippe fut, depuis 1973, et jusque à la mort de Maître Deshimaru survenue en 1982, officiellement chargé de l'éducation dans le Dojo², c'est à dire de l'enseignement de la pratique.

A ce titre, il a animé, depuis cette époque, de très nombreuses sessions de pratique intensive du Zen en France et dans la plupart des pays d'Europe. En 1978, il a reçu de Maître Deshimaru, le certificat de Dendoshi, (missionnaire) confirmé par la hiérarchie du Zen au Japon.

Maître Deshimaru est mort en avril 1982. Après sa mort, Claude Philippe a continué seul sa pratique dans l'esprit qui lui a été transmis par Maître Deshimaru.

Il a décidé d'enseigner en son propre nom en 1995 seulement, après avoir réellement approfondi et mûri sa pratique-réalisation. Entre 1982 et 1995, il a visité un certain nombre de centres d'enseignement du Zen notamment aux Etats-Unis afin de mieux comprendre et comparer les enseignements donnés et leur adaptation à notre époque.

Ces expériences l'ont entièrement confirmé dans sa décision d'enseigner
et dans la certitude de la force et de la pureté de l'enseignement qu'il a lui-même reçu.

Claude Philippe était il y a peu psychothérapeute et professeur de développement de la personne dans un institut de formation de cadres supérieurs. Il y a créé et animé

¹ Cette ordination s'appelle Jukai. Jukai signifie "recevoir les préceptes". C'est une ordination laïque qui précède l'ordination de moine.

² Dojo ou Zendo - salle où a lieu la pratique du Zen.

plusieurs programmes de développement personnel.

Il a pratiqué la thérapie individuelle prenant en compte à la fois l'aspect corporel, psychologique et spirituel de la personne dans une approche unifiée. Il a longuement pratiqué le Judo, l'Aïkido, le Qi-Gong¹ et le Shiatsu² Il est formé à l'analyse psychologique et sociologique.

Il a antérieurement créé plusieurs cours par correspondance de développement personnel et dirigé un centre d'enseignement par correspondance.

A part pendant certaines périodes de pratique intensive en Europe, au Japon et aux Etats-Unis, Claude Philippe est toujours resté plongé dans la vie active. Il se consacre maintenant exclusivement à la diffusion et au développement du cours Zen Pour Vous.

Brigitte Roussillon, agrégée de Lettres, ancienne élève de l'Ecole Normale Supérieure de Fontenay-aux-Roses, anciennement journaliste, est pratiquante de longue date du bouddhisme, d'abord dans la tradition tibétaine, puis dans le Zen de tradition zen soto. Elle est maintenant psychothérapeute. Elle a étroitement collaboré à la mise au point et à la rédaction de ce cours.

Le travail de rédaction et de mise au point du cours Zen Pour Vous s'est échelonné sur plus de cinq ans.

Peggy Crawford a ensuite traduit ce cours en américain. C'est une pratiquante de longue date et une photographe renommée.

Marcia Borges de Barros a traduit le cours en portugais-brésilien. C'est aussi une enseignante et une pratiquante de longue date. Elle est fonctionnaire du gouvernement à Brasilia.

Du fait de leurs itinéraires respectifs, Claude Philippe et Brigitte Roussillon sont
familiers de l'approche millénaire subtile pertinente
et efficace de la psychologie bouddhiste,
mais aussi des acquis de la révolution psychanalytique et humaniste.

¹ Tchi-Kung ou Qi-Gong : gymnastique taoïste chinoise de santé améliorant la force, la souplesse et la circulation de l'énergie.

² Shiatsu : massage japonais de santé et de bien-être s'appuyant sur les principes de l'énergétique chinoise. C. P. a pratiqué et étudié de Shiatsu avec des maîtres japonais amis de M^e Deshimaru.

L'esprit de "Zen Pour Vous"

Nous sommes des pratiquants, et c'est pour aider d'autres personnes à entrer dans la pratique et la Voie que nous avons rédigé ce cours.

Nous ne cherchons pas à vous donner les moyens d'être des "savants du Zen". Il existe des universitaires spécialistes du bouddhisme, qui publient des études sur les fines distinctions philosophiques entre telle et telle école. Ces recherches ont leur intérêt, mais tel n'est pas notre propos. Cela ne correspond ni à notre qualification ni à notre motivation.

Notre souci est de vous communiquer ce qui vous aidera le plus
dans votre développement à la fois personnel et spirituel.

Les enseignements que nous avons personnellement reçus et la compréhension que nous en avons eue par notre propre expérience de pratiquants sont les "ingrédients de base" qui nous ont permis de rédiger "Zen Pour Vous".

Nous préférons nous définir comme des artisans, avec ce que cela signifie de choix de l'indépendance, de goût du travail bien fait, à une échelle raisonnable. Cela nous permet d'effectuer un travail individualisé avec chacune des personnes qui s'adressent à nous.

Que pouvez-vous attendre de "Zen Pour Vous" ?

- *Un éclairage neuf, plus fort et plus positif sur votre vie et tout ce qui vous entoure.*

Ceci peut vous aider à apporter dans votre vie et dans votre manière d'être des modifications que peut-être vous souhaitez déjà. ZPV intègre les données fondamentales de la psychologie bouddhiste, peut-être la plus profonde qui soit, ainsi que les développements de la psychologie occidentale moderne.

- *Un accès simple à la compréhension et à la pratique du Zen, avec la certitude de progrès personnels et spirituels importants qui feront de vous ce que le maître chinois Lin Tsi appelait "un homme vrai" ou "un homme véritable"¹. Une possibilité vous est donnée d'"entrer dans le courant". Dans la pensée bouddhiste traditionnelle, qui inclut*

¹

la notion de réincarnation, on dit que celui qui est entré dans le courant, pour autant que sa pratique soit authentique et sincère, *ne revient plus jamais en arrière* : même s'il ne se réalise pas dans cette vie, il ne fera que progresser dans les prochaines vies, jusqu'à atteindre l'éveil.

- *Un enseignement authentique* transmis sans interruption depuis le Bouddha il y a vingt-six siècles jusqu'à nous à travers les maîtres de la transmission, dont les deux derniers furent Maître Kodo Sawaki (1880-1965) et son disciple Maître Taisen Deshimaru (1914-1982) qui fut le maître de l'auteur.

- *Une totale liberté* vous est laissée quant à votre rythme d'étude et de pratique. (Nous vous conseillons toutefois de ne pas consacrer moins d'un mois à une leçon et, si possible, pas plus de trois).

Nous vous indiquons toutefois que les leçons 1 et 2 sont un tremplin vous permettant d'aborder dans les meilleures conditions la pratique du zen proprement dite. Bien qu'indispensables, elles peuvent donc être étudiées plus rapidement que les suivantes. En revanche, à partir de la leçon 3, nous entrons dans la pratique du zen dans ses aspects plus profonds, et nous vous suggérons alors de consacrer à chaque leçon le temps nécessaires.

- *Une réponse à une question que vous vous posez peut-être*

Comme nous l'avons dit au départ, la situation du monde est préoccupante. Beaucoup s'interrogent sur ce qu'ils peuvent faire et se sentent facilement pris dans une situation sans issue :

- ou bien refuser de participer à ce mauvais fonctionnement, au risque de se marginaliser, ou de verser dans l'anarchisme, l'intégrisme, voire le terrorisme ...

- ou bien s'adapter, voire se sur-adapter au monde tel qu'il est, en ayant le sentiment d'y perdre en partie son âme et de contribuer à la perversion de la société.

Le bouddhisme apporte une solution à ce dilemme. C'est la voie du milieu : tout en trouvant un niveau d'insertion satisfaisant, on intègre des valeurs d'éthique personnelle, et avec la clarté intérieure que donne la pratique, peuvent émerger des réponses capables de faire évoluer les structures, les hommes, et tout l'ensemble de la société.

Quelle motivation faut-il avoir ?

Ce cours peut être abordé à différents niveaux. Au Japon, certaines personnes pratiquent le Zen simplement pour rester en bonne santé.

Ce qui vous motive, c'est peut-être d'être mieux dans votre peau, plus à l'aise dans vos relations et en meilleures conditions pour réussir dans votre métier.

Peut-être avez-vous le goût de l'exploration intérieure et de l'expérience religieuse.

Peut-être encore aspirez-vous à la réalisation ultime, à l'éveil qui permet de vivre en unité totale avec les autres et l'univers entier.

Ces différentes motivations émanent de niveaux de conscience différents, mais *toutes sont valides*.

Les motivations de départ peuvent être très différentes. Toutes sont légitimes.

Au fur et à mesure que votre pratique se développera, il se peut que votre motivation évolue, ou que vous vous rendiez compte que vos vraies raisons de commencer n'étaient pas exactement celles que vous croyiez.

Comment est fait ce cours ?

Le cours comprend 9 leçons, chacune assortie d'un programme de travail personnel.

Le questionnaire pédagogique du début ainsi que les questionnaires que nous vous envoyons avec chaque leçon nous permettent d'établir avec précision un programme qui vous est propre.

Chaque leçon comporte trois grandes parties intitulées *Etudier*, *Pratiquer*, et *L'Esprit de la Voie*.

- *Etudier* :

Dans cette partie, nous abordons différents points de l'enseignement bouddhiste qui nous semblent de nature à ouvrir la réflexion et permettre une nouvelle vision de la vie, dégagée de certaines idées toutes faites. Ces idées pouvaient vous limiter sans que vous en ayez vraiment conscience.

Même si nous sommes amenés à expliquer certaines notions théoriques, nous ne restons jamais dans l'abstraction, car notre objectif reste toujours de vous fournir des éléments propres à vous aider concrètement dans votre vie.

• *Pratiquer :*

L'intérêt intellectuel est une première approche qui a son utilité, surtout pour les Occidentaux, qui aiment "comprendre" avant de faire. Certains s'en contentent. Mais en général, ce qui amène les vrais changements, c'est de passer à l'action, à la pratique. Graduellement, chaque leçon, expose ou approfondit des pratiques que nous vous proposons d'expérimenter suivant le rythme indiqué sur votre programme personnel.

Le cœur de ce que nous vous proposons est bien sûr constitué par des pratiques purement Zen. La longue expérience de psychothérapeute et de formateur de Claude Philippe ainsi que notre expérience de pratiquants occidentaux nous a amenés à proposer quelques pratiques bouddhistes venant d'autres écoles que le Zen, ainsi que des exercices élaborés en Occident à l'époque contemporaine. En effet, les Occidentaux d'aujourd'hui ont, dans l'approche de la pratique, des difficultés spécifiques que n'avaient pas forcément prévues les maîtres orientaux d'antan.

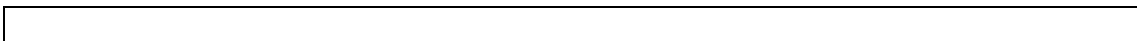
Comme vous le verrez, les exercices non spécifiquement bouddhistes que nous proposons servent essentiellement à faciliter l'accès à la pratique proprement dite.

• *L'Esprit de la Voie :*

Pour chaque leçon, nous vous proposons une sélection d'extraits de textes qui donnent un éclairage supplémentaire à notre propos, puisqu'ils sont choisis pour être en cohérence avec les sujets des deux premières parties.

Certains de ces textes sont classiques, par exemple les "sutras", transcriptions des enseignements du Bouddha par ses disciples, ou des propos tenus par des maîtres et des pratiquants de notre lignée au cours des siècles. Ce sont en quelque sorte des textes-sources. D'autres textes, écrits par des maîtres contemporains à l'intention d'Occidentaux, vous aident à intégrer ces enseignements dans votre vie.

Ces textes seront éventuellement assortis d'un certain nombre de commentaires proposés par l'auteur du cours.



Outre le grand intérêt culturel de cette sélection de textes,
vous y trouverez une mise en perspective de ce qui est expliqué dans le cours,
une source d'inspiration et de motivation constantes.

Peut-être certains de ces extraits vous plairont-ils tellement que vous aurez envie de lire le texte tout entier et d'en faire votre livre de chevet !

La table des matières ci-dessous vous donnera à travers les 9 leçons de ZPV une vue complète du cours.

Leçon 1

ETUDIER

La modernité du Zen

- La tolérance
- Œcuménisme
- Ouverture
- Respect des autres
- Respect de la nature
- Non dogmatisme
- A l'opposé de l'esprit de secte
- Une voie pour l'Occident ?

Zen et santé

- Sur le plan physiologique
- Sur le plan psychologique

La vraie médecine de la souffrance

- Guérir le corps, l'âme et l'esprit
- Les « Quatre Nobles Vérités »
- Pourquoi un tel accent sur la souffrance ?
- Désir, plaisir et souffrance

D'où vient le Zen,

- Notre place dans la tradition
- Qui est le Bouddha ?

PRATIQUER

- Où et quand pratiquer ?
- Le corps
- La respiration
- La souplesse
- Réglage du tonus 1
- La posture
- Le stop

FORMULE DE VŒU

DHARANIS

LA FORMULE DE VOEUR ET LES *DHARANIS*

VOTRE PART

Cet acte en lui-même met déjà en mouvement une énergie de réalisation

NOTRE PART

LA REPONSE

IL NE S'AGIT PAS D'Y CROIRE, MAIS D'ESSAYER

ENVOYEZ-NOUS VOTRE FORMULE DE VŒU SI VOUS LE SOUHAITEZ

L'ESPRIT DE LA VOIE

Miaou (Taisen Deshimaru)
 La notion de corps-esprit (Pasternak)
 Le premier enseignement du Bouddha
 Commencer la pratique du Zen

Leçon 2

ETUDIER

La relation avec vous-même

Conscient et inconscient
 Etre honnête vis-à-vis de soi-même
 Ne pas se juger soi-même
 Etre l'ami de soi-même
 Agir avec une intention claire

L'aide de la pratique

Les relations avec les autres

Comment améliorer notre relation avec les autres ?
 Que pouvons-nous faire dès maintenant ?
 Ethique et compassion

La relation avec l'environnement

Le coup d'œil de l'astronaute

La responsabilité collective

Que faire ?

Le lien profond des trois relations

D'où vient le Zen ? (suite)

Le Zen dans les différents courants bouddhistes

Une pensée qui a conquis l'Asie

L'histoire du Zen

Le Zen en Occident

PRATIQUER

La posture

La petite et la grande respiration

Pratique de la respiration libre assis (RLA)

Souplesse – étirements

Tonus 2

Stop 2

L'ami de bien

L'ESPRIT DE LA VOIE

Inter-être

La nonne Ryônen

L'attention à soi et aux autres (le Bouddha)

Ici et maintenant (Maître Deshimaru)

Cinq milliards de précieuses vies humaines (Dalaï-lama)

Leçon 3

ETUDIER

L'esprit d'éveil

Qu'est-ce que l'esprit d'éveil ?

Les conditions de l'esprit d'éveil

La prise de refuge

Qu'est-ce que prendre refuge ?

Dans quoi prend-on refuge ?

- La foi
- La transmission*
- La tradition
- La recherche historique
- Des modes de transmission qui ont existé
- PRATIQUER
- Respiration Libre Couché ou Assis (RLC et RLA)
- Zazen
- Tonus 3
- PSP (stop)
- Faites la paix
- La prise de refuge du matin
- Remarques sur la dédicace
- L'ESPRIT DE LA VOIE
- La parabole de la flèche
- Les feuilles de l'arbre sinsapa
- Fukanzazengi (Dogen)
- Prise de refuge (Pema Tulku Wangyal)
- La vie cosmique (Maître Deshimaru)

Leçon 4

ETUDIER

- Des fonctions de l'esprit*
- Niveau machinal ordinaire
- Niveau fonctionnel
- Les états altérés de conscience
- Au delà de pensée et non-pensée
- Deux types de méditation avec ou sans support formel*
- Les méditations avec support formel
- Les méditations sans support formel
- Shikantaza, la pratique de notre école*
- La source de shikantaza
- Anapanasati la pratique du Bouddha
- Commentaires sur le sutra Anapanasati
- Que faire de l'esprit dans shikantaza ?*
- Le corps : veiller à la bonne tenue de la posture
- La respiration
- L'esprit et les pensées en Zazen
- Attention au « blank state of mind »
- Pour conclure*
- La transmission (suite)*
- La réforme
- Notre point de vue sur la question

PRATIQUER

- Récapitulatif
- Les « 3 BR »
- Zazen, l'attitude de l'esprit
- La prise de refuge
- La phrase intérieure
- Faites la paix
- Action d'aide et de protection
- L'ESPRIT DE LA VOIE
- Les bienfaits de l'attention (Sogyal Rinpoche)
- Hui-Ko se coupe le bras

Penser sans penser (Maître Deshimaru)
 Le Grand Dragon
 La rencontre d'un maître (Deshimaru/Sawaki)

Leçon 5

ETUDIER

Qu'est-ce qui nous fait tant souffrir ?

Le poison de la colère

La colère proprement dite
 Le ressentiment
 L'hostilité
 Y a-t-il une colère juste ?
 Bonne ou mauvaise colère ?

Le poison de l'attachement

D'innombrables visages
 Vivre sans attachement ?
 Attachement et possession
 Attachement et désir
 Y a-t-il des attachements sains ?
 L'attachement à notre propre souffrance
 Comment nous entretenons notre souffrance : "l'effet de Larsen psychique"
 Pratique et non-attachement

Le poison de l'ignorance

Les illusions
 Peur et ignorance

Les remèdes aux trois poisons

L'évitement
 Le Zen : l'intégration et la transformation

Ici et maintenant

Vivre dans le futur, vivre dans le passé
 Vivre au présent

Les quatre grands vœux

PRATIQUER

Récapitulatif
 La marche centrée
 La prise de refuge, la cérémonie
 Zazen
 PSP
 "L'ami de bien" et "Faites la paix"

L'ESPRIT DE LA VOIE

Le marchand et la courtisane (Kalou Rinpoche)
 Faire cuire des pommes de terre (Thich Nhat Hanh)
 Sauver tous les êtres vivants (Maezumi Roshi)
 Aider les autres (Maître Deshimaru)

Leçon 6

ETUDIER

Tout ce qui existe est interdépendant

Un tissu de causes, d'effets et d'impermanence
 Quelle est l'essence des choses ?
 Qu'est-ce que la "vacuité" ?
 Quelques réflexions sur l'Occident et le vide
 Que sommes-nous dans ce vide ?

Moi et ego : est-ce la même chose ?

Comment se construisent le moi et l'ego

Peut-on avoir un moi sain et néanmoins un ego ?

Comment dépasser l'ego ?

Le remède à l'ego : la pratique

Faut-il renforcer le moi ou dissoudre l'ego ?

De l'unité à la dualité à l'unité

PRATIQUER

La marche centrée

Le refuge

Zazen

Les pratiques spirituelles

PSP

ESPRIT DE LA VOIE

Sutra du Cœur de la Sagesse

Commentaire de Thich Nhat Hanh

Commentaire de Maître Deshimaru

Commentaire de Han Shan

Pourquoi il faut pratiquer (Dogen)

Le Bouddha et la femme qui avait perdu son enfant

Homme ou femme ?

Leçon 7

ETUDIER

Le karma et la loi de cause à effet

Karma et réincarnation

La vision populaire de la réincarnation

La vision profonde du bouddhisme

Faut-il croire à la réincarnation ?

Peut-on "retrouver ses vies antérieures" ?

Qu'est-ce que le karma ?

La réincarnation : bonne ou mauvaise nouvelle ?

Le rôle du karma

Karma et maladies

Le karma collectif

Toute souffrance est-elle karmique ?

Le sentiment de culpabilité

Le karma et la pratique

Karma primaire et karma secondaire

L'action de la pratique

PRATIQUER

La marche centrée

La prise de refuge

Zazen

Les purifications

PSP (phase 3)

Les prosternations

La cérémonie

ESPRIT DE LA VOIE

Sutra de l'Estrade

Quand j'ai faim, je mange

Le congrès d'arts martiaux des chats

Leçon 8

ETUDIER

L'éveil est-il subit ou progressif ?
L'octuple sentier, ou la voie de la rectitude
Les paramitas, chemin du bodhisattva
 Mérites et sagesse
 "Sans but ni profit"

PRATIQUER

Kin Hin
 Zazen
 Les purifications
 Les prosternations
 PSP et Zazen

L'ESPRIT DE LA VOIE

Texte du Bouddha sur l'Octuple Sentier
 Les paramitas (ChögyamTrungpa)
 Sans esprit d'attachement ni d'obtention (Dogen)
 Mushotoku, sans but ni profit (Maître Deshimaru)
 Réflexions proposées à un bodhisattva malade (Vimalakirti)

Leçon 9

ETUDIER

Le Bodhisattva dans la tradition
 Le Grand et le Petit Véhicule
 Le bouddhisme de la foi
 Les prescriptions du bodhisattva
L'idéal du bodhisattva et vous
Bien mourir
 La mort, un sujet à éviter
 Nous préparer à la mort par la pratique
 Vivre proche de la mort
 Dispositions pratiques importantes à prendre avant la mort
 Dieu
 Et maintenant ?

PRATIQUER

Kin Hin, PSP
 Les situations difficiles
 Zazen
 Comment évaluer votre pratique ?

L'ESPRIT DE LA VOIE

Le domaine du Bodhisattva (Vimalakirti)
 La liberté du bodhisattva
 Dernier enseignement de Bodhidharma
 La mort du Bouddha
 Le moment de la mort (Sogyal Rinpoche)
 Le moment de la mort (Houang-Po)
 La parabole du radeau
 L'esprit de débutant

Combien de temps cela va vous prendre ?

Le programme progressif de pratique que nous vous envoyons demande environ 20

minutes par jour si possible tous les jours, mais au moins quatre jours par semaine.

Évidemment les résultats que nous proposons ne peuvent être attendus que par les personnes suffisamment déterminées et persévérantes pour étudier et pratiquer *Zen Pour Vous* entièrement, en suivant le programme indiqué.

Nous vous avons annoncé dans les premières pages de ce document des résultats qui peuvent se produire si vous pratiquez. Cela peut vous sembler une exagération. Il n'en est rien. Cependant, il n'y a pas de miracle : le véritable artisan de votre progrès, c'est vous.

Si vous décidez de prendre ce cours, nous vous invitons à le suivre sérieusement : c'est seulement ainsi que vous pourrez en mesurer vraiment les bénéfices.

Pendant l'étude de ZPV, vous pourrez vous joindre à une pratique de groupe si vous le désirez.

Enfin si des sessions de pratique intensive sont organisées par notre groupe nous vous en avertirons et vous pourrez vous y joindre si vous voulez.

Dans tous les cas continuez l'étude de ZPV jusqu'à son terme.

Ce que pensent nos étudiants

Ces commentaires proviennent EXCLUSIVEMENT d'étudiants de la formule complète des cours ZPV, formule aujourd'hui remplacée par la formule : "Etude libre"

Esther

Commentaires en cours de pratique

Je ne pratique pas très régulièrement ni systématiquement mais cependant zz est devenu une seconde nature qui se met en place lentement mais sûrement, me semble-t-il. Encore merci pour votre apport. C'est toujours une joie de recevoir vos messages. Tout le meilleur pour 2008.

Bonjour, je vous souhaite en bonne santé et heureux. Ce petit message pour vous dire que si vous proposez les exercices de longue vie ou tout autre enseignement, j'aimerais que vous m'en informiez et que je puisse les recevoir.

Questionnaire d'évaluation en fin de cours

1 - Etes-vous satisfait d'avoir suivi ce cours ?

Satisfait

2 - Avez-vous observé des changements en vous et autour de vous que vous imputez à votre pratique ?

Oui

Si oui, lesquels ?

ne serait-ce que d'explorer et de parcourir une voie nouvelle, d'entendre le discours de qu'un qui sait.

3 - Relisez les objectifs que vous avez formulés en commençant ce cours. Formuleriez-vous d'autres objectifs maintenant ?

Oui

Si oui, lesquels ?

persévérer dans la pratique

4 - Comment évaluez-vous votre pratique par rapport à karuna (la compassion) et prajna (la sagesse) ?

j'évalue mal, car étant catholique pratiquante ce sont là, sous une autre forme, des finalités qui ne me sont pas étrangères

5 - Trouvez-vous ce cours

Bon

Pourquoi ?

la séparation en 3 sections : excellente.

6 - Trouvez-vous la partie "Etudier"

Excellente

Pourquoi ?

L'insertion historique est très bien suggérée.

7 - Trouvez-vous la partie "Pratiquer"

Excellente

Pourquoi ?

la progression, avec le signalement des localisations dans la colonne vertébrale, très utile.

8 - Trouvez-vous la partie "L'Esprit de la Voie"

Bonne

Pourquoi ?

là encore le survol et les repères historiques de toute une culture et tradition sont très instructifs et utiles.

9 - Quels sont pour vous les trois meilleurs points de ce cours ?

le découpage qui maintient l'intérêt et la curiosité tout au long des 9 leçons. La précision des indications pratiques. Surtout, l'aide subtile et bienveillante rencontrée.

10 - Quels sont pour vous les points à améliorer ?

détails : l'Arbresles où M.Deshimaru a été est un couvent dominicain et non bénédictin. Dans le croquis concernant les prosternations les orteils sont allongés,

alors que le texte dit de ne pas allonger les orteils. Mais ce sont des détails qui n'affectent en rien la qualité de l'enseignement.

11 - Commentaires :

un grand merci et je teste ouverte à toute proposition d'une autre occasion de faire un bout de chemin avec vous. Merci encore. Un dernier point ce que j'ai le plus aimé c'est la laïcité annoncée et tenue : il y a une nette séparation entre la pratique-pratique et les accompagnements rituels bouddhiques. Oui, encore merci.

Gabriel

Commentaires en cours de pratique

Je vous remercie encore pour votre attention et votre soutien. Gabriel.

Questionnaire d'évaluation en fin de cours

1 - Etes-vous satisfait d'avoir suivi ce cours ?

Très satisfait

2 - Avez-vous observé des changements en vous et autour de vous que vous imputez à votre pratique ?

Oui

Si oui, lesquels ?

Des changements dans l'observation de mes états émotionnels, dans la distance que je prends sur ce qui les motive. Les décisions que je prends et les propos que je tiens me paraissent à la fois plus justes et plus spontanés

3 - Relisez les objectifs que vous avez formulés en commençant ce cours. Formuleriez-vous d'autres objectifs maintenant ?

Non

Si oui, lesquels ?

Mes objectifs ne sont plus aussi clairs. Ils se diluent lentement dans une plus grande attention pour le moment présent.

4 - Comment évaluez-vous votre pratique par rapport à karuna (la compassion) et prajna (la sagesse) ?

Je ne juge plus les autres en fonction de ce qu'ils pourraient m'apporter ou me retirer. Il me semble que je les voit d'une manière plus paisible et plus désintéressée. je ressens de plus en plus souvent des périodes de calme intérieur même dans les perturbations de ma vie quotidienne (sollicitations sensorielles diverses, intensité de mon activité professionnelle, situations autrefois stressantes...)

5 - Trouvez-vous ce cours

Excellent

Pourquoi ?

Ce cours m'a pleinement satisfait. Un suivi attentif et rigoureux m'a motivé pour l'étude et la pratique du zen. J'ai beaucoup apprécié la rigueur, l'honnêteté, la grande humanité et la vigilance constante de mon professeur. Je l'en remercie tous les jours.

6 - Trouvez-vous la partie "Etudier"

Excellente

Pourquoi ?

Ces textes que je relis encore, sont clairs, précis avec un souci constant d'expliquer en allant à l'essentiel. Ils restent une référence pour la suite de ma pratique.

7 - Trouvez-vous la partie "Pratiquer"

Excellente

Pourquoi ?

La préparation à la posture a été très importante. Remettre mon corps "à niveau" a été essentiel pour l'apprentissage de zazen. La maîtrise progressive de la posture assise et de Kin Hin, la libération de la respiration, l'apaisement de l'esprit, l'intégration de l'attitude d'esprit de zazen dans la vie quotidienne, tout cela est décrit d'une façon très compréhensible et adaptée au niveau de l'étudiant.

8 - Trouvez-vous la partie "L'Esprit de la Voie"

Excellente

Pourquoi ?

Ces extraits de texte m'ont apporté un éclairage complémentaire aux propos de chaque leçon. Ils font référence à des ouvrages que j'avais déjà lu (partiellement et un peu rapidement !) ou que je me suis procuré par la suite.

9 - Quels sont pour vous les trois meilleurs points de ce cours ?

La progressivité de l'enseignement. (Toutes les informations ne sont pas délivrées d'un bloc, comme dans un livre.) - L'attention portée au fait de bien assimiler chaque leçon avant de passer à la suivante. - La clarté des enseignements et leurs inscriptions dans notre quotidien de disciple. - Le respect, la grande attention et le suivi de chaque élève, en évitant tout dogmatisme et tout prosélytisme.

10 - Quels sont pour vous les points à améliorer ?

Ce cours, tellement bien construit, m'a apporté une telle amélioration dans ma vie que j'ai vraiment du mal à exprimer la moindre critique. - Peut-être, une extension des liens unissant les élèves au professeur : un lettre d'information bihebdomadaire ou mensuelle envoyée globalement à tous les étudiants. - Peut-être, un site internet plus étoffé avec des photos et vidéos explicatives pour les différentes leçons. Enfin, tout cela viendra, je crois, avec le temps. La grande qualité de ce cours atteindra naturellement de plus en plus de personnes.

11 - Commentaires :

Je voudrais savoir quel est l'avenir de ma page de connexion étudiant. Tous les propos échangés, les questionnaires et le courrier vont-ils rester consultables longtemps sur internet, ou les retirerez-vous à un moment donné ? Je vous remercie pour votre réponse. Gabriel

Line

Commentaires en cours de pratique*L'ignorance de Line*

Je viens de prendre conscience de mon attitude près de Vous : Dans une telle ignorance, de suffisance : pleine de bons sentiments, de désirs de Vous parler et de justifier mes pensées, pleine de questions, pleine de moi quoi ! J'étais impressionnée par votre silence, Vous étiez strist, distant et le ton sec de Votre voix me brisait...j'étais bléssée, j'avais l'image d'être un squelette qui se désagrègeait en poussière, je ne comprenais pas pourquoi tout ça ?(je me sentais pleine d'amour) une partie de moi restait silencieuse et Vous comprenait. Je viens Vous demander pardon de toute cette ignorance(ce n'est probablement qu'un petit bout de son voile qui s'est levé.)Et Vous m'avez quand même donné mon nom, et ouvert la porte de la voie de Boddhisatva. Merci Ryu Tai de m'accepter comme votre disciple." I shin der shin"
 Line YK.

Tout s'approfondis

Ces quelques jours à faire Zazen près de Vous " fleurissent maintenant " De + en+ une présence consciente dans l' "ici et maintenant" est dans la vie quotidienne.I shin den shin. Y K.

pour le voeux

Si je peux je désirais faire ce voeux quand j'aurais vraiment fini cette 9ème leçon, disons fin aout ou début septembre.je suis comblée en ce moment de joie intérieure et d'amour universel... Que vos projets soient bénis, et le calme dans la joie pour Vous.

Questionnaire d'évaluation en fin de cours

1 - Etes-vous satisfait d'avoir suivi ce cours ?

Très satisfait

2 - Avez-vous observé des changements en vous et autour de vous que vous imputez à votre pratique ?

Oui

Si oui, lesquels ?

Oui, vivre ici et maintenant dans une + grande profondeur et avec la relation de l'nfini cosmique. rentre dans la relation d'interdependance.

3 - Relisez les objectifs que vous avez formulés en commençant ce cours. Formuleriez-vous d'autres objectifs maintenant ?

Oui

Si oui, lesquels ?

Ma vie n'a rien à voir avec avant. Je suis sur ma voie. Tout part de mes profodeurs (non intélectuelle) et la dimation est infini, tout est relation macro et microcosme...Tout est ouvert...dans la joie : joie de vivre l'instant dans sa pleinitude, dans la grande liberté de " Etre"

4 - Comment évaluez-vous votre pratique par rapport à karuna (la compassion) et prajna (la sagesse) ?

non + pratiquer parce qu'il faut ou parce que cela est bien- c'est maintenant, une ouverture totale, naturelle, infinie...

5 - Trouvez-vous ce cours

Excellent

Pourquoi ?

Tout "est" ce qu'il doit être.

6 - Trouvez-vous la partie "Etudier"

Excellente

Pourquoi ?

à partir de cet essentiel (complet) j'ai pu seule approfondir.

7 - Trouvez-vous la partie "Pratiquer"

Excellente

Pourquoi ?

Très bien expliqué. Cet essentiel, nous porte à la pratique (la vérification de la posture avec Vous a été totalement déterminante, bien enregistrée. et efficace

8 - Trouvez-vous la partie "L'Esprit de la Voie"

Excellente

Pourquoi ?

indispensable - sans partir dans une boulimie de savoir.

9 - Quels sont pour vous les trois meilleurs points de ce cours ?

Cet enseignement m'a permis de comprendre l'importance de Zazen...puis du "plaisir" de ce rendez-vous "d'être" rien et tout avec l'univers cosmique et le quotidien dans ma vie.

10 - Quels sont pour vous les points à améliorer ?

Peut-être trouver un contact avec la Sangha ZPV. un weekend 1 ou 2 fois par an par région ensemble dans un Dojo qui serait réel...(je crois + facile pour tous un weekend - sur tous les points de vue pour chacun- ce qui est différent que 7j)

11 - Commentaires :

Je crois que ceux qui suivent ce cours sont des privilégiés...même si parfois il y a manque de contact avec les autres ou avec un dojo. C'est entrer dans notre " Liberté intérieure " se laisser guider sans s'éparpiller...aller vers ce " Visage originel"...aller vers l'essentiel : " Etre " ! Merci à Vous Ryu Tai Sensei. à toujours. " I shin den shin " Yama Kan'sei.

Line

Pierre3

Commentaires en cours de pratique

J'ai remarqué que ma concentration sur la respiration est moins distraite et commence beaucoup plus tôt dans la séance. L'habitude fait aussi que la détente du corps s'effectue beaucoup plus rapidement en début de séance.

De plus, (je ne sais pas dans quelle mesure attribuer cela à ma pratique) mais j'ai eu récemment et coup sur coup 2 très bonnes nouvelles concernant mon travail. Je suis heureux de vous le faire partager.

En ce qui concerne ma pratique, je trouve que je progresse, y trouvant d'abord agréable le fait de consacrer 45 min/jr à m'arrêter. Je remarque aussi des patterns de pensées dans ma vie quotidienne et les confronte pour en comprendre la provenance. Je

ressens plus de paix, d'espace intérieur, j'ai parfois des bouffées d'amour au creux de mon coeur.

Est-il possible de ressentir de micro-éveils ? Des moments très très courts où, soit le monde ou le temps semble s'immobiliser tout-à-fait. Ou alors cette autre impression que de revenir à l'attention à la respiration après avoir suivi un train de pensées, c'est comme revenir à la vérité (comme si l'égo lui-même commençait à accepter cette idée) après avoir rêvé. En tout cas c'est difficile à décrire.

Questionnaire d'évaluation en fin de cours

1 - Etes-vous satisfait d'avoir suivi ce cours ?

Très satisfait

2 - Avez-vous observé des changements en vous et autour de vous que vous imputez à votre pratique ?

Oui

Si oui, lesquels ?

Moins d'angoisse concernant le futur. Calme intérieur.

3 - Relisez les objectifs que vous avez formulés en commençant ce cours. Formuleriez-vous d'autres objectifs maintenant ?

Oui

Si oui, lesquels ?

Approfondir ma pratique par le biais de la présence à l'ici-maintenant. Trouver une sangha près de mon travail ou de mon domicile.

4 - Comment évaluez-vous votre pratique par rapport à karuna (la compassion) et prajna (la sagesse) ?

Je remarque mieux la détresse des gens et je prie pour eux car l'aide directe reste difficile pcq souvent non désirée. (je remarque souvent l'attachement à la souffrance dont vous parliez dans le cours). Je trouve que depuis le début de ce cours de grands pans d'inutile et d'illusions ont désertés ma vie.

5 - Trouvez-vous ce cours

Excellent

Pourquoi ?

Je trouve que tous les aspects de la vie intérieure (fonctionnement du mental, les pièges sur la voie,...) sont abordés sans détour.

6 - Trouvez-vous la partie "Etudier"

Excellente

Pourquoi ?

Bien structuré, bouddhisme démystifié.

7 - Trouvez-vous la partie "Pratiquer"

Bonne

Pourquoi ?

Certaines pratiques plus difficiles à appliquer et et à comprendre en mode écrit. (Voir point no. 10)

8 - Trouvez-vous la partie "L'Esprit de la Voie"

Excellente

Pourquoi ?

Citations tjrs très pertinentes par rapport au sujet de la leçon en cours.

9 - Quels sont pour vous les trois meilleurs points de ce cours ?

Accès par ordinateur. - Structure graduelle du cours. - A notre rythme.

10 - Quels sont pour vous les points à améliorer ?

Support visuel minimal. En accès étudiant, l'utilisation de courts clips seraient utiles pour décrire certaines pratiques plus difficiles comme Enmei Jukku Kannongyo, la posture de zazen, purification du mental...etc)

11 - Commentaires :

J'ai tjrs été fasciné par les questions spirituelles et avec ce cours j'ai maintenant une boîte à outils et aussi une grille d'analyse. Merci.

Serge

Commentaires en cours de pratique

Bonjour, je me pose les questions sur la pensée, comment nous parvient-elle à l'esprit, il y a la pensée créative, la destructrice, et l'intuition. Sommes nous le canal du cosmique, et comment expliquer le mécanisme de la pensée. Cordialement Serge

Bonjour, merci de votre réponse qui m'apporte une compréhension sur les différentes formes de la pensée. Savez-vous comment le processus de la pensée se concrétise dans notre cerveau de façon intelligente et par quel miracle celle-ci se matérialise en nous. Merci Cordialement Serge j'espère que vous animerez bientôt une sesshin. Serge

Questionnaire d'évaluation en fin de cours

1 - Etes-vous satisfait d'avoir suivi ce cours ?

Très satisfait

2 - Avez-vous observé des changements en vous et autour de vous que vous imputez à votre pratique ?

Oui

Si oui, lesquels ?

PLUS DE VOLONTE DANS LA PRATIQUE ET DE CALME

3 - Relisez les objectifs que vous avez formulés en commençant ce cours. Formuleriez-vous d'autres objectifs maintenant ?

Non

Si oui, lesquels ?

4 - Comment évaluez-vous votre pratique par rapport à karuna (la compassion) et prajna (la sagesse) ?

JE COMMENCE A REALISER LES EFFETS SUR MA COMPASSION ET SUR MON DISCERNEMENT

5 - Trouvez-vous ce cours

Bon

Pourquoi ?

TRES PEDAGOGIQUE

6 - Trouvez-vous la partie "Etudier"

Excellente

Pourquoi ?

BEAUCOUP DE CLARTE

7 - Trouvez-vous la partie "Pratiquer"

Bonne

Pourquoi ?

MANQUE L EXPERIENCE EN GROUPE

8 - Trouvez-vous la partie "L'Esprit de la Voie"

Bonne

Pourquoi ?

BEAUCOUP DE REFERENCES ET DE TEXTES

9 - Quels sont pour vous les trois meilleurs points de ce cours ?

LA PRATIQUE ETUDIER ET L ESPRIT SDE LA VOIE

10 - Quels sont pour vous les points à améliorer ?

JE N AI PAS LA PRETENTION DE VOIR QUOI QUE CE SOIT POUR AMELIORER

11 - Commentaires :

*MERCI ET J ESPERE BIENTOT RENCONTRER LES PERSONNES DES COURS
EN SESSHIN MEILEURS VOEUX A TOUS*

Yves

Commentaires en cours de pratique

Je suis en deuil de mon fils de 27 ans qui s'est suicidé en août 2007.

Merci de votre enseignement.

*J'aimerais avoir vos commentaires sur le questionnaires de la leçon 3 que j'ai rempli.
Je sais que vous avez beaucoup de travail,votre éclairage m'aime beaucoup. Merci à
l'avance*

*Dans ma pratique de Zazen, que j'ai allongé à 30 minutes, j'accède à un moment donné
à un état où mon corps s'énergise. Je sens l'énergie s'y accumuler, il devient très
présent et le demeure même quand des pensées et/ou des émotions surviennent. J'ai la
perception d'un tout. C'est comme si je "pensais, vivais" à partir de mon corps. Il me
"ground" et je me perd moins souvent quand une pensée vive survient.*

*J'aimerais savoir si le lien avec vous se termine ici, s'il y a possibilité de me référer à
vous pour d'autres questions. Également si l'accès au site, section étudiant, continuera
? Ce n'est pas que je recherche la permanence, mais je cherche à me situer. Je
composerai for bien avec votre réponse quel qu'elle soit :-) Merci*

*Avec la pratique du PSP "dans l'impermanence et la vacuité..." je réalise que je
constatais que j'étais en état de bonheur quand les choses étaient dans un équilibre qui
ne bougeaient pas, et que je recherchais cet état figé. J'expérimente maintenant du
bonheur dans l'impermanence. Ça dégage des choses en moi.*

Moi Yves Nom de famille, je demande à la vie et la remercie de m'accorder de vivre

dans la confiance d'être guidé, dans tout ce qui peut m'arriver. Je remercie la vie de répondre à mon vœu pour autant que celui-ci soit conforme à mon bien être et à celui de tous les êtres. Merci et merci pour votre sagesse ! Yves

Questionnaire d'évaluation en fin de cours

1 - Etes-vous satisfait d'avoir suivi ce cours ?

Très satisfait

2 - Avez-vous observé des changements en vous et autour de vous que vous imputez à votre pratique ?

Oui

Si oui, lesquels ?

J'ai découvert une attitude plus altruiste dans ma façon d'aider et de vouloir aider les autres. J'ai aussi découvert que ma notion de bien-être était liée à des états figés que je recherchais. Aujourd'hui c'est plus ouvert en moi et l'état de bien-être est aussi senti dans des changements. De fait j'ai beaucoup changé mes petites habitudes. Revu par exemple ma façon d'organiser mon appartement. Je m'adapte mieux aux changements que je n'avais pas prévus. Ma foi s'est de beaucoup réveillée.

3 - Relisez les objectifs que vous avez formulés en commençant ce cours. Formuleriez-vous d'autres objectifs maintenant ?

Oui

Si oui, lesquels ?

Mon anxiété a beaucoup diminuée. Ma confiance en la vie s'est améliorée mais a encore du chemin à faire. Un tournant pour moi a été de pratiquer sans avoir de but. Je reformulerais donc mon objectif en ce sens.

4 - Comment évaluez-vous votre pratique par rapport à karuna (la compassion) et prajna (la sagesse) ?

Bien que je suis une personne altruiste, quelque chose s'est ouvert encore plus à ce niveau. Il m'est beaucoup plus facile de constater l'impermanence de ce qui m'arrive et surtout d'être presque bien avec cela.

5 - Trouvez-vous ce cours

Excellent

Pourquoi ?

Les leçons me suivaient pas à pas dans mes interrogations. J'avais hâte de télécharger la prochaine leçon. Les thèmes arrivaient au bons moments. Ce fut également une façon d'intégrer des évènements de ma vie dans ma démarche Zen.

6 - Trouvez-vous la partie "Etudier"

Excellente

Pourquoi ?

J'ai appris beaucoup à ce niveau.

7 - Trouvez-vous la partie "Pratiquer"

Excellente

Pourquoi ?

C'est sans doute la partie que j'ai apprécié le plus. Les instructions sont claires et du fait qu'elles soient écrites je me suis référé à elles souvent. Le langage est simple utile et précis.

8 - Trouvez-vous la partie "L'Esprit de la Voie"

Excellente

Pourquoi ?

Cette partie m'a permis de me référer à des textes qui aurait été hermétique pour moi autrement.

9 - Quels sont pour vous les trois meilleurs points de ce cours ?

indications claires sur comment pratiquer et un suivit ajusté de notre évolution. -la possibilité de poser des questions au formateur et d'avoir des réponses sur des situations présentes de notre vie. -la possibilité de formuler des Dharanis.

10 - Quels sont pour vous les points à améliorer ?

Dans certains textes il y a des fautes de frappes. -La rapidité des réponses du formateurs.

11 - Commentaires :

Je crois avoir progressé plus dans cette année de pratique que dans mes années de pratique antérieure. Bien que je pense qu'il y ai un temps pour chaque chose, vos indications m'ont clarifié le but de la pratique : le bonheur et l'éveil de tous les êtres, dont je fais parti. Ce cours à été un support de grande qualité dans le décès de mon fils. La référence à Kanzeon a été et est quotidiennement une ressource sans pareil pour moi. Merci de votre attitude et vos prières à cet égard. Grâce à vous j'ai franchit un pas magistral !

.....

Confidentialité

Nous ne communiquons aucune adresse E-Mail ou postale d'aucun de nos étudiants sans leur accord.

Plus tôt vous commencerez, plus vite vous verrez votre vie changer si vous pratiquez correctement.

Bien à vous.

L'équipe de Zen Pour Vous