



50

ANS DE  
ZEN  
EN EUROPE  
1967-2017

禅 ASSOCIATION ZEN  
INTERNATIONALE

Association loi 1901, reconnue par les pouvoirs publics,  
membre de l'Union Bouddhiste de France  
[www.zen-azi.org](http://www.zen-azi.org)



TEMPLE BOUDDHISTE  
DE LA GENDRONNIÈRE

41 120 Valaire  
France, Région Centre / Val de Loire



## SOMMAIRE

1. Bouddhisme zen et méditation
2. Un dojo zen dans chaque ville d'Europe
3. Maître Taisen Deshimaru
4. L'Association Zen Internationale et le temple bouddhiste de la Gendronnière
5. Les membres d'honneur de l'association

Le **bouddhisme** zen fêtera en 2017 la cinquantième année de son implantation en Europe. Cet anniversaire est l'occasion de découvrir plus profondément une pratique spirituelle, basée sur la **méditation**, qui connaît un intérêt croissant et est devenue année après année un véritable phénomène de société.



# BOUDDHISME ZEN ET MÉDITATION

## UN PEU D'HISTOIRE...

Il y a quelque 2600 ans, un homme - le Bouddha - s'assit sous un arbre en posture de méditation (zazen) et s'éveilla.

La pratique de la méditation se répandit rapidement et changea de nom en fonction des pays traversés : *dhyana* en sanskrit, puis *ch'an* lorsqu'elle arriva en Chine, elle devint *zen* en parvenant au Japon au XI<sup>e</sup> siècle. Dans chacun de ces pays, le bouddhisme prit un visage différent en s'adaptant aux cultures locales. Après s'être ainsi répandu pacifiquement dans toute l'Asie, le bouddhisme zen gagna les Etats-Unis et l'Europe, dans la deuxième moitié du XX<sup>e</sup> siècle. C'est en s'inspirant de la sagesse de cette tradition millénaire que la méditation « pleine conscience » s'est développée.

## LA MÉDITATION ZEN, LE ZAZEN

*« Le secret du zen consiste à s'asseoir, simplement, dans une posture de grande concentration (...) Alors, apparaît la conscience profonde et pure, universelle et illimitée. »*

*Taisen Deshimaru, La pratique du zen, Albin Michel, 1974.*

Le bouddhisme zen consiste essentiellement dans la pratique de zazen, la méditation assise. Les jambes croisées, le dos droit et l'attention portée à la respiration, chacun peut faire une expérience de silence et de recueillement dans l'unité du corps et de l'esprit.

C'est la méditation par laquelle Bouddha a pu saisir l'origine de la souffrance et s'en libérer. *« Ne me croyez pas sur parole, expérimentez par vous-même ! »* a ensuite été son premier conseil, établissant ainsi la nécessité de parcourir soi-même le chemin.



## NI YOGA, NI PRIÈRE, NI THÉRAPIE...

La méditation zen n'est pas une connaissance découlant d'une analyse ou d'un raisonnement. C'est une pratique immédiate, instantanée, celle du moment présent. L'expérience du zen dépasse le simple aspect thérapeutique ou corporel et diffère de la prière par son absence d'objet extérieur

## DES VALEURS POUR LE MONDE SOCIAL

D'un point de vue social, le bouddhisme zen véhicule des valeurs comme la non-violence, la compassion, la sagesse, la créativité et l'énergie. Les pratiquants apprennent à être attentifs à chaque moment de la vie, à s'ouvrir aux autres et à participer paisiblement à la vie de la cité.

## UNE SPIRITUALITÉ DU QUOTIDIEN

*« L'art véritable ne réside pas dans la beauté de la peinture, mais dans l'action de peindre (...) La calligraphie zen, c'est exactement cela. »*

**Pablo Picasso**

Le zen est à la base de la culture et des arts japonais comme la cérémonie du thé, la calligraphie, l'ikebana, etc. Il se caractérise par une attention précise donnée à chaque acte du quotidien, du plus important au plus dérisoire, connectée à l'instant présent.

Pratiquer le bouddhisme zen, c'est redonner à la vie toute sa beauté et sa dignité.

# UN DOJO DANS CHAQUE VILLE D'EUROPE

*« Le vieux monde que je détestais est en fait un monde de magie depuis que, grâce au zen, on m'insuffle le silence »*

**Henri Miller**

## LES DOJOS : LIEUX DE RETOUR AU SILENCE ET À L'INTÉRIORITÉ

Notre civilisation, sous une abondance de biens matériels, peut générer beaucoup de stress pour les individus. Le chemin du zen permet de retrouver des racines, grâce notamment à la **méditation**. S'observer soi-même, puiser dans cette expérience équilibre et harmonie, trouver les clés d'une existence empreinte de sérénité joyeuse, tels sont les trésors ancestraux du zen pour le monde contemporain. Les lieux de pratique du zen, les dojos, offrent ainsi des espaces préservés, dans un décor dépouillé, afin de permettre ce retour au **silence** et à la simplicité de l'instant.

## LES DOJOS ZEN EN FRANCE

Aujourd'hui, chaque ville grande ou moyenne de France et d'Europe compte au moins un lieu de pratique du zen – un dojo. En France, on trouve ainsi des dojos zen (en centre-ville) et une dizaine de monastères (lieux de retraites à la campagne). Voir la liste des lieux de pratique sur le site [www.zen-azi.org](http://www.zen-azi.org).

Les dojos proposent des séances de **méditation** zen plusieurs fois par semaine. Le dojo zen de Paris, fondé en 1971, reçoit ainsi plus d'une centaine de pratiquants chaque semaine.

## IL Y A CINQUANTE ANS...

Le bouddhisme zen est à l'heure actuelle l'une des branches les plus dynamiques du bouddhisme. L'Occident a pu en découvrir la pratique au milieu des années 60, grâce à la présence de quelques moines japonais. En Europe, c'est l'arrivée de maître Taisen Deshimaru - homme particulièrement déterminé et charismatique - qui fut le point de départ d'une véritable école zen européenne, qui compte aujourd'hui des dizaines de milliers de membres.





# MAÎTRE TAISEN DESHIMARU

Sur les conseils de son propre maître, Taisen Deshimaru est arrivé en Europe au début de l'année 1967, pour y demeurer jusqu'à sa mort en 1982.

La France, terre d'accueil du bouddhisme, fut pour lui le terrain idéal de diffusion d'un bouddhisme zen ancré dans le quotidien et présent dans le monde social.

Durant les quinze années qu'il passa en Europe, Taisen Deshimaru créa ainsi une centaine de dojos au coeur des villes et fonda **le premier grand temple zen d'Europe**: la Gendronnière, dans le Val-de-Loire. Multipliant les rencontres, il établit également d'excellentes relations avec des philosophes, savants, artistes de tous pays dans un souci de rapprochement entre les formes de pensée occidentale et orientale. A sa mort, ses disciples les plus proches lui ont succédé, et oeuvrent à leur tour à transmettre de personne à personne un bouddhisme vivant, responsable et présent dans la société.



# L'AZI ET LE TEMPLE ASSOCIATION ZEN INTERNATIONALE DE LA GENDRONNIÈRE ( RÉGION CENTRE )

« Le zen nous apprend une attitude corporelle  
qui diffère fortement de celle de l'Occident :  
il part du vide comme un bienfait. »

*Maurice BÉjart, chorégraphe*

L'Association Zen Internationale a été fondée en 1970.  
Elle a pour but de diffuser la pratique du bouddhisme  
zen et de favoriser les échanges entre les cultures.  
Elle regroupe **220 lieux de pratique dans le monde**  
entier, avec une majorité en Europe. L'Association  
Zen Internationale ( AZI ) administre également  
le premier temple zen d'Europe : La Gendronnière,  
en région Centre-Val de Loire. Ce lieu accueille  
régulièrement **retraites zen**, colloques et rencontres  
artistiques. Il est ouvert au public et reçoit de nombreux  
visiteurs pour des retraites allant de quelques jours  
à plusieurs mois. ( voir page Facebook : Temple zen  
de la Gendronnière ). L'AZI est également membre  
de l'Union Bouddhiste de France et participe  
régulièrement aux émissions de TV « Sagesses  
Bouddhistes » le dimanche matin, sur France 2 .

## LES MEMBRES D'HONNEUR

**Roger-Pol Droit**  
*Philosophe*

**Kenneth White**  
*Ecrivain, poète*

**Robert Misrahi**  
*Philosophe, écrivain*

**André Malraux †**  
*Ministre, écrivain*

**Claude Lévi-Strauss †**  
*Anthropologue*

**Maurice BÉjart †**  
*Chorégraphe*

**Francis H. Cook**  
*Professeur émérite  
de sciences religieuses  
à l'université  
de Californie*

**Paul Demiéville †**  
*Sinologue*

**Arnaud  
Desjardins †**  
*écrivain, maître  
spirituel*

**Rév. Shinzan Egawa**  
*Abbé de de Soji-ji  
(Japon)*

**Rév. Donin  
Minamizawa**  
*Vice-Abbé de Eihei-ji  
(Japon)*

**Rév. Yuko Okamoto**  
*Abbé du temple Teisho-ji  
(Japon)*

**Rév. Dosho Saikawa**  
*Responsable  
de l'école zen soto  
pour l'Amérique  
du sud*



SITE INTERNET EN CINQ LANGUES : [www.zen-azi.org](http://www.zen-azi.org)

FACEBOOK : Temple zen La Gendronnière

YOUTUBE : Association Zen Internationale

CONTACT PRESSE :

Kankyo 06.03.92.06.33

[com@meditation-zen.org](mailto:com@meditation-zen.org)