

## Un Zen Occidental

Siège social : 55 rue de l'Abbé Carton 75014 Paris - France  
Téléphone : 01 40 44 53 94 – Courrier électronique : [info@zen-occidental.net](mailto:info@zen-occidental.net)  
Site internet : <http://www.zen-occidental.net>

### Groupe de Paris Programme 2009-2010

L'association **Un Zen Occidental** est une association fondée en 2000 qui a pour but la pratique, l'étude et l'enseignement du bouddhisme zen.

#### L'enseignant

L'association est animée par Jiun Éric Rommeluère. Éric Rommeluère a reçu les préceptes bouddhistes en 1981, pratiquant notamment une dizaine d'années avec le moine japonais Ryôtan Tokuda, ancien responsable de l'école Zen Sôtô pour l'Europe. En 2001, il a reçu la transmission du maître zen Gudô Wafu Nishijima *rôshi*. Il a récemment publié *Les bouddhas naissent dans le feu* aux Éditions du Seuil. Jiun est son nom bouddhiste.

#### Activités proposées

L'association propose notamment :

- Des méditations hebdomadaires à Paris, à Cannes et à Nantes
- Des journées et des week-ends de méditation non-résidentiels
- Des retraites de méditation de plusieurs jours en séjour résidentiel
- Des causeries et des enseignements sur le Zen
- Le programme **Toucher le cœur**. Il s'agit d'un programme interactif utilisant le support d'internet qui permet de s'initier ou d'approfondir la pratique du Zen. Le programme qui dure neuf mois s'adresse en priorité à ceux qui ne peuvent se rendre régulièrement dans un centre zen. Il peut également être suivi en complément d'une pratique dans un centre. Toutes les leçons sont dispensées par Éric Rommeluère qui assure personnellement le suivi de tous les étudiants.  
<http://www.zen-occidental.net/coeur.html>

Toute personne, même débutante, peut se joindre aux activités proposées à tout moment de l'année.

#### Les méditations à Paris

Le groupe de Paris propose chaque semaine à compter du 14 septembre 2009 des méditations le lundi soir :

Arrivée à partir de 19 h 10, méditation **de 19 h 30 à 21 h** suivie d'une causerie informelle d'environ trente minutes. Clôture vers 21 h 30.

Lieu : 14 rue Philibert Lucot 75013 Paris. Métro : Maison-Blanche.

Le code de l'immeuble sera communiqué par téléphone ou par courrier électronique.

Sauf indication contraire, les méditations sont maintenues les jours fériés et durant les vacances scolaires. Elles s'interrompent seulement en juillet et en août.

### **Les méditations**

Les méditations se déroulent dans le style traditionnel de l'école Zen japonais Sôtô, face au mur. Elles sont normalement séquencées comme suit :

- méditation assise (35 mn)
- méditation marchée (10 mn)
- méditation assise (35 mn)
- méditation marchée (10 mn)
- dédicace finale

Il n'y a pas de rituel après la méditation, mais simplement la récitation d'une dédicace en français. Il est demandé aux participants de prévoir des vêtements amples et de couleur neutre, d'être propre mais d'éviter de se parfumer.

Les méditations commençant à l'heure précise, nous vous remercions d'arriver quelques minutes auparavant, 20 minutes si vous avez besoin d'explication.

Un certain nombre de coussins (*zafu*) sont disponibles pour les personnes débutantes. Nous vous recommandons néanmoins d'acquérir un coussin adapté à votre morphologie si vous continuez la pratique de la méditation.

### **Participation**

Les participations servent à couvrir les frais de location et les frais de fonctionnement de l'association.

À Paris, les frais de participation aux méditations hebdomadaires sont fixés à :

- 250 euros l'année (septembre 2009 ~ juin 2010)
- 75 euros le trimestre (80 euros pour la période courant du 14 septembre au 31 décembre 2009)
- 25 euros le mois
- 7 euros la séance

Les tarifications proposées ne doivent, en aucun cas, être un obstacle à une participation. Vous pouvez nous contacter en cas de difficultés.

## Conférences-initiations à Paris

Nous proposons cette année plusieurs conférences-initiations plus particulièrement destinées aux personnes peu ou pas familiarisées avec la méditation ou le Zen. Elles seront données par Éric Rommeluère.

Les prochaines conférences-initiations auront lieu aux jours et horaires suivants :

- samedi **19 septembre 2009**, de 15 h à 17 h, 14 rue Philibert Lucot 75013 Paris
- samedi **17 octobre 2009**, de 15 h à 17 h, 14 rue Philibert Lucot 75013 Paris

D'autres dates pourront être programmées en novembre et décembre.

Compte tenu du nombre de places limitées, il est nécessaire de s'inscrire en ligne à la page <http://www.zen-occidental.net/groupes/conferences.html>.

La conférence donnera un aperçu général sur le bouddhisme et le Zen. Elle sera suivie d'une explication détaillée sur la méditation et d'une initiation d'une demi-heure aux méditations assise et marchée.

Nous vous remercions d'arriver à partir de 14 h 45. Prévoyez un pantalon dans lequel vous êtes à l'aise.

Le code de l'immeuble et toutes les précisions utiles vous seront communiqués par courrier électronique.

Participation aux frais : 10 euros. Dans le cas où vous souhaiteriez par la suite vous joindre à nos activités hebdomadaires, cette somme sera déduite de votre participation.

## Sous les pins

Nous proposons une méditation informelle le jeudi soir sous les pins du parc de la Cité Universitaire à Paris. La méditation dure environ 40 minutes. Nous vous remercions de nous contacter pour les détails pratiques, lieux de rendez-vous, etc. Les horaires sont susceptibles de variations.

## Journées de méditation à Paris

Plusieurs journées de méditations sont prévues à Paris dans une grande salle au centre de Paris (9 heures – 17 heures 30). Elles sont ouvertes à tous.

Les dates pour l'année 2009-2010 : 26 septembre (cette journée sera plus particulièrement dédiée aux débutants), 24 octobre, 28 novembre 2009, 23 janvier, 27 février, 27 mars, 17 avril, 15 mai et 12 juin 2010.

Pour plus d'informations : <http://www.zen-occidental.net/rendez-vous.html>.

### Comprendre le Zen Sôtô

Nous proposons une série d'ateliers répartis sur trois week-ends pour mieux comprendre cette école japonaise (son histoire, ses textes, ses principes essentiels, etc). Ces ateliers auront lieu à Paris les 21 et 22 novembre 2009, les 19 et 20 décembre 2009 et les 16 et 17 janvier 2010.

Pour plus d'informations : <http://www.zen-occidental.net/atelier-soto.html>.

### Adhésion

L'adhésion à l'association Un Zen Occidental est obligatoire pour les personnes qui ne sont pas déjà membres ou à jour de leur cotisation : **25 euros** la cotisation annuelle, de date à date, ou **50 euros**, la cotisation de soutien. Voir bulletin-ci-joint.

### Ne pas confondre zen et thérapie

Les enseignements donnés dans le cadre de l'association sont ceux du bouddhisme zen. Ils n'ont pas vocation à servir de substitut à une psychothérapie.

### Lectures conseillées

- Éric Rommeluère, *Les bouddhas naissent dans le feu*, Paris, Éditions du Seuil, 2007.
- Shunryû Suzuki, *Esprit Zen, Esprit neuf*, Éditions du Seuil, Collection Points Sagesses.
- Dainin Katagiri, *Retour au silence : La pratique du Zen dans la vie quotidienne*, Éditions du Seuil, Collection Points Sagesses.
- Chögyam Trungpa, *Le mythe de la liberté et la voie de la méditation*, Éditions du Seuil, Collection Points Sagesses.

### Renseignements complémentaires

Un téléphone : 01 40 44 53 94 où vous pouvez nous joindre de 10 h à 12 h tous les jours sauf les samedis et dimanches.

Une adresse électronique [info@zen-occidental.net](mailto:info@zen-occidental.net) où vous pouvez nous écrire.

Notre site <http://www.zen-occidental.net> est actualisé chaque mois. Vous y trouverez le détail de l'ensemble de toutes nos activités.

**BULLETIN D'ADHÉSION - ASSOCIATION UN ZEN OCCIDENTAL**

Siège social : 55 rue de l'Abbé Carton 75014 Paris - France

Téléphone : 01 40 44 53 94 - Courrier électronique : [info@zen-occidental.net](mailto:info@zen-occidental.net)

Site internet : <http://www.zen-occidental.net>

Ce bulletin d'adhésion, accompagné de votre cotisation, est à renvoyer à l'adresse suivante : Association Un Zen Occidental, 55 rue de l'Abbé Carton 75014 Paris. Nous vous remercions d'écrire lisiblement en MAJUSCULES.

**• Informations personnelles :**

Nom : .....  
Prénom : ..... Sexe : H / F  
Adresse : .....  
Ville : .....  
Code postal : ..... Pays : .....  
Téléphone (dom.) : .....  
Téléphone (portable) : .....  
Courrier électronique (1) : .....  
Courrier électronique (2) : .....

**• J'adhère à l'association :**

Cotisation simple (25 euros) – Cotisation de soutien (50 euros) [rayez la mention inutile]

La cotisation est valable un an, de date à date.

**• Autorisation :**

Je souhaite recevoir la lettre électronique d'information mensuelle de l'association Un Zen Occidental et vous autorise à saisir mes coordonnées dans votre fichier : OUI / NON [rayez la mention inutile]

L'ensemble des données communiquées sont confidentielles. Nous nous engageons à ne pas les communiquer à des tiers. L'association Un Zen Occidental a fait l'objet d'une déclaration numérotée 1038159 à la CNIL conformément à la loi numéro 78-17 du 6 janvier 1978 relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés. Vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression des données qui vous concernent (art. 34 de la loi "Informatique et libertés").

À : \_\_\_\_\_  
Le : \_\_\_\_\_  
Signature : \_\_\_\_\_

## PROCÉDURES DANS LA SALLE DE MEDITATION

**[Avant la méditation]** Les chaussures sont soigneusement rangées à l'entrée. On enlève également ses chaussettes. On prend soin d'avoir des vêtements amples et de couleur neutre. On évite les bijoux et les parfums. La propreté est indispensable.

**[Entrer dans la salle et saluer]** En entrant dans la salle, on s'incline les mains jointes (*gasshō*). On marche tranquillement jusqu'à sa place en se déplaçant autour de la pièce dans le sens des aiguilles d'une montre en gardant les mains en *shashu*. Dans cette position, la main gauche est refermée sur le pouce et forme un poing, la main droite recouvre la main gauche, les deux mains sont placées contre le sternum, le dos de la main droite tourné vers l'extérieur. Arrivé à sa place, on s'incline les mains jointes devant son coussin (*zafu*). Les personnes déjà assises à droite ou à gauche s'inclinent également. Puis on se tourne par la droite et on s'incline une nouvelle fois, en signe de respect, devant les autres participants.

**[Le début de la méditation]** On s'assied et on arrange ses vêtements. On harmonise son souffle en prenant deux ou trois longues respirations : on expire doucement par la bouche et on inspire par le nez. On balance ensuite son corps de droite et de gauche plusieurs fois avec des mouvements d'amplitude décroissante. On salue les mains jointes et on s'installe immédiatement en méditation. La cloche est sonnée trois fois pour marquer formellement le début de la méditation.

**[Durant la méditation]** Pendant toute la méditation, on reste aussi tranquille que possible. Il est possible de changer de position si la posture devient trop difficile, mais en prenant soin de le faire le plus silencieusement possible. On respire tranquillement sans faire de bruit, sans modifier la respiration.

**[La fin de la méditation]** À la fin de la période de méditation assise, la cloche est sonnée une fois (deux fois lorsqu'elle est suivie d'une période de méditation marchée). On s'incline alors les mains jointes puis on se balance de gauche et de droite avec des mouvements d'amplitude croissante. On respire tranquillement une ou deux fois. On déplie ses jambes et on se lève le plus tranquillement possible. On arrange son coussin. On s'incline devant son coussin puis, en tournant par la droite, devant tous les participants. On quitte la salle de méditation en s'inclinant les mains jointes.

**[La méditation marchée]** Certaines méditations comportent deux périodes de méditation assise suivies de deux périodes de méditation marchée. A la fin de l'assise, la cloche est sonnée deux fois et marque le début de la méditation marchée (*kinhin*), une marche lente qui évite l'engourdissement des jambes. Après avoir salué, on se place en file indienne dans le sens des aiguilles d'une montre. Les mains sont en position *issu* : la main gauche est refermée sur le pouce et forme un poing, la main droite recouvre la main gauche, le tout posé délicatement contre la base du sternum, le dos de la main droite tourné vers le haut. Les avant-bras forment une ligne horizontale.

On attend quelques instants puis on avance d'abord le pied droit. On marche au rythme de la respiration, un pas par respiration. Pendant l'expiration, on déporte le poids du corps sur la jambe avant, la jambe arrière restant détendue. A l'inspiration, on passe la jambe arrière devant. La marche est naturelle, mais reste

de faible amplitude, le pied arrière se trouvant toujours à mi-hauteur du pied avant. Le talon du pied arrière n'est pas décollé du sol. On règle son pas sur celui du responsable de la méditation afin de maintenir la même distance avec les personnes qui précèdent et qui suivent.

Pendant la marche, on peut entrer et sortir de la salle de méditation. Après dix minutes, la cloche est sonnée une fois pour marquer la fin de la période. On ramène alors les deux pieds, on s'incline délicatement, on pose les mains en *shashu* et on revient à sa place en marchant d'un pas naturel autour de la pièce. En passant devant le responsable de la méditation, on s'incline légèrement sans s'arrêter.

**[Le responsable de la méditation]** Un responsable (*jikidô*) guide chaque méditation. Il sonne la cloche et supervise le bon déroulement de la méditation. Il s'agit d'un interlocuteur privilégié pour toute question d'ordre pratique.