

TOTALEMENT VIVANT
Za-zen et travail de conscience

cycle de 3 stages intensifs

à l'oasis de Bouneau
dans le désert

avec Paru

- I. Du 8. au 16. octobre 2011
- II. Du 21. au 29. janvier 2012
- III. Du 31. mars au 8. avril 2012



IV. et V. Il y aura
deux weekends de Za-zen,
le lieu (Sidi Kaouki
à côté d'Essaouira?)

Le thème de ces 3 stages

**est de prendre conscience de notre très grand potentiel d'être humain,
de comprendre pourquoi l'on ne le vit pas, de l'accepter et de le réaliser -
de commencer de vivre totalement.**

Il y aura d'autres thèmes pendant ces stages, qui naîtront de la sensibilité des participants

TOTALEMENT VIVANT

c'est vivre notre potentiel d'être humain.

Notre potentiel est énorme. Mais nous n'en vivons pas beaucoup, peut-être 5 à 15%, tout au plus. On pourrait dire, c'est vivre à flamme réduite, ou mieux, ce que nous faisons ce n'est pas vivre, ce n'est que survivre.

Nous tous cherchons le bonheur dans notre vie. Et sommes si souvent mécontents : insécurisés, angoissés, plein de doutes, de mauvais humeur. Nous souffrons - de l'ennui, des frustrations, du manque d'argent, du manque d'affection, d'amour,... d'un corps contracté et malade, et de nombreux problèmes dans nos relations.

Et pourtant, vivre c'est être en relation. Chaque moment de la vie est relation. Il n'y rien d'autre que relation: relation avec moi-même, relation avec mon entourage, relation d'amour.

Totalement vivant c'est être en pleine conscience. C'est à dire : être plein de vie, plein d'énergie, plein d'action, plein de joie et totalement libre.

Car cela c'est notre nature, notre soi-même. Ici la souffrance n'existe plus. Il est urgent de s'en souvenir, d'y rentrer et de commencer à vivre à haute flamme, à vivre totalement.

Cette année (Septembre 2011 - juin 2012) il y 3 stages de 8 jours (et 2 weekends) qui vous invitent à vous plonger dans cette expérience de vivre totalement.

Pendant cette semaine il y

2 - 3 jours de

travail d'énergie, travail de conscience et „sharing“ (partager) - se confronter avec le moment présent, méditation

3 - 4 jours de

sesshin - expérience intensive assis dans la tradition de za-zen (chaque jour: méditation de rire, za-zen, marche méditative, travail méditatif, conférence, interview individuel).

1 jour de

célébration - fêter la vie pleine d'énergie gagnée par ce processus profond.

arrivée

samedi soir

départ

dimanche matin

- Vous pouvez choisir seulement un de ces stages, ou, si vous voulez y entrer encore plus intensément, vous choisirez de faire tout le cycle.

Weekend

arrivée

vendredi 15.00h-17.00h

départ

lundi matin (dimanche soir)

Pourquoi Za-zen?

Za -zen c'est soi-même la vie

Le Za-zen que nous pratiquons ici n'est pas une alternative exotique à la vie ordinaire, une échappement dans des autres sphères. Zen c'est soi-même la vie ordinaire ce que nous expérimentons dans toute sa plénitude.

Za-zen veut dire: être assis (Za) dans une posture de corps bien équilibré (Zen), ou:
être assis (Za) en réalité, en vérité (Zen).

Pratiquer za-zen c'est être assis, colonne vertébrale toute droite et laisser passer librement des pensées et émotions sans se connecter, sans leur accorder d'importance, sans les juger, la respiration devenant de plus en plus profonde.

Za-zen est transformatoire

Quand nous pratiquons za-zen régulièrement avec des phases intensives (sesshins), notre système nerveux autonome tombe dans sa balance naturelle, tout devient l'un et nous réalisons la réalité au-delà des pensées et de nos émotions.

Ou comme Joko Beck l'explique:

La pratique de za-zen dans une sesshin fait l'effet d'un processus de haut fourneau. Toute la scorie se brûle. Ça veut dire: en étant simplement assis et en respirant l'esprit se libère de ses illusions, des dépendances, des angoisses et les blocages de corps fondent. La souffrance finit automatiquement. Et au final, quand la souffrance n'existe plus, notre conscience rentre à sa perfection originale.

*Za-zen c'est créer le Bouddha
avec un corps humain*

Kodo Sawaki

C'est comme si avec cet effort de m'asseoir et de me confronter avec ce qu'est le moment présent, une porte vers ma propre vie s'ouvrait. Vers mon potentiel. Vers mon énergie. Je suis libre.

Il y a des limites pour exprimer avec des mots ce que c'est za-zen. Finalement, les mots sont impuissants. Il faut pratiquer le Za-zen.

Inutile d'en discuter, d'y penser.

Il faut de faire, en faire l'expérience moi-même.

*D'abord assieds-toi.
Pas de raison d'être pressé.
Prends ton temps pour trouver la bonne
posture étant assis.
Ceci c'est le point de départ.
Observe toute ta vie du za-zen, prends
ton chemin pour gagner la clarté sur ta vie.*

Kodo Sawaki