

# Horaires de la pratique de zazen

- Du mardi au vendredi : 7 h 30 12 h 19 h
- Le samedi : 8 h 30 11 h 17 h
- Le dimanche : 8 h 30 11 h
- Les jours fériés : 11 h

Venir un quart d'heure avant la séance, les portes fermant précisément 5 minutes avant chaque zazen.

## Règlement

- À la séance : 6€
- Au mois : 40€, chèque ou espèces  
37€, prélèvement automatique

## Gen mai

(soupe de riz traditionnelle)

Du mardi au vendredi après le zazen de 7 h 30.

## Mondō

(questions-réponses)

Le dimanche après zazen.

## Introduction au zazen

Le samedi à 16 h, suivie de la séance de zazen de 17 h.

Venir un quart d'heure avant la séance.

- Entrée : 6€

## Tenue pour la pratique

Vêtements souples de couleur sombre.

## Journée de zazen

Un dimanche par mois de 8 h à 18 h.

**S'inscrire au secrétariat (frais de participation).**

Lors des journées, la participation est due pour chaque séance, indépendamment du paiement au mois.

## Horaires du secrétariat

(pour les mois d'été, les consulter sur [www.dojozenparis.com](http://www.dojozenparis.com))

- Du mardi au vendredi : 9 h 30-10 h • 11 h 30-12 h • 17 h 30-19 h.
- Le samedi : 12 h 30-13 h • 15 h-19 h.
- Fermeture le lundi toute la journée.



« Le zen est comme l'eau vive sans cesse renouvelée, qui jaillit toujours fraîche, il se crée à chaque instant. »

Maître Dōgen (1200-1253)



Sceau du DZP



DZP75

Dojo-Zen-de-Paris

dojo\_zen\_de\_paris



Dojo  
Zen  
de Paris

D O J O  
**ZEN**

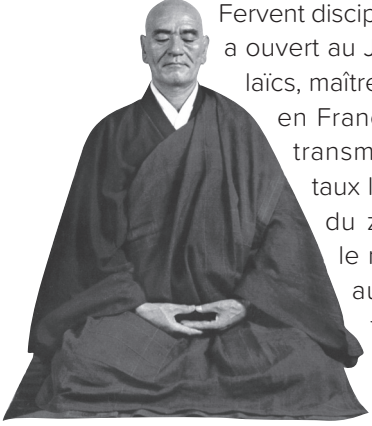
Parizan Bukkoku Zenji  
fondateur Maître Taisen Deshimaru

175, rue de Tolbiac  
75013 Paris

Tél.: 01 53 80 19 19  
[www.dojozenparis.com](http://www.dojozenparis.com)  
[courrier@dojozenparis.com](mailto:courrier@dojozenparis.com)

# Maître Taisen Deshimaru

(1914-1982)



Fervent disciple de maître Kōdō Sawaki qui a ouvert au Japon la pratique du zen aux laïcs, maître Taisen Deshimaru est arrivé en France en 1967. Il a enseigné et transmis à ses disciples occidentaux la pratique et l'enseignement du zen, perpétuant ainsi, dans le monde moderne, la tradition authentique des anciens patriarches. Actuellement sa mission se poursuit avec les disciples qu'il a formés, les dojos qu'il a fondés, en

France et à l'étranger, le temple de la Gendronnière (près de Blois) qu'il a créé. L'Association Zen Internationale y organise des sessions de pratique toute l'année.

## Le Dojo Zen de Paris

Le Dojo Zen de Paris a été fondé par maître Taisen Deshimaru et reconnu officiellement comme temple par les autorités zen du Japon en 1974. Il s'est installé, en 1971, rue Pernety où maître Deshimaru a vécu, entouré de la plupart de ses proches disciples, et a enseigné quotidiennement jusqu'à sa mort, en 1982.

En 1984, il fut aménagé rue des Cinq-Diamants, en 1991, rue Keller, puis rue de Tolbiac, en 1997. À travers ces lieux, la pratique et l'enseignement se sont fidèlement perpétués.

Aujourd'hui, il réunit dans ses locaux le lieu de pratique, le siège de l'Association Zen Internationale, une bibliothèque, une salle de couture du kesa, une salle d'activités (qi-gong, shiatsu, hatha-yoga, etc.). C'est un endroit privilégié où chacun, débutant comme ancien, peut venir pratiquer la voie du Bouddha transmise par maître Deshimaru et tous les patriarches qui l'ont précédé.

À la même adresse, sur rue, se trouve la boutique zen ouverte du mardi au samedi. On y trouve kimonos, zafu, thé vert, céramiques, de nombreux ouvrages sur le zen et le bouddhisme en général.

## Une tradition plus de deux fois millénaire

Il y a deux mille six cents ans, en Inde, Shākyamuni devint le Bouddha (littéralement : l'Éveillé), après une longue quête de la délivrance, en pratiquant l'assise silencieuse : zazen.



Kō, l'éveil, calligraphie de maître Deshimaru

La source du zen remonte à cette expérience du Bouddha qui s'est transmise de maître à disciple à travers les siècles. Depuis l'Inde, l'enseignement du Bouddha s'est répandu en Chine au VI<sup>e</sup> siècle de notre ère, sous l'impulsion de Bodhidharma. Au XIII<sup>e</sup> siècle, le moine japonais Dōgen implanta au Japon le bouddhisme zen Sōtō et fonda le temple d'Eiheiji. De grands maîtres de cette école se sont succédé au fil des siècles : Keizan, fondateur du temple Sojiji et deuxième fondateur du zen Sōtō au Japon, Menzan... Lorsque maître Deshimaru arrive à Paris, le zen n'est alors connu que par une minorité d'intellectuels qui en ignorent souvent la pratique réelle. Soutenu par sa foi profonde et tout en suivant la tradition, il rend cet enseignement accessible à l'esprit occidental. Il décède en 1982, après avoir fortement implanté cette graine, et lègue à ses disciples la mission de la transmettre à leur tour.

## Zazen, cœur de la pratique

Le zen n'est ni une théorie ni une idée, ce n'est pas une connaissance intellectuelle mais avant tout une pratique : zazen.

S'asseoir sur un coussin (zafu), les jambes croisées afin que les genoux touchent le sol. Le bassin est basculé vers l'avant, le dos droit, la nuque étirée, le menton rentré, les épaules relâchées; les pouces se rejoignent horizontalement et les yeux sont mi-clos.

La respiration est calme, l'expiration longue et profonde balaie les complications du mental. Même si des pensées apparaissent, on les observe sans s'y attacher. L'esprit retrouve ainsi la véritable tranquillité et s'éveille naturellement à l'instant présent, nous permettant ainsi d'observer notre vraie nature.

« Zazen ne vise pas à rechercher un état spécial de la conscience, mais au contraire à retrouver les conditions normales, originelles du corps et de l'esprit, la nature de bouddha! »

La condition normale, telle que l'a enseignée maître Deshimaru, c'est retrouver un esprit vaste, libre, au-delà des catégories, sans peur, un esprit qui ne demeure pas sur quoi que ce soit.

La pratique dure environ une heure. Elle est entrecoupée de *kinhin*, une marche rythmée sur la respiration et suivie d'une courte cérémonie traditionnelle. Cette pratique est un art de vivre qui permet d'harmoniser les aspects spirituels et matériels de notre vie.

Le zen s'est développé au sein d'une des plus anciennes traditions de l'humanité, le bouddhisme. L'expérience de zazen éveille l'esprit religieux naturel de l'homme, sans pour autant reposer sur aucun dogme. Zazen est « l'essence de la religion<sup>2</sup> ». Expérience vivante, élan créateur avant toute formalisation, son message a une signification universelle.

<sup>1</sup> et <sup>2</sup> Citations de maître Deshimaru.