

## ZEN POUR VOUS

*“Si vous n’êtes pas heureux, c’est que votre religion n’est pas authentique.”  
(Maître Taisen Deshimaru 1924-1982)*

### Ce que nous souhaitons tous

Notre époque comme bien d’autres est difficile, ce n’est pas un secret pour personne. Difficile au plan social, économique et environnemental. Difficile par les mutations de plus en plus rapides qui surviennent. Chacun de nous peut douter par moment de sa capacité à s’adapter, à s’intégrer, se réaliser et à pouvoir gagner sa vie demain. Ce début de XXI<sup>e</sup> siècle est difficile aussi à cause de la compétition, du stress et des conséquences qui s’ensuivent. Les problèmes climatiques et environnementaux qui sont toujours grandissants. Les conditions de pollution rendent la vie pénible dans beaucoup de grandes villes, même pour certaines populations dans divers pays. Tout cela peut entretenir un climat de frustration, de crainte, de doute et d’insatisfaction latente. À 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. Mais cela n’a-t-il pas toujours été ainsi dans l’existence humaine, quelles que soient les époques et les civilisations?

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 réussite personnelle, nous aimerions aussi contribuer à ce que notre société et notre village planétaire se portent mieux.

Aussi difficile et exigeante que soit la vie, nous souhaitons pouvoir trouver la paix, le calme et la sérénité. 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, personnels, familiaux, économiques ou professionnels.

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 Zen, on considère ce désir comme naturel, accessible et constitutif de l'être humain. Lorsque celui-ci est orienté et dirigé vers le bonheur de tous les êtres, c'est même l'un des fruits de la pratique.

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 ou un Occidental.

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 entre autre dans ce 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 mentale et physique s'améliorera, car c'est sans doute un moyen naturel puissant de régulation psychosomatique.

Par ailleurs, *le Zen vous aide à retrouver cette relation essentielle avec vous-même, les autres et votre environnement*, et ainsi à mieux pénétrer votre réalité et celle 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, votre capacité d'attention et de vigilance. 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 et d'autonomie, d'intelligence et de bienveillance, de sagesse et de compassion, une compréhension profonde et directe de nous-mêmes 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.

<p>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.</p>
--

### **À 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 dont la plus fréquente est l'obligation du travail et l'insertion dans la vie sociale ou pour cause d'éloignement, ou de déplacements fréquents, ne laissant que peu de temps (ce dont nous avons tenu compte comme vous le verrez plus loin) 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 tout entière, nous souhaitons le faire connaître par ce moyen. *Zen Pour Vous est (à notre connaissance) l'un des seuls enseignements axés à la fois sur l'étude et la pratique 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 genre, 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. À 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 pédagogie et une psychologie subtiles, d'une extrême profondeur, possédant des moyens de développement d'une très grande efficacité. *Zen Pour Vous* 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 (6<sup>e</sup> au 8<sup>e</sup> 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 Vous* 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 assure la responsabilité de l'enseignement pédagogique de Zen Pour Vous**

Les cours *Zen Pour Vous* sont maintenant sous la direction du moine et enseignant Koya Benoît Senécal qui a fondé et dirige la Communauté de Méditation Zen de Québec ([www.comzenquebec.ca](http://www.comzenquebec.ca)) depuis plus de vingt ans. Il est l'héritier et le successeur désigné par l'auteur principal de ce cours Claude Ryu Taï Philippe. L'engagement pris par Koya Benoît Senécal est de permettre à tout être humain de réaliser la « véritable nature de l'esprit », la « nature de Bouddha » par la pratique du Zen, et ce, pour le bien de tous les êtres. Il assure l'enseignement, le suivi pédagogique individualisé et la correspondance avec les étudiants via le site Web de *Zen Pour Vous*.

### **Qui a créé ce cours**

À l'origine ce cours a été imaginé, conçu et réalisé par Claude Ryu Taï Philippe. Celui-ci a commencé la pratique du Zen en 1969 auprès de Maître Taisen Deshimaru, héritier à travers Maître Kodo Sawaki, de la tradition de l'école Soto. Claude Philippe a reçu de Maître Deshimaru l'ordination de Bodhisattva<sup>1</sup> 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 en 1982. Maître. Au cours de cette période il 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

---

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

et la codirection d'un voyage de 150 disciples au Japon en 1974, etc.

À côté des responsabilités ci-dessus et de quelques autres, Claude Philippe fut, depuis 1973, et jusqu'à la mort de Maître Deshimaru survenue en 1982, officiellement chargé de l'éducation dans le Dojo<sup>2</sup>, c'est-à-dire de l'enseignement de la pratique.

À 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 États-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.

Sur le plan professionnel, Claude Philippe était psychothérapeute et formateur dans un institut de formation de cadres supérieurs. Il y a créé et animé plusieurs programmes de développement personnel.

Outre pendant certaines périodes de pratique intensive en Europe, au Japon et aux États-Unis, Claude Philippe est toujours resté plongé dans la vie active. De 1995 à 2011, il s'est consacré exclusivement à la diffusion et au développement du cours *Zen Pour Vous*.

---

<sup>2</sup> Dojo ou Zendo - salle où a lieu la pratique du Zen.



Brigitte Roussillon, agrégée de Lettres, ancienne élève de l'École Normale Supérieure de Fontenay-aux-Roses, anciennement journaliste, et pratiquante de longue date du bouddhisme, a étroitement collaboré à la mise au point et à la rédaction initiale de ce cours.

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

Peggy Crawford (1918 - 2015) a ensuite traduit ce cours en américain (anglais). C'était une grande une pratiquante 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. Au moment de son travail de traduction, elle était fonctionnaire du gouvernement à Brasilia.

Claude Philippe et Brigitte Roussillon ont su rendre accessible le cours *Zen Pour Vous* pour tous, tout en maintenant l'essence des enseignements du bouddhisme, particulièrement la pratique du Zen.

**Et maintenant,** depuis 2011 Koya Benoît Senécal assure non seulement la direction de *Zen pour vous*, mais œuvre dans la mise à jour de ce cours, d'année en année. Les leçons, les textes et les pratiques suggérés sont constamment revisités, corrigés, peaufinés et recadrés dans un contexte toujours contemporain, et ce, tout en s'assurant que l'essence du Zen demeure au fil du temps, sans altération et accessible.

**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 et poursuivons une mise à jour continue de ce programme de 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 ne sommes pas des commerçants ni des industriels de l'édition. Nous n'avons d'ailleurs pas souhaité que ce cours soit distribué par une grande maison d'édition, ceci pour deux raisons principales :

- les moyens de communication d'un grand éditeur auraient risqué d'amener un afflux brutal de demandes que nous n'aurions pas pu traiter avec la qualité qui nous semble indispensable;
- nous aurions risqué d'être contraints, pour ce qui est de la commercialisation, de la diffusion, voire du mode de relation avec les étudiants, à des compromis qui ne nous convenaient pas.

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 et humaine. 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. *Zen Pour Vous* intègre les données fondamentales de la pratique et la psychologie bouddhiste, peut-être la plus profonde qui soit, ainsi que les développements de la psychologie occidentale moderne.

Vous pouvez y trouver une aide à la clarification et à la pacification de vous-même afin d'être mieux, plus juste intérieurement et extérieurement.

- *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"<sup>3</sup>. Une possibilité vous est donnée d'"entrer dans le courant". Dans la pensée bouddhiste traditionnelle, qui inclut 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 principal à l'origine des enseignements de *Zen Pour Vous*.

---

<sup>3</sup> Bien entendu, il faut comprendre ici " homme " au sens générique et non pour désigner le sexe masculin.

- *Des conseils et un suivi individuels* élaborés, étape par étape, à partir d'un questionnaire, accompagnent chaque leçon. Ce questionnaire est un compte-rendu de la façon dont se sont passées, pour vous, l'étude et la pratique de votre dernière leçon. Ce compte-rendu se présente sous la forme de questions que nous vous posons concernant votre pratique, vos commentaires sur vos réussites, les difficultés que vous pouvez avoir rencontrées ou vos interrogations.

Vous aurez en particulier des indications précises sur les pratiques à effectuer, c'est-à-dire un programme personnel joint à chaque nouvelle leçon que vous recevrez ainsi que des réponses à vos questions éventuelles.

- *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 que les leçons 1, 2 et 3 sont un tremplin, voire des préalables vous permettant d'aborder dans les meilleures conditions physiques et psychologiques la pratique du zen proprement dite. En fonction de vos expériences personnelles, elles peuvent être étudiées plus rapidement que les suivantes. En revanche, à partir de la leçon 4 et jusqu'à la leçon 9, nous entrons dans la pratique du zen dans ses aspects plus profonds, et nous vous suggérons alors de consacrer à chaque leçon le temps nécessaire.

- *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 suradapter 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 Zen peut apporter 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 ou profession.

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 parties intitulées *Étudier*, *Pratiquer*, et *L'Esprit de la Voie*.

▪ ***Étudier:***

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 pourraient 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 ont 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 !

### **Table des matières des leçons 1 à 9**

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

#### **Leçon 1**

##### **INTRODUCTION**

1. STRUCTURE DE CE COURS
2. LE RYTHME D'ÉTUDE
3. LES ÉCHANGES AVEZ *ZEN POUR VOUS*

##### **ÉTUDIER**

*Qu'est-ce que le Zen?*

*La modernité du Zen*

La tolérance

Œcuménisme

Ouverture

Respect des autres

Respect de la nature

Non dogmatisme

À 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

L'éveil silencieux

Pourquoi pratiquer?

Qui est le Bouddha?

### **PRATIQUER**

Où et quand pratiquer ?

Le corps

La respiration

Respiration libre en position couchée (RLC)

La souplesse

Réglage du tonus 1?

Qu'est-ce que le tonus?

Le concept de tension non fonctionnelle (TNF)

Exercice Tonus 1

La posture

Le stop

FORMULE DE VŒU – DHARANIS (PRATIQUE FACULTATIVE)

LA FORMULE DE VŒU ET LES *DHARANIS*

Votre part

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

Notre part

La réponse

IL NE S'AGIT PAS D'Y CROIRE, MAIS DE FAIRE CONFIANCE EN LA VIE QUOI QU'IL ARRIVE

POUR RÉDIGER VOTRE FORMULE DE VŒU

N'OUBLIEZ PAS

### **L'ESPRIT DE LA VOIE**

Miaou (Taisen Deshimaru)

La notion de corps-esprit (Pasternak)

Le premier enseignement du Bouddha

Commencer la pratique du Zen



## AVIS IMPORANT

## TRÈS IMPORTANT – PROCÉDURES À CONSULTER AU BESOIN

1. Comment envoyer votre formule de vœux si vous le souhaitez
2. Comment remplir le questionnaire à la fin de chaque leçon et recevoir la suivante

**Leçon 2****ÉTUDIER***La relation avec vous-même*

Conscient et inconscient  
Être honnête vis-à-vis de soi-même  
Ne pas se juger soi-même  
Être 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 ?  
Éthique 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 assise (RLA)  
Souplesse – étirements  
Tonus 2  
Stop 2  
L'ami de bien

**L'ESPRIT DE LA VOIE**

Interêtre  
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****ÉTUDIER***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 Couchée ou Assise (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****ÉTUDIER***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**

**Étudier**

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****ÉTUDIER**

*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****ÉTUDIER**

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**

**ÉTUDIER**

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 (Chögyam Trungpa)

Sans esprit d'attachement ni d'obtention (Dogen)

Mushotoku, sans but ni profit (Maître Deshimaru)

Réflexions proposées à un bodhisattva malade (Vimalakirti)

**Leçon 9**

**ÉTUDIER**

*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*

*Ultimement, ni naissance ni mort*

*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

ZenKi : Chaque instant est un instant de plénitude (Dogen)

L'esprit de débutant

**Combien de temps cela vous prendra-t-il?**

Le programme personnel que nous vous envoyons demande environ 20 minutes minimum 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 : même si nous apportons notre compétence et notre soutien, le véritable artisan de votre progrès, c'est vous.

Si vous décidez de suivre 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 *Zen Pour Vous*, vous pourrez vous joindre à une pratique de groupe si vous le désirez (voir aussi les activités sur le site Web : [www.comzenquebec.ca](http://www.comzenquebec.ca)).

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, décidez fermement de continuer l'étude de *Zen Pour Vous* jusqu'à son terme.

### **Ce que pensent nos étudiants**

Voici pour information quelques commentaires de nos étudiants qui ont autorisé qu'ils soient lus «tels quels». C'est pour cette raison que nous n'avons pas rectifié d'éventuelles fautes d'orthographe ou de grammaire, mais fait simplement du « copier-coller ».

#### **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. Êtes-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. Comment trouvez-vous ce cours ?  
*Bon*  
Pourquoi?  
*la séparation en 3 sections : excellente.*
6. Comment trouvez-vous la partie "Étudier" ?  
*Excellente*  
Pourquoi?  
*L'insertion historique est très bien suggérée.*
7. Comment trouvez-vous la partie "Pratiquer" ?  
*Excellente*  
Pourquoi?  
*la progression, avec le signalement des localisations dans la colonne vertébrale, très utile.*
8. Comment 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 reste 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. Êtes-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. Comment 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. Comment trouvez-vous la partie "Étudier" ?  
*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. Comment 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. Comment 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 strict, distant et le ton sec de Votre voix me brisait...j'étais blessée, 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 Bodhisatva. 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 vœux*

*Si je peux je désirais faire ce vœu quand j'aurais vraiment fini cette 9<sup>ème</sup> leçon, disons fin août 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. Êtes-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'infini cosmique, et entrer dans la relation d'interdépendance.*
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 profondeurs (non intellectuelle) et la dimension est infini, tout est relation macro et microcosme...Tout est ouvert...dans la joie : joie de vivre l'instant dans sa plénitude, dans la grande liberté de " Être"*
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. Comment trouvez-vous ce cours ?  
*Excellent*  
Pourquoi?  
*Tout "est" ce qu'il doit être.*
6. Comment trouvez-vous la partie "Étudier" ?  
*Excellente*  
Pourquoi?  
*à partir de cet essentiel (complet) j'ai pu seule approfondir.*
7. Comment 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. Comment 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 : " Être" ! 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. Êtes-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. Comment 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. Comment trouvez-vous la partie "Étudier" ?  
*Excellente*  
Pourquoi?  
*Bien structuré, bouddhisme démystifié.*
7. Comment 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. Comment 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 Kannogyo, 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. Êtes-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. Comment trouvez-vous ce cours ?  
*Bon*  
Pourquoi?  
*TRES PEDAGOGIQUE*
6. Comment trouvez-vous la partie "*Étudier*" ?  
*Excellente*  
Pourquoi?  
*BEAUCOUP DE CLARTE*
7. Comment trouvez-vous la partie "*Pratiquer*" ?  
*Bonne*  
Pourquoi?  
*MANQUE L EXPERIENCE EN GROUPE*
8. Comment 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 MEILLEURS 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 questionnaire 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 perds 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. Êtes-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. Comment 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 aux bons moments. Ce fut*



*également une façon d'intégrer des évènements de ma vie dans ma démarche Zen.*

6. Comment trouvez-vous la partie "Étudier" ?

*Excellente*

*Pourquoi?*

*J'ai appris beaucoup à ce niveau.*

7. Comment 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. Comment 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 donnée nominative et adresse courriel (E-Mail) ou postale de nos étudiants sans leur accord. Ces informations sont strictement confidentielles.

## **Fonctionnement de Zen Pour Vous et la Communauté de Méditation**

### **Zen de Québec.**

Le support juridique, financier et pédagogique des enseignements de *Zen Pour Vous* (ZPV) est assuré par Koya Benoît Senécal de la Communauté de Méditation Zen de Québec ([www.comzenquebec.ca](http://www.comzenquebec.ca)) qui en assume la responsabilité, l'enseignement et la direction depuis plus de 20 ans. Les ressources dégagées par les adhésions et la participation à l'enseignement de ZPV sont affectées aux frais de fonctionnement et de mise à jour du programme de cours ZPV (salaires de nos collaborateurs et honoraires de nos prestataires de services, notamment pour ce qui concerne l'informatique, etc.) et aux diverses activités offertes par la communauté (ateliers d'initiation à la méditation, séances de méditation, retraites, etc.).

### **Et maintenant :**

#### **Pour s'inscrire et le coût du programme de cours Zen Pour Vous**

Pour vous inscrire, reportez-vous aux indications données sur le site de *Zen Pour Vous* à la rubrique « Inscrivez-vous maintenant ».

Le montant demandé par leçon inclut :

- La leçon elle-même.
- L'étude attentive des réponses aux questionnaires que vous nous renvoyez à chaque nouvelle demande de leçon.
- L'établissement de votre programme personnel, ainsi les réponses à vos questions et d'éventuels conseils individualisés.
- L'ensemble des éléments ci-dessus constitue l'assistance et la direction pédagogiques.

#### **\*Remarque importante**

La tradition ancestrale dans les pays d'Asie, est aujourd'hui encore, d'observer la complète gratuité de l'enseignement.

Il ne peut malheureusement pas en être de même en Occident, les enseignants n'y étant pas supportés par des institutions civiles, des associations lucratives ou des mécènes; une communauté Zen comme la nôtre doit faire face à un certain nombre de charges.

Désirant préserver, autant que possible, l'esprit de la tradition, nous avons défini des conditions aussi flexibles que possible, afin que toute personne, le désirant, puisse suivre notre programme *Zen Pour Vous*, lequel est composé de 9 leçons distinctes.

### **Comment est divisé le programme de cours *Zen Pour Vous* : 1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> partie**

Pour faciliter le rythme de chacun dans le programme de cours *Zen Pour Vous*, et ce, suivant vos expériences personnelles, nous avons divisé le cours en deux parties, lesquelles se complètent l'une (leçons 1 à 3) et l'autre (leçons 4 à 9). Par conséquent, il est nécessaire de faire l'ensemble des leçons de 1 à 9 afin de parfaire votre formation :

1. La première partie est composée de la leçon 1 à 3 (Études et exercices préliminaires à la pratique du Zen); elles peuvent être prises individuellement ou toutes incluses dans votre premier paiement. Pour certain d'entrevous, cette partie sera réalisée rapidement à cause de vos expériences personnelles (ex. : pratique de yoga, etc.), mais il est important d'avoir intégré l'ensemble des pratiques suggérées de chacune de ces leçons avant de passer à la partie suivante.
2. La seconde partie est composée des leçons 4 à 9 (Études et pratiques au cœur du Zen), lesquelles sont données individuellement, leçon par leçon ou soit par groupe de 3 leçons successives (Formule F.D.).

### **Le coût\* et les conditions sont donc les suivantes <sup>4</sup>:**

1. Aucuns montant ou frais d'adhésion à *Zen Pour Vous* (analyse du questionnaire préliminaire).
2. Première partie : Études et pratiques préliminaires à la pratique du Zen (leçons 1 - 3)  
A). Montant pour les leçons 1 à 3 inclusivement = 225 \$ (CAD\* ou ~ 162 €)  
ou  
B). Montant pour chacune des trois premières leçons = 75 \$ (CAD ou ~ 54 €)

\*(CAD) : paiement en dollar (\$) canadien et (~ €) : paiement en euro variant en fonction du taux de change.

---

<sup>4</sup> Note : Voir aussi le tableau résumé page suivante ; page 38

3. Deuxième partie : Études et pratiques au cœur de la pratique du Zen (leçons 4 - 9)
  - A). Montant pour chacune des leçons de 4 à 9 = 75 \$ par leçon (CAD ou ~ 54 €)
4. Pour ceux qui veulent nous soutenir via un don à *Zen Pour Vous*
  - Montant bienfaiteur ..... 120 \$ (CAD ou ~ 88 €)
  - Montant donateur ..... (indiquez le montant que vous avez choisi).
5. Option « FERME DÉTERMINATION – F.D.»

Vous avez pris la décision de suivre l'ensemble des leçons *Zen Pour Vous*. Pour que cette décision porte tous ses fruits, vous devez être **tout à fait déterminé(e)**. Pour vous aider dans cette détermination, nous vous proposons l'option de paiement "Ferme détermination – F.D.". Après la première partie soit les leçons 1 à 3 pour 200 \$ (CAD ou ~ 144 €), si vous optez pour cette formule, F.D., le coût pour chaque groupe de 3 leçons (4 à 6 et 7 à 9) sera le même, soit 200 \$ (CAD ~ 144 €).

Les points positifs de cette option sont les suivants :

- Elle confirme une forte détermination de votre part. L'expérience montre que cette détermination modifie profondément votre attitude par rapport à la pratique et à l'étude que vous décidez d'entreprendre aujourd'hui. Cela vous assure une pratique plus attentive et régulière, mais surtout d'aller jusqu'au bout de votre engagement envers votre choix et vos objectifs.
- Au final une détermination ferme est un puissant levier pour atteindre les buts que vous vous fixez en commençant ce programme de cours.
- Du point de vue économique elle présente un intérêt indéniable; le coût total dans la formule normale de *Zen Pour Vous* étant de 675 \$ (CAD ou ~ 486 €) et dans l'option F.D. de 600 \$ (CAD ou ~ 432 €).

Note : Il est bien entendu que les éléments fournis et le suivi assuré à chacun(e) de nos étudiants (tes) dans la formule "*normale*" l'est de manière identique dans l'option F.D.

6. Modalités pour suivre le cours *Zen Pour Vous* :

1. Par la poste régulière : écrivez-nous à l'adresse indiquée ci-dessous (point 7) : les règlements (paiements); l'envoi des leçons et des programmes personnels; les questionnaires; et les échanges se feront par la poste.
2. Par le site Web de *Zen Pour Vous* : toute la correspondance (leçons et programmes personnels) et les paiements se feront via votre dossier personnel à partir du site web de *Zen Pour Vous*.

7. Finalement, le paiement des cours peut se faire sous deux modes distincts :

1. Par la poste régulière : En envoyant une traite ou un mandat bancaire international en dollars canadiens (\$) - CAD) délivré par une institution bancaire autorisée de votre localité et libellé au nom de : **Benoît Senécal**

Adresse de correspondance : ***Zen Pour Vous***  
M. Benoît Senécal  
C.P. 43010  
Lévis (Québec)  
Canada G6W 7N2

2. Par le site Web de *Zen Pour Vous* : en faisant votre paiement au moment de votre inscription et votre règlement sur le site de *Zen Pour Vous* via PayPal (voir dans la section paiement et règlement de votre dossier personnel – ZPV).

\*Un reçu vous sera adressé automatiquement par courriel (Email) après paiement.

***IMPORTANT*** : *Nous n'acceptons pas de mineurs (moins de 18 ans) sans l'autorisation de leurs parents. Les paiements bancaires (mandat ou traite) ou via PayPal autorisés doivent tenir compte de cette prérogative. Ainsi, nous considérons que le paiement fait via l'un de ces deux modes nous apporte la preuve du consentement parental).*

### Tableau synthèse sur les modalités et le coût du programme ZPV

Programmes de cours ZPV	Numéro des leçons	Coût - \$ - € Par leçon en dollars (CAD)* et Euro	Option – F.D. Ferme détermination
<b>Leçons 1 à 3</b>			
Préliminaires - Études et pratiques	Leçon 1	75 \$ ~ 54 €	200 \$ ~ 144 €
	Leçon 2	75 \$ ~ 54 €	
	Leçon 3	75 \$ ~ 54 €	
<b>Leçons 4 à 9</b>			
Au cœur du Zen – Études et pratiques	Leçon 4	75 \$ ~ 54 €	200 \$ ~ 144 €
	Leçon 5	75 \$ ~ 54 €	
	Leçon 6	75 \$ ~ 54 €	
Au cœur du Zen – Études et pratiques	Leçon 7	75 \$ ~ 54 €	200 \$ ~ 144 €
	Leçon 8	75 \$ ~ 54 €	
	Leçon 9	75 \$ ~ 54 €	
Total pour les 9 leçons		675 \$ ~ 486 €	600 \$ ~ 432 €

\*(CAD) : paiement en dollar canadien (\$) et euro (€) : les paiements en euro variant en fonction du taux de change du jour.

#### Un dernier mot

Traditionnellement, dans la Chine de l'époque des Tang et ensuite au Japon et en Corée, les choses se passaient de la manière suivante : quand une personne voulait entrer dans la pratique, elle se présentait à la porte d'un monastère et demandait à être reçue. La porte restait fermée trois jours, voire plus longtemps. Pendant cette attente, des moines sortaient de temps à autre, rudoyaient l'impétrant, lui disaient que le Zen n'était pas pour lui et lui conseillaient fermement de partir... Cette façon d'agir brutale était pleine de sagesse et motivée par des raisons profondes.

Nous sommes maintenant à une époque et dans une culture différentes et nous ne vous infligerons pas de rester trois jours derrière une porte obstinément close... La porte peut s'ouvrir maintenant pour vous, vous pouvez entrer si vous le voulez.

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

Bien à vous,

Koya Benoît Senécal, responsable de l'enseignement pédagogique de *Zen Pour Vous*  
Ryu Tai Claude Philippe, conseiller  
et toute l'équipe pédagogique de *Zen Pour Vous*

Le 1<sup>er</sup> janvier 2017