

L'association Un Zen Occidental vous propose

Une journée de méditation zen animée par **Éric Rommeluère**

Samedi 13 Octobre 2018

Institut Nalanda Bruxelles

A propos de l'enseignant

Jiun Éric Rommeluère a reçu les préceptes bouddhistes en 1981, il a été l'élève de Taisen Deshimaru puis pratiquant pendant une dizaine d'années avec le moine japonais Ryôtan Tokuda.

En 2001, il a reçu à Tokyo la transmission du *dharm*a du maître zen Gudô Wafu Nishijima.

Il est l'auteur de plusieurs ouvrages notamment *S'asseoir tout simplement* ou *Les Bouddhas naissent dans le feu*, aux Éditions du Seuil.

Adresse

Institut Nalanda
Rue de l'Orme 48,
1030 Bruxelles

Renseignements et inscription

uzo.luxembourg@gmail.com

Le programme

8h30-8h50 : Ouverture des portes, accueil

8h50-9h 00 : Cérémonie d'ouverture de la journée

9h00-11h00 : Méditation (trois périodes de méditation assise de 30 mn + trois périodes de méditation marchée de 10 mn)

11h00-12h15 : Enseignement

12h15-14h00 : Préparation déjeuner et déjeuner silencieux

14h00-16h00 : Méditation (comme le matin)

16h00-17h00 : Enseignement

17h00–17h30 : Prise de refuge (à confirmer)

17h30 : Clôture de la journée

La journée est ouverte à tou.te.s.

Pour la cohérence générale, nous n'acceptons pas de participation partielle et demandons que chaque participant.e assiste à l'intégralité des méditations et des enseignements.

La journée commence et se termine par une cérémonie de gratitude et trois prosternations. Nous vous remercions d'arriver au plus tard à 8h45.

Il est recommandé d'apporter son coussin de méditation. Des coussins seront cependant disponibles sur place. La tenue doit être sobre et confortable, préférez des vêtements de couleur sombre. La méditation se pratique pieds nus.

Si vous n'êtes familiarisé.e avec les procédures de méditation, nous vous recommandons de lire attentivement le texte « Dans la salle de méditation », p. 4 ci-après.

Le repas

Nous vous remercions d'apporter votre panier repas. Le repas est pris en silence. (repas végétalien). Pour des raisons écologiques, nous vous demandons de ne pas apporter de sacs plastiques.

Prendre refuge

Les personnes qui le souhaitent et qui n'ont pas eu la possibilité de le faire jusqu'à présent pourront prendre refuge en fin de journée. Il s'agit d'une cérémonie simple et belle où l'on exprime sa confiance envers le Bouddha (l'Éveillé), le *dharma* (l'enseignement de l'ouverture et de la compassion) et le *sangha* (la communauté de ceux qui s'exercent dans la voie du Bouddha).

Nous suggérons aux personnes qui prennent refuge d'offrir un don à l'enseignant. Vous pouvez nous contacter pour toute information ou explication complémentaire.

La participation consciente

Notre pratique dépend entièrement de la générosité des personnes qui la soutiennent. Nous faisons le choix d'un modèle économique fondé sur la conscience et l'écoute. Nous ne fixons donc pas de tarification. Nous invitons chaque personne à donner ce qui lui semble juste en tenant compte à la fois de ses propres besoins, des frais nécessaires à la préparation de cette journée et des besoins de l'enseignant.

Vous trouverez en page 6 ci-après un document explicatif proposé par l'Université du Nous sur la participation consciente.

Pour des questions d'assurance, il est néanmoins nécessaire d'être membre de l'association UN ZEN OCCIDENTAL pour participer à cette journée (25 euros la cotisation annuelle de date à date, 50 euros la cotisation de soutien), voir bulletin d'inscription ci-après, page 7. La cotisation permet de participer à l'ensemble des activités proposées par l'association.

Si vous désirez vous joindre à cette journée, nous vous remercions de nous retourner le bulletin d'inscription à l'adresse suivante : uzo.luxembourg@gmail.com

Seule la réception de ce bulletin vaut inscription définitive. Nous vous remercions de votre compréhension.

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.

QU'EST-CE QUE LA PARTICIPATION CONSCIENTE ?

(licence creative commons, Université du Nous)

La participation consciente est une autre façon d'envisager la rémunération d'une activité telle qu'un atelier ou une intervention. Ce mode de valorisation participatif, transparent et solidaire, a notamment été développé par l'Université du Nous, un espace d'expérimentation pour les acteurs de la transition sociale.

La participation consciente change la règle établie. Elle ouvre une voie de questionnements dans notre rapport à l'argent et notre façon d'échanger nos richesses. Cette forme de rémunération nécessite de la conscience autant pour être proposée que pratiquée. Elle offre potentiellement un chemin de transformation individuelle et collective. La participation consciente permet notamment à des personnes disposant de faibles revenus de participer à une activité.

En pratique, comment cela fonctionne-t-il ?

La participation consciente est la somme que vous souhaitez ou pouvez donner en conscience pour ce que vous avez vécu.

- Aucun montant n'est fixé ou proposé mais la participation est obligatoire.
- La participation financière est remise à la fin de l'activité de façon non-anonyme sous enveloppe à votre nom sans justification du don réalisé. Les autres participants ne sont pas informés du montant donné. Le don nominatif et confidentiel permet d'assumer de façon responsable ce que l'on peut ou ce que l'on veut donner.
- La participation consciente fait toujours l'objet d'un temps d'explication de partage au début mais également à la fin de l'activité. Le montant total récolté, la moyenne, le montant le plus bas et le plus haut sont communiqués à l'ensemble des participants.

Comment déterminer votre participation ?

Plusieurs éléments sont à prendre en compte :

- La valeur estimée de ce que vous avez reçu qui comprend non seulement l'activité proprement dite, mais sa préparation et tous les efforts nécessaires à sa réalisation.
- Vos possibilités financières.
- Les coûts directs et indirects de l'activité à laquelle vous participez.
- Les projets futurs des organisateurs.

En donnant plus :

- Vous contribuez au développement et la réalisation de projets futurs.
- Vous compensez les participations inférieures au seuil d'équilibre financier de l'activité.

- Vous permettez d'octroyer une contribution aux intervenants déterminée en conscience par les organisateurs (si elle n'est pas déjà incluse dans le prix de revient).

BULLETIN D'INSCRIPTION
JOURNEE DE MEDITATION ZEN
LE SAMEDI 13 OCTOBRE 2018

à BRUXELLES
Institut Nalanda - Rue de l'Orme 48, 1030 Bruxelles

Quelques recommandations :

- Compléter toutes les rubriques du bulletin ;
- Écrire lisiblement en MAJUSCULES ;
- Envoyer à l'adresse suivante : uzo.luxembourg@gmail.com.

Informations personnelles

Nom : Prénom : Sexe : H / F

Tél. (dom.) : Tél. (prof.) :

Courriel :

Adresse postale :

.....

- Avez-vous déjà une pratique de méditation : OUI / NON (rayez la mention inutile). Si OUI, merci de préciser en quelques lignes au dos de la feuille.
- Je souhaite emprunter un coussin de méditation : OUI / NON.
- Je souhaite prendre refuge lors de cette journée : OUI / NON (facultatif).

Adhésion

Je suis membre de l'association Un Zen Occidental : OUI / NON

Cotisation annuelle si nécessaire (25 euros la cotisation annuelle de date à date, 50 euros la cotisation de soutien)

Le paiement peut se faire soit par virement bancaire, soit sur place en espèce ou par chèque :

Compte : Association Un Zen Occidental
58 rue Armand Saffray 72000 Le Mans
Code IBAN : FR76 30003 03351 00037263411 63
Code BIC : SOGEFRPP

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).

Date :

Signature :

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").