



O QUE É O ZEN?

Budismo zen e meditação



禅 ASSOCIATION ZEN
INTERNATIONALE





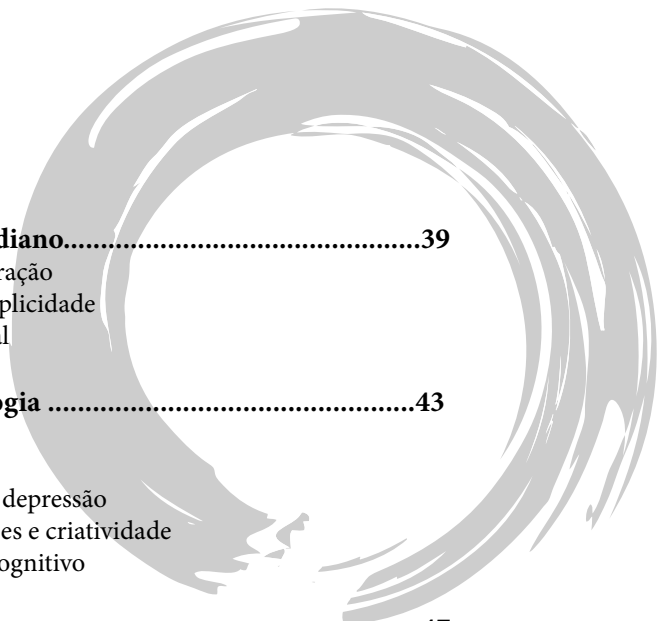


O QUE É O ZEN?

BUDISMO ZEN E MEDITAÇÃO

ÍNDICE

O segredo do zen: zazen, a meditação	7
Zazen	
Kin hin	
Porquê meditar?.....	11
Como/Onde começar a meditação zen ?.....	13
Encontrar um lugar de prática	
Funcionamento de um lugar de prática	
A força do grupo	
O samu	
Pequenos conselhos para ir mais longe.....	17
A regularidade	
Integrar uma sangha	
Fazer um retiro espiritual	
Fazer um retiro espiritual : o templo de la Gendronnière.....	21
Apresentação do lugar	
Os diferentes retiros	
A vida quotidiana dos residentes	
Pequena história do budismo zen.....	25
As origens	
Mestre Taisen Deshimaru	
Presença do zen na Europa: A Associação Zen International....	31
As origens	
A riqueza atual das diferentes sanghas	
Os benefícios da meditação zen sobre o organismo.....	35
Zen e cérebro	
Resistência ao stress	
Cancro	
Equilíbrio nervoso	
Sono	



O espírito zen no quotidiano.....	39
A arte da concentração	
Redescobrir a simplicidade	
O sentido do ritual	
Meditação zen e psicologia	43
Atenção	
Dor	
Ansiedade, stress, depressão	
Gestão das emoções e criatividade	
Envelhecimento cognitivo	
Conselhos bibliográficos.....	47
Informações práticas / Recursos.....	49

Textos

Roland Yuno Rech
Evelyne Reiko de Smedt
Kankyo Tannier

Fotos

AZI e Fabienne Mathieu
David Gabriel Fischer
Stanislas Komyo Wang-Genh

Maquete

Stéphane Arena

Tradução

Isabel Silveira Crettaz

...dindon desculpa por todos aqueles de quem nos esquecemos! ;-)



« Com uma almofada de meditação ou uma cadeira »

O SEGREDO DO ZEN:

ZAZEN, A MEDITAÇÃO

«Quando o espírito não repousa sobre nada, o verdadeiro espírito aparece»,

Sutra do diamante.

ZAZEN

Para praticar zazen, a meditação zen, sentem-se no centro de um zafu (almofada redonda e espessa), ponham-se bem direitos, basculem a bacia para a frente a partir da quinta vértebra lombar e estirem a coluna vertebral.

Cruzem as pernas na posição de lótus ou meio lótus de modo a que os vossos joelhos fiquem enraizados no solo. Empurrem o céu com a cabeça, contactem a terra com os joelhos. (Em função do vosso estado de saúde, são possíveis outras posturas, como seiza (de joelhos) ou praticar numa cadeira).

A mão esquerda repousa sobre a palma da mão direita, os polegares juntam-se no prolongamento um do outro com uma ligeira pressão e o cortante das duas mãos fica em contacto com o baixo ventre.

O queixo fica recolhido, a nuca esticada, o nariz na vertical do umbigo, os ombros tombam naturalmente. A boca está fechada, a extremidade da língua contra o palato e o maxilar relaxado. Os olhos ficam semi-cerrados, o olhar coloca-se diante de si, sobre o chão, de maneira descontraída.

Pouco a pouco, a respiração torna-se calma, longa e profunda. No início, a atenção pode estar na expiração, exercendo uma leve pressão do ventre para baixo. A inspiração vem então naturalmente, sem esforço. Em seguida, trata-se simplesmente de observar a respiração tal como ela é, sem a modificar: estando plenamente presente.

Nesta postura, o fluxo dos pensamentos é interrompido pela simples atenção prestada a uma tensão muscular correta, e à respiração.

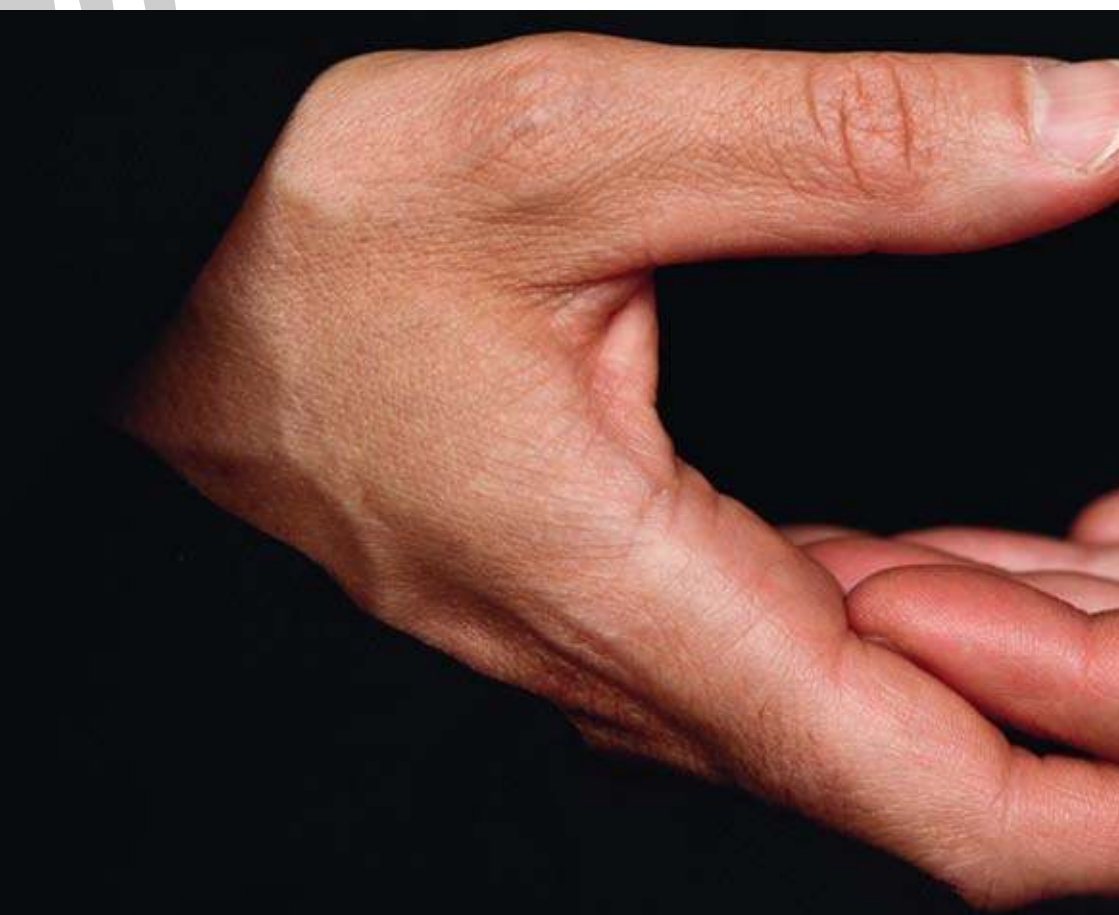
Quanto mais praticamos zazen, mais compreendemos, através das fibras do nosso corpo, que estes pensamentos estão despidos de toda a substância real, que vão e vêm.

Podemos então descobrir que existe uma consciência intuitiva, original e universal, radicalmente diferente da consciência habitual do eu.

Se se mantiverem na posição correta e deixarem que se instale uma respiração profunda e apaziguada, o vosso próprio espírito torna-se vasto e apaziguado.

O funcionamento do cérebro aclara-se naturalmente. Este estado não é o de uma consciência particular, mas o simples voltar à condição normal do espírito. O modo de pensamento dualista do ego é abandonado e a nossa unidade original com todas as existências, realiza-se.

A consciência intuitiva, hishiryo, pensar sem pensar de modo voluntário, aparece naturalmente graças à concentração na postura e na respiração.



KIN HIN

É uma marcha lenta, ritmada pela respiração que nos ensina a concentrar-mo-nos no aqui e agora e a ir até ao fim de cada respiração, de cada ação.

«O zazen de que eu falo não é uma aprendizagem da meditação, não é nada senão o dharma da paz e da felicidade, a prática-realização de um despertar perfeito (...) Uma vez que agarrem o seu coração, vós sois semelhantes ao dragão que penetra na água ou ao tigre entrando na floresta », mestre Dôgen, séc. XIII.



« As mãos colocadas contra o ventre »





PORQUÊ MEDITAR?

O budismo zen foi descoberto no Ocidente no início do século XX, através de artes como o aikido, a cerimónia do chá, o arranjo floral (Ikebana) ou os jardins japoneses. A profundidade da sua filosofia e a pureza da sua estética, suscitaram então um entusiasmo notável, nos meios artísticos e intelectuais... sem todavia conduzir a uma prática direta em que o zazen, a meditação zen, é a fonte.

Hoje, face aos desafios que a nossa sociedade ocidental encontra, a prática do zazen parece tornar-se mais do que importante: necessária.

Foi graças à meditação que na realidade Buda obteve a verdadeira liberdade, há 2600 anos. É através do zazen que podemos, ainda hoje, fazer a experiência de uma vida plena de sentido, inscrita no momento presente e aberta às mudanças naturais da existência.

Com uma prática regular, o ser humano encontra uma estabilidade interior – uma solidez – que lhe permite abordar com confiança as diferentes etapas da sua vida. Zazen oferece esta oportunidade rara de fazer a experiência da imobilidade e do silêncio. Ficar sentado quando tudo se agita, aprender a ficar quieto quando o mundo mexe a cem à hora, aprender a «desconectar», são alguns dos benefícios da meditação zen.



COMO? ONDE COMEÇAR?

ENCONTRAR UM LUGAR DE PRÁTICA

Para começar a prática do zen, aconselhamos que contactem um dos dojos (lugar de prática da Via) da Associação Zen Internacional. Aí encontrarão monges, monjas e praticantes antigos para vos orientar. Estas pessoas fizeram a sua própria aprendizagem ao pé de mestres ou de antigos discípulos, a maioria deles durante longos anos. A transmissão de pessoa a pessoa é um elemento chave da espiritualidade zen e cada lugar de prática está religado a um responsável que garante a prática neste lugar.

A maior parte dos dojos oferece regularmente sessões para os principiantes, às quais serão bem-vindos. A seguir, o princípio do zen é o de levar os principiantes a praticar juntamente com pessoas avançadas, num espírito de partilha mútua.

Podem encontrar a lista dos diferentes lugares de prática, no mundo inteiro, no site www.zen-azi.org

FUNCIONAMENTO DE UM LUGAR DE PRÁTICA

Os lugares de prática do zen tomam a forma de grupos de prática, de dojos ou de templos (= mosteiros). Os grupos reúnem-se em cada semana, numa sala alugada para a ocasião. Os dojos dispõem de um lugar que eles administram e no qual organizam diferentes atividades: zazen, cerimónias tradicionais, conferências, dharma-talks, jornadas de prática, etc.

Os templos acolhem pessoas ao ano para partilhar uma vida monástica. São aí organizados retiros abertos ao público, com um acompanhamento especial para os principiantes.

A FORÇA DO GRUPO

O espírito coletivo, a força do grupo, a espiritualidade zen, colocam a tônica na prática coletiva, em conjunto. É em conjunto que nós evoluímos, que domamos os nossos medos, os nossos desejos. O outro torna-se então o espelho precioso do nosso avanço na Via do Buda.

Além disso, a prática coletiva do zen nos dojos ou grupos, tem um efeito extremamente motivante e encorajador. Como o sublinhava o mestre budista Taisen Deshimaru (1914-1982) : «É a diferença entre um fogo composto por uma ou por muitas bocas... » O segundo, aquecerá muito por muito tempo...

Enfim, numa sociedade que tende para o individualismo, encontrar o sentido do coletivo é sem dúvida uma das mais belas soluções para um futuro melhor.

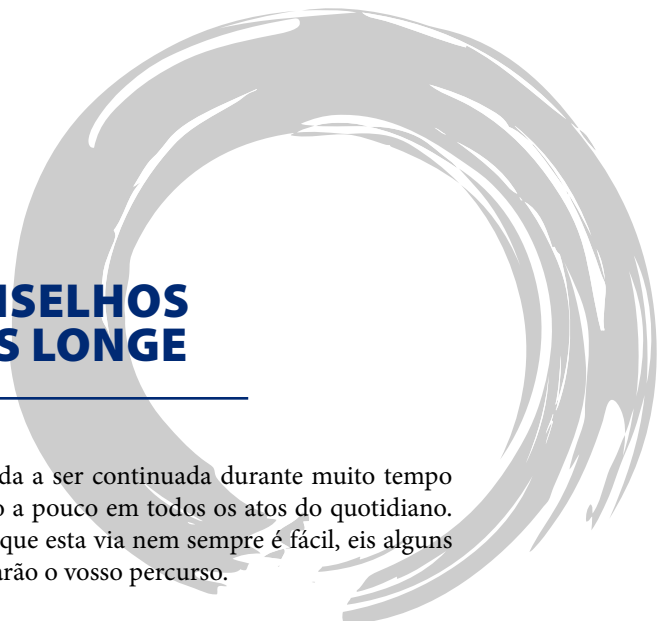
O SAMU

Para se integrar num lugar de prática e começar a aprofundar a via do zen, é aconselhado após algum tempo, propor a sua ajuda para o samu: o trabalho voluntário feito com um espírito de dádiva e concentração. Participando de perto nas atividades da associação (limpeza, cozinha, comunicação externa, gestão de um site internet, trabalhos gráficos...) o novo praticante aprende a conhecer os membros e recolhe informações preciosas sobre a prática do zen.

O samu, pelo seu aspeto concreto, é uma das grandes riquezas da prática do zen. Podíamos igualmente chamar-lhe «meditação em ação». O samu permite praticar a concentração do zazen nas atividades quotidianas e aprender assim, por exemplo, a trabalhar de modo calmo.







ALGUNS CONSELHOS PARA IR MAIS LONGE

A prática do zen é destinada a ser continuada durante muito tempo a fim de se encarnar pouco a pouco em todos os atos do quotidiano. Para ir nesta direção, e porque esta via nem sempre é fácil, eis alguns conselhos práticos que guiarão o vosso percurso.

A REGULARIDADE

É preferível vir regularmente ao dojo (um dia fixo, se possível), a fim de se instalar uma prática regular. Com o tempo, o caminho faz-se sozinho e a vontade não é mais necessária.

INTEGRAR UMA SANGHA, ENCONTRAR UM MESTRE

A palavra sangha significa comunidade de praticantes. O dojo é uma sangha. De forma mais alargada, a palavra sangha emprega-se igualmente para um conjunto de pessoas que praticam sob a direção de um mestre espiritual. Integrar uma sangha, ou um grupo, ajuda enormemente a avançar na via do zen.

Encontrar um mestre espiritual, igualmente. Tendo este percorrido o caminho durante longos anos, ele pode verdadeiramente guiar o praticante. O mestre não intervém na vida dos discípulos mas pode ajudar nos momentos difíceis, em caso de dúvida ou de questionamento profundo.

Os mestres, homens e mulheres, da Associação Zen Internacional, seguiram o ensinamento do mestre Deshimaru ou de sucessores seus, antes de ensinarem à sua volta. Encontram-se regularmente para trocar, partilhar as suas experiências e evoluírem juntos.

OS RETIROS ESPIRITUAIS

São chamados sesshin. Nestas sesshins, a tónica é posta na meditação sentada. É uma ocasião ideal para mergulhar no coração da espiritualidade zen, em imersão.

Os principiantes são sempre bem-vindos, com uma receção especial em sua intenção.

Os dias de retiro são estruturados, com um planeamento preciso do tempo, alternando períodos de zazen, cerimónias, samu e refeições, tomadas em silêncio.

Esta estrutura permite ao praticante deixar-se guiar e pôr toda a sua energia no zazen, sem preocupações de organização.

Os mestres certificados ensinam durante estas sesshins e oferecem a possibilidade de fazer perguntas e escutar respostas (mondo), para aprofundar a compreensão do budismo zen. As sesshins têm uma duração de 2 a 9 dias.

Lista das sesshins, a encontrar no site www.zen-azi.org







FAZER UM RETIRO ESPIRITUAL : O TEMPLO DA GENDRONNIÈRE

Um dos mais belos lugares da Europa para fazer este tipo de retiros é o templo zen de La Gendronnière. Nestes últimos anos têm surgido na Europa outros mosteiros (como sinais da boa saúde da nossa escola) mas a Gendronnière será sempre o nosso «templo mãe».

APRESENTAÇÃO DO LUGAR

A Gendronnière (à qual os praticantes habituais chamam familiarmente «a Gendro»), foi fundada em 1979 pelo mestre japonês Taisen Deshimaru. Este templo fica situado no centro de França, na região dos palácios do Loire, a quinze km do Blois e tem fáceis acessos, de carro ou de comboio. É constituído por diferentes edifícios envoltos numa magnífica floresta e de pequenos lagos. O lugar pode acolher até 350 praticantes, de modo confortável. Sobretudo em julho e agosto abre-se o período de campos de verão: retiros de 9 dias particularmente propícios a descobrir ou a aprofundar a prática do zen.

OS DIFERENTES RETIROS

Em cada mês são organizadas sesshins no templo de La Gendronnière. O ensinamento é então dado por um dos antigos discípulos do mestre fundador, Taisen Deshimaru. Paralelamente, são desenvolvidos outros tipos de retiros temáticos, misturando a aprendizagem de uma arte ou de uma disciplina à da meditação zen: retiros como «Dedos de ouro», «O espírito do gesto», «Arte e saúde», etc. Podem encontrar o programa integral no site www.zen-azi.org

A VIDA QUOTIDIANA DOS RESIDENTES

Fora dos períodos de retiro ou de sesshin, uma vida monástica desenrola-se no quotidiano. O emprego do tempo assemelha-se ao de um templo cristão, alternando meditação, trabalho coletivo, refeições em silêncio e um pouco de tempo livre para o estudo ou para atividades físicas.

É possível a qualquer momento vir integrar a equipa dos permanentes por uma temporada de duração mais ou menos longa. É uma bela ocasião para fazer um balanço e descobrir um novo modo de vida em harmonia com a natureza, experimentando uma prática espiritual com origem numa sabedoria milenar.

O templo é gerido quotidianamente por um mestre antigo que zela pela harmonia do lugar e que, com a ajuda da sua equipe, vos guia nesta via espiritual.

Cada pessoa que faz o retiro deve responsabilizar-se pelo tempo que quer ficar. Podem encontrar as modalidades práticas no site internet.







PEQUENA HISTÓRIA DO BUDISMO ZEN

AS ORIGENS

O zen remonta à experiência do Buda Shakyamuni, que realizou o despertar na postura de dhyana (zazen, meditação zen) na Índia, no século VI a.c. Esta experiência transmitiu-se depois de maneira ininterrupta, de mestre a discípulo, formando assim a linhagem do zen.

Após uma implantação de cerca de mil anos na Índia, o monge Bodhidharma levou este ensinamento para a China, no século VI d.c.

O zen, sob o nome «chan» teve então um grande florescimento neste país e encontrou um terreno favorável para o seu desenvolvimento. É sobretudo neste período que ele afirma a sua originalidade, a sua simplicidade e a pureza da sua prática.

No séc. XIII, o monge japonês Dôgen, após uma temporada na China, implanta o zen Sôtô no Japão. Fundador da nossa escola, o mestre Dôgen é também considerado como um dos maiores filósofos do budismo. O zen influenciará profundamente toda a cultura japonesa: neste país, mais de 2000 templos testemunham ainda hoje um brilho notável.

No séc. XX o Ocidente começa a interessar-se pelo zen, no seu aspeto filosófico, enquanto que na mesma época, no Japão, o mestre Kodo Sawaki, que fazia parte de uma corrente reformadora do zen, restaura uma impulsão na prática sentada, particularmente fora dos templos. No final dos anos sessenta, é um dos seus sucessores, Taisen Deshimaru, que traz para a Europa a essência deste ensinamento, como o tinha feito Bodhidharma na China, mil e quinhentos anos antes.

MESTRE TAISEN DESHIMARU

A vinda para França do mestre japonês Taisen Deshimaru, foi uma grande sorte para os europeus que não conheciam do zen senão os aspetos estéticos ou filosóficos. Sob a sua direção, puderam descobrir uma verdadeira prática, ao mesmo tempo antiga e inovadora, capaz de se encarnar em todas atividades do quotidiano.

Durante os quinze anos que viveu em Paris, mestre Taisen Deshimaru criou uma centena de dojos e grupos de zazen, repartidos por quatro continentes. Fundou em primeiro lugar o grande templo da Europa, La Gendronnière (perto de Blois), assim como a Associação Zen Internacional. Com a ajuda dos seus discípulos edita numerosos livros e diversas publicações periódicas. Estabelece também excelentes relações com cientistas, artistas ou terapeutas de todos os países, contribuindo assim para a aproximação das culturas ocidental e oriental. No seu espírito, a meditação e o budismo zen podem ajudar enormemente o ser humano a fazer face aos desafios do nosso mundo moderno.

Taisen Deshimaru faleceu em 30 de abril de 1982, deixando aos seus discípulos a essência do seu ensinamento e a missão de transmitir à sua volta, a prática do zen.

Niwa Renpo Zenji, que foi o superior do templo de Eihei-ji, no Japão, fundado no séc. XIII pelo mestre Dôgen, autentifica esta missão, dando em 1984, o certificado da transmissão do Dharma a alguns dos antigos discípulos do mestre Deshimaru.











PRESENÇA DO ZEN NA EUROPA: A ASSOCIAÇÃO ZEN INTERNACIONAL

ORIGENS E DESENVOLVIMENTO

A Associação Zen Internacional (AZI) foi fundada pelo mestre Deshimaru nos anos 70. Após a sua morte, a maioria dos seus discípulos continuou a trabalhar junta, a ensinar, a criar lugares de prática, mosteiros e a fazer viver o templo-mãe de La Gendronnière.

Este trabalho em comum – desde há cerca de quarenta anos – permitiu evoluir em conjunto, como uma grande Sangha.

No final dos anos 90, desenvolveram-se relações mais intensas com a escola zen Sôtô japonesa, a qual instalou um escritório administrativo em Paris, em 2006. Puderam assim surgir projetos comuns, como o aniversário em 2007 dos «40 anos do zen na Europa», que se desenrolou no templo zen de La Gendronnière.

A maioria dos mestres da AZI estão, desde então, em ligação com o zen japonês, enfrentando o desafio de um encontro ao mesmo tempo espiritual e intercultural cada vez mais enriquecedor.

Em 2007, uma nova associação – cultural – viu a luz do dia: a Associação budista zen Sôtô do templo e La Gendronnière (AZG). Ocupa-se por exemplo, do «Jardim da recordação» de La Gendronnière ou de diferentes aspetos ligados às cerimónias e rituais. Esta associação está habilitada para receber donativos, dedutíveis nos impostos, os quais contribuem lagarmente para fazer espalhar o zen na Europa.

As modalidades são muito interessantes, informem-se : azg.contact-mail.com

A RIQUEZA ATUAL DAS DIFERENTES SANGHAS

No momento atual, diferentes sanghas cohabitam no seio da AZI. São dirigidas por antigos discípulos do mestre Deshimaru. Cada um deles tomou uma direção diferente, em função da sua própria sensibilidade. Alguns puseram em primeiro lugar a tônica sobre o estudo, outros sobre os rituais, outros sobre a vida monástica e outros ainda, sobre uma forma de espontaneidade iconoclasta. Cada caminho proposto é eminentemente respeitável. A riqueza das abordagens permite a todos os praticantes encontrar o mestre e a sangha que o ajudarão a aprofundar a sua prática.



Ela reflete na realidade, a própria vida.

O conjunto de mestres e de sanghas estão assinalados no site www.zen-azi.org

Numerosos mestres da «primeira geração» têm dado, à sua volta, a transmissão do Dharma aos seus discípulos avançados, como é costume desde a época de Buda. Estes discípulos começam assim igualmente a juntar os praticantes em torno de si, testemunhando a vitalidade do conjunto.







OS BENEFÍCIOS DA MEDITAÇÃO ZEN SOBRE O ORGANISMO

ZEN E CÉREBRO

A neurobiologia descobriu recentemente que o cérebro é um órgão plástico, capaz de se modificar em função da aprendizagem e do treino. A prática da meditação atrasa os efeitos do envelhecimento na zona do cérebro que implica a motricidade, a aprendizagem e a memória. Há um aumento de neurónios nesta zona e um melhoramento das transmissões nervosas.

ZEN E STRESS

A meditação diminui a sensibilidade ao stress e à ansiedade. Ela melhora o equilíbrio endocraniano, o que reduz o envelhecimento celular. Ela aumenta a resposta imunitária do organismo.

CANCRO

A meditação constitui um método de apoio, facilitando a saúde física e psicológica das pessoas que sofrem de cancro ou de uma doença crónica.

EQUILÍBRIO NERVOSO

A meditação induz uma diminuição da atividade simpática e um aumento da atividade parassimpática. Isso traduz-se pelo sentimento de calma profunda associado a uma vigilância precisa, experimentada durante a meditação. Ela reduz acidentes cardíacos.



SONO

A meditação reduz a necessidade de sono nas pessoas experientes. Elas têm menos insónias e o sono fornece-lhes uma melhor recuperação.





O ESPÍRITO DO ZEN NO QUOTIDIANO

A riqueza da espiritualidade budista não se limita à prática da meditação sentada. Embora o zazen seja a fonte, o espírito do zen encarna-se também nos diferentes aspetos do quotidiano.

A ARTE DA CONCENTRAÇÃO

A concentração é esta faculdade do mental em ficar focado longamente sobre uma atividade, sem estar distraído. Na nossa sociedade moderna, a omnipresença dos écrans (tablets, smartphones...) encorajam a distração com a passagem rápida e sobretudo inconsciente, de uma atividade a outra.

No zen, a prática da concentração convida a ficar atento aos atos efetuados, quer estejamos diante do computador ou a cortar legumes. Tornar-se plenamente presente nas coisas do momento, aprender a saborear o instante, tornam-se então os tesouros do quotidiano.

REDESCOBRIR A SIMPLICIDADE

A estética do zen manifesta-se no despojamento: uma flor num vaso e um grande espaço à volta. Para além de um aspeto visual limpo, para o praticante trata-se de aceder à alegria das coisas simples. O gosto de uma vida livre de bens materiais, nesta «sobriedade feliz», que tão bem descreve Pierre Rabhi. Uma vida na qual o respeito pelo ambiente ocupa um lugar central. Uma vida enfim, na qual o praticante, não utiliza a consumação para preencher uma falta.

O SENTIDO DO RITUAL

Nos mosteiros zen, dojos ou grupos de prática, os rituais permitem dar uma outra dimensão à prática da meditação.

As cerimónias ajudam a harmonizar-se com os outros e muitas vezes são dedicadas «ao bem de todos os seres». No momento das refeições (sobretudo nos retiros) os cantos budistas convidam a desenvolver o espírito de gratidão por tudo o que contribuiu para o simples facto de ter o que comer e de pensar naqueles que não têm essa sorte. Estas intenções mostram que a meditação está bem para além de uma prática de desenvolvimento pessoal.





MEDITAÇÃO ZEN E PSICOLOGIA

ATENÇÃO

O cérebro continua vigilante durante zazen, a atenção renova-se de instante a instante e as pessoas mantêm a capacidade de reagir. Ela reduz o esforço para ficar atento. Constatamos um espessamento do cortex nas zonas implicadas pela atenção.

DOR

A meditação reduz as sensações dolorosas sem diminuir a sensibilidade à dor, mas o desagrado é menor.

ANSIEDADE, STRESS, DEPRESSÃO

A presença aberta àquilo que ocorre de instante em instante é um meio de reduzir o efeito nocivo das ruminações mentais e do stress. Zazen regula o fluxo espontâneo dos pensamentos e melhora o controle das associações automáticas das ideias. Isto diminui os sintomas depressivos e a tendência para o suicídio.

GESTÃO DAS EMOÇÕES E DA CRIATIVIDADE

A meditação melhora o controle das emoções, conscientemente no início e depois automaticamente, com a experiência. Desenvolve um melhor acesso à informação inconsciente que favorece a criatividade.

ENVELHECIMENTO COGNITIVO

A meditação reduz a baixa de faculdades intelectuais ligada ao envelhecimento. Ela contraria o declínio cognitivo ligado à idade. Pode mesmo aumentar as capacidades cognitivas dos adultos idosos.

A meditação pede um desapego vigilante e um soltar que são necessários à resolução dos problemas. O recuo assim obtido permite colocá-los no seu justo valor.





CONSELHOS BIBLIOGRÁFICOS

EM FRANCÊS

SELEÇÃO DE OBRAS DE MESTRE DESHIMARU

La Pratique du zen. Réédition de l'ouvrage clé publié en 1974, véritable manuel de base résumant l'enseignement du zen. Éd. Albin Michel.

Le Bol et le Bâton. 120 contes zen. Histoires issues de la tradition zen qui illustre l'enseignement des maîtres du passé. Éd. Albin Michel.

Questions à un maître zen. Les questions que chacun peut se poser et dont les réponses font une excellente introduction à la philosophie et à la pratique du zen. Éd. Albin Michel.

Zen et vie quotidienne. Sur la méditation, le karma et la pratique de chaque jour. Éd. Albin Michel.

Zen et arts martiaux. L'essence de l'enseignement de maître Deshimaru au sujet du bushido, la voie du guerrier. Éd. Albin Michel.

OUTRAS OBRAS DE REFERÊNCIA

Shunryu Suzuki, *Esprit zen, esprit neuf*, Points Sagesse.

Aoyama Roshî, *Le zen et la vie*, Éditions Sully, rééd. Albin Michel.

Kohô Chisan, *Le bouddhisme zen Sôtô*, Éditions Sully.

Roland Rech, *Manuel de méditation zen*, Éditions du Relié.

Kengan D. Robert, *Shôbôgenzô Zuimonki*. Enseignements du maître zen Dôgen, Éditions Sully.

Evelyn de Smedt, Catherine Mollet, *Les patriarches du zen*, Éditions du Relié.

Philippe Coupey, *Zen d'aujourd'hui*, Éditions du Relié.

EM PORTUGUÊS

SELEÇÃO DE OBRAS DE MESTRE DESHIMARU

Verdadeiro zen. Ed. Assírio & Alvim 2005

A tigela e o bastão, 120 Contos zen. Ed. Pensamento, S. Paulo

O anel do caminho, palavras de um mestre zen. Ed. Pensamento, S. Paulo.

OUTRAS OBRAS DE REFERÊNCIA

Raphaël Doko Triet, *Unsui*, Recolha dos ensinamentos de Mestre Raphaël Doko Triet

Shunryu Suzuki, *Mente zen, mente de principiante*, Ed. Lua de Papel

Yves Soshin Crettaz, *Glosário zen*, Ed. A porta do Dragão

Yves Soshin Crettaz, *O gosto simples da Via, Os mestres chan de Bodhidharma a Nyojo*, Ed. A Porta do Dragão

Eihei Dogen, *Tenzo Kyokun*. Apresentação de Yves Soshin Crettaz, Ed. A porta do Dragão



INFORMAÇÕES PRÁTICAS RECURSOS

Site internet (em 5 línguas)

A lista de lugares de prática no mundo, vídeos, um léxico, o calendário de retiros no templo zen de La Gendronnière... e numerosas informações práticas sobre a meditação zen!

www.zen-azi.org

Facebook «Temple zen de la Gendronnière» : fotos, vídeos, reportagens...

YouTube « Association Zen Internationale »

<https://www.youtube.com/channel/UCEXYt8d8gBKjZQ-B-6sGKbA>

Para contactar o templo zen de la Gendronnière (retiros):

accueilgendronniere@zen-azi.org

Para contactar a Associação AZI: secretaire.generale.azi@gmail.com

Para contactar a escola zen Sôtô japonesa (Sotoshu)

[www.http://global.sotozen-net.or.jp](http://www.global.sotozen-net.or.jp)

info@sotozen.eu

Endereço (perto de Blois, pays de Loire)

Association Zen Internationale

Temple zen de la Gendronnière

41120 VALAIRE

02 54 44 04 86

Aderir à associação e receber as publicações da AZI:

45 euros / 35 euros (estudantes, desempregados):

secretaire.generale.azi@gmail.com

Fazer um donativo dedutível nos impostos à associação cultural de la Gendronnière AZG: azg.contact@gmail.com



Associação Zen International / Associação Zen de La Gendronnière
Temple zen de La Gendronnière
41 120 Valaire
FRANÇA



Inscrição para retiros espirituais: accueilgendronniere@zen-azi.org
Secretariado geral: secretaire.generale.azi@gmail.com
Facebook: Temple zen de La Gendronnière

www.zen-azi.org