

Daisen Centre Zen

Dans notre méditation du zen, il y a des périodes de l'année où l'on se retrouve et où l'on médite intensément. Durant ces sessions nous travaillons aussi à la cuisine, au jardinage, à l'entretien et aussi se promener, avec le même état d'esprit, celui d'être là, d'être présent.

Une session de méditation est se retrouver soi-même, atteindre son esprit. Cela ne signifie pas se couper du monde, mais avoir la possibilité d'abandonner son agenda mental, nos préoccupations qui nous envahissent durant notre vie, aller à l'essentiel en tenant bien moins compte de nos pensées, qui tournent en boucles sans arrêt et retrouver notre esprit neuf.

Se retrouver est être en unité avec soi, les autres et toutes les occupations de nos vies de chaque jour, en accord avec soi.

Dans notre tradition du zen soto, l'accent est mis sur la nature, qui peut être une conseillère, un enseignement aussi, avec qui nous plaçons notre attention, en sachant le corps et l'esprit ne sont pas du tout séparés, c'est simple, c'est notre méditation qui nous enseigne à avoir un esprit souple et naturel.

C'est simple ?

Pas toujours, c'est la découverte de soi, par soi-même, inciter à aller plus loin et abandonner nos multitudes de pensées inutiles, nos attachements, celles des codes de nos vies liés à la société et toucher avec l'intuition, notre nature originelle. C'est atteindre simplement notre propre esprit.

Ici au domaine Des Cortils, dans ce lieu magnifique et aussi dans l'esprit exemplaire de sa tenue et de sa gestion, nous avons la possibilité de méditer de façon profonde et de participer aussi à l'idéal du domaine durant nos sessions.

Si vous souhaitez des informations de notre centre de méditation zen, allez svp sur daisen.eu

