

À la découverte du Zazen

Le centre de bouddhisme zen strasbourgeois ouvre ses portes ce week-end pour le cinquantenaire de l'introduction du zen en Europe. L'occasion de découvrir le bouddhisme et de s'essayer à l'art de la méditation assise, le Zazen.

C'est dans les années 1970 que la capitale alsacienne a vu s'installer un centre de « bouddhisme zen », quelques années seulement après l'introduction de cette pratique en Europe par un moine japonais. Strasbourg et l'Alsace sont ainsi rapidement devenus une place incontournable du zen en France.

« Faire une pose dans l'agitation perpétuelle de notre société »

Hier et aujourd'hui, le centre de la rue des Magasins, dirigé par Maître Olivier Reigen Wang-Genh, président de l'Union des Bouddhistes de France depuis 2015, ouvre ses portes.

Deux jours durant, le public, initié ou juste curieux, est invité à découvrir le monde du bouddhisme zen. Visites des locaux, conférences, ateliers de couture et de calligraphie mais aussi initiation à la méditation assise, autrement appelée Zazen, sont proposés. « Ceux qui s'essaient à la méditation pour la première fois sont très satis-



De nombreuses personnes se sont essayées au Zazen, sous la direction du moine Pascal Normandin. PHOTO DNA

faits et souhaitent revenir rapidement », se réjouit Pascal Normandin, moine zen et guide de ses ateliers.

L'objectif de ce week-end est notamment de faire connaître le dojo, afin que toutes les personnes qui souhaitent méditer puissent le faire. « La médita-

tion apporte la possibilité de faire une pause dans l'agitation perpétuelle de notre société. Pendant la méditation, le seul temps qui existe, c'est le temps de maintenant », ajoute Pascal. L'occasion de prendre conscience de ce que l'on est, de ce que l'on vit, ce que l'on touche... Un

week-end de découverte mais aussi d'échange, avec les moines et autres membres du centre, toujours prêts à aborder tout ce qui relève de la spiritualité.

Les activités se poursuivent aujourd'hui entre 14h et 18h au centre de bouddhisme zen, 22 rue des Magasins. ■