



## - La méditation Zen -

### **Le programme de cours en ligne Zen Pour Vous**

Le programme d'enseignement pédagogique individualisé *Zen Pour Vous*, créé par Claude Ryu Taï Philippe en 1995 est sous la direction et la responsabilité de Benoît Koya Sénécal depuis 2011. Du fait de son grand âge, l'auteur et enseignant Claude Ryu Taï Philippe a désigné comme successeur et responsable des enseignements pédagogiques de ZPV, Benoît Koya Sénécal, aussi responsable de la Communauté de méditation zen de Québec. Le centre se situe dans la région de Québec (Ville de Québec) au Canada. Le suivi pédagogique et la correspondance avec les étudiants de ZPV sont entièrement confidentiels.

Ce cours est disponible en ligne à l'intention de tous ceux qui, pour une raison ou une autre, ne peuvent actuellement pratiquer la méditation dans un centre Zen ou bouddhiste, mais qui veulent malgré tout s'initier à la pratique du Zen. Il est aussi offert aux pratiquants ou bodhisattva qui veulent approfondir leur pratique et leur engagement dans la voie de l'éveil silencieux.

Le programme de ZPV consiste en 9 leçons avec suivi pédagogique individualisé à distance sur le Web. Chacune des leçons comprend un programme de travail, des conseils et des réponses personnalisées à vos questions. Chaque leçon peut se faire sur une période de 4 à 6 semaines. La réalisation du cours au complet prend environ de 9 à 12 mois, mais vous pouvez aussi prendre plus de temps pour le compléter.

Chacune des leçons comporte trois grandes parties intitulées *Étudier, Pratiquer, et L'Esprit de la Voie*.

- **Étudier** : Cette partie vous propose différents thèmes portant sur l'enseignement et l'histoire du zen et du bouddhisme, vous apportant une nouvelle vision de la vie, dégagée de certaines idées toutes faites.
- **Pratiquer** : Ce qui amène les vrais changements : développer des attitudes et des pratiques justes (la posture, la respiration et l'esprit) nécessaires à la méditation assise et actualiser davantage des attitudes de sagesse, compassion, de discernement et de bienveillance envers soi, autrui et l'environnement. Graduellement, chaque leçon expose et approfondit des pratiques que nous vous proposons d'expérimenter suivant le rythme indiqué sur votre programme personnel. Ces pratiques toutes excellentes pour la santé et l'équilibre général vous amèneront progressivement au coeur de la pratique du Zen.
- **L'Esprit de la Voie** : Pour chaque leçon, nous vous proposons une sélection d'extraits de textes de grands maîtres incluant le Bouddha lui-même et des maîtres du bouddhisme jusqu'à nos jours. Ce sont des textes sources. Ils vous apporteront inspiration et motivation.

**Pour en savoir plus avant de vous inscrire**, rendez-vous sur le site *Zen Pour Vous*, allez dans la rubrique «*Avant de vous inscrire*» et téléchargez notre documentation complète.

<http://www.zenpouvous.org/pour-vous-inscrire-a-zen-pour-vous/article/pour-vous-inscrire-a-zen-pour-vous>

**Par la suite, procédez à l'inscription sur le site** de *Zen Pour vous*.