

# LE ZEN

## Joie et bonheur

Il existe deux voies pour atteindre la joie et le bonheur.

L'une d'entre elles est de réaliser la beauté sensorielle de tout ce qui nous entoure.

L'autre est d'éliminer tout ce qui peut l'assombrir.

En laissant les éléments à leur essence, on atteint une lucidité qui nous aide à leur faire face.

La complexité peut créer des effets spectaculaires, mais la simplicité nous permet de mieux nous concentrer pour apprécier notre environnement avec une sensibilité plus profonde et plus directe.



## Sens et esprit

La stimulation vient de l'environnement.

La tranquillité vient de l'intérieur de chacun.

C'est ainsi que l'on peut apprécier de vivre avec moins d'objets dans la vie.



Tous les objets ont une âme et tout le monde possède la sensibilité nécessaire pour pouvoir être conscient de cette âme.

Être entouré d'objets, c'est comme se trouver dans le métro à une heure de pointe. Parfois, il est vraiment plus agréable d'être seul et tranquille.

Nous vivons dans un règne de perturbations, qui altère notre perception du monde.

Trop de choses désirent parler en même temps.

Inconsciemment nous tendons à nous confronter à elles en les combinant de manière plus au moins agréable comme si nous faisons de la musique.

Harmonisons nos vêtements, notre alimentation et nos maisons.



Une bonne approche serait la concentration pour arriver à l'essence, faire un pas en arrière pour nous permettre de saisir le moment propice pour sentir l'âme des éléments.

Ainsi, en éliminant le « bruit » nous percevons mieux la beauté de ce qui nous entoure.

Pensez à la nature dans ses heures matinales. La divine simplicité d'un oiseau solitaire sifflant sa chanson et nous ouvrant le chemin à travers la brume.

## Vérité et liberté

Un lieu devient ton logis si tu es sincère.

Ainsi le foyer est l'endroit où l'on rencontre "Vérité et Liberté". Une personne peut se vêtir pour se protéger et projeter une image d'elle-même, celle qu'elle considère comme la plus appropriée.

Créer un foyer tient plus que d'affirmer une image.

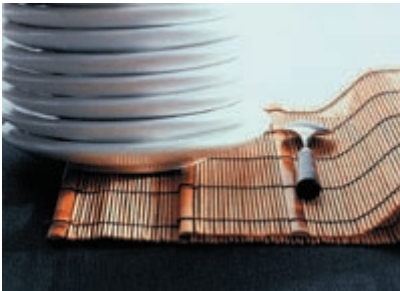
Une personne peut vivre sa vie sur un ou plusieurs plans, avec un visage public sans rien de privé : un salon de réception et une chambre fermée à clef.

Ni l'un ni l'autre ne donne entière satisfaction.

Un lieu se transforme en foyer quand la main qui guide et organise n'est ni publique ni privée.

Une maison n'est pas un miroir de l'image personnelle.

Une maison n'a rien à voir avec l'image, elle se rapporte à un « tu » qui n'a pas besoin d'image.



## Racine du zen, esprit zen, les bases du zen :

pureté et simplicité, quiétude et fluidité, ornement et fonction, conscience, lumière, espace et solidité, simplicité et maîtrise, la courbe d'une bonne action, vérité et perception, cérémonie

« avant qu'une personne connaisse le zen, une chaise est une chaise et une pierre est une pierre. Après une première vision sur la vérité du zen, la chaise n'est plus une chaise et la pierre n'est plus une pierre.

Après l'illumination, une chaise est de nouveau une chaise et une pierre est de nouveau une pierre ».

