



Association  
Bouddhiste **Zen**  
d'Europe

## Us

Master Roland Yūnō Rech and his disciples created the Zen Buddhist Association of Europe (ABZE) in 2007, to organize the practice of the Buddhism Zen Sōtō in our Sangha. The central activity is the regular practice of zazen, the Zen meditation. For that purpose, we organize regular sessions,



intensive sessions, training courses and conferences, to go deeper in the practice and study the traditional Buddha's teachings, while putting them in connection with our current Western life.

Zen is a universal spiritual Way: therefore, its practice is not reserved to the Buddhist disciples. We enter also into dialogue with all the religious traditions, to favour a better cooperation between human beings by going back to the source of what connects us all.



la méditation zen. A cet effet, nous organisons des séances régulières, des sessions intensives, des stages et des conférences pour approfondir la pratique et étudier les enseignements traditionnels du Bouddha, tout en les mettant en relation avec notre vie occidentale actuelle.

Le zen étant une Voie spirituelle universelle, sa pratique n'est pas réservée aux adeptes bouddhistes. De même, nous sommes en dialogue avec toutes les traditions religieuses afin de favoriser une meilleure coopération entre les êtres humains en revenant à la source de ce qui nous relie.

## Nous

Maître Roland Yūnō Rech et ses disciples ont créé l'Association Bouddhiste Zen d'Europe (ABZE) en 2007 pour organiser la pratique du Bouddhisme Zen Sōtō dans notre Sangha. L'activité centrale est la pratique régulière de zazen,

# Zazen

Zazen is a silent seated meditation which goes back to the experience of Buddha Shakyamuni two thousand six hundred years ago. Since then, this experience has been transmitted from master to disciple until today. One of the main schools of the Japanese Buddhism, the Zen Sōtō School, favours this practice of meditation, because practice, teaching and realization are not separated.



Zazen consists in "just be sitting", with a mind that doesn't attach itself to anything. Sitting on a cushion, back straight, legs crossed and facing the wall, we remain concentrated on the posture of the body and the breathing, without being led astray by our thoughts. This allows us to become one with the present moment, to find peace of the mind and unity with the cosmos.



## Zazen

Zazen est une méditation assise silencieuse qui remonte à l'expérience du Bouddha Shakyamuni il y a deux mille six cents ans. Cette expérience a été transmise de maître à disciple jusqu'à nos jours. Une des principales écoles du Bouddhisme japonais, l'école Zen Sōtō, privilégie cette pratique de

méditation, car pratique, enseignement et réalisation ne sont pas séparés. Zazen consiste à seulement s'asseoir avec un esprit qui ne s'attache à rien. Assis sur un coussin, le dos droit, jambes croisées, face au mur, on reste concentré sur la posture du corps et la respiration sans se laisser emporter par les pensées, ce qui permet de devenir un avec l'instant présent, de retrouver la paix intérieure et l'unité avec le cosmos.

ZAZEN





Maître Keisan et Maître Dōgen.



Maître Kōdō Sawaki.



Maître Taisen Deshimaru.  
Photo : [www.zen-azi.org](http://www.zen-azi.org)

## Maître

Assis en zazen sous l'arbre de la bodhi, Bouddha Shakyamuni réalisa l'Éveil. Par la suite, cette pratique fût transmise par les Maîtres Bodhidharma, Tosan, Dōgen, Keizan, Kodo Sawaki et Taisen Deshimaru. En 1972, Roland Yūnō Rech rencontra Maître Deshimaru qui fit

connaître la pratique du zen en Europe et fonda le premier grand temple Zen Sōtō en France, La Gendronnière. Roland Yūnō Rech resta son disciple jusqu'à la mort de son maître en 1982. Deux ans plus tard il reçut la transmission du Dharma (shiho) du supérieur du temple japonais d'Eiheiji, Maître Niwa Zenji. A ce jour, Maître Yūnō Rech a donné la transmission à onze proches disciples (voir « En Europe »). Maître Yūnō Rech enseigne au temple Gyobutsuji de Nice, ainsi qu'à l'occasion de nombreuses retraites et stages dans toute l'Europe. Son enseignement est publié sous forme de livres chez différents éditeurs.



Maître Roland Yūnō Rech

## Master

Sitting in zazen under the bodhi tree, Shakyamuni Buddha realized the Awakening. Afterward, this practice has been transmitted by Master Bodhidharma, Tosan, Dōgen, Keizan, Kodo Sawaki and Taisen Deshimaru. In 1972, Roland Yūnō Rech met Master Deshimaru who introduced the Zen practice in Europe and created the first big Sōtō Zen temple in France, The Gendronnière. Roland Yūnō Rech remained his disciple up to the death of the Master in 1982. Two years later,

he received the transmission of the Dharma (shiho) from the superior of the Japanese temple of Eiheiji, Master Niwa Zenji. Till today, Master Yūnō Rech gave the transmission to eleven close disciples (see "In Europe"). Master Yūnō Rech teaches in the temple Gyobutsuji in Nice, as well as during numerous sesshin and training courses in all Europe. His teaching is published in books by several publishers.



## Where to practice

The head office of the association is situated in Nice (France), in the temple Gyōbutsuji of which the abbot is Master Yūnō Rech. The temple, as well as more than sixty ABZE affiliated dojos from six European countries, are places where Zen is practised and taught.



In a dojo, the people gather without any distinction of socio-professional allegiance, race or religion. It is also a place where the Buddhist texts are shared and studied.

To begin this practice of seated meditation, it is recommended to get in touch with a dojo and to receive an initiation given by an experimented teacher who is himself in connection with a Zen master. The address and phone numbers of the ABZE affiliated dojos are available on our website: [www.abzen.eu](http://www.abzen.eu).



Ci-contre, le dojo de Melle et ci-dessus, le dojo de Bordeaux (France).

## Où pratiquer

Le siège social de l'association est à Nice (France) au temple Gyōbutsuji, dont l'abbé est Maître Yūnō Rech. Le temple, ainsi que plus de soixante dojos affiliés à L'ABZE dans six pays d'Europe, sont des lieux où le zen est pratiqué et enseigné.

Dans un dojo, les personnes se rassemblent au-delà des catégories socio-professionnelles, des races ou des religions. C'est également un lieu de partage et d'étude des textes bouddhistes.

Pour commencer cette pratique de la méditation assise, il est recommandé de prendre contact avec un dojo afin de recevoir l'initiation d'un enseignant expérimenté qui est en relation avec un maître zen. Les coordonnées des dojos affiliés à l'ABZE sont disponibles sur notre site : [www.abzen.eu](http://www.abzen.eu).



Vues du temple de Gyōbutsuji à Nice (France).

# The Dojo

A Zen dojo is a quiet and rather sober place. It offers, even in the middle of a city, an atmosphere propitious to meditation and concentration, which permit the letting go of the attachments and the agitation of the daily life. The central activity of a Zen dojo is to organize regular zazen sessions, open to all, beginners or more advanced practitioners. The atmosphere of

mutual respect stimulates the energy of the group. The zazen sessions are led by experienced disciples who pay attention to the timetable, correct the postures and give a kusen (oral teaching). Generally, zazen is brought to a close by the singing of a sutra or a short ceremony.

Dojos de Halle (Belgique) et de Châlon-sur-Saône (France).



# Le Dojo

Un dojo zen est un lieu calme et plutôt dépouillé. Il offre, même en plein centre-ville, une ambiance propice à la méditation et à la concentration, ce qui permet le lâcher-prise d'avec les attachements et l'agitation de la vie quotidienne. L'activité centrale d'un dojo zen est d'assurer des séances de zazen régulières ouvertes à tous, débutants ou pratiquants avancés. Le cadre de respect mutuel stimule l'énergie du groupe.



Les séances de zazen sont dirigées par un pratiquant ancien qui surveille l'heure, corrige les postures et donne un kusen (enseignement oral). Généralement le zazen se termine par le chant d'un soutra ou une courte cérémonie.



Dojo de Sitges (Espagne).



Dojos de Torini et Rome (Italie).

All dojos organize zazen initiations, either at a regular date, or by appointment. Other activities aiming to deepen the practice are also proposed (according to the dojo's availabilities): the study of the traditional Buddhist teachings, group's or individual interviews, intensive practice sessions (zazen mornings or zazen days), manual activities as the samu (work in group), the sewing of the rakusu and

the kesa (clothes worn by the people who have received the ordination of bodhisattva, monk or nun). In a dojo, it is important that every activity is practised with the zanshin spirit, which is a complete mental awareness of each word or gesture, creating then a link between daily life and the spiritual Way, because: "Daily life can become the Way of the Awakening".



Dojos de Aachen (Allemagne) et de Bergamo (Italie).

Tous les dojos organisent des initiations au zazen, soit à une date régulière, soit sur rendez-vous. D'autres activités sont proposées (selon les disponibilités du dojo) pour approfondir la pratique : l'étude des enseignements bouddhistes



traditionnels, des entretiens en groupe ou individuels, des sessions de pratique intensives (matinées ou journées de zazen) ou des activités manuelles comme le samu (le travail en commun) ou la couture de rakusu et de kesa (vêtements portés par les personnes ayant reçu l'ordination de bodhisattva, moine ou nonne). Dans un dojo, il est important que chaque activité soit pratiquée avec l'esprit de zanshin, c'est-à-dire avec une pleine présence aux mots et aux gestes, en créant un lien entre la vie quotidienne et la Voie spirituelle, car : « La vie quotidienne peut devenir la Voie de l'Éveil ».





Dojos d'Anduze, de Montpellier (France)  
et de Savigliano (Italie).



Dojos de Cologne et  
de Melle (Allemagne).





# In Europe

Nowadays, more than sixty Zen dojos are affiliated to the ABZE. In France, from Amiens to Toulon, from Quimper to Mulhouse. In Italy, from Bergamo to Rome, from Fossano (Cuneo) to Mantova. In Belgium, from Antwerp

to Namur, from Ostend to Liège. In Germany, from Melle to Saarlouis, from Aachen to Frankfurt. In Spain, from San Sebastian to Barcelona. In Switzerland, from Basel to Clarens (for the complete list, see [www.abzen.eu](http://www.abzen.eu)).

Dojos are led by disciples of Master Yūnō Rech, Zen monks or nuns, in particular those who have received the shiho (the transmission of Dharma). Up to this day we have: in France: Patrick Heishin Pargnien (Bordeaux), Pascal-

Olivier Kyōsei Reynaud (Narbonne), Michel Jigen Fabra (The Gendronnière), Claude Emon Cannizzo (Mulhouse); in Germany: Heinz-Jürgen Taichi Metzger (Solingen); in Italy: Sengyō Van Leuven (Rome), Emanuela Dōsan Losi (Mantova); in Belgium: Konrad Kosan Maquestieau (Halle) and in Spain: Lluís Nansen Salas (Barcelona), Antonio Taishin Arana Soto ( Pamplona), Alonso Taikai Ufano (Seville).



# En Europe

Actuellement, plus de soixante dojos zen sont affiliés à l'ABZE. En France, d'Amiens à Toulon, de Quimper à Mulhouse. En Italie, de Bergame à Rome, de Fossano (Cuneo) à Mantova. En Belgique, d'Anvers à Namur, d'Ostende à Liège. En Allemagne, de Melle à Saarlouis, d'Aix La Chapelle à Francfort. En Espagne, de San Sébastian à Barcelone. En Suisse, de Bâle à Clarens (pour la liste complète, voir [www.abzen.eu](http://www.abzen.eu)).

Les dojos sont dirigés par des disciples de Maître Yūnō Rech, des moines ou nonnes zen, notamment ceux qui ont

à ce jour reçu le shiho (la transmission du Dharma) ; en France : Patrick Heishin Pargnien (Bordeaux), Pascal-Olivier Kyōsei Reynaud (Narbonne), Michel Jigen Fabra (La Gendronnière), Claude Emon Cannizzo (Mulhouse) ; en Allemagne : Heinz-Jürgen Taichi Metzger (Solingen) ; en Italie : Sengyō Van Leuven (Rome), Emanuela Dōsan Losi (Mantova) ; en Belgique : Konrad Kosan Maquestieau (Halle) et en Espagne : Lluís Nansen Salas (Barcelone), Antonio Taishin Arana Soto (Pamplona), Alonso Taikai Ufano (Séville).





Dojo de Fossano (Italie).



## Intensive sessions

Numerous sessions of Zen meditation from two to nine days take place every year in all Europe, sessions during which it is possible to prolong with great attention this consciousness of every moment of the day. In Zen language, the intensive sessions of Zen meditation are called

“sesshin”, which means «to touch the heart and the mind». This means to become open-minded and receptive, to be able to reach again what is the deepest dimension in us, to become intimate with our original mind, while harmonizing us with the others. During a session, there are several

periods of Zen meditation per day, a mondo (“mon”, questions; “do”, answers) during which the disciples ask questions to the master, conferences and workshops to train teachers or go deeper in the teaching of Buddha and the Masters of the transmission.

## Sessions intensives

De nombreuses sessions de méditation zen d'une durée de deux à neuf jours ont lieu chaque année dans toute l'Europe, pendant lesquelles il est possible de prolonger attentivement cette conscience à chaque instant tout au long de la journée. Dans le langage zen, les sessions intensives de méditation zen s'appellent

« sesshin », ce qui signifie « toucher le cœur et l'esprit ». C'est-à-dire, devenir ouvert et disponible pour revenir en contact avec ce qui est au plus profond de nous, et ainsi devenir intime avec notre esprit originel tout en nous harmonisant avec les autres. Pendant une session, il y a plusieurs séances de méditation zen par jour, un mondo (« mon », questions ; « do », réponses), durant lequel les disciples posent des questions au maître, ainsi que des conférences et des ateliers, pour former des enseignants ou approfondir l'enseignement du Bouddha et des Maîtres de la transmission.



Temple de la Gendronnière (France).



Temple de la Gendronnière (France).

Beyond the seated meditation, which is practised several times a day during a sesshin, the teaching remains alive in all the activities of the day: ceremonies, walks, the meals, the works in community such as doing the dishes, cleaning, cooking and gardening. We share them with the others without letting our habits, our preferences or aversions guide us. Every action is an opportunity to practise the Way of Buddha. The ABZE organizes sessions in the temple of La Gendronnière in France



Sesshin à Grube Louise (Allemagne).

and in Godinne in Belgium. Other intensive sessions are organized by the affiliated dojos, for example in Rome in Italy, in Grube Louise in Germany, in Pégomas in France, in Egino in Spain, in St George in Switzerland. The complete list of the sessions is available in the calendar of the web site [www.abzen.eu](http://www.abzen.eu). A session is also an opportunity to meet the friends of the Way of the other groups.

Au-delà de la méditation assise, qui est pratiquée plusieurs fois par jour lors d'une sesshin, l'enseignement reste vivant dans toutes les activités de la journée : cérémonies, promenades, les repas, les travaux en commun tels que la vaisselle, le nettoyage, la cuisine, le jardinage. Nous les partageons avec les autres sans nous laisser guider par nos habitudes, nos préférences ou aversions. Chaque action est une occasion de pratiquer la Voie du Bouddha. L'ABZE organise des sessions au temple de La Gendronnière en France et à Godinne en Belgique. D'autres sessions intensives sont organisées par les dojos affiliés, par exemple à Rome en Italie, à



Grube Louise en Allemagne, à Pégomas en France, à Egino en Espagne, à St. George en Suisse. La liste complète des sessions se trouve sur le calendrier du site internet [www.abzen.eu](http://www.abzen.eu). Une session est aussi une occasion de retrouver les amis de la Voie d'autres groupes.

Sesshin de Umbria (Italie) et de l'Arche (France).





## In Relation

During zazen, we sit alone in front of a wall, but in reality we are never separated. To cultivate the relationship with our environment, some dojos



organize "open days", meetings or walks with the families. They participate to the social events of their municipality or to the inter-religious dialogue.

The ABZE favours this spirit of opening and cooperation with organizations which pursue a similar aim, in particular the International Zen Association, the Sōtōshu Shumuchō, the Buddhist Union of France, as well as the various Buddhist Unions in Europe.



Frankfurt (Allemagne), Milano (Italie).



## En Relation

Pendant zazen, nous sommes assis seuls face au mur, mais en réalité nous ne sommes jamais séparés. Pour cultiver les relations avec notre environnement, certains dojos organisent des journées portes ouvertes, des rencontres ou des randonnées avec les familles. Ils participent aux événements sociaux de leur commune ou au dialogue inter-religieux. L'ABZE favorise cet esprit d'ouverture et



de coopération avec des organisations qui poursuivent un objectif similaire, notamment l'Association Zen Internationale, la Sōtōshu Shumuchō, l'Union Bouddhiste de France, ainsi que les différentes Unions Bouddhistes en Europe.

Aubagne, Nice (France).



education” or “Zen and art”. The ABZE encourages exchanges between the disciples who have a commitment in various sectors of the social, familial and professional life. Do not hesitate to contact us at [info@abzen.eu](mailto:info@abzen.eu) for more information.

## Social life

Zen doesn't stop at the dojo's threshold. It expresses itself in all the activities of the daily life. Zen is not a technique of personal development. The practice of zazen allows to find the unity with all the universe, to develop compassion and benevolence for all beings. All this expresses itself among other things in community involvements.

Within the ABZE, networks were created around societal topics such as “Zen and nature”, “Zen and environment”, “Accompanying the dying”, “Zen and



## Vie Sociale

Le zen ne s'arrête pas au seuil du dojo. Il s'exprime dans toutes les activités de la vie quotidienne. Le zen n'est pas une technique de développement personnel. La pratique de zazen permet de retrouver l'unité avec tout l'univers et de développer la compassion et la bienveillance pour tous les êtres. Tout ceci s'exprime entre autre par des engagements dans la société. Au sein de l'ABZE, des réseaux ont

été créés autour de thèmes de société tels que « Zen et nature », « Zen et environnement », « L'accompagnement des personnes en fin de vie », « Zen et éducation », « Zen et art ». L'ABZE encourage les échanges entre les pratiquants zen qui s'engagent dans les divers secteurs de la vie sociale, familiale et professionnelle. N'hésitez pas à nous contacter ([info@abzen.eu](mailto:info@abzen.eu)) pour plus de renseignements.



## Other Activities

A lot of people have already heard about Zen. Some have even ideas about it, but few have had the opportunity to really meet it and to make the experience of the zazen practice. The ABZE tries therefore to make the practice of the Zen Sōtō known also outside the dojos, through conferences, interviews, books, or various media.

We participate also in forums and in exhibitions such as the Japan Expo/ Japan Impact (in various cities and in association with Butsu Zen Zone). The zazen transmitted since Shakyamuni Buddha until today is a practice of liberation of all causes of suffering. And it is this experience we want to share with the others.



## Autres activités

Beaucoup de gens ont déjà entendu parler du zen. Certains même en ont une idée, mais peu ont eu l'occasion de le rencontrer et de faire l'expérience de la pratique de zazen. L'ABZE s'efforce donc de faire connaître la pratique du zen Sōtō également

en dehors des dojos, à travers des conférences, des interviews, des livres, ou divers médias. Nous participons à des forums et à des expositions comme la Japan Expo / Japan Impact (dans différentes villes et en collaboration avec la Butsu Zen Zone).

Le zazen transmis depuis le Bouddha Shakyamuni jusqu'à nos jours est une pratique de libération des causes de souffrances. Et c'est cette expérience que nous aimons partager avec les autres.



Association Bouddhiste Zen d'Europe  
27 avenue Jean Médecin, 06000 Nice, France

Téléphone | Phone number: +33 (0) 493 80 81 49

[www.abzen.eu](http://www.abzen.eu) [info@abzen.eu](mailto:info@abzen.eu)