



La discipline dans le Zen dans l'espace et le temps

Dans le Zen la discipline est une valeur important que l'on est appelé à nourrir et à gérer.

Sans discipline la vie ne nous apporte pas ce que nous désirons. La plus part d'entre nous on acquit une discipline à travers les rites et les habitudes de leur quotidien. Que ce soit les habitudes journalières, hebdomadaires, mensuelles ou annuelles.

Mais lorsqu'il s'agit d'ajouter quelque habitude qui en plus n'est pas facile à vivre. La discipline est alors importante. Qui de plus aura remercié ses parents ou éducateurs pour la bonne éducation et la discipline ainsi reçue, sera plus à même dans de nouvelles situations d'ajouter une habitude supplémentaire.

Dans la Meditation la discipline se vit dans le temps et l'espace. Pour récolter les fruits de la méditation zen, il faut à la fois se prendre du temps régulièrement mais aussi se prendre suffisamment de temps.

Méditer régulièrement, cela veut dire se tenir à une habitude de méditation, que se soit une ou plusieurs fois par jour ou que se soit, une fois par semaine ou par mois, peu importe, sachant que le résultat obtenue est toujours en rapport de la quantité investit. Cela est une loi immuable.

La notion de L'espace dans la méditation, c'est le temps en minutes ou en heures que se prend pour Méditer, car là, la continuité a une grande valeur dans l'espace. Et l'important est de pouvoir se tenir à ce qu'on à décider. C'est là aussi que l'on en récoltera les fruits.

Les fruits que la pratique de la méditation Zen apportera sont les fruits du zen :
Les fruits du Zen sont en autre la paix, la joie intérieure, le non-désir, la compassion. L'amour, la clarté et une force intérieure...

Les fruits de la discipline sont une force de caractère inébranlable.

**© by Patrick R. Afchain à Werdenberg
Prof. De Zen et Coach**

Patrick R. Afchain
Prof. de Zen / Coach
Mädliweg 10
CH-9470 Werdenberg
Tel. + 41 81 740 60 06
Mobil + 41 79 333 28 61
info@zen.li
www.zen.li