

Ouvrir la fenêtre d'édition.

Proposer pour la publication.

Pублиer.

Refuser la publication.

Ouvrir la fenêtre de pilotage.

Titre de la page.

La couleur sous le titre indique l'état de la version:

- rédaction
- proposition

Sous-titre (on peut aussi utiliser h3,h4):

`h2. Introduction`

L'image est insérée avec les deux "!":

`!<.45!`

Le signe "<" aligne l'image à droite (on peut aussi utiliser ">" et "=").

Si vous ne connaissez pas le numéro de l'image, vous pouvez utiliser un *pseudo id*:

`!<.:moine!`

# Zazen



## Introduction



**Zazen** est la **posture** principale de **méditation assise** de la pratique du **bouddhisme zen**. C'est la posture qu'utilisait **Bouddha** pendant ses méditations.

Ecriture de liens:

`"":33` (lien interne)

`""::bouddha` (lien interne avec *pseudo id*)

`"titre":http://example.com` (lien externe)

Le but de zazen est de se **concentrer** sur la *respiration* ...

On peut forcer le retour à la ligne sous l'image avec:

`p(clear)`. Le but de zazen ...

Mettre en gras ou italiques avec les "\*" ou "\_":

... se **\*concentrer\*** sur la *\_respiration\_* ...