

Le **zen**, branche japonaise du bouddhisme Mahayana, met l'accent sur la méditation assise.

\*\*\*\*\*

### Planning :

Samedi 8

*Accueil général entre 9h45 et 10h*

**3 zazens**

pause : début après-midi

samu général : 15h

Dimanche 9

**4 zazens**

lever : 7h

pause : milieu matinée et début après-midi

samu général : 15h

Lundi 10

**2 zazens**

lever : 7h

samu général / rangement

**Fin de sesshin après le déjeuner**

*14h30 : option rando (2 à 3h de marche)*



« Sous le pinceau, fragrances des Monts et des Eaux,  
Couleurs des arbres fondues dans la brume lointaine.

L'homme s'est endormi dans la chaumière décrépie,  
son cœur erre parmi les nuages : au cœur du tableau. »

Shitao

### En pratique :

\* Organisation de covoiturage pour rejoindre le lieu de la sesshin.

\* Accueil en gîte (chambres doubles)

\* Participation aux frais : 115 €  
(95 € sous tente)  
dont 80 € à l'inscription  
[hébergement et repas compris]  
hors transferts

### \* Inscription

par chèque (à l'ordre de Jacques Alicata)

*[remboursable uniquement en cas d'annulation de la part de l'organisateur]*

### \* Matériel

Prévoir une tenue souple de couleur sombre,  
un coussin de méditation (zafu) + zafuton  
Pour le couchage : draps ou drap de sac  
+ taie d'oreiller

## Qu'est-ce qu'une sesshin ?

Une sesshin, littéralement « rassembler l'esprit » est une période dédiée à la pratique intensive de **zazen**, la posture d'éveil.

Elle a lieu dans un monastère ou un lieu de retraite. En harmonie avec les autres, on se laisse porter par la pratique et l'enseignement du dharma, dans la concentration sur les actes de la vie quotidienne et le samu (*travail collectif*).

L'esprit s'apaise en profondeur et retourne à sa vérité première.

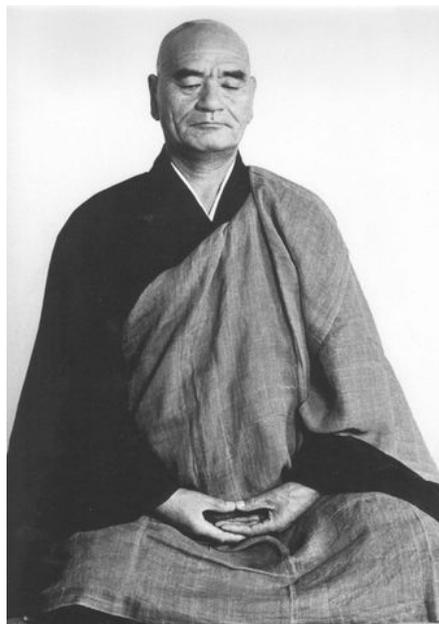


**ZAZEN** = méditation assise

**za** : s'asseoir simplement dans la posture adoptée par le Bouddha

**zen** : tourner son regard vers l'intérieur

## Tradition Soto Zen lignée de Maître Taisen Deshimaru



*« Le silence de la montagne est encore plus beau lorsque les oiseaux se sont tus »*

\*\*\*\*\*

Soryu Alicata a été ordonné moine zen en 1992.  
Il est l'auteur du livre  
« Passager du Grand Véhicule »

## Sesshin de Printemps méditation ZEN

*Le silence au coeur*

dirigée par Jacques Soryu Alicata

8,9,10 juin 2019



inscription au 06 51 07 16 38

<http://zenseite.free.fr>

Accueil le vendredi soir (*hors repas*)

ou le samedi de 9h45 à 10h

Départ le lundi à partir de 15h

**Dans le massif de la Malepère**  
(éco-gîte)