

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

thème d'enseignement : « mort et karma »

Planning :

Samedi 22

Accueil général entre 9h45 et 10h

3 zazens

pause : début après-midi

samu général : 15h

Dimanche 23

4 zazens

lever : 7h

pause : milieu matinée et début après-midi

samu général : 15h

Lundi 24

2 zazens

lever : 7h

samu général / rangement

Fin de sesshin après le déjeuner

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



« La vie est comme une perle de rosée
vide et éphémère
mes années se sont écoulées
et maintenant tremblant et frêle
je dois m'évanouir »

Ryokan

En pratique :

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

* Accueil en gîte (chambres doubles)

* Participation aux frais : 95 €
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.

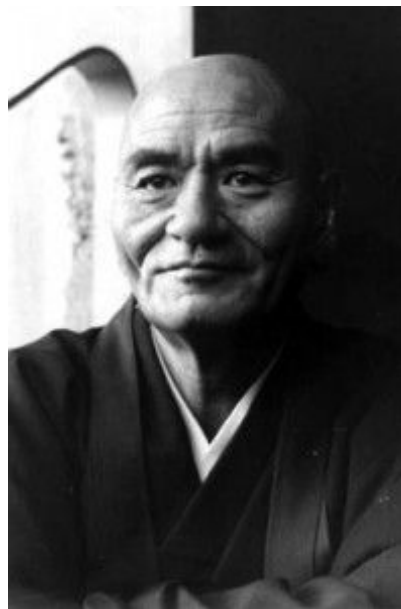


ZAZEN = méditation assise

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



*« La puissance cosmique se réalise
dans la répétition de vie et de
mort ; cette puissance doit être
réalisée par l'esprit et le corps »*

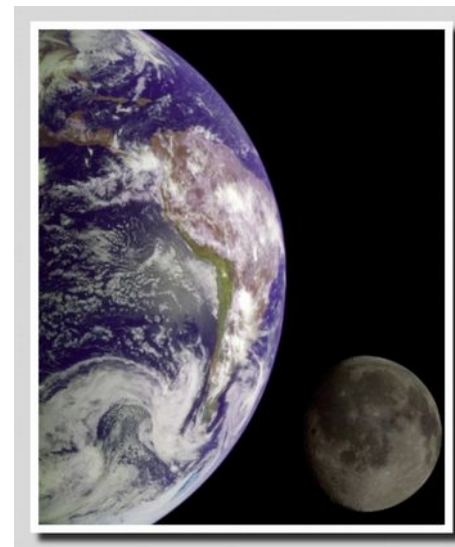
Soryu Alicata a été
ordonné moine zen en 1992.
Auteur du livre « Passager du Grand
Véhicule » et du recueil de haïkus
« L'infime inouï »

Sesshin de Printemps méditation ZEN

Suivre l'ordre cosmique

dirigée par Jacques Soryu Alicata

22, 23, 24 mai 2021



inscription au 06 51 07 16 38

<http://zensete.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)