

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

enseignement :
« *Vivre et mourir* »

Planning :

Vendredi 17 « *accueil à partir de 17 h* »

Samedi 18
3 zazens

lever : 7h 30
pause : début après-midi
samu général : 15h

Dimanche 19
4 zazens

lever : 7h
pause : milieu matinée et début après-midi
samu général : 15h

Lundi 20
2 zazens

lever : 7h
samu général / rangement

- **Fin de sesshin** après le déjeuner -



«La vie et la mort est la grande
affaire.»

« **Aller et venir, naissance et
mort sont le véritable corps de
l'homme.** »

Dogen Zenji

En pratique :

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

* Accueil en gîte (chambres)

* Participation aux frais : 120 €
dont 100 € 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 : *infos après inscription.*

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



**« Pratiquez la méditation
comme si vous entriez dans
votre cercueil. »**

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

Vivre et mourir

dirigée par Jacques Soryu Alicata
18, 19, 20 mai 2024



inscription au 06 51 07 16 38
<http://zensete.free.fr>

Accueil le vendredi soir (*hors repas*)
Départ le lundi à partir de 15h
Dans les Corbières
(éco-gîte)