

JOURNEE ZAZEN

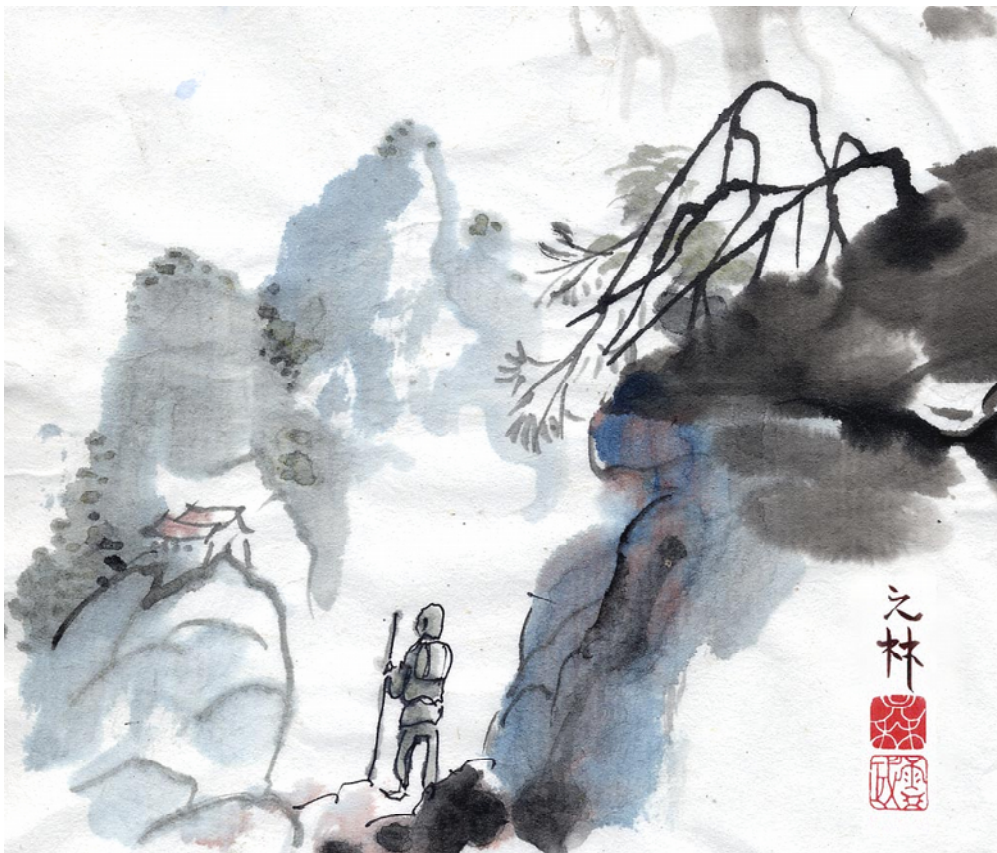
Dimanche 1 Juillet 2018

à AUBAGNE

Dirigée par

Pascal-Olivier Kyōsei Reynaud

Moine zen, disciple de Maître Roland Yuno Rech



**Organisée par les Dojos Zen d'Aubagne
et du Castellet**

 06.26.72.52.09

*Membres de l'Association Zen Internationale, Fondateur Maître Taisen Deshimaru
Membres de l'Association Bouddhiste Zen d'Europe, Fondateur Maître Yuno Rech*

LA PRATIQUE D'UNE SESSHIN :

Depuis l'époque du Bouddha Shakyamuni, les sesshin sont le cœur du Zen. Il s'agit d'une période consacrée à la pratique intensive de Zazen, entrecoupée de Mondo (questions-réponses avec le Maître), Samu (travail manuel), et repas. Sesshin veut dire "toucher l'esprit véritable", devenir intime avec soi-même, avec son propre corps et son esprit, abandonner son égoïsme et s'harmoniser avec les autres, la nature, et l'ordre cosmique.

L'action de tous les Bouddhas est réalisée non seulement à travers Zazen, mais aussi dans tout comportement, dans chacune des actions de la vie quotidienne. Pendant une sesshin, chaque action est la continuation de Zazen. Zazen, le travail, les repas, le sommeil sont l'anneau de la voie (*Dokan*), sans but ni fin. Le Zen consiste à se concentrer sur chaque action avec intensité, à vivre pleinement le présent. En participant aux sesshin, la pratique du Zen peut être réalisée dans la vie de tous les jours. En se concentrant point après point, notre vie forme une ligne harmonieuse. Le Zen est l'enseignement de l'éternité, éternité qui n'est autre que la succession d'instants.

La sesshin se déroulera au Centre de loisirs «Les Espillières», 13400 Aubagne (voir plan d'accès).

INFORMATIONS PRATIQUES :

Déroulement :

- 1^{er} Zazen à 8h30
- Fin de la sesshin en fin d'après-midi

Repas: apporter un bol et une cuillère

Frais de participation: 30,00 €

Attention

Pour les personnes qui habitent loin, nous avons des possibilités limitées de logement le samedi soir, chez les pratiquants des dojos proches.

Prévenez-nous à l'avance compte-tenu du nombre de lits disponibles.

Pour ceux qui souhaitent être logés le samedi soir, prévoir un drap et une couverture et quelque chose pour le dîner.

Merci d'avance pour votre compréhension



BULLETIN D'INSCRIPTION

A retourner avant **le 18 juin 2018**

Hélène Richelme
2550 RD 96
13400 Aubagne
☎ : 06.26.72.52.09

aubagne.zen@gmail.com

NOM:..... PRENOM:.....
ADRESSE:
CODE POSTAL : VILLE : PAYS:
DOJO :

Moine ☐

Nonne ☐

Bodhisattva ☐

POUR LES PERSONNES VENANT DE LOIN,

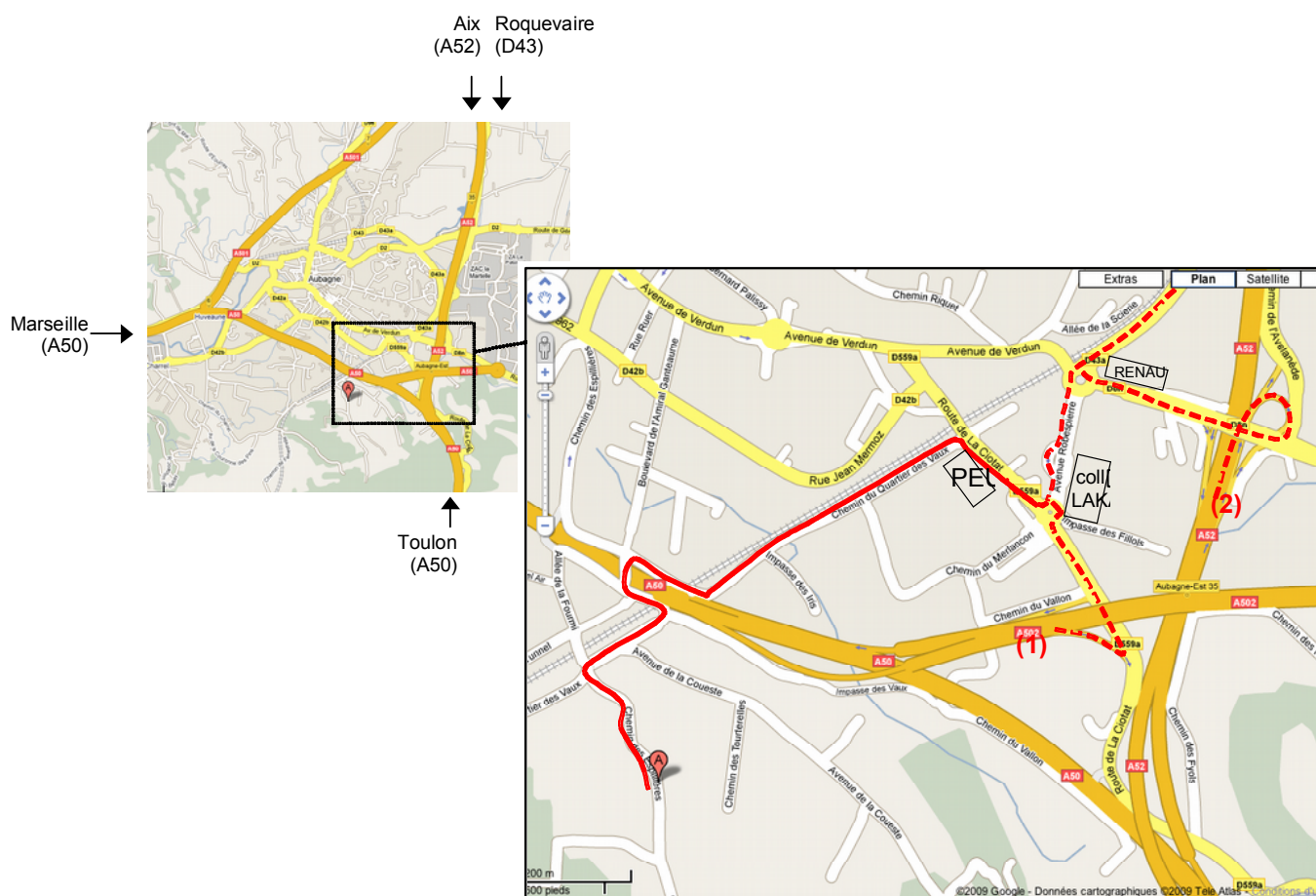
ET ARRIVANT LA VEILLE, VENEZ-VOUS :

Seul ☐

En couple ☐

Nota : Le nombre de places étant limité, la priorité sera donnée aux premiers inscrits.

Plan d'accès au centre de loisirs Les Espillières



(1) En provenance de Marseille :

- prendre l'autoroute A50 en direction d'Aubagne.
- suivre la direction «Nice, Toulon, Aubagne-Sud».
- prendre la sortie «Toulon par la RN, Aubagne-Sud» et continuer sur l'autoroute A502.
- prendre la sortie «Aubagne-Sud» puis tourner à gauche vers les Passons/Aubagne-Centre.
- traverser le rond-point et prendre la route de la Ciotat.
- après le garage Peugeot, tourner à gauche sur Chemin du Quartier des Vaux.
- suivre la direction «les Espillières», «Espace Naturel de la Coueste» ou le fléchage «ZEN».

(2) En provenance de Toulon :

- prendre l'autoroute A50 en direction d'Aubagne.
- prendre la bifurcation A52 en direction de Aubagne/Lyon/Aix-en-Provence.
- prendre la sortie 35 «Aubagne-Est, centre commercial» (après le virage). Passer sous le pont et prendre la sortie «Aubagne-Centre» à droite.
- tourner à droite sur la D8n. Traverser le pont.
- au rond-point du garage Renault, prendre la 3e sortie sur avenue Robespierre - collège LAKANAL.
- au second rond-point, prendre la 1e sortie sur D559a/Route de La Ciotat.
- après le garage Peugeot, tourner à gauche sur Chemin du Quartier des Vaux.
- suivre la direction «les Espillières», «Espace Naturel de la Coueste» ou le fléchage «ZEN».

(3) En provenance de Roquevaire (D43c) ou Aix (A52 direction Toulon, sortie 35) :

- entrer dans Aubagne par la D2/Route de Gémenos (1 ou 2 ronds-points selon la provenance). (600m).
- au rond-point, prendre la 3e sortie sur Chemin de Ceinture/D43a. Longer la voie ferrée. Traverser un second rond-point et continuer tout droit. (1.2 km total)
- au rond-point du garage Renault, prendre la 2e sortie sur Avenue Robespierre- collège LAKANAL.
- au second rond-point, prendre la 1e sortie sur D559a/Route de La Ciotat.
- après le garage Peugeot, tourner à gauche sur Chemin du Quartier des Vaux.
- suivre la direction «les Espillières», «Espace Naturel de la Coueste» ou le fléchage «ZEN».