



Sesshin de printemps

Domaine de Lacan

Du 26 au 28
mars 2021

arrivée jeudi 25 mars à partir de 17h

Maître | **Pascal-Olivier**
Kyōsei Reynaud

Dojo zen de Narbonne

Courrier : Campagne Saint Martin
11430 Gruissan

Inscriptions

Tel : 06 81 19 06 68

Mail : infos@meditation-zen-narbonne.fr



PRATIQUER UNE SESSHIN

Depuis l'époque du Bouddha, les sesshin sont le cœur du zen. C'est une période consacrée à la pratique de zazen, des mondos (questions-réponses avec le maître), des samu (tâches quotidiennes), et des repas.

Sesshin veut dire **"toucher l'esprit véritable"**, devenir intime avec soi-même, avec son corps et son esprit, abandonner son égoïsme et s'harmoniser avec les autres, la nature, l'ordre cosmique. L'action de tous les bouddhas est réalisée non seulement à travers zazen, mais aussi dans tous nos comportements, dans chaque action de la vie quotidienne. Pendant une sesshin tout devient la continuation de zazen. Zazen, le travail, les repas, le sommeil, sont l'anneau de la voie (doka), sans début 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 qui n'est autre que la succession d'instant.

ENSEIGNEMENT

L'enseignement sera donné par **Maître Pascal-Olivier Kyōsei Reynaud**, moine zen, proche disciple de Maître Roland Yuno Rech dont il a reçu la transmission du dharma (shihō). Il enseigne toute l'année à Narbonne, et à l'occasion de sesshins en France et en Europe. Il est vice-président de l'Association Bouddhiste Zen d'Europe (ABZE) et vice-abbé du Temple Gyobutsuji à Nice.

INSCRIPTION (selon une seule modalité au choix)

- ☎ (répondeur) : **06 81 19 06 68** (merci d'indiquer nom, prénom, n° de téléphone, dojo de rattachement, date et heure d'arrivée/de départ. Si ordonné, préciser : moine, nonne ou bodhisattva)

. @ : **infos@meditation-zen-narbonne.fr** (toute inscription par mail est confirmée)

. ✉ : renvoyer le **bulletin au bas de la page** au Dojo zen de Narbonne – Campagne Saint Martin – 11430 Gruissan

Tarifs

- Inscription **avant le samedi 20 mars 2021** : **105€**. Au-delà de cette date : 110€.

- Tous les participants doivent être membres de l'Association Zen de Narbonne : **cotisation annuelle de 5€ pour l'année** (si pas encore réglée).

À SAVOIR

- **La sesshin dure deux jours et demi.** L'arrivée est prévue le **jeudi 25 mars 2021 à partir de 17h00**. Repas servi à 20h30. Départ le dimanche 28 mars après le repas de midi.
- **À prévoir : bol pour les repas et petite serviette pour essuyer le bol**, sac de couchage ou draps (possibilité de louer des draps et taie de traversin sur place pour 8€), zafu (cousin de méditation pour la pratique). **Une tenue confortable** (kimono ou jogging) de **couleur sombre** est recommandée.

BULLETIN D'INSCRIPTION à retourner au Dojo zen de Narbonne avant le samedi 20 mars 2021

DATE : NOM : Prénom :

Inscription pour toute la sesshin arrivée jeudi soir

Sinon arrivée le vers h départ le vers..... h

Cocher si ordonné : **Moine** **Nonne** **Bodhisattva** Vous êtes du dojo de

Adresse :

Code postal : Ville : Tél :

E-mail : (toute inscription par mail est confirmée).

Hameau de LACAN

34220 Vélioux

☎ 04 67 97 17 14

De **Montpellier ou Clermont-Ferrand**, sortez de l'A9 à Béziers Ouest (sortie 36), au rond-point après le péage prenez la D64 sur 4km500 et sortez vers Montady - Capestang. Traversez les 2 villages et continuez jusqu'à Bize. Au rond-point après le château Cabezac, prenez la direction de Saint-Pons de Thomières pendant une quinzaine de kilomètres. Au virage vers Vélioux, restez sur la départementale pendant +/- un kilomètre et tournez à droite au panneau qui indique Lacan. Au bout du kilomètre de route, vous êtes arrivés.

Depuis **Toulouse**, prendre la A620 jusqu'à la sortie 24 Carcassonne - Est, prendre la direction de Trèbes et continuer par Marseillette, Puichéric et, après Homps, tourner à droite direction Olonzac. A Olonzac, suivre la direction de Saint-Pons de Thomières, traverser Beaufort et Aigne. Bifurquer dans Aigne vers Saint-Pons. Après Aigne, continuer jusqu'à la Caunette, passer le pont et continuer sur la départementale jusqu'au panneau indiquant le domaine de Lacan, plus loin sur la droite. Vous êtes arrivés.

Coordonnées GPS : 43°23'58" N – 2°45'59" E