

Retraite de printemps



méditation Zen

DU 31 MARS AU 3 AVRIL 2022

arrivée le jeudi 31 mars à partir de 17h

INSCRIPTIONS jusqu'au 28 mars 2022

☎ : 06 67 39 20 62

@ : infos@meditation-zen-narbonne.fr

✉ : **Méditation Zen Narbonne**

30 rue Guillaume BIMAR
11100 Narbonne

TARIFS RETRAITE

complète : 70 € (80 € après le 28/03/22)

un jour : 40 €

+ hébergement :

participation libre et consciente

EN PRATIQUE

apporter draps, couverture et taie
ou drap housse et duvet
couchage dans dojo (boules quies)
possibilité de venir avec tente ou camping-car

vêtements souples

zafu + zafuton ou couverture

oryoki (bol+couverts+serviette)



Le zen consiste à se concentrer entièrement sur chaque action, à vivre pleinement au présent, libre de tout attachement. A partir de cette expérience de la retraite zen (sesshin), l'attention et la présence se réalisent ensuite dans notre vie de tous les jours.

Une vie véritablement joyeuse, paisible et harmonieuse.



avec *Pascal-Olivier Kyōsei Reynaud*



Association
Bouddhiste **Zen**
d'Europe

Illustration : Mahākāśyapa conjures a poisonous dragon in a cave - Hokusai (détail) - © The Trustees of the British Museum.

PRATIQUER UNE RETRAITE ZEN - SESSHIN

Les retraites zen sont consacrées à la pratique de la présence à chaque instant : la méditation assise, les cérémonies, les temps de questions-réponses, le travail quotidien, la vie en commun, les repas.

Sesshin signifie « toucher le cœur-esprit », devenir intime avec soi-même, avec son corps, son cœur et son esprit, abandonner son égoïsme et s'harmoniser avec les autres, la nature, l'ordre cosmique. Cela dans chacun de nos comportements et dans chacune de nos interactions.

La retraite est ouverte à tous, débutants ou non.

ENSEIGNEMENT

L'enseignement est donné par Pascal-Olivier Kyōsei Reynaud, responsable de Méditation Zen Narbonne et disciple de Maître Roland Yuno Rech dont il a reçu la transmission (shiho).

ALLER À LA SOURCE DES CHOSES

La Voie Bouddhiste zen consiste à pratiquer la vigilance et à apprendre à se connaître soi-même. L'enseignement du zen dans le dojo devient quelque chose de vivant à partir du moment où il se concrétise dans les diverses activités de la vie quotidienne vécues avec une attention juste.

Une retraite zen est la possibilité de vivre en toute circonstance éveillé et attentionné, au bénéfice de tous car notre bonheur et notre bien-être sont intimement liés au bonheur et au bien-être des autres existences.

Suivant l'enseignement de Maître Dōgen, la méditation zen n'est pas une technique parmi d'autres mais la pratique d'Éveil source de toutes les autres pratiques. Elle se réalise dans la simplicité et le dépouillement : c'est-à-dire seulement s'asseoir en abandonnant toute autre préoccupation (shikantaza) avec un esprit qui ne s'attache à rien (hishiryō), sans avidité ni rejet (mushotoku).

LA CLAIRIÈRE DU SOI

Bardou, Lieu-Dit La Resse 6 Chemin de Lauthié - 34220 Verreries-de-Moussans

COORDONNÉES GPS :

43°26'47.1"N 2°41'44.5"E ou 43.446422, 2.695680

INSCRIPTION (une seule modalité au choix)

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

- ☎ : 06 67 39 20 62

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

. * : renvoyer le bulletin ci-après à : **Méditation Zen Narbonne** – 30 rue Guillaume BIMAR, 11100 Narbonne

Tarifs

- Inscription **avant le samedi 28 mars 2022 : 70€ - après cette date : 80€**

+ **participation libre** pour l'utilisation des locaux – Hébergement, sanitaires, cuisine, réfectoire, prairie, ...

BULLETIN D'INSCRIPTION à retourner à P-O Kyosei Reynaud avant le lundi 28 mars 2022

DATE : NOM : Prénom :

Inscription pour toute la sesshin arrivée vendredi 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).