

SANGHA ZEN DE LA RANCE

SESSHIN

du 23 au 25 février 2024

dirigée par Guy Mokuhô Mercier



à

LANCIEUX



Infos et inscription:

dojozenrance@gmail.com



Dans le **bouddhisme zen**, les retraites de méditations sont appelées **sesshin**; qui signifie "toucher l'esprit".
Le rythme des journées alterne des périodes de **zazen**, cérémonies, samu et repas pris généralement en silence.

Cette structuration permet de ne pas se soucier de l'organisation; le/la pratiquant/e peut ainsi mettre toute son énergie dans **zazen**.

Programme type d'une journée:

6h30 Réveil. **7h00** Zazen, cérémonie Guenmaï.

9h00 Thé-café. **9h30** Samu / Enseignement.

11h00 Zazen. **12h30** Déjeuner. **15h** Samu / Enseignement.

16h30 Zazen. **18h30** Diner. **20h00** Zazen.

22h00 Heure de couchée.

Le Samu du dimanche proposera un temps de ménage du lieu de pratique.

Arrivée jeudi 22 février à 18h

Pour une arrivée les autres jours: Le préciser à l'inscription

Départ dimanche 25 février en milieu d'après-midi

Prix de la sesshin (3 jours)

Petit budget: 100 € - Normal: 140 € - Soutien: 170 €

Inscription:
dojozenrance@gmail.com



Guy Mokuhô Mercier

Il pratique zazen pour la première fois avec Maître Deshimaru en 1973 au camp d'été de Lodève, et 3 ans plus tard, en mars 1976, il accepte de devenir son disciple en recevant l'ordination de moine.

Depuis 2012, il dirige le Centre Zen de Lanau dans le Cantal.

Guy Mokuhô dirige des sesshin en France, en Angleterre et en Espagne.