

Sesshin Zen

du 26 au 28 août 2022

avec le moine zen Beppe Mokuza

Centre zen de Lanau
15260 Neuvéglise (Cantal)

Pratiquer zazen

Za signifie être assis,
Zen signifie méditation, vérité.
Dévoiler, par une assise correcte,
l'esprit pur et original qui existe en
chacun de nous, souvent occulté par
nos pensées et nos émotions.
Le Zen ne s'oppose à aucune religion ou
croyance personnelle. Il nous aide à
retrouver une foi profonde et naturelle
dans ce qui nous unit aux autres êtres
vivants.

Faire une retraite zen

Loin de l'agitation et des préoccupations
du monde social, la *sesshin* ('toucher
l'esprit') est un temps privilégié pour
pratiquer ensemble, paisiblement,
et se recentrer sur soi-même
en étant attentif à chacun de nos gestes.
Les journées sont rythmées par
les périodes de zazen, le samu,
les ateliers et les repas. Aucune capacité
particulière n'est requise.
Tout le monde y est le bienvenu!

Ouvert à tous
Débutants et confirmés



www.bodai.it

Programme

Arrivée

Jeudi 25 août dans l'après-midi.
Dîner à 19h30, initiation à 20h30.

Vendredi 26 - samedi 27 août

7h Zazen et cérémonie
8h30 Guen mai et café
9h30 Samu
11h Zazen
12h45 Déjeuner
14h30 Samu et ateliers
16h Zazen
18h45 Dîner
20h Zazen

Samu

Les pratiquants ont la possibilité de contribuer à la vie de la communauté en réalisant des tâches quotidiennes simples. Le samu est fait dans un esprit concentré et désintéressé.

Informations & Tarifs

Chambre 2-3: 140€
Chambre solo: 185€ (selon disponibilité)
Nuit supplémentaire 15€

Montant à verser à l'inscription,
paiement par virement bancaire,
chèque ou espèces (sur place).

Apporter

- draps, taie d'oreiller. A défaut sur place 10€
- tenue ample sombre pour la méditation
- zafu de méditation (si possible)
- bol, serviette pour l'envelopper, petite serviette blanche, cuillère

Accès

Des covoiturages sont organisés,
ainsi qu'une navette depuis la gare
Saint-Flour/Chaudes Aigues.

Départ

Dimanche 28 après le repas de midi ou
lundi 29 après le petit déjeuner.

Dimanche 28 août

7h Zazen et cérémonie
8h30 Guen mai et café
9h30 Rangements
11h Ordinations
13h Apéritif
13h15 Repas festif



L'enseignant

L'enseignement sera donné par **Beppe Mokuza Signoritti**, disciple du maître Roland Yuno Rech dont il a reçu la transmission du Dharma (*shiho*) en 2019. Depuis trente ans il se consacre à la pratique de la méditation. Il est le guide spirituel du Bodai Dojo de Alba (Italie) et du groupe Dōji de Haarlem (Pays-Bas) et organise des retraites dans toute l'Europe.



S'inscrire: ariane@sumi-e.fr ou dojo@bodai.it
Plus d'infos: 06 85 52 08 20 (Alain)

*Les tarifs ne devant pas constituer un obstacle
à la pratique, possibilité de réduction sur
demande écrite motivée.*

Conditions d'accès selon les normes sanitaires en vigueur.