

SESSHIN ARZIER

Dirigée par Maître Keisen - 8 ou 9 mars 2014

ZAZEN

La pratique de zazen est l'essence du Zen. Assis face au mur sur un coussin rond (zafu), les jambes dans la position du lotus ou du demi-lotus, les genoux posés sur le sol, le dos bien droit, la nuque tendue, la main gauche sur la main droite, le tranchant des mains contre le bas ventre, dans une immobilité totale. La respiration est calme, on se concentre plus spécialement sur l'expiration. L'esprit conscient est au repos, sans entretenir ni rejeter les pensées, on les laisse passer en se concentrant sur la posture et la respiration.

ENSEIGNEMENT

Transmise de maître à disciple depuis plus de deux mille cinq cents ans, la pratique du Zen est devenue accessible aux Occidentaux par la venue de Me Taisen Deshimaru en Europe où il enseigna l'essence du Zen de 1967 jusqu'à sa mort en 1982. Maître Keisen Vuillemin est moine depuis 1987, il est à l'origine un des disciples d'Etienne Mokusho Zeisler. A la mort de celui-ci, il rejoint la sangha de Maître Kosen. En juin 2007, il reçoit le shiho de Maître Myoken Bec. Maître Keisen est responsable de la pratique du zen à Genève.

SESSHIN

Toucher l'esprit, devenir intime avec soi-même, se concentrer en za- zen sur le corps et l'esprit unifiés. Cet enseignement a été transmis par Me Deshimaru. Ni philosophie, ni éthique, ni religion, le Zen nous permet d'accéder à l'origine de toute philosophie, éthique ou religion. Source d'éveil, le Zen transforme notre vie ici et maintenant.

Cette sesshin est une période d'un jour et demi dédiée à la pratique de zazen dans le dojo et à la concentration sur les actes de la vie quotidienne par le samu, le travail manuel collectif.

Arrivé vendredi soir 7 mars, la sesshin terminera dimanche 9 après le repas de midi.

LIEU

La maison La Rencontre se situe à la sortie du village d'Arzier, au-dessus de Nyon, direction St-Cergue. Au pied du Jura, elle offre une vue splendide sur les Alpes et le lac Léman. La plupart du temps juste au-dessus du brouillard du plateau vaudois, elle est en plein soleil.

Site Internet : www.larencontre-arzier.com

Accès

En train : de Lausanne ou Genève, changement à Nyon, train « Nyon – St Cergue » départs du train de Nyon deux fois par heure : aux 30 et 56 minutes de chaque heure.

TARIFS

Le prix de la sesshin est de 80- FCH ou 60- €

Inscriptions et renseignements

Tel: 022.789.32.97 ou 022.343.40.13

dojo@zen-deshimaru.ch

