

Comment se rendre à Ruffey lès Beaunes (Grand Champ) ... ?

Le village de Grand Champ se trouve au sud de Dijon, à environ une dizaine de kilomètres à l'est de Beaunes. Le moyen le plus simple d'y arriver consiste à emprunter l'autoroute A6 et de prendre la sortie 24.1 « Beaune centre ». Suivez ensuite la direction Dole / Seurre (D973).

Après 6 Km sur la D973, tournez sur la droite direction Grandchamp pour arriver à la Maison Familiale et Rurale.

Adresse : Maison Familiale de Beaune-Grandchamp

5 rue de la Corvée de Mailly

21200 Ruffey-lès-Beaune

Les prix : 65 € / 80 €. (Hébergement en pension complète inclus.)

Nous proposons deux prix: un prix pour les gens qui ont des ressources très limitées et un prix pour ceux en mesure de payer le stage à une plus juste valeur. Paiement sur place espèces/chèque.

Renseignements et inscriptions :

Par téléphone au 04.67.92.71.15 ou directement sur internet (recommandé)

à l'adresse : <http://www.zen-deshimaru.com>

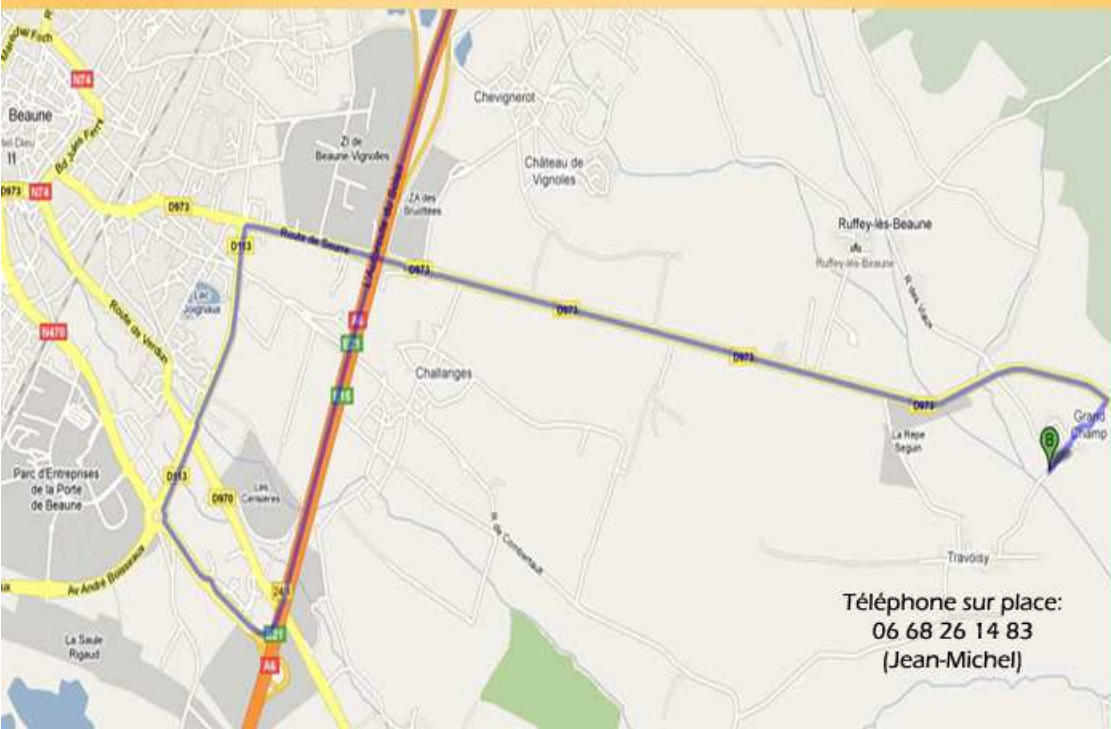
Organisateurs :

Dojo Zen de Lyon : <http://www.dojozen-lyon.fr> – info@dojozen-lyon.fr – 04.72.07.88.61

Dojo Zen de Dijon : <http://perso.wanadoo.fr/zen-deshimaru-dijon/> - dojo.dijon@zen-deshimaru.com – 03.80.66.10.55

Dojo Zen de St-Etienne : <http://www.zen-saint-etienne.fr> - zen.sainte@gmail.com – 04.77.38.52.08

Association Bouddhiste Zen Deshimaru : <http://www.zen-deshimaru.com> – abzd@free.fr – 04.67.92.71.15



Téléphone sur place:
06 68 26 14 83
(Jean-Michel)



ZEN



Sesshin en Bourgogne
à Ruffey lès Beaune (Grandchamp)



Du 6 au 7 mars 2010

1 jour et demi de pratique dirigé par Maître Kosen

Prix 65€ / 80€ (hébergement en pension complète)

infos et inscriptions :

www.zen-deshimaru.com

04 67 92 71 15 (ABZD)

Apprendre à méditer, approfondir sa pratique, participer à une sesshin avec Maître Kosen



Maître Kodo Sawaki



Maître Deshimaru



Maître Kosen

Qu'est-ce qu'une sesshin ?

Sesshin est un mot traditionnel japonais signifiant "toucher l'esprit". Il désigne une période de retraite spirituelle durant laquelle les pratiquants vivent au rythme de la pratique intensive des temples zen. Une telle période compte généralement, en alternance des moments libres, quatre séances de zazen par jour, des repas et des cérémonies traditionnels ainsi que la participation aux travaux et tâches d'usage (samu). Les sesshins réunissent les moines et les nonnes de la sangha qui viennent approfondir leur pratique sous la direction du Maître. Elles permettent également aux débutants, bienvenus, de faire l'expérience authentique de la vie des temples.

En cela, les sesshins représentent le cadre idéal pour découvrir, approfondir et actualiser la pratique du zen.

Qui est Maître Kosen ?

Maître Kosen est le successeur héritier du Dharma de Maître Taisen Deshimaru. Ayant plus de 25 ans d'expérience dans l'enseignement du zen, Maître Kosen a ouvert de nombreux dojos partout dans le monde (France, Hollande, Espagne, Argentine, Bolivie, Mexique, Chili, etc.) et a fondé déjà deux temples zen (Shobogenji en Argentine et Yujo Nyusanji en France, dans l'Hérault).

Il est l'auteur de deux livres : " **La Révolution Intérieure** " et " **Les Cinq Degrés de l'Éveil** ".

Maître Kosen, actuellement installé à Montpellier, enseigne quotidiennement la voie à ses proches disciples et assiste les débutants à l'éveil de leur pratique en leur donnant des indications faciles à suivre, concrètes, toujours magiques. De manière plus ponctuelle, il donne également des conférences publiques ou des ateliers pour des groupes plus restreints qui désirent connaître le zen d'une source authentique et certifiée.

Maître Kosen anime également un très grand site web où il offre la possibilité à chacun de lui soumettre ses interrogations.

Visitez www.zen-deshimaru.com

Pratiquer une sesshin avec Maître Kosen est l'assurance de pouvoir découvrir et approfondir la méditation assise zen dans sa forme la plus essentielle.

Qu'est-ce que le Zen ?

La naissance du Zen, "Dhyana" en sanscrit, remonte à l'expérience du Bouddha Shakyamuni, qui réalisa l'éveil en posture de zazen au Vème siècle avant J-C. Cette expérience profonde et authentique s'est, à sa mort, transmise sans interruption de maître à disciple durant 2500 ans, formant ainsi la lignée Zen.

Zazen est l'essence du zen

Zazen est la méditation assise dans la posture traditionnelle du lotus, pratiquée par l'être humain depuis la préhistoire. Ce n'est ni une théorie, ni une idée, ni une connaissance à saisir par le cerveau. C'est uniquement une pratique qui change radicalement notre propre esprit. C'est se fondre avec tout l'univers. En 1967, Maître Taisen Deshimaru, disciple et successeur du grand Maître Kodo Sawaki, apporte la pratique de zazen en Europe, plantant ainsi la graine originelle dans une terre nouvelle.

Assis au centre du zafu (coussin rond), on croise les jambes en veillant d'avoir les genoux en contact avec le sol. Le bassin doit être basculé en avant au niveau de la cinquième vertèbre lombaire. La colonne vertébrale bien érigée, menton rentré et par là-même nuque étirée, le nez à la verticale du nombril, on pousse la terre avec les genoux et le ciel avec le sommet du crâne. La main gauche sur la main droite, paumes vers le ciel, les pouces se joignent délicatement en formant une ligne droite. Le tranchant des mains est en contact avec l'abdomen, quelques centimètres sous le nombril. Les épaules sont détendues. Les yeux doivent être mi-clos, le regard posé à environ un mètre de distance sur le sol.

Respirer...

La respiration zen n'est comparable à aucune autre. Très ancienne -on la nommait en sanscrit "Anapanasati"-, elle ne peut surgir que d'une posture correcte. Cette respiration établit en soi un rythme lent, puissant et naturel basé sur une expiration douce, longue et profonde. L'air est rejeté lentement et silencieusement par le nez, tandis que la poussée due à l'expiration descend puissamment dans le ventre. A la fin de l'expiration, l'inspiration se fait naturellement, calmement.

S'observer soi-même...

Assis en zazen, on laisse les images, les pensées, les formations mentales surgissant de l'inconscient passer comme nuages dans le ciel - sans s'y opposer, sans s'y accrocher. Comme les reflets dans un miroir, les émanations du subconscient passent, repassent et s'évanouissent. Au-delà s'y trouve l'inconscient profond, sans pensée, par delà de toute pensée (hishiryō). Cette attitude d'esprit s'intègre naturellement à une profonde concentration sur la posture et la respiration. Le mental se calme et le soi, son observation et sa maîtrise, apparaît dans sa forme originelle, absolu et sans doute.