



**Zazen** est la posture d'éveil : s'asseoir sur un coussin, jambes croisées, le dos bien droit, la nuque tendue et le menton rentré, en poussant le sol avec les genoux et le ciel avec le sommet du crâne. Se concentrer sur la posture et sur une expiration longue et profonde, en descendant son souffle le plus possible dans le bas du ventre, dans le *hara*, le *kikai tandem*, l'océan de l'énergie. Dans cet endroit se situe le centre de gravité du corps. Si on renforce cette zone, dans la vie tout devient plus clair et plus facile.

Pendant zazen, on n'entretient pas ses pensées personnelles. Si un désir, une image, une formation mentale apparaît, on l'observe et on laisse passer.

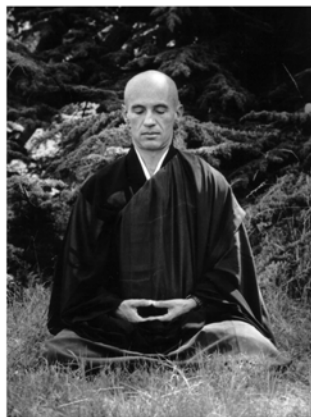
Ne cherchant rien de particulier, abandonnant ses préoccupations, le pratiquant parfaitement attentif à l'instant présent fait l'apprentissage de sa conscience la plus profonde, la manifestation de l'ultime réalité.

## Sesshin

**Sesshin** signifie : toucher l'esprit véritable, devenir intime avec soi-même, avec son propre corps et son esprit, abandonner son égoïsme et s'harmoniser avec les autres, avec la vie cosmique.

Pendant une sesshin, chaque action est la continuation de zazen : le travail (*samu*) sans idée de profit (*mushotoku*), les repas, le sommeil sont l'anneau de la Voie, *dokan*, sans début ni fin.

La **SESSHIN** sera dirigée par **Roland Yuno Rech**.



Maître Roland Rech

Ancien disciple de Maître Deshimaru, il est responsable du temple *Gyobutsuji* à Nice.

Il dirige des sesshins dans toute l'Europe.

## Que faut-il emporter ?

- Kimono ou vêtement souple et sombre (style training).
- Zafu (coussin de méditation). Si vous n'en avez pas, vous pourrez emprunter un zafu sur place.
- **Bol, serviette et couverts.**
- Le centre fournit des couvertures. Apportez un sac de couchage si besoin.
- Pour les draps, vous pouvez apporter les vôtres ou bien les louer sur place (3 euros)



**Le souffle du cosmos**