

# Sessions zen d'été

5-13 juillet 2015

15-23 août 2015  
(accueil des enfants)

**dirigées par Guy Mokuhō Mercier**



## Enseignant

Ces camps d'été seront animés par Guy Mokuhō Mercier, assisté de moines et de nonnes anciens de la *sangha*.



**Guy Mokuhō Mercier** commence la pratique du zen en 1973 avec Maître Deshimaru dont il reçoit l'ordination de moine en 1976. Il participe ensuite activement à la vie de la *sangha* comme *tenzo* (chef de la cuisine) et responsable du temple de la Gendronnière de 1991 à 1997. Il reçoit la transmission de maître Sojun

Matsuno en septembre 2008. Il a été secrétaire général, puis trésorier de l'AZI. Il est président de l'association Tenbōrin et l'un des membres fondateurs du Centre zen de Lanau.

## Enseignements

Chaque moment d'une session zen permet de recevoir un enseignement et de s'éveiller. La méditation se poursuit dans chaque activité, même la détente. L'attention est portée sur l'attitude du corps, les pensées, la relation aux autres. La pratique collective vise à ce que l'ensemble des pratiquants ne constitue qu'un seul corps dans lequel chacun a sa place et sa liberté, et s'oublie lui-même.

Plusieurs types d'enseignements vous sont proposés : des *kusens*, enseignements oraux pendant la méditation ; des *mondos*, questions-réponses ; des *teichos*, enseignements sur le bouddhisme et la tradition du zen ; une formation aux cérémonies et au chant des *sutras* du zen.

## Le programme quotidien

- 6 h 30 : lever
- 7 h : zazen
- 9 h 30 - 10 h 30 : *samu* général, travail corporel si possible (Yoga, Taichi, relaxation), couture du *kesa*, ateliers d'ordination
- 12 h 30 : repas
- 14 h 30 - 15 h 30 : *samu*
- 16 h - 17 h 30 : zazen et enseignements (*teisho*)
- 17 h 30 - 18 h 30 : correction de la posture, entraînement à la pratique des rituels, questions sur la pratique dans le dojo, atelier d'ordination, atelier corporel, si possible
- 18 h 45 : dîner
- 20 h 30 : zazen
- 22 h 30 : coucher

Une rencontre avec les responsables de dojo aura lieu pendant la session.

## Programme pour les enfants de 6 à 14 ans

Nous organisons un programme d'activités pour la session du 15 au 23 août. Il sera adapté pour permettre aux enfants de découvrir les valeurs du bouddhisme à travers le jeu et le contact avec la nature. L'encadrement est assuré par plusieurs personnes.

### Un centre en pleine nature



## Le site et l'hébergement

Le Centre zen de Lanau est l'aboutissement du projet que l'association zen Tenbōrin, fondée par Guy Mokuhō Mercier, a concrétisé. Dédié à la pratique du zen, il est situé dans le Cantal à Lanau-Neuvéglise (près de Saint-Flour), au bord de la Truyère.

Au calme, en pleine nature, il offre de vastes espaces, de grandes salles d'activités et des chambres de 2 à 4 personnes, équipées de douche et toilettes.

## De quoi se munir

- **Pour zazen** : un zafu (coussin de méditation) et un zafuton (matelas carré d'environ 80 x 80 cm que l'on place sous les genoux) ou, à défaut, une couverture épaisse. Une tenue confortable et sombre.
- **Pour les repas** : un bol avec une serviette pour l'entourer, une petite serviette blanche pour le nettoyer et des couverts.
- **Pour le travail corporel (Yoga, Tai chi, relaxation...)** : une tenue ample ou un survêtement. Tapis de sol.
- **Pour le couchage** : draps (à disposition sur place : 7 €) ou sac de couchage, taie d'oreiller.



# DISPOSITIONS PRATIQUES

## SESSION DE JUILLET

### ARRIVÉE SESSION

- Le 4 juillet après-midi
- Dîner à 20 h

### PRÉPARATION

- Du 5 au 9 juillet

### JOUR DE REPOS

- Le 10 juillet

### ARRIVÉE SESSHIN

- Le 10 juillet après-midi
- Dîner à 20 h

### SESSHIN

- Du 11 au 13 juillet midi

### ORDINATIONS

- Le 12 juillet après-midi

### AG TENBÔRIN

- Le 13 juillet après-midi

### SOIRÉE DÉTENTE

- Le 13 juillet

### DÉPART

- Le 14 juillet matin

## SESSION D'AOÛT

### ARRIVÉE SESSION

- Le 14 août après-midi
- Dîner à 20 h

### PRÉPARATION

- Du 15 au 19 août

### JOUR DE REPOS

- Le 20 août

### ARRIVÉE SESSHIN

- Le 20 août après-midi
- Dîner à 20 h

### SESSHIN

- Du 21 au 23 août midi

### ORDINATIONS

- Le 22 août après-midi

### DÉPART

- Le 23 août matin

## PRIX

- La session de neuf jours : 340 €
- Couples : 560 €
- Enfants jusqu'à six ans : *fuse* (don des parents)
- Enfants de six à quatorze ans : 140 €
- Préparation seule : 240 €
- Sesshin seule : 120 €
- Cotisation à l'association Tenbôrin obligatoire : 20 € / an
- Un prix réduit est accordé aux personnes qui en font la demande
- Possibilité de camper avec sa tente personnelle. Prix de la session complète : 280 €. Réduction possible sur demande.

## S'INSCRIRE

Centre zen de Lanau / 15260 Neuvéglise / Tél : 04 71 20 95 86  
Mail : [secretariat@tenborin.org](mailto:secretariat@tenborin.org) / Site : [www.centrezenlanau.org](http://www.centrezenlanau.org)