

## Programme d'une journée en immersion.

La pratique de zazen n'est pas une activité que l'on rajoute à un quotidien souvent surchargé, la pratique de zazen est un chemin qui se trace au quotidien, qui se fond à la réalité de notre vie comme le thé infuse dans un bol d'eau. Aussi en s'appuyant sur notre vie quotidienne par une discipline de vigilance à chaque action et accueillant les réactions physiques, émotionnelles et mentales, en y faisant face les yeux ouverts nous commençons à nous transformer en profondeur.

**06h00** : zazen - kinhin

**07h00** : petit déjeuner

**09h00** : tâches collectives, balade dans la nature, études

**10h30** : zazen -kinhin

**12h00** : Préparation du déjeuner et déjeuner

**14h00** : repos, balade dans la nature, études

**15h30** : zazen - kinhin

**17h00** : études, dokusan (entretien centré sur la pratique),

**18 h 30** : préparation du diner

**19h00** : diner

**20h00** : zazen

**21h00** : Repos



**"L'exercice que je répète est, il est vrai, toujours le même. Par contre l'expérience intérieure, née de la pratique de l'exercice et éprouvée en pratiquant l'exercice, est toujours neuve, plus profonde.**

**Si on répète toujours le même exercice c'est afin de renouveler et d'approfondir l'expérience.**

**Voilà le grand principe des exercices sur le chemin de la sagesse."**

**J. Castermane**