



# CENTRE ZEN DE LANAU



A75-E11 :  
Prendre les sorties  
St Flour, direction  
Rodez-Espalion-  
Chaudes-Aigues.  
Puis la D921  
jusqu'à Lanau.



GPS :  
44°53'40,87"N  
3°00'10,34"E



## Le Centre zen de Lanau

Le Centre zen de Lanau est l'aboutissement du projet de l'association Tenbôrin, fondée par Guy Mokuhô Mercier soutenu par un groupe de disciples. Il est situé dans le Cantal à Lanau-Neuvéglise (près de Saint Flour) au bord de la Truyère.

C'est un lieu de vie communautaire, intergénérationnel, dont les bases sont la pratique de la méditation (zazen) et la relation aux autres dans le respect des valeurs du bouddhisme.

Parallèlement à l'accueil de retraitants ou de groupes amis, le centre développe une activité sociale en proposant l'hébergement des personnes âgées de l'association qui le souhaitent.

L'échange entre les générations est une nécessité vitale à promouvoir ; elle est une source d'enrichissement profond pour chacun.

### Le calendrier des activités

2012	SAMU/SESSHIN	1 <sup>er</sup> au 9 décembre
		22 au 25 décembre
2013	SAMU/SESSHIN	21 au 27 janvier
	SAMU/SESSHIN	10 au 17 mars
	SAMU/SESSHIN	14 au 21 avril
	SESSHIN	31 mai au 2 juin
	CAMP D'ETE	7 au 14 juillet
	SESSION de FIN d'ETE	11 au 18 août

### Le déroulement d'une journée ordinaire

7h-8h30	zazen	14h30-17h	samu
9h30-12h	samu	18h-19h	zazen
12h30	repas en commun	19h30	dîner libre

## Le séjour au centre zen

**les pratiquants du zen**, quel que soit leur âge, peuvent décider de vivre au service de la communauté pour des périodes de longue durée (de 1 à 5 ans ou +). Ils s'engagent à ne pas quitter le lieu avant la fin de la période décidée. Ils suivent les consignes précises dans un règlement moral et éthique qu'ils signent à leur arrivée.

Parmi eux, **les moines et les nonnes** assurent toutes les tâches liées à la pratique du zen et proposent des initiations au zazen pour les visiteurs. Ils occupent les fonctions qui permettent à la communauté de vivre au quotidien (cuisine, intendance, ménage, entretien des espaces verts, du potager, du matériel ...) et reçoivent pour ces tâches, l'aide des laïcs de passage. Ils ont à charge le service aux personnes âgées : leur permettre de continuer la pratique, les assister dans leurs déplacements, leur toilette, leurs activités et leurs loisirs.

**Certains laïcs**, sympathisant avec les objectifs du centre et avec la pratique du zen, peuvent aussi résider sur place pour des périodes plus ou moins longues. Ils s'intègrent aux activités du centre.

**Les personnes âgées**, pratiquantes du zen ayant dépassé l'âge de la retraite qui souhaitent continuer à suivre la voie au sein de la communauté (Sangha), sont les bienvenues. Elles participent, selon leurs moyens physiques et intellectuels, à la vie communautaire quotidienne.

Il est nécessaire d'être membre de l'association Tenbôrin (20 €/an).

### Les tarifs du centre zen

*Toutes les conditions ci-dessous sont négociables pour les petits budgets.*

STUDIO : 400 €/mois (ou 600 €/mois nourriture comprise pour ceux qui assurent un samu régulier). CHAMBRES à plusieurs + samu : 15 €/jour et par personne, nourriture comprise Chambre individuelle + samu : 22 €/jour + nourriture. Chambre individuelle sans samu : 45 €/jour + nourriture.

Pour tout renseignement, écrivez à : [secretariat@tenborin.org](mailto:secretariat@tenborin.org) ou visitez nos pages : <http://d.f.pagesperso-orange.fr/centrezzenlanau.html> 04 71 20 95 86 - 06 73 57 24 72