



Initiation au Zazen

en français chez Zenkyoin à Kamakura

“C’est zen.” Voici une expression couramment employée pour exprimer la sérénité. Pourtant, nous connaissons mal ce qu’est le zen et avons encore moins d’occasions de faire l’expérience du Zazen.

Grâce au **maître Yamada**, nous aurons l’opportunité de suivre une initiation au Zazen en français. Cette sortie d’une journée à Kamakura, qui comprend l’initiation au Zazen est organisée en tant que stage des guides appartenant à Jikan Ryoko sha. Nous souhaitons partager cette occasion avec d’autres francophones. De ce fait, cette sortie n’est pas à but lucratif. Chaque participant réglera les frais listés ci-dessous directement sur place.

Dans la journée, nous allons visiter trois temples, un sanctuaire, un musée, des magasins d’articles sculptés et laqués de Kamakura et un magasin d’encens.

Nous souhaitons découvrir et apprendre un aspect particulier de la culture japonaise, afin de le présenter aux touristes français.

Date : le mercredi 27 septembre 2023

Emploi du temps

9h30 Rassemblement à la gare de Kamakura (sortie est), Bus

10h00 Kakuonji

10h45 Randonnée de Kakuonji vers Kenchoji, en passant Hanzoubou

11h30 Kenchoji

12h15 Repas chez Tenshin an (restaurant)

13h15 Arrivée à Zenkyoin

13h30 Explication sur Zazen, Pratique, Lecture à haute voix des soutras

Histoire de Zen, Histoire de Zenkyoin, Questions au maître

Une traduction phonétique des soutras sera préparée par Jikan-ryoko

15h00 Marche vers Hachimangu

15h15 Turugaoka Hachimangu

15h30 Musée Kamakura Kokuhokan

16h00 Hakko do (magasin d’articles sculptés et laqués)

16h20 Kitou Tenkun do (magasin d’encens)

16h35 Sansui do (magasin d’articles sculptés et laqué)

16h50 Milk Hall (café)

17h30 Gare de Kamakura



Ce dont il faut tenir compte

- la prise de photos n’est pas autorisée à l’intérieur du temple
- Avoir un habit ample, facile pour bouger, le port d’une jupe ou d’un jean est déconseillé.
- Pas d’accessoires sur le corps, en principe, pas de lunettes ni de montre, se mettre pieds nus
- Ne pas parler pendant la séance de Zazen pour ne pas gêner la concentration des autres
- Pour ceux qui n’arrivent pas à s’asseoir par terre, il y a des chaises
- Il est possible de se changer au temple pour le Zazen
- Dans le cas où une cérémonie funéraire aurait lieu au temple, la séance sera reportée.

Liste des frais

Entrée Kakuonji 500¥

Entrée Kenchoji 500¥

Repas Tenshinan 990¥-

Initiation Zazen Zenkyoin 1500¥

Musée Kokuhokan 300¥

Milk Hall 700¥-

Assurance 214¥

Inscription

Limité à 15 adultes

contact@jikan-ryoko.jp

Yoriko Magallon

<https://jikan-ryoko.jp/>



鎌倉 禅居院にて

フランス語 坐禅会 ツアー

“Zen” は心穏やかであることを意味する形容詞のように、日常のフランス語で使われるようになりました。しかし、禅とは何のことなのか知る機会も、ましてや坐禅体験をする機会も豊富ではありません。

禅居院住職の山名田様のお陰で、フランス語での坐禅会を体験をさせて頂くことになりました。坐禅体験を含む、当鎌倉日帰り旅行は、時間旅行社に所属するガイドのための研修として行われます。しかしながら、この頂いた機会をフランス語を母語あるいは外国語としてお話しになる方々と分かち合いたいと考えております。したがって、この日帰り旅行は非営利で行います。ご参加の皆様はそれぞれ下記に挙げた費用を現地にてお支払い下さい。

3つの寺院、1つの神社、鎌倉彫、お香のお店を訪問することを予定しております。

フランス人観光客に伝えるべく、日本文化の特別な側面を知り、学びたいと考えております。

2023年9月27日(水)

9h30 鎌倉駅東口集合 バス

10h00 覚園寺

10h45 覚園寺から半僧坊を経て、建長寺へハイキング

11h30 建長寺

12h15 点心庵にて食事

13h15 禅居院到着

13h30 禅居院ご住職様より、適宜通訳も加えながら、フランス語にて、坐禅の指導解説、実践、読経、質疑、参拝案内（禅宗の歴史や禅居院の縁起）

読経のための経本のローマ字読み仮名書類は、時間旅行社にて準備、適宜お貸し出し

15h00 徒歩で八幡宮へ

15h15 鶴岡八幡宮

15h30 鎌倉国宝館

16h00 博古堂(鎌倉彫店) (予定)

16h20 鬼頭天薫堂(お香のお店) (予定)

16h35 山水堂(鎌倉彫店) (予定)

16h50 ミルクホール(カフェ)

17h30 鎌倉駅



留意点

- 境内及び室内での写真撮影は不可。
- 動きやすい、体を締め付けない服装。ジーンズやスカートなどは避ける。
- 基本的には、メガネや腕時計も含め、装身具は取る。裸足が望ましい。
- 他の人の集中を妨げてしまうので、坐禅中は話をしない。
- 坐を組めない方には、椅子で対応。
- お寺で着替えることもできる。
- 禅居院様にて葬儀等緊急の場合はこの会は延期となる。

費用一覧

覚園寺拝観料 500¥
建長寺拝観料 500¥
点心庵での食事 990¥～
禅居院での坐禅指導 1500¥
鎌倉国宝館入館料 300¥
ミルクホール 飲み物 700¥～
保険 214¥

お申込

大人15名まで

contact@jikan-ryoko.jp

マガロン依子までご連絡下さい。

<https://jikan-ryoko.jp/>