

## L'esprit du geste, être éveillé, rester éveillé, être vigilant.

Cette vigilance (du latin *vigilare, vigilo* : « je suis éveillé »), c'est l'esprit du zazen et sa continuation dans la vie quotidienne : laisser passer les pensées, être totalement présent dans l'action à chaque instant.

L'esprit du geste, c'est aussi cesser de discriminer, d'attribuer de l'importance ou de négliger ceci ou cela. Comprendre qu'il n'y a pas de petites ou de grandes choses, mais que tout est important dans notre vie, que tout mérite notre attention, ici et maintenant.

**Les ateliers qui vous seront proposés** vous inciteront à approfondir l'esprit du geste de façon pédagogique et ludique. Par la pratique, ils permettront à chacun de réaliser que cet esprit n'est pas le fruit d'une activité ou l'apprentissage d'une technique, mais qu'au-delà des techniques, au-delà de l'aspect, de la forme et de la non-forme, l'esprit du geste peut être manifesté dans toutes les circonstances de notre vie — nobles ou triviales, vastes ou infimes. Car l'esprit du geste, c'est l'esprit même.

Ainsi qu'il est écrit dans le *Dhammapada*, les *Dits du Bouddha* :

« La vigilance est la voie éternelle ;

La négligence est la voie mortelle.

Celui qui est vigilant ne meurt pas ;

Mais celui qui n'est pas présent, pas conscient,

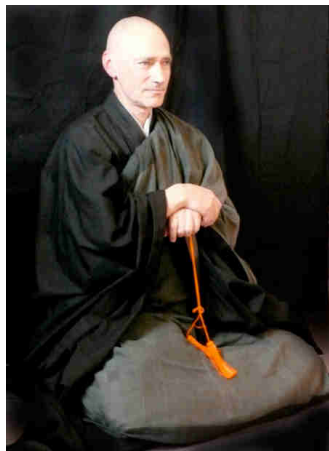
Celui-là est quasiment déjà mort. »

## Pratique de la voie du Bouddha

Le zazen est la méditation assise sans objet, telle que pratiquée par le Bouddha et transmise à travers le temps par une lignée ininterrompue de maîtres. Elle est le recueillement dans le silence et la nudité de l'instant présent. C'est un retour à ce qui est « avant » que la pensée ne se déploie pour tenter de saisir ce qui, simplement, *est*.

Cela se fait sans effort lorsque l'attention revient simplement à ce qui est présence. Le temps de la méditation échappe au temps lui-même car c'est un retour à la source immobile de notre existence. Lorsque la source originelle est vue, chaque respiration, chaque action, chaque mouvement devient spontanément l'expression lumineuse de la vie elle-même, et la dualité entre sujet et objet disparaît.

**Pendant les cinq jours des ateliers, zazen sera pratiqué le matin et en fin d'après-midi.**



## Hugues Yusen Naas

Hugues Yusen Naas est né à Strasbourg en 1952. Il pratique zazen depuis 1975 et a reçu l'ordination de moine en 1977 de maître Deshimaru, qu'il suivit jusqu'à la mort de ce dernier. Il a enseigné le Dharma pendant vingt-cinq ans au dojo zen de Strasbourg. Il reçoit en 2009 la transmission du Dharma de maître Dōkō Raphaël Triet. De l'été 2002 jusqu'à l'été 2016, il a été responsable du temple zen de la Gendronnière, assurant le suivi de l'entretien, des travaux d'amélioration, de l'organisation de la vie quotidienne des résidents, ainsi que l'accueil des sesshins et des groupes. Il y assurait également l'enseignement dans le dojo. Il a ensuite quitté la Gendronnière pour fonder le Centre zen du Perche - Daishugyoji, qu'il dirige aujourd'hui en présidant l'association zen Daishugyo. Il dirige également des sesshins en France et à l'étranger. Depuis mai 2019, il est l'abbé de la Gendronnière.

## La Gendronnière

Fondé en 1979 par maître Deshimaru, le temple zen de la Gendronnière est situé dans le Val de Loire, au cœur d'un parc de 80 hectares. Le dojo traditionnel, le château et les bâtiments sont en pleine nature, loin des bruits et des poussières de la civilisation. Le parc, les prairies, les étangs et



la forêt, les arbres séculaires, contribuent à créer une atmosphère forte et sereine, propice à la pratique de zazen, au recueillement et à la créativité.

Accès

**Train.** Le jour d'arrivée, des voitures viendront, sur demande, vous chercher en gare de Blois vers 19h00. Possibilité de taxi en dehors des horaires mentionnés. Pour le retour, des voitures vous amèneront en gare d'Onzain.

**Voiture.** Autoroute A10 jusqu'à Blois, traverser le pont de la Loire, direction Montrichard.

A Candé-sur-Beuvron, traverser le pont en direction de Chaumont. A 200 m, dans le virage, aller tout droit. La Gendronnière est à 300 m en haut de la côte.

– La Gendronnière est à 200 km de Paris, 15 km de Blois, 1 km de Candé-sur-Beuvron.

– Latitude : 47,479392 - Longitude : 1,256427.

## Programme de la session

### Arrivée

Vendredi 25 octobre dans l'après-midi.

Dîner à 20h30.

### Ateliers du 26 au 30 octobre 2019

7h00	Zazen
9h30 - 12h00	Ateliers
12h30	Repas
14h30 - 17h00	Ateliers
18h00	Zazen
19h30	Repas

### Départ

*Pour les personnes venues uniquement aux ateliers*, le jeudi 31 octobre après le petit déjeuner.

*Pour ceux qui restent*, jour de repos le 31 octobre.

**Arrivée de sesshin** le jeudi 31 octobre dans l'après-midi, dîner à 20 h 30.

**La sesshin se termine** le dimanche 3 novembre après le repas de midi.

## L'esprit du geste 2019 - Bulletin d'inscription

*Inscription à renvoyer au temple zen de la Gendronnière – 41120 Valaire*

*Tél. : 33 (0)2 54 44 04 86 - E-mail : lagendronniere@zen-azi.org*

### Ateliers du samedi 26 au mercredi 30 octobre 2019.

Arrivée le vendredi 25 octobre dans l'après-midi, dîner à 20h30.

### Sesshin du vendredi 1<sup>er</sup> au dimanche 3 novembre 2019.

Arrivée le jeudi 31 octobre dans l'après-midi, dîner à 20h30.

Tarifs ateliers	Chambre à 4 ou 5	Chambre à 2 (selon disponibilité)
34 sons du zen, Permaculture, Kesa	283 €	339 €
Ateliers	359 €	431 €
Atelier enfants	180 €	180 €
<b>Tarifs samu</b>	<b>98 €</b>	<b>117 €</b>
<b>Tarifs sesshin</b>	<b>121 €</b>	<b>151 €</b>

### Cocher l'hébergement choisi

Chambre à 4 ou 5     Chambre à 2     Chambre 1 personne\*

\* Chambre 1 personne (selon disponibilité) : + 25 % du tarif chambre à 2.

Apportez draps et taies d'oreiller ou location sur place 7 €.

### Cocher l'atelier choisi ou samu

Sumi-e     Les 34 sons du zen     Raku  
 Couture du kesa     Yoga     Permaculture  
 Atelier pour les enfants     Théâtre d'ombres     Jin Shin Jyutsu  
 Chant, souffle, voix     Samu

Je souhaite bénéficier de la navette de 19h00 à la gare de Blois le jour d'arrivée.

Nom	Prénom
.....	
Adresse	
.....	
Code postal	Ville
.....	.....
Pays	Téléphone
.....	.....
E-mail	
.....	

### Condition d'inscription : être membre de l'AZI.

Je suis membre de l'AZI (cotisation 2019)  
 Je désire être membre de l'AZI (cotisation 2019)     45 €     35 € (tarif réduit)

Règlement à l'inscription ou sur place, par carte bancaire, espèces ou chèque bancaire français à l'ordre de l'AZI.

# L'esprit du geste 2019



### Ateliers

du 26 au 30 octobre 2019

### Sesshin

du 1<sup>er</sup> au 3 novembre 2019

*Session dirigée par*

**Hugues Yusen Naas**

Sumi-e

Couture du kesa

Atelier pour les enfants

Les 34 sons du zen

Yoga

Théâtre d'ombres

Raku - Introduction à la céramique

Permaculture

Jin Shin Jyutsu

Chant, souffle, voix

Samu



Temple zen de la Gendronnière

41120 Valaire

Tél. : 33 (0)2 54 44 04 86

E-mail : lagendronniere@zen-azi.org

Association zen internationale – Fondateur maître Taisen Deshimaru



## Jin Shin Jyutsu©



Le Jin Shin Jyutsu, littéralement « l'Art du Créateur à travers l'Homme de Connaissance et de Compassion », est un art millénaire d'énergétique japonaise qui repose sur une connaissance approfondie des circuits de l'énergie vitale et de la manière de les harmoniser. C'est un art doux du toucher sur l'autre ou sur soi-même qui ne nécessite ni massage ni manipulation et qui agit puissamment à tous les niveaux par simple contact des doigts par-dessus les habits. Utilisé régulièrement, il favorise la connaissance de soi et permet de contribuer activement à son équilibre physique, mental, émotionnel et spirituel.

Cet atelier s'adresse à tous ceux qui ont envie d'être bien et offre l'occasion de faire l'expérience directe de cette pratique sur soi-même et de ses effets concrets de transformation. Durant ces cinq jours, chacun sera guidé pour apprendre progressivement à poser les mains sur soi aux endroits appropriés et ainsi découvrir et répéter les enchaînements de base afin qu'ils puissent être intégrés dans le quotidien de qui le souhaitera à l'issue du stage. Ces cinq jours permettront de découvrir aussi les fondements énergétiques de cette pratique mais surtout l'Esprit derrière les gestes.

**Marie Ravet**, passionnée par l'être humain et la conscience, pratique zazen depuis 1995.

Elle a acquis une expérience professionnelle de plus de trente ans dans le domaine de l'écoute et du toucher et se consacre exclusivement à la pratique du Jin Shin Jyutsu depuis 2010. Habilitée par Jin Shin Jyutsu International Inc., elle enseigne « l'aide à soi-même » et reçoit en séances individuelles à Génissac (33) et à Paris (15°).

## Yoga

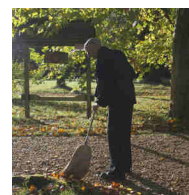
Zazen est l'art de l'immobilité, mais souvent le pratiquant est emporté par ses mouvements internes et sombre dans la torpeur ou se perd dans l'agitation mentale. Le yoga est l'art du mouvement, mais il conduit bien des pratiquants à un attachement superficiel à la santé du corps et au bien-être.

Explorer les mouvements du corps-esprit au cœur de l'assise immobile ; trouver la voie qui n'a pas de forme – Shakti dansant sous l'œil de Shiva en Inde, le poème de Huineng en réponse au cinquième patriarche en Chine... nous explorerons cette voie à travers asanas et pranayama.

Un minimum d'un an de pratique du yoga est demandé.



**Guillaume Tachon** a vécu quatre ans à la Gendronnière, où il fut ordonné moine en 2011 par Hugues Yusen Naas. Durant sa pratique de zazen, il a éprouvé le besoin d'explorer la dimension du mouvement et c'est naturellement qu'il s'est tourné vers le yoga. Il a étudié la voie du yoga auprès de nombreux professeurs en Inde et en France, principalement dans des lignées de Vinyasa, Sivananda et Iyengar.



## Pratique du samu

Samu, l'action généreuse indispensable à la vie de la communauté et à la bonne tenue du temple pour le bénéfice de tous.

Pour ceux qui souhaitent faire don de leur énergie à la Sangha et au temple, c'est la possibilité de participer à l'organisation de la session (service, ménage...) suivant les besoins.

## Raku - Introduction à la céramique

Un ami potier bientôt centenaire parle de l'homme comme d'une « créature créante ». Après tout, nous qui sommes assis sur un coussin plusieurs fois par jour l'avons peut-être aussi remarqué : des pensées, des paroles, des actes conduisent parfois à la création d'un objet. Le zen et la céramique, ces deux pratiques millénaires faites pour se rencontrer, nécessitent une transmission ; car à pratique vivante, enseignement vivant.

Je vous propose de les réunir le temps d'une session et de vous accompagner dans la réalisation de vos objets, par le façonnage et ses différentes variantes, la cuisson et ses changements de matières. D'aller à la découverte de cet art où se rencontrent la nature avec ses contraintes et ses possibilités, et l'intelligence de la main.



Après avoir résidé à la Gendronnière, Cécile Bardenet est allée se former à la céramique. Maintenant installée comme céramiste dans l'est de la France, elle continue à explorer ce lien entre la Terre et l'Homme et à pratiquer la voie du zen.

## Couture du kesa



Coudre le kesa est la voie du Bouddha, comme zazen.

Concentrés, instant après instant, sur chaque point en observant sans jugement notre travail, dans le respect de la tradition transmise par maître Deshimaru, nous réalisons point après point, avec patience et détermination, l'assemblage des pièces du kesa dans la joie et la sérénité intérieures.

Tous ensemble, dans le silence de notre pratique, inconsciemment, naturellement, automatiquement, nous réalisons notre unité avec toutes choses.

**Catherine Cordier** a été ordonnée nonne zen par maître Deshimaru. Elle pratique et enseigne la couture du kesa depuis de nombreuses années durant les sesshins et les ateliers de la Gendronnière, ainsi que dans les dojos.

## Les 34 sons du zen

Au fil du temps, la voie du Bouddha s'est développée à travers diverses formes. Dans la tradition zen soto, celles-ci sont toutes mises au service de la réalisation spirituelle. Ainsi la vie des dojos, des temples et des monastères est-elle notamment rythmée par des sons codifiés qui sont chaque fois l'occasion d'une expérience concrète, tant pour la personne qui les produit que pour celle qui les entend. Dans cet atelier, vous pourrez vous initier ou vous perfectionner à la pratique de ces sons : le bois, le métal, le tambour, le mokugyo, les divers gongs et cloches, sans oublier le chant des sutras. Vous mettrez en pratique les enseignements en encadrant la session de L'esprit du geste tout au long de la journée. De quoi ensuite en faire profiter votre groupe de zazen en fonction du lieu et de la demande !

**Michel Jigen Fabra**, moine zen, disciple de maître Roland Yuno Rech, a créé en 2002 le dojo de Carpentras et l'a dirigé pendant sept ans, avant de se rendre au temple zen de la Gendronnière, où il a occupé les fonctions de shuso et d'ino (responsable des sons) pendant cinq ans. En août 2014, il a reçu la transmission (shiho) de maître Yuno Rech. Il est actuellement responsable de l'enseignement au dojo de Poitiers.



## Atelier pour les enfants



Pendant ce stage, nous explorerons le monde du bouddhisme zen à travers la poésie et les contes, ces légendes mythiques qui datent du temps des anciens Bouddhas et qui ont été transmises soigneusement au fil des générations. Ces histoires illustrent des aspects du zen par l'humour et l'imprévu, et sont donc particulièrement accessibles aux enfants... Nous les invitons à amener leurs poèmes!

**Magali Naas** exerce le métier de professeur de théâtre depuis 2005. L'école Steiner et une formation au conservatoire aux États-Unis lui ont permis d'enrichir sa palette d'artiste. Aujourd'hui, avec son compagnon Mark, elle a une petite école de théâtre et de musique près du Centre zen du Perche, dirigé par Hugues Naas.

## Sumi-e

D'origine chinoise, le sumi-e, méthode de peinture à l'encre de Chine, a été introduit au Japon il y a cinq siècles. «Sumi»: encre noire, «e»: peinture. Les sujets sont peints à l'encre, suivant des nuances variant du noir pur à tous ses dégradés obtenus en diluant avec de l'eau. Un simple pinceau, une barrette d'encre de chine, une pierre et une feuille de papier de riz sont suffisants pour pratiquer le sumi-e.

Cette manière de peindre est totale car elle implique tout le corps et ce n'est en rien facile. Un instructeur est indispensable. Il faut aussi s'habituer à répéter de nombreuses fois les sujets choisis ou même des détails de la composition finale. Chacun, quel que soit son niveau, intéressé ou curieux d'expérimenter cette approche orientale «ancienne», trouvera un chemin nouveau et spontané d'expression artistique. Grâce à une posture détendue et une respiration correcte, la coordination et la fluidité des gestes s'améliore. Peindre une fleur, une roche, un bambou devient un acte total émanant du corps lui-même, dans la plénitude de l'instant présent.

Le sumi-e n'est pas l'apprentissage d'une simple méthode de peinture. Il s'agit du contact direct avec notre être essentiel, nature de Bouddha, au-delà de «faire» ou «ne pas faire». La vie créée par le toucher du pinceau renforce la Vie elle-même.

**Participation aux frais de l'atelier (pinceaux, encre, papier et papier de riz) : 25 €**

**Beppe Mokuza Signoritti**, moine zen, disciple de Roland Yuno Rech, pratique le sumi-e depuis une vingtaine d'années. Il expose et fait des conférences et démonstrations pratiques dans toute l'Europe. [www.sumi-e.it](http://www.sumi-e.it)

## Permaculture

S'inspirer des lois de la nature pour cultiver notre nourriture est la proposition de la permaculture. Le soin que porte le tenzo (cuisinier) aux aliments est précédé du soin du jardinier pour la terre. S'harmoniser avec tous les êtres est s'harmoniser avec la nature. En s'inspirant de l'esprit zen, Masanobu Fukuoka, agriculteur japonais précurseur de la permaculture, a développé ses méthodes naturelles sur la base du « non-agir ». L'enseignement et l'application de ces principes constitueront le contenu de cet atelier de jardinage. Entre formation et activités (samu), nous allons explorer comment actualiser la voie dans les gestes du quotidien au potager.

**Raimund Olbrich** est moine zen, jardinier et maraîcher. Il a été responsable du potager de la Gendronnière pendant plusieurs années. Depuis 2018, il s'en occupe de nouveau dans le cadre du « projet permaculture ».



## Théâtre d'ombres



Le théâtre d'ombres est un art très ancien qui apparaît pour la première fois en Chine au Ve siècle avant J.-C. et est de nature religieuse à l'origine.

Les mythes, contes et légendes, ainsi que certains récits modernes fantastiques, sont peuplés de créatures mi-humaines, mi-animales, mi-végétales, mi-divines. Quoi de mieux que le théâtre d'ombres pour raconter ces mystérieuses transformations ? Nous explorerons le thème de la métamorphose par le biais du théâtre d'ombres corporelles, une technique proche du mime, de la danse et du jeu stylisé des théâtres d'Orient, qui se pratique derrière un écran. Des échauffements spécifiques, des jeux de théâtre et

d'expression, un travail sur le masque (conception et utilisation) ainsi que des études sur les possibilités de jeux avec la lumière et sur la composition d'une image seront proposées.

Ce stage est ouvert aux personnes n'ayant jamais fait de théâtre (la présence de l'écran permet aux plus timides de s'exprimer sans se sentir trop exposés).

Vous pouvez venir avec un texte/une histoire sur le thème proposé. À partir de 12 ans.

**Blanche Heugel**, nonne zen et pratiquante du zen depuis plus de vingt ans, est comédienne et marionnettiste professionnelle. Elle développe depuis quelques années un travail sur le théâtre d'ombres, dans des spectacles (*Les 7 Vies d'Alexandra David-Néel*) et des ateliers pédagogiques pour les enfants, les adolescents et les adultes. <http://blanche-heugel.fr>

## Chant, souffle, voix

Notre voix est la parfaite expression de ce que nous sommes, de notre sensibilité.

Dans ses inflexions, elle peut porter nos tensions, et cela nous bloque pour chanter, pour apprécier notre timbre. Mais notre voix comporte également tout notre potentiel de beauté et de grâce. Travailler sur notre voix, c'est débloquer les zones de souffrances profondes du corps afin de révéler notre identité. C'est découvrir notre timbre, et aussi apprendre à ressentir les vibrations, les fréquences du son dans notre corps, et ainsi, peut-être, mieux nous accepter



Le stage est axé autour du chant, la découverte de la voix. Je propose un travail vocal ludique afin de mieux apprivoiser son timbre, sa respiration, dans le but de moins fatiguer vocalement. J'accompagne les chants avec le piano, et pour les chants du monde j'utilise un instrument indien, la tempura. Cet atelier amène à « laisser son corps chanter » grâce à l'improvisation. Ces moments forts nous ramènent à l'instant présent, à la beauté du son et de notre âme. Le son est en lui-même libérateur. On peut observer un effet bénéfique pour la personne et donc parler de thérapie.

**Sarah Trutet**, professeure diplômée en musique et en art-thérapie, propose des ateliers et des stages chants ouverts à tous. Elle enseigne également le chant et le piano. Auteure-compositrice, elle fait partie du duo Crista Galli et a composé plusieurs CD.