

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 d'Onzain à 17h30 ou en gare de Blois à 19 heures. 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 23 octobre dans l'après-midi.

Dîner à 20h30. *Les personnes qui viennent à la Gendronnière pour la première fois sont priées d'arriver avant 18 heures (navette en gare d'Onzain à 17h30).*

Ateliers du 24 au 28 octobre 2020

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

Départ

Pour les personnes venues uniquement aux ateliers, le jeudi 29 octobre après le petit déjeuner.

Pour ceux qui restent, jour de repos le 29 octobre.

Arrivée de sesshin le jeudi 29 octobre dans l'après-midi, dîner à 20 h 30.

La sesshin se termine le dimanche 1^{er} novembre après le repas de midi.

L'esprit du geste 2020 - 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 24 au mercredi 28 octobre 2020.

Arrivée le vendredi 23 octobre dans l'après-midi, dîner à 20h30.

Sesshin du vendredi 30 octobre au dimanche 1^{er} novembre 2020.

Arrivée le jeudi 29 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	286 €	342 €
Autres ateliers	363 €	435 €
Atelier enfants	179 €	179 €
Tarifs samu	99 €	118 €
Tarifs sesshin	122 €	153 €

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 10 €

Cocher l'atelier choisi ou samu

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

Je souhaite bénéficier de la navette de 17h30 en gare d'Onzain le jour d'arrivée.

Je souhaite bénéficier de la navette de 19 heures en gare de Blois le jour d'arrivée.

<i>Nom</i>	<i>Prénom</i>
.....
<i>Adresse</i>	
.....	
<i>Code postal</i>	<i>Ville</i>
.....
<i>Pays</i>	<i>Téléphone</i>
.....
<i>E-mail</i>	
.....	

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

Je suis membre de l'AZI (cotisation 2020)
 Je désire être membre de l'AZI (cotisation 2020) 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 2020

Ateliers
du 24 au 28 octobre 2020

Sesshin
du 30 octobre au 1^{er} novembre 2020

Session dirigée par
Hugues Yusen Naas



Sumi-e
Couture du kesa
Atelier pour les enfants
Les 34 sons du zen
Yoga
Raku - Introduction à la céramique
Permaculture
Jin Shin Jyutsu
Chant, souffle, mouvement
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

Cet atelier est conçu spécialement pour les pratiquants de zazen : des asanas prépareront le corps à des périodes d'assise (plus longues) et d'autres l'aideront à se relâcher et se détendre après ces périodes. Ils seront vus comme une aide à la pratique du Dharma. Nous apprendrons à les exécuter en détail et en nous sentant en sécurité, tout en renforçant ce qui doit l'être pour soutenir la pratique. Nous insisterons sur la respiration et pratiquerons différents exercices de la tradition du yoga (pranayama) menant à une meilleure prise de conscience de la pleine capacité des poumons et de leur fonction. Chaque jour aura lieu un temps de partage oral afin que tous les participants puissent exprimer au sein du groupe ce dont ils ont besoin au cours des processus, et ainsi se soutenir mutuellement.



Yorgos Fokiano pratique le hatha yoga depuis vingt ans et enseigne depuis quatorze ans en Allemagne, en Grèce et dans de nombreux autres pays. Il a été formé par Cyndi Lee pour animer des cours et des ateliers de yoga à New York et a suivi des enseignants renommés en Inde, en Allemagne et à New York pour approfondir ses connaissances dans cet art. Depuis 2011, il pratique le zen soto qui a changé sa vie et a finalement influencé sa pratique et son enseignement du yoga.

Raku - Introduction à la céramique

Venez découvrir ou approfondir votre approche de l'argile : façonnez, décorez et expérimentez la cuisson raku ! Originnaire du Japon, cette technique a été créée pour la cérémonie du thé. Rapide, elle laisse sa part de création à ce que l'on ne peut pas contrôler. Les modes de façonnage et de cuisson du raku invitent à aller au-delà du soi et donnent une poterie simple, irrégulière, où chaque objet est unique. Initiez-vous à cet artisanat et à la face cachée de l'argile pendant ces cinq jours.

Des chaussures fermées en cuir sont recommandées pour les cuissons.



Céramiste dans l'est de la France, Cécile Bardenet allie la tradition au contemporain. Elle fabrique des objets utilitaires en perpétuant les valeurs de cet artisanat où se rencontrent la nature et l'homme. Elle a résidé à la Gendronnière et pratique la voie du zen depuis plusieurs années.

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.

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'occupe de nouveau dans le cadre du « projet permaculture ».



Atelier pour les enfants



Ryokan, moine errant et maître zen né au XVIII^e siècle, passa sa vie à contempler la nature ; il écrivit à son propos de magnifiques poèmes et haïkus. Avec les enfants, nous mettrons en scène quelques-uns de ses écrits, observerons la nature automnale, peindrons la forêt, chanterons les saisons qui passent...

*Le ciel clair d'automne
Des milliers de moineaux
Le bruit de leurs ailes
Ryokan*

Munissez-vous de vos bottes et de tout matériel de dessin qu'il vous plairait d'utiliser !

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.

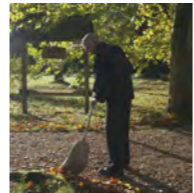
Sumi-e

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 €**

Alain Keigo Plaignaud, ancien ingénieur, a été ordonné bodhisattva par maître Roland Yuno Rech en 2017. Il est l'élève du maître de sumi-e Beppe Mokuza Signoritti, avec qui il pratique depuis sept ans. Il enseigne à l'École internationale de sumi-e à Versailles et en région parisienne. <http://www.sumi-e.fr> et <http://ecole.sumi-e.fr>



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.

Chant, souffle, mouvement

Son et mouvement sont intimement liés. La découverte de la voix mise en relation avec le corps, le souffle amène à goûter pleinement à l'instant présent, à ressentir un bien-être intérieur. Le son en lui-même aide à mieux habiter son corps.

Notre voix est la parfaite expression de ce que nous sommes, de notre sensibilité. Elle porte bien souvent nos tensions émotionnelles, on se sent alors comme « bloqué » : sortir un son devient difficile, voire douloureux. Apprécier notre timbre est pourtant essentiel, car notre voix comporte également notre potentiel.

Je propose une pratique vocale ludique afin de mieux apprivoiser son timbre, sa respiration, pour moins fatiguer vocalement. Nous apprenons à ressentir les vibrations/fréquences du son en nous. Ces sons curatifs agissent en profondeur, libèrent les zones de tensions. J'accompagne les chants du monde avec un instrument indien, la tempura. Cet atelier amène à « laisser son corps chanter ». Peut-être le son pourra-t-il nous faire voyager, rencontrer notre âme, et nous amener à mieux nous accepter...

Sarah Trudet, professeure diplômée en musique et en art-thérapie, propose des ateliers et stages chants ouverts à tous. Elle enseigne également le chant, le piano, et dirige une chorale de musiques du monde. Auteure-compositrice, elle a enregistré plusieurs CD : <https://ayunnamusic.wixsite.com/singer-songwriter-mp>

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.