

La semaine des Doigts d'or offre une possibilité unique de relier pratique du zen et expression artistique en découvrant une technique ou en l'approfondissant. Et c'est, comme le recommande le Bouddha, l'occasion idéale dans le contexte de la Gendronnière de voir, d'observer les attachements, les peurs et les habitudes mentales qui font obstacle à notre propre créativité.

Apprendre à laisser se faire l'acte créateur à chaque instant, au-delà des représentations conditionnées du « moi » et de ses jugements négatifs, procure une grande joie et conduit à la tranquillité intérieure. Accepter ce qui se présente, tel que c'est !

Avec un peu de peinture, un pinceau, une aiguille et un fil, avec les mains, avec le corps, laisser s'exprimer l'intériorité créatrice. Ce n'est ni le support, ni le moyen, ni le résultat qui importent, mais l'actualisation consciente de la nature originelle qui anime le geste, contient et remplit la forme.

Pratique de la voie du Bouddha

Zazen est la méditation assise sans objet, 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.

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.



Ryugaku Emmanuel Risacher

Ryugaku sera responsable de la session des Doigts d'or qu'il organise avec Françoise Kosen Laurent. Il a été ordonné bodhisattva en 1972 et moine en 1980 par maître Deshimaru. En novembre 2008 il reçoit la transmission du Dharma de Genshu Imamura Roshi. De 2016 à 2019 il a été responsable du temple 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 14 février dans l'après-midi.
Dîner à 20h30.

Ateliers du 15 au 19 février 2020

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

Mercredi 19 février au soir : repas-détente suivi d'une soirée où les intervenants présenteront leur travail.
Judi 20 février : départ après le petit déjeuner pour les personnes venues uniquement aux ateliers.
Pour ceux qui restent, jour de repos.

Arrivée de sesshin le jeudi 20 février dans l'après-midi, dîner à 20h30.

La sesshin se termine le dimanche 23 février après le repas de midi.

Les Doigts d'or 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 15 au mercredi 19 février 2020

Arrivée le vendredi 14 février dans l'après-midi, dîner à 20h30.

Sesshin du vendredi 21 au dimanche 23 février 2020.

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

Tarifs ateliers	Chambre à 4 ou 5	Chambre à 2 (*)	Chambre solo (*)
34 sons du zen, Kesa, Permaculture	286 €	342 €	428 €
Autres ateliers	363 €	435 €	544 €
Tarifs samu	99 €	118 €	148 €
Tarifs sesshin	122 €	153 €	191 €

Cocher l'hébergement choisi

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

* Chambre 1 ou 2 personnes selon disponibilité

Apportez draps et taies d'oreiller ou location sur place 10 €.

Cocher l'atelier choisi ou samu

Sumi-e Les 34 sons du zen Yoga
 Couture du kesa Zen shiatsu et do-in Permaculture
 Samu Raku - Introduction à la céramique

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

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.

Les Doigts d'or



Ateliers
15 au 19 février 2020

Sesshin
21 au 23 février 2020

Session dirigée par
Ryugaku Emmanuel
Risacher

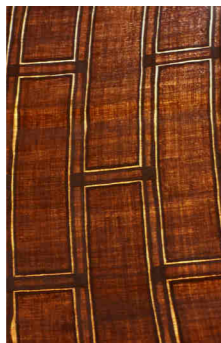
Zen shiatsu et do-in
Yoga
Raku - Introduction à la céramique
Couture du kesa
Les 34 sons du zen
Sumi-e
Permaculture
Samu

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

Couture du kesa

Coudre le kesa, c'est confectionner le vêtement du Bouddha suivant la méthode transmise depuis Shakyamuni. Abandonnant tout désir de décoration ou d'innovation personnelle, on se concentre sur chaque étape et sur chaque point, avec patience et détermination. Inconsciemment, naturellement et automatiquement cette pratique modifie notre esprit. De nos efforts naît le pur vêtement du Dharma et nous réalisons la plus haute dimension de la créativité. Maître Kodô Sawaki disait : «Le kesa, c'est le tissu qui devient Bouddha.»



Françoise Kosen Laurent et Patrick Reun Mor, pratiquent et enseignent la couture du kesa depuis de nombreuses années, dans des dojos et des sesshins, et plus particulièrement à la Gendronnière.

Zen shiatsu et do-in

Soulagez vos tensions, retrouvez votre pleine énergie, bien-être et confiance

指
圧

Shi Atsu

Le shiatsu (pression des doigts) est une technique manuelle d'origine japonaise dont les principes fondamentaux proviennent de la médecine traditionnelle chinoise.

En agissant sur l'ensemble des méridiens, le shiatsu, à l'écoute du patient et de ses maux, harmonise la circulation du Qi (énergie) dans l'organisme, apaise les tensions et dynamise les zones stagnantes pour rééquilibrer les principales fonctions de l'organisme. Considérant l'être dans sa globalité, le shiatsu ne fait pas de séparation entre le corps et l'esprit et agit sur les fonctions physiques, physiologiques, mentales, émotives et psychiques.

L'atelier est axé sur la pratique, vous y apprendrez les katas (postures et gestes de base) pour un shiatsu à la fois tonifiant et relaxant.

Nous ferons également du do-in (auto-massage et étirements souples) aux effets bénéfiques dans la pratique de la méditation et au quotidien. Nous étudierons les éléments théoriques sur le Qi, le Yin-Yang, les méridiens...

Intimement liée au Japon et à ses traditions, Christine Marie Bottin a étudié le japonais et travaillé sur les arts traditionnels, la transmission, les pratiques artistiques et artisanales, le bouddhisme.

Disciple de Maître Taisen Deshimaru, elle a commencé à pratiquer zazen en 1978 et a été ordonnée nonne en 1981. Depuis 2009, elle étudie et pratique le shiatsu de l'école Iokai enseigné par K. Sakaki (lignée directe de S. Masunaga).



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.

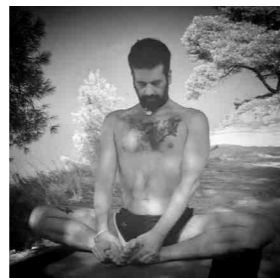
Je vous propose de les réunir le temps d'une session et de vous accompagner dans la réalisation de vos objets, par le façonnage et ses différentes variantes, la cuisson et ses changements de matières. D'aller à la découverte de cet art où se rencontrent la nature avec ses contraintes et ses possibilités,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



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 détails 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 du monde. 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 Soto Zen qui a changé sa vie et a finalement influencé sa pratique et son enseignement du yoga.

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

Pratique du samu



Samu, c'est l'action généreuse indispensable à la vie de la communauté et à la bonne tenue du temple. Dans le samu, l'esprit de la Voie se manifeste lorsqu'on se consacre de tout son coeur à ce qu'on fait en s'oubliant soi-même pour le bénéfice de tous.

Vous pourrez aider à l'organisation de la session (cuisine, service, nettoyage...) suivant les besoins.

Merci de vous inscrire suffisamment à l'avance, en indiquant éventuellement vos compétences.

Les 34 sons du zen



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.

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 ».