

## 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.**



## Ryugaku Emmanuel Risacher

Ryugaku Emmanuel Risacher dirigera la session.

Ordonné bodhisattva en 1972 et moine en 1981 par maître Deshimaru.

En novembre 2008, il reçoit la transmission du Dharma de Genshu Imamura Roshi, à 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 20 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 16h30).*

### Ateliers du 21 au 25 octobre 2023

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

### Départ

*Pour les personnes venues uniquement aux ateliers*, le jeudi 26 octobre après le petit déjeuner.

*Pour ceux qui restent*, jour de repos le 26 octobre.

**Arrivée de sesshin** le jeudi 26 octobre dans l'après-midi, dîner à 20 h 30.

**La sesshin se termine** le dimanche 29 octobre après le repas de midi.

## L'esprit du geste 2023 - 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 21 au mercredi 25 octobre 2023.

Arrivée le vendredi 20 octobre dans l'après-midi, dîner à 20h30. Départ jeudi 26 après le petit déjeuner.

### Sesshin du vendredi 27 au dimanche 29 octobre 2026.

Arrivée le jeudi 26 octobre dans l'après-midi, dîner à 20h30.

Tarifs ateliers	Chambre à 4 ou 5	Chambre à 2 (selon disponibilité)
34 sons du zen, Kesa	292 €	365 €
Autres ateliers	375 €	469 €
Atelier enfants	150 €	150 €
<b>Tarifs spécial samu</b>	<b>125 € **</b>	<b>156 €</b>
<b>Tarifs sesshin</b>	<b>161 €</b>	<b>201 €</b>

### Cocher l'hébergement choisi

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

\* Chambre 1 personne (selon disponibilité) : + 60 % du tarif chambre à 4/5.

\*\* Samu petit budget (sur demande) 100 euros.

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

### Cocher l'atelier choisi ou samu

Couture du kesa     Les 34 sons du zen     Raku  
 Ikebana     Zen shiatsu et do-in     Sumi-e  
 Jin Shin Jyutsu     Atelier pour les enfants     Yoga  
 Samu

Je souhaite bénéficier de la navette de 16h30 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.

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 2023)

Je désire être membre de l'AZI (cotisation 2023)     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.

Merci de régler votre cotisation dans la mesure du possible via le site avant de venir.

# L'esprit du geste 2023

**Ateliers**  
du 21 au 25 octobre 2023

**Sesshin**  
du 27 au 29 octobre 2023

*Séssion dirigée par*  
**Ryugaku Emmanuel Risacher**



**Couture du kesa**  
**Ikebana**  
**Jin Shin Jyutsu**  
**Yoga**  
**Les 34 sons du zen**  
**Atelier pour les enfants**  
**Sumi-e**

**Raku - Introduction à la céramique**  
**Zen shiatsu et do-in**  
**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© : NOUVEAU CONTENU

Les Verrous de Sauvegarde de l'Énergie, un autre angle d'action pour nous harmoniser.



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. Aucune connaissance requise.

**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 plus de vingt ans et enseigne 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 Sôtô qui a changé sa vie et a finalement influencé sa pratique et son enseignement du yoga.

## 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.

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

## Raku - Introduction à la céramique

Venez découvrir ou approfondir votre approche de l'argile : façonnez, décidez et expérimentez la cuisson raku ! Originaires du Japon cette technique a été créée pour la cérémonie du thé. Rapide elle allie maîtrise et lâcher prise. Ses modes de façonnage et de cuisson invitent à aller au-delà du soi et donnent une poterie simple, irrégulière où chaque objet est unique.

**Tous niveaux. Prévoir un jeans et des chaussures fermées en cuir pour les cuissons.**

**Participation aux frais de l'atelier (argile, émaux, matériel) : 25 €**

*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.

## Atelier pour les enfants

Les contes et paraboles sont une approche ludique à l'apprentissage du bouddhisme. Ils expriment la Voie avec un esprit léger et souvent comique à travers différents aspects et des situations de la vie quotidienne. Ainsi, les contes sont particulièrement adaptés aux enfants et adaptables au théâtre. Cette année, avec les enfants, nous allons explorer quelques histoires et les partager en spectacle, comme d'habitude.

**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.



## Les 34 sons du zen

Faire tinter son coeur dans le merveilleux temple de la Gendronnière ! Un jour en entendant les clochettes suspendues çà et là dans l'enceinte du monastère tinter au vent, Sôgyanandai demande à son disciple Gayashata : «Qu'est ce qui fait ce tintement, le vent ou les clochettes ?» Gayashata répond : «Le vent ne tinte pas, les cloches ne tintent pas ; c'est notre coeur-esprit qui tinte.» Sôgyanandai dit : «Dis-moi ce coeur-esprit, c'est quoi ?» Gayashata répond : «Tout est calme et apaisé, voilà tout !» (Me Dogen, *Shobogenzo*). La vie du temple est rythmée par des sons codifiés qui sont chaque fois l'occasion d'une expérience concrète. Dans cet atelier, vous pourrez vous initier ou vous perfectionner à la pratique de ces sons : bois, métal, tambour, mokugyo, divers gongs et cloches, sans oublier le chant des sutras.

**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.



## Zen shiatsu et do-in

Les deux techniques seront développées au cours de l'atelier, l'une en shiatsu pour une pratique donneur-receveur constituée d'échanges et l'autre en do-in avec des exercices sur soi-même. Toutes les deux ont pour but de permettre au corps d'exprimer son potentiel énergétique optimal.

**Le shiatsu : une pratique à deux**

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

En agissant sur l'ensemble des méridiens, le shiatsu 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.

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.

**Le do-in : la pratique sur soi**

Nous ferons également du do-in : auto-massage et étirements souples, mouvements de qi-gong, aux effets bénéfiques dans la pratique de la méditation et au quotidien.

Le shiatsu se pratique habillé (vêtements souples), le toucher est respectueux, attentif et adapté.



**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).

## Ikebana

Un style traditionnel d'ikebana appelé kakubana peut constituer un support de méditation, donc la base d'une voie spirituelle. Le style kakubana remonte à la fin du XVIIe siècle. Il a été codifié sous ce nom par Ippo Mishôsaï (1761-1824), fondateur de l'école Mishô. Ce style est typique de l'école.

Le kakubana part d'un principe cosmogonique chinois représenté par un diagramme. Ce dernier en fonde également l'esthétique. Pour composer un bouquet, il faut se représenter mentalement ce diagramme juste au-dessus du vase.

Au cours des cinq jours du stage, nous développerons ce principe pour apprendre à l'appliquer à vos oeuvres et vous initier à la voie des fleurs. Nous aborderons aussi l'ikebana moderne.

Chaque participant devra apporter un sécateur et au moins un pique-fleurs. Une participation vous sera demandée pour l'achat des fleurs, mais vous pourrez emporter quelques-uns de vos bouquets en fin de stage.

**Nobuko Matsumiya** est maître d'ikebana, maître de thé, joueuse de koto, chanteuse, fondatrice et leader d'un groupe folklorique japonais, l'Ensemble Sakura. Originaires de Kyôto, la capitale des arts traditionnels, elle y enseignait l'ikebana et le thé à titre privé avant son arrivée en France, en 1987. Elle est membre de l'École Mishô d'ikebana (Mishô-Ryû), l'une des principales du Japon et a pour maître Seiho Tachibana. Elle pratique la voie des fleurs depuis 1970 et a obtenu son diplôme de professeur en 1973. Son nom d'artiste est Nobuho Shinsô-sai, Shinsô signifiant « synthèse de la vérité ». En 1994, elle a été ordonnée bodhisattva sous le nom de Reigi, en français « attitude spirituelle ».

## 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 rien de 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.

**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)

