Bienvenue au temple de la Gendronnière

Ce livret d'accueil est distribué à toute personne venant pour la première fois pratiquer la Voie du Bouddha au temple zen de la Gendronnière.

Sommaire

Votre premier séjour page 3
Informations et recommandations page 5
Les règles du temple page 7
Les sons page 7
Le chant des sutras page 9
Un glossaire page 11

Welcome to the Temple of La Gendronniere

This welcome booklet is given out to all who come to the Zen Temple of La Gendronniere to practise the Way of Buddha for the first time.

Summary

Your first stay page 2
Information and advice page 4
The rules of the the temple page 6
The sounds page 6
Chanting the sutras page 8
Glossary page 10

ASSOCIATION ZEN INTERNATIONALE
FONDATEUR MAÎTRE TAISEN DESHIMARU

Your first stay

Welcome to La Gendronniere. You are here for the first time in this Buddhist temple in the Soto Zen tradition, founded in 1980 by Master Taisen Deshimaru. We are happy to welcome you and hope this stay will be beneficial for you.

In this wonderful location, surrounded by ancient trees, you can deepen your knowledge of yourself and others, in every moment of the life of this monastery.

Everything in the organisation of the days – the timetable, the variation and content of the different activities – favours concentration on what you are doing, allowing you in this way to live in calm tranquility.

The rules of the temple which will be explained to you, have as their only goal helping us to be completely present from moment to moment, and to create a community that is harmonious and welcoming.

During the days you will pass at La Gendronniere, an experienced monk or nun will be available to respond to your questions and guide you. Please don´t hestitate to ask for help or advice if you have any difficulty.

The brochure "What is zen?" which will also be given to you, tells you the history of zen, the rituals, daily practice and the effects of meditation on the health of the body and mind. A number of points which you will deepen during the different workshops.

We wish you a happy practice of zen and that you will appreciate more "the simple taste of the Way" as it was expressed by a Chinese master of the Middle Ages.

"I am walking my own path.
Wherever I go, I just meet myself."

Tozan Ryokai

AZI-livret-deb BAT.indd 2 22/06/2018 12:05

Votre premier séjour

Bienvenue à la Gendronnière. Vous venez pour la première fois dans ce temple bouddhiste de la tradition zen Sôtô qui fut fondé en 1980 par maître Taisen Deshimaru. Nous sommes heureux de vous y accueillir et espérons que ce séjour vous sera très favorable.

Dans ce cadre magnifique, entouré d'arbres centenaires, vous pourrez approfondir la connaissance de vous-même et des autres dans tous les moments de la vie de ce monastère.

Tout dans l'organisation des journées – les horaires, l'alternance et le contenu des diverses activités – favorise la concentration sur ce que l'on fait, permettant ainsi de vivre dans une sereine tranquillité.

Les règles du temple qui vous seront expliquées n'ont pour but que de nous aider à être complètement présents d'instant en instant et à créer une communauté harmonieuse et bienveillante.

Pendant les jours que vous passerez à la Gendronnière, un moine ou une nonne d'expérience sera à votre disposition pour vous guider et répondre à vos questions. N'hésitez pas à lui demander aide ou conseil en cas de difficulté.

La brochure « Qu'est-ce que le zen ? » qui vous est également distribuée informe sur l'histoire du zen, les rituels, la pratique au quotidien et les effets de la méditation sur la santé du corps et de l'esprit. Autant de points que vous pourrez approfondir lors de divers ateliers.

Nous vous souhaitons une heureuse pratique du zen et d'apprécier au mieux « le goût simple de la Voie » pour reprendre l'expression d'un maître chinois du Moyen Âge.

« Je vais mon propre chemin
Où que j'aille, c'est moi
que je rencontre »

Tozan Ryokai

AZI-livret-deb BAT.indd 3 22/06/2018 12:05

Information and advice

Take advantage during this retreat in a zen temple to disconnect from electronic devices of everyday and to calm the mind from distractions in the environment.

As much as possible, turn off your phones and tablets and avoid making calls in the common areas. There is a computer with Internet access available for you, but only in case of need and for a limited duration.

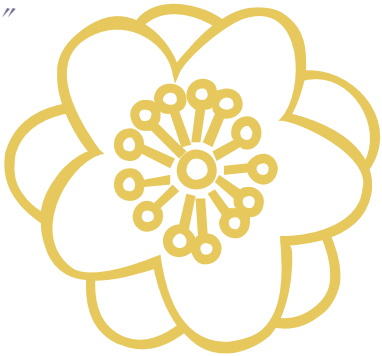
There is a little shop open every day and also the zen boutique where you will find books and all the objects necessary to practise zen.

Participation in the different activities each day is expected, but if for personal reasons you can´t come to something, please let someone in charge know.
There is a shop on the premises if you need something.

A reminder of what you need for your stay:
For meditation – dark clothing, which is comfortable and loose (black, brown, navy blue) a meditation cushion (zafu)
For meals: a bowl, a spoon, a fork, plus a piece of material 40x40cm (to wrap up the bowl) and a small piece of white material 20x20cm (to wipe the bowl). Or you may have a set of *oryoki*.
To sleep: a sheet, an over sheet, pillowcase. You can rent these *in situ*.
May we also remind you that as in all monasteries, we ask you to be modestly dressed.

Be aware that you come at any time of the year for a stay at La Gendronniere, whether it be long, medium or short. You can enquire *via* your dojo head or on the AZI website.

"Every moment
is a moment of fullness."
Eihei Dogen



AZI-livret-deb BAT.indd 4 22/06/2018 12:05

Informations et recommandations

Profitez de cette retraite dans un temple zen pour vous déconnecter des outils numériques du quotidien et apaiser l'esprit de l'agitation ambiante.

Autant que possible, éteignez vos téléphones portables/tablettes et évitez de téléphoner dans les parties communes. Un ordinateur avec accès Internet est à votre disposition, seulement en cas de nécessité et pour une durée limitée.

Une petite épicerie est ouverte chaque jour, ainsi que la boutique zen où vous pourrez trouver des livres et tous les objets souhaitables pour la pratique du zen.

La participation aux diverses activités de la journée n'est pas facultative. Si pour des raisons qui vous sont propres vous ne pouviez pas assister à l'une d'entre elles, merci de prévenir le responsable des nouveaux.

Une boutique est à votre disposition sur place si des objets vous font défaut.

Rappelons ce dont vous avez besoin pour votre séjour au temple :
Pour la méditation : des vêtements sombres, confortables et amples (noirs, marron, bleu marine), un coussin de méditation (zafu).
Pour les repas : un bol, une cuillère, une fourchette + un tissu 40 cm x 40 cm environ (pour envelopper le bol) + un petit tissu blanc 20 cm x 20 cm (pour essuyer le bol). Ou un set d'*oryoki* si vous en possédez un.
Pour dormir : drap (1 personne), drap-housse, taie d'oreiller. Les draps peuvent être loués sur place.
Précisons encore que, comme dans tout monastère, nous vous remercions de veiller à porter une tenue décente.

Sachez encore qu'il est possible de venir séjourner à tout moment de l'année à la Gendronnière pour des séjours de courte, moyenne ou longue durée. Renseignez-vous auprès de votre responsable de dojo ou sur le site Internet de l'AZI.

« Chaque instant est un instant de plénitude. »
Eihei Dôgen

AZI-livret-deb BAT.indd 5 22/06/2018 12:05

Temple Rules

The temple rules are there to promote the harmony of the place and to allow the whole community to live in pleasant conditions. They are there to help us practise the Way of zen and not to restrict us.

Here are a few of them:

• For the smooth running and harmony of the temple, it is important to follow the sounds, to arrive punctually at the dojo, the refectory and for the samu bell.

• Please do not disturb others during the different activities of the temple and respect the silence of the rest periods.

• Avoid disturbing the peace by being rude, aggressive, arrogant, angry, sarcastic, derogatory, using wounding humour, or other inappropriate behaviour.

• Each person is responsible for keeping the common parts clean.

• Please make sure your room or dormitory is always clean and tidy.

• Be thoughtful around your use of water, electricity, heating, food... And don´t waste any of these.

• Please deposit rubbish in the appropriate bins in the common parts, bedrooms and the kitchens.

The Sounds

All activities in the temple are announced with particular sounds, which will quickly become familiar.

• The little bell (*clochette*) for wake up

• The wood for zazen.

• The metal for meals

• The outside bell for samu.

• The *claquettes* for sleep

"A fish has no benefit if the water he lives in is reduced."

Eihei Dogen

AZI-livret-deb BAT.indd 6 22/06/2018 12:05

Les règles du temple

Les règles du temple ont pour but de protéger l'harmonie du lieu et de permettre à toute la communauté de vivre ensemble dans de bonnes conditions. Elles sont là pour nous aider à pratiquer la Voie du zen et non pour nous contraindre.

En voici quelques-unes.

• Pour la bonne marche et l'harmonie du temple, il est important de suivre les sons, d'arriver à l'heure au dojo, au réfectoire, à la cloche du samu.

• Veillez à ne pas déranger les autres pendant les différentes activités de la journée et à respecter le silence pendant les périodes de repos.

• Évitez les attitudes non adaptées comme le manque de politesse, l'agressivité, l'arrogance, les manifestations de colère, les sarcasmes, les calomnies, l'humour blessant, un comportement déplacé...

• Chacun est responsable de la propreté des lieux de vie communs.

• Merci de veiller à ce que votre chambre ou votre dortoir soient toujours rangés et parfaitement propres.

• Veillez à consommer avec intelligence et mesure : eau, électricité, chauffage, nourriture... et à ne pas gaspiller.

• Respectez et pratiquez le tri sélectif des déchets dans les parties communes, les chambres et les cuisines.

Les sons

Toutes les activités du temple sont annoncées par un son particulier qui vous deviendra très vite familier :

• La clochette pour le réveil
• Le bois pour zazen
• Le métal pour les repas
• La cloche extérieure pour le samu
• Les claquettes pour le coucher

« Un poisson ne tire aucun avantage si la quantité d'eau dans laquelle il vit diminue. »

Eihei Dôgen

AZI-livret-deb BAT.indd 7 22/06/2018 12:05

Chanting the sutras

Throughout the day, Japanese texts are recited in the dojo or during the various activities. They contain fundamental teachings on Soto Zen spirituality.

The sutras are chanted in Japanese. The text and translations are available at the entrance to the gaitan.

At La Gendronniere we don´t chant in any European language. When we chant we aren´t trying to find the meaning, but to concentrate on the act of chanting. The resonance of each syllable really helps us to reconnect to the body, in particular to the *hara,* the energy centre approximately three fingers below the navel. Moreover, since the temple welcomes visitors of all nationalities, Japanese becomes a sort of common language.

The *Kesa Sutra*
The four verses of this short sutra are chanted at the end of zazen in the morning with the kesa or the rakusu placed respectfully on the head.

The *Hannya Shingyo*
This is the *Heart Sutra,* one of the most important sutras of Mahayana Buddhism. It explains the essence – the heart – of the Buddha´s teachings, in 262 ideogrammes.

The *Sandokai*
This is a poem by Sekito Kisen (700-790) and is chanted in the morning ceremony, alternating with the *Hokyozanmai*. It explains the meeting of identity and difference. The realisation of a fundamental unity in the heart of the contradictions and duality created by our brain.

The *Hokyozanmai*
A poem written by Tozan Ryokai (807-869) chanted in the morning ceremony, alternating with the *Sandokai*. It is the ´Samadhi of the Precious Mirror´. It speaks of pure consciousness during zazen.

The *Gyohatsu nenju*
This is the meal sutra, sometimes called ´Bussho Kapila´ in reference to its opening words. In zen practice, meals are a ceremony dedicated to all suffering beings. By this sutra which punctuates the various moments of the meal, we express gratitude towards all existences which have participated in the gift of this food.

AZI-livret-deb BAT.indd 8 22/06/2018 12:05

Le chant des sutras

Tout au long de la journée, des textes en japonais sont récités dans le dojo ou pour accompagner les diverses activités. Il s´agit d´enseignements fondamentaux de la spiritualité zen Sôtô.

Ces sutras sont chantés en japonais. Leurs textes et leurs traductions sont à votre disposition à l´entrée du gaitan.

À la Gendronnière, nous ne chantons pas ces textes en l´une ou l´autre des langues occidentales. En effet, en récitant le sutra, nous ne cherchons pas à en comprendre le sens mais à nous concentrer sur l´acte de chanter. La résonance de chaque syllabe aide grandement à se reconnecter au corps, et particulièrement au *hara,* le centre d´énergie situé environ trois doigts en-dessous du nombril. De plus, comme le temple accueille des personnes de toutes nationalités, le japonais sert en quelque sorte de langue commune.

Le *Sûtra du kesa*
Les quatre vers de ce court sutra sont chantés à la fin du zazen du matin avec le *kesa* ou le *rakusu* posé respectueusement sur la tête.

Le *Hannya Shingyo*
C´est le *Sutra du cœur*, l´un des sutras les plus importants du bouddhisme Mahayana. Il exprime l´essence – le cœur – de l´enseignement du Bouddha, résumé en 262 idéogrammes.

Le *Sandokai*
Poème écrit par Sekito Kisen (700-790) et chanté durant la cérémonie du matin en alternance avec le *Hokyozanmai*. Il exprime « la rencontre entre l´identité et la différence », la réalisation de l´unité fondamentale au sein des contradictions et de la dualité créées par notre cerveau.

Le *Hokyozanmai*
Poème écrit par Tozan Ryokai (807-869) et chanté durant la cérémonie du matin en alternance avec le *Sandokai*. C´est le *Samadhi du miroir précieux*. Il parle de la conscience pure pendant zazen.

Le *Gyohatsu nenju*
C´est le sutra des repas, parfois appelé « Bussho Kapila » en référence à ses premiers mots. Dans la pratique du zen, les repas sont une cérémonie dédiée à tous les êtres qui souffrent. Par ce sutra qui ponctue les différents moments du repas, nous exprimons notre gratitude envers toutes les existences qui ont participé au don de cette nourriture.

AZI-livret-deb BAT.indd 9 22/06/2018 12:05

Glossary

Bodhisattva
Receiving the precepts of Buddhism, generally given to lay people, marks the entry to the Way of Buddha. During the jukai ceremony, we take refuge in the Three Treasures of Buddha, Dharma and Sangha.

Dharma
The Law, the principal director of the universe, reality as it is in its totality. The universe is one, all existences have the same nature: when all existences follow the Law of the universe, everything is in balance, everything is in harmony, everything is Buddha. The Buddha Shakyamuni and the zen masters have taught us how to naturally abandon all personal preoccupations and to concentrate on each moment on how we walk, sit, etc The mind is open, present to the reality of the moment.

Awakening
Sitting in zazen, the Buddha awakened to the deep reality of all things (Buddha means ´The Awakened One.´) All his teaching came from the clarity of his awakened gaze. We don´t practice zazen to become awakened, for zazen is itself awakening. Zazen reveals us to our true nature, Buddha nature. Awakening is the normal condition, the natural condition of the mind.

Fuse
This is disinterested giving, which expects nothing in return, has no egotistic motivation. *Fuse* is one of the six paramitas, the perfections of wisdom. The entire universe operates in the way of fuse, giving and receiving. One can give material goods, but also one´s time, energy, concentration etc. Spreading the teaching is also *fuse*.

Gaetan
A room situated at the entry to the dojo where persons who have difficulties can practise zazen.

Gassho
A gesture of respect, gratitude or veneration. The hand joined at the level of the face, palm against palm, the forearms horizontal. This gesture of itself creates harmony and unity.

Genmai
Genmai means whole rice. A rice soup traditionally eaten in zen temples each morning, following the meal rituals.

Kesa
The *kesa* is the robe of Buddha, a robe of awakening transmitted from master to disciple and worn by monks. Originally it was a collection of of pieces of used fabric, washed, dyed and sewn carefully in the traditional way.

>>

AZI-livret-deb BAT.indd 10 22/06/2018 12:05

Glossaire

Bodhisattva
La réception des préceptes de bodhisattva, donnée généralement aux laïcs, marque l'entrée dans la Voie du Bouddha. Lors de la cérémonie de *jukai*, on prend refuge dans les Trois Trésors : le Bouddha, le Dharma et la Sangha.

Dharma
La Loi, le principe directeur de l'univers, la réalité telle qu'elle est dans sa totalité. L'univers est un, toutes les existences ont la même nature ; lorsque toutes les existences suivent la Loi de l'univers, tout est en équilibre, tout est en harmonie, tout est Bouddha. Le Bouddha Shakyamuni et les maîtres zen ont enseigné comment abandonner naturellement toute préoccupation personnelle et se concentrer à chaque instant sur la façon de marcher, de s'asseoir, etc. L'esprit est ouvert, présent à la réalité de l'instant.

Éveil
Assis en zazen, le Bouddha s'est éveillé à la réalité profonde de toute chose (Bouddha signifie : l'Éveillé). Tout son enseignement est issu de la clarté de son regard éveillé. On ne pratique pas zazen pour obtenir l'éveil, car zazen en soi est éveil. Zazen nous révèle à notre nature véritable, nature de Bouddha. L'éveil est l a condition normale, naturelle, de l'esprit.

Fuse
C'est le don désintéressé, qui n'attend rien en retour, qui n'a aucune motivation égoïste. *Fuse* est l'une des six *paramita*, les six perfections de sagesse. L'univers entier vit sur le mode du *fuse* : donner-recevoir. On peut donner des biens matériels, mais aussi donner son temps, son énergie, sa concentration, etc. La diffusion de l'enseignement est également un don.

Gaetan
Pièce située à l'entrée du dojo où les personnes qui ont des difficultés peuvent pratiquer zazen.
Gassho : Geste de respect, gratitude ou vénération. Les mains jointes à hauteur du visage, paume contre paume, avant-bras horizontaux. Ce geste crée par lui-même unité et harmonie.

Genmai
Genmai signifie riz complet. Soupe de riz mangée traditionnellement dans les temples zen, chaque matin, en suivant le rituel des repas.

Kesa
Le *kesa* est l'habit de Bouddha, vêtement de l'éveil transmis de maître à disciple et porté par les moines. À l'origine, c'est un assemblage de pièces de tissus usagés, lavés, teints et cousus soigneusement de façon traditionnelle.

>>

AZI-livret-deb BAT.indd 11 22/06/2018 12:05

Kin hin
This is concentration in zazen in the action of walking. We practice *kin hin* in the dojo, between two periods of zazen. The mind is concentrated on this slow walk, co-ordinated with the breath.

Kusen
Oral teaching during zazen.

Mondo
Teaching in the dojo in the form of questions from a disciple and answer from the master.

Mushotoku
Without seeking personal profit, whether material or spiritual. Zazen happens when the mind is *mushotoku*, without a goal or intention, or calculation. There is nothing to seek, nothing to obtain. The entire universe functions on *mushotoku*.

Rakusu
A small *kesa* worn around the neck in everyday life by monks, nuns and bodhisattvas.

Samu
Work for the community, *mushotoku*. *Samu* is one aspect of practice: it is the Zen mind in all activities of everyday life. Serving others, preparing food, cleaning, gardening.

Sangha
The community of monks, nuns and by extension in the West, lay people who have received the precepts and all who practise together. The same term denotes a group of practitioners who come together in a temple, around a master, or on a grander scale, all Soto Zen practitioners (or practitioners of Buddhism). When we receive the Bodhisattva Precepts, we take refuge in the Three Treasures: Buddha, Dharma and Sangha.

Sanpai
A series of three prostrations.

Sesshin
A retreat during a session of two–nine days. Forgetting all our habitual preoccupations, we dive deeply into practice. The accent is on zazen and all daily actions: zazen, ceremony, *samu*, study. One can in this way touch one´s original mind, Buddha nature, shared with all existences in the universe.

Shikantaza
"Simply sitting". To give oneself entirely to zazen, body and mind in unity, surrendering everything, the idea of "me" abandoned, simply sitting, nothing else. One existence in the universe ´a flame on a zafu´.

>>

"I have grown plants
and flowers around my hut.
Now I fling myself on the will
of the wind."

Ryokan

AZI-livret-deb BAT.indd 12 22/06/2018 12:05

Kin hin
C´est la concentration de zazen dans l´action de marcher. On pratique *kin hin* dans le dojo, entre deux périodes de zazen. L´esprit est concentré sur cette marche lente coordonnée à la respiration.

Kusen
Enseignement oral pendant zazen.

Mondo
Enseignement dans le dojo sous forme de question du disciple et réponse du maître.

Mushotoku
Sans recherche de profit personnel, qu´il soit matériel ou spirituel. Zazen se réalise lorsque l´esprit est *mushotoku*, sans but, sans intention, sans calcul. Il n´y a rien à rechercher, rien à obtenir. L´univers entier fonctionne sur le mode de *mushotoku*.

Rakusu
Petit *kesa* porté autour du cou dans la vie quotidienne par les moines, nonnes et bodhisattvas.

Samu
C´est le travail pour la communauté, *mushotoku*. Le *samu* est l´un des aspect de la pratique ; c´est l´esprit du zazen dans toutes les actions de la vie quotidienne : servir les autres, préparer la nourriture, nettoyer, cultiver le potager, etc.

Sangha
C´est la communauté des moines, des nonnes et par extension, en Occident, des laïcs ayant reçu les préceptes et de tous ceux et celles qui pratiquent ensemble. Le même terme désigne le groupe de pratiquants réunis dans un temple, autour d´un maître ou, à une plus grande échelle, l´ensemble des pratiquants du zen Sôtô (ou du bouddhisme). Lorsqu´on reçoit les préceptes de bodhisattva, on prend refuge dans les Trois Trésors : Bouddha, Dharma, Sangha.

Sanpai
Série de trois prosternations (*hai*).

Sesshin
Retraite lors d´une session de pratique d´une durée de deux à neuf jours. Oubliant toutes nos préoccupations habituelles, on plonge profondément dans la pratique. L´accent est mis sur zazen et sur toutes les actions de la vie quotidienne : zazen, cérémonie, *samu*, étude. On peut ainsi toucher son véritable esprit originel, nature de Bouddha partagée par toutes les existences de l´univers.

Shikantaza
« Seulement assis ». Se consacrer entièrement à zazen, corps-esprit en unité, toute chose abandonnée, l´idée du moi abandonnée, seulement assis, rien d´autre. Une existence dans l´univers, « une flamme sur un zafu ».

>>

AZI-livret-deb BAT.indd 13 22/06/2018 12:05

Sutra
The sutras are the teaching of Buddha, or attributed to Buddha, which have been written down. One part of the texts recited in ceremonies are extracts from sutras.

Teisho
Oral teaching in the form of a lecture given by the teacher.

Tenzo
The person responsible for the kitchen in the temple or the sesshin. The *tenzo* isn´t just a simple cook, but an experienced monk and a teacher. In the tradition, he has an important place in the temple.

Zafu
A round cushion filled with plant material (kapok or wheat) which allows us to sit in zazen with the pelvis tipped forward, and to push down with the knees, while extending the spine upwards.

Zazen
Za: to be seated, *zen*: gathering in. Zazen in itself is awakening. It is the direct experience of the ultimate reality. By the practice of concentration (*samadhi*) the mind quietens down, the idea of me evaporates, body and mind abandoned, and we come back unconsciously to our true nature., Buddha nature, in unity with all existences, with the entire cosmos. The Buddha awakened seated in zazen. All his teaching is the product of this living experience.

Soto Zen
This was originally one of the *Chán* (Zen) schools in China and the name came from two masters Tozan Ryokai and Sozan Honjaku (9th century).
In the 13th century, master Dogen, coming back from China, transmitted the Soto Lineage to Japan and founded the principles that would become the Soto Zen tradition. Soto Zen favours *shikantaza*, sitting facing the wall and silent awakening, without the support of koans.

AZI-livret-deb BAT.indd 14 22/06/2018 12:05

Sutra
Les sutras sont les enseignements du Bouddha, ou attribués au Bouddha, qui ont été mis par écrit. Une partie des textes récités pendant les cérémonies sont des extraits de sutras.

Teisho
Enseignement oral sous forme de conférence donné par le maître.

Tenzo
Responsable de la cuisine dans le temple ou la sesshin. Le *tenzo* n'est pas un simple cuisinier, c'est un moine ancien, un éducateur.
Dans la tradition, il a une place importante dans le temple.

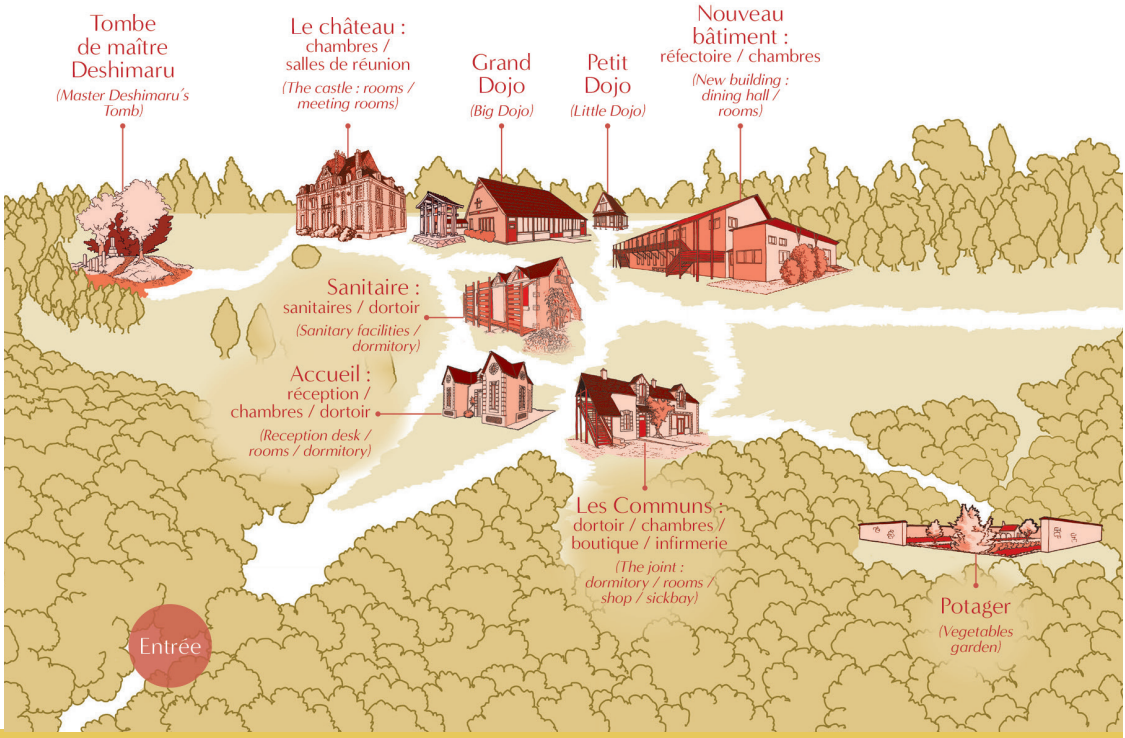
Zafu
Coussin rond rempli de matière végétale (kapok ou céréale), qui permet pendant zazen de basculer le bassin en avant et de pousser le sol avec ses genoux, tout en étirant la colonne vertébrale vers le haut.

Zazen
Za : être assis ; *zen* : recueillement. Zazen en soi est éveil. C'est l'expérience directe de la réalité ultime.
Par la pratique de la concentration (*samadhi*), le mental s'apaise, l'idée du moi s'évanouit, corps et esprit abandonnés, et l'on revient inconsciemment à notre véritable nature, nature de Bouddha, en unité avec toutes les existences, avec le cosmos entier.
Le Bouddha s'est éveillé assis en zazen. Tout son enseignement est issu de cette expérience vivante.

Zen Sôtô
À l'origine une des écoles du *chán* (zen) chinois dont le nom est issu des maîtres Tozan Ryokai et Sozan Honjaku (IXe siècle).
Au XIIIe siècle, maître Dôgen, revenant de Chine, transmet la lignée Sôtô au Japon et fonde les principes de ce qui deviendra la tradition du zen Sôtô.
Le zen Sôtô privilégie *shikantaza*, l'assise face au mur, et l'éveil silencieux, sans le support des koans.

« J'ai fait pousser autour de ma hutte
des plantes et des fleurs.
Maintenant, je m'en remets
à la volonté du vent. »
Ryokan

AZI-livret-deb BAT.indd 15 22/06/2018 12:05



ASSOCIATION ZEN INTERNATIONALE

FONDATEUR MAÎTRE TAISEN DESHIMARU

Temple de La Gendronnière
41120 Valaire, France
Tel : +33 (0)2 54 44 04 86
lagendronniere@zen-azi.org
www.zen-azi.org

Temple zen de La Gendronnière
YouTube Association Zen Internationale

06/18 Impression Flyeralarm