

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.



Ce lieu exceptionnel permet l'application des mesures de sécurité sanitaire, tant dans les ateliers que dans les différents lieux de vie et de pratique.

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.

Programme de la session

Arrivée

Vendredi 12 février dans l'après-midi.
Dîner à 20h30.

Ateliers du 13 au 17 février 2021

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

Mercredi 17 février au soir : repas-détente suivi d'une soirée où les intervenants présenteront leur travail.

Jeudi 18 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 18 février dans l'après-midi, dîner à 20 h 30.

La sesshin se termine le dimanche 21 février après le repas de midi.

Les Doigts d'or 2021 - 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 13 au mercredi 17 février 2021

Arrivée le vendredi 12 février dans l'après-midi, dîner à 20h30.

Sesshin du vendredi 19 au dimanche 21 février 2021

Arrivée le jeudi 18 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, Cuisine des 6 saveurs	289 €	347 €	434 €
Autres ateliers	371 €	445 €	557 €
Tarifs samu	93 €	112 €	140 €
Tarifs sesshin	126 €	151 €	189 €

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

Jardinage, zen et permaculture Les 34 sons du zen Yoga
 Couture du kesa Zen shiatsu et do-in Sumi-e
 Pratique du samu La cuisine des 6 saveurs

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 2021)
 Je désire être membre de l'AZI (cotisation 2021) 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
13 au 17 février 2021

Sesshin
19 au 21 février 2020

Session dirigée par
Ryugaku Emmanuel
Risacher

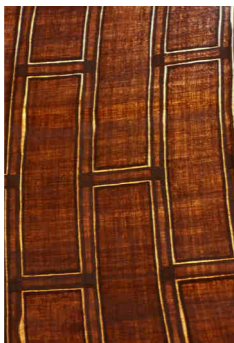
Couture du kesa
Zen shiatsu et do-in
La cuisine des 6 saveurs
Yoga
Sumi-e
Pratique du samu
Les 34 sons du zen
Jardinage, zen et permaculture



Temple zen de la Gendronnière
41120 Valaire
Tél. : 33 (0)2 54 44 04 86
E-mail : lagendronniere@zen-azi.org

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 Kodo 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, émotionnelles 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...

Toutes les mesures sanitaires sont mises en place pour permettre à cet atelier de se dérouler en toute sécurité.

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).



La cuisine des 6 saveurs

Cet atelier est destiné aux amoureux de la cuisine, débutants et cuisiniers confirmés, qui souhaitent élargir leurs connaissances et leur savoir-faire pratique en alimentation saine afin d'intégrer créativité et innovation dans la confection des repas du quotidien. La qualité de notre nourriture journalière est un facteur important du maintien de l'équilibre énergétique et sain de la trilogie corps-psychisme-mental.

Pendant ces cinq jours nous aborderons des sujets très actuels : l'alimentation sans gluten (sans farine de blé), les alternatives aux produits laitiers, la préparation de pâtes à tartiner végans, l'initiation à l'usage de l'agar-agar, comment intégrer le miso, le tofu, les algues dans nos repas, les bienfaits du gingembre, la règle des 6 saveurs...

L'atelier se déroulera en coordination avec le tenzo de la session, nos créations seront présentées et consommées lors des repas servis.

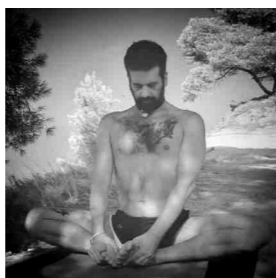
Tina Feller est nonne zen, elle a reçu l'ordination de Raphaël Triet et pratique régulièrement à la Gendronnière, notamment en tant que tenzo (responsable de la cuisine).

Depuis son plus jeune âge l'alimentation saine et la nutrition sont au centre de ses intérêts. Elle a acquis ses connaissances en approfondissant des disciplines alimentaires orientales : la macrobiotique, l'ayurveda, le régime d'Okinawa et autres.



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 €

Alain Keigyo 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, 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 cœur 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



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 !

Catherine Shinkei Givord a commencé la pratique de zazen en 1994 au dojo de Paris. Elle a été ordonnée bodhisattva par Roland Yuno Rech en 1995, puis nonne par Gérard Chinrei Pilet en 2002. Elle a fait une retraite de trois mois au temple de Chokokuji au Japon où elle a approfondi la pratique des cérémonies et des sons dans les temples zen Sōtō, pratique qu'elle a poursuivie à la Gendronnière où elle a vécu plusieurs années. En 2018 et 2019 elle a participé à des initiations à l'ango en tant que formatrice.

Jardinage, zen et 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 au quotidien la voie du 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 ».

