

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 Emmanuel Risacher sera responsable de la session. Il a été ordonné bodhisattva en 1972 et moine en 1981 par maître Deshimaru. Forestier de métier, il quitte les forêts pour devenir en janvier 2000 permanent au siège de l'AZI à Paris. En novembre 2008, il reçoit la transmission du Dharma de Genshu Imamura Roshi. Depuis l'été 2016, il est responsable 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 à l'arrivée du train de Paris (départ gare d'Austerlitz à 17h38). 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 février dans l'après-midi.
 Dîner à 20h30.

Ateliers du 24 au 28 février

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

Mercredi 28 au soir: repas-détente

suivi d'une soirée où les intervenants présenteront leur travail.

Jedi 1er mars: départ après le petit déjeuner pour les personnes venues uniquement aux ateliers.
Pour ceux qui restent, jour de repos.

Arrivée de sesshin le jeudi 1^{er} mars pour le repas du soir.

La sesshin se termine le dimanche 4 mars après le repas de midi.

Les Doigts d'or 2018 - Bulletin d'inscription

Inscription à renvoyer au temple zen de la Gendronnière - 41120 Valaire

Tél. : 02 54 44 04 86 - Fax: 02 54 44 04 87

E-mail: lagendronniere@club-internet.fr - http://www.zen-azi.org

Ateliers du samedi 24 au mercredi 28 février 2018. Arrivée le vendredi 23 février dans l'après-midi, dîner à 20h30. Départ le jeudi 1^{er} mars après le petit déjeuner.
Sesshin du vendredi 2 au dimanche 4 mars 2018. Arrivée le jeudi 1^{er} mars dans l'après-midi, dîner à 20h30.

Tarifs ateliers	Chambre à 4 ou 5	Chambre à 2 (selon disponibilité)
Ateliers	354 €	424 €
Kesa	279 €	334 €
Tarifs samu	96 €	116 €
Tarifs sesshin	119 €	143 €

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 5 €.

Cocher l'atelier choisi ou samu

Sumi-e 34 sons du zen Samu
 Peinture artisanale Shiatsu Couture du kesa
 La peinture qui nous relie Qj gong

Je m'inscris à la sesshin.

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

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

Je suis membre de l'AZI (cotisation 2018)

Je désire être membre de l'AZI (cotisation 2018) 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 du 24 au 28 février

Sesshin du 2 au 4 mars

2018

Session dirigée par

Ryugaku Emmanuel

Risacher



Sumi-e
 Peinture artisanale
 Le motif qui nous relie
 34 sons du zen
 Shiatsu
 Qj gong
 Samu
 Couture du kesa

Temple zen de la Gendronnière

41120 Valaire - 02 54 44 04 86 - www.zen-azi.org

Association Zen Internationale - Fondateur maître Taisen Deshimaru

Peinture artisanale

La fonction première de la peinture sur les matériaux quels qu'ils soient, c'est de les protéger des intempéries et par la même occasion de les embellir. Lors de cet atelier, nous ferons des travaux sur le petit dojo de la Gendronnière. Depuis sa création on a utilisé des matériaux entièrement naturels qui respectent l'environnement et qui permettent aux murs et aux boiseries de respirer. Ça sera l'occasion de découvrir ces peintures naturelles et d'apprendre à les utiliser. Vous pourrez également réaliser que peindre c'est aussi pratiquer la voie ; lors de cette activité on est complètement face à un mur ou autre chose, l'esprit n'est plus emporté par ses complications, on est obligé d'être dans l'ici et maintenant, dans chaque geste, chaque point, chaque mouvement de façon complètement naturelle, le résultat est la totalité de tous ces instants de présence. Nous pourrions également contribuer à refaire une couche de protection sur le petit dojo de sorte qu'il puisse encore traverser de nombreuses années dans un bon état. Ainsi vous pourrez également laisser la trace de votre passage sur le grand tableau du temple zen de la Gendronnière.



L'atelier sera animé par **FLORENCIO MARTINEZ**, peintre professionnel, ordonné moine en 1988. Il a reçu la transmission de Maître Olivier Reigen en août 2015, pratique au Dojo de Strasbourg depuis 1990 et codirige le dojo d'Offenbourg en Allemagne du sud. Merci de participer à cet atelier, pour le petit dojo, pour la Gendronnière, pour la voie.

Sumi-e

Le terme japonais *sumi* signifie « encre noire », *e* signifie « peinture ». Cette méthode de peinture introduite au Japon par des moines zen connut un rapide succès car, comme dans la pratique du zen, l'expression du réel est réduite à sa forme pure. A la fois art et art de vivre, le sumi-e est basé sur un apprentissage pratique, en contact direct et régulier avec un maître, en répétant des modèles tracés par ce dernier ou inspirés des traités classiques.

Pendant ce stage, l'étude portera sur les « quatre Nobles » : bambou, prunier, orchidée et chrysanthème, qui représentent le *qi* ou l'énergie vitale des quatre saisons et des quatre phases de la vie d'un homme. Dans le sumi-e, l'habileté, la perfection technique ou le talent ne sont pas nécessaires. Tout le monde peut apprendre à condition de suivre l'esprit de l'instructeur



et les propres indications basées sur l'intuition. Huan Anping disait : « Quand tu plonges ton pinceau dans l'encre, tu le plonges dans ton âme. Et quand tu diriges le pinceau, c'est ton esprit qui le dirige. »

Participation aux frais de l'atelier (pinceaux, encre, papier et papier de riz) : 25 €

BEPPE MOKUZA SIGNORITTI est moine zen, disciple du maître Roland Yuno Rech. Depuis une vingtaine d'années, il organise des stages et expositions dans toute l'Europe. www.sumi-e.it.

Le motif qui nous relie

Si Deshimaru n'était pas devenu moine, il aurait voulu devenir artiste. En hommage à ce vœu, cet atelier propose d'observer la Gendronnière d'un point de vue artistique. Il s'articulera autour de cinq jours d'exploration collective pendant lesquels nous tenterons de percevoir et de donner forme à ce que ce lieu évoque en nous. Dans ce but, nous étudierons un nombre de démarches artistiques précises que nous mettrons en pratique à différents endroits (le potager, la boulangerie, le château, la forêt...). Ces rencontres donneront lieu à des interventions éphémères (objets bricolés, installations dans l'espace) fabriquées à partir de matériaux trouvés sur place.

Une visite guidée de la La Fondation du Doute de Blois fait partie intégrante de l'atelier. La fondation, centre d'interrogation et d'échanges d'idées sur l'art, héberge une des plus grandes collections d'Art Fluxus d'Europe. Né en 1961, ce mouvement d'art expérimental avait pour désir d'abolir toutes frontières entre l'art et la vie en célébrant ce qui est et en adoptant un esprit de débutant. Ainsi, certains artistes Fluxus (John Cage, Robert Filliou, Yoko Ono, Nam June Paik) entretenaient un lien intime avec le zen. Leurs démarches seront nos points de départ.

SOPHIE KRIER est artiste et chercheuse et travaille à cheval entre l'art et les sciences humaines. Elle s'intéresse au va-et-vient entre imaginaire et réalité, phénomène clé de notre relation à notre environnement. À travers ses projets (livres, expositions, programmes éducatifs, installations vidéo) elle tisse des histoires qui relient les êtres et les lieux. Sophie est entrée en contact avec zazen en 2014 lors d'une résidence à la Cité des Arts de Paris. www.sophiekrier.com. www.fieldessays.net



Les 34 sons du zen

Au fil du temps, la Voie du Bouddha s'est développée à travers diverses formes. Dans la tradition zen Sôtô, 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 des Doigts d'or 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 est moine zen, disciple de maître Roland Yuno Rech. En 2002, il a créé 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 pendant cinq ans. En août 2014, il a reçu la transmission (*shiho*) de maître Yuno Rech. En 2017 il a créé le dojo de Poitiers dont il est actuellement le responsable.

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 pratique et enseigne la couture du kesa depuis de nombreuses années à la Gendronnière et dans les dojos, ainsi qu'au cours de sesshins. Elle sera assistée de Tina Chin Myo Feller.



Qi gong

Yang Sheng, « art de nourrir la vie » est une expression chinoise pour désigner une pratique qui favorise l'harmonisation des souffles – le Qi – l'énergie. Dans cette pratique, nous découvrons notre corps avec sa richesse d'autorégulation, avec son infinie capacité à se ressourcer si nous l'écoutons, si nous lui fournissons cette attention bienveillante. Nous aborderons à travers postures et enchaînements de mouvement dans la loi des 5 éléments : la Terre, c'est-à-dire l'enracinement et le centre (*hara*, tantien inférieur). Afin de nous préparer au printemps, nous allons aussi explorer l'élément Bois.

KATHARINA SCHAFER pratique zazen depuis 1996 et est nonne zen depuis 1999. Elle parcourt par ailleurs les arts énergétiques depuis quatorze ans à travers le qi gong et la médecine traditionnelle chinoise qu'elle pratique également en tant que thérapeute.

Shiatsu

Le shiatsu (pression des doigts) est une technique manuelle d'origine japonaise dont les fondements théoriques sont issus de la médecine traditionnelle chinoise. Par des pressions sur l'ensemble des méridiens, le shiatsu, à l'écoute du patient et de ses maux, harmonise la circulation du Qi dans l'organisme en libérant les tensions ou blocages. En rééquilibrant les principales fonctions de l'organisme, il permet de retrouver son équilibre naturel. Dans le zen shiatsu, l'attitude juste du corps/esprit est essentielle.



L'atelier est essentiellement pratique, vous y apprendrez un shiatsu dit familial que vous pourrez ensuite prodiguer à vos proches. Il comportera également des séances de do-in (auto-massage et étirements souples) aux effets immédiats et bénéfiques. Les éléments théoriques sur le Qi, le Yin-Yang, le Kyô et Jitsu (vide et plein) et les méridiens seront étudiés.

CHRISTINE MARIE BOTTIN est intimement liée au Japon et à ses traditions. Elle a étudié le japonais et travaillé sur les arts traditionnels, la transmission des savoirs, les pratiques artistiques et artisanales, le bouddhisme. Disciple de Maître Taisen Deshimaru, ordonnée nonne en 1981, elle a commencé à pratiquer zazen en 1978. Depuis 2009, elle étudie et pratique le shiatsu de l'école Iokai enseigné par K. Sakaki (lignée directe de S. Masunaga).



指圧