

Programme

Du lundi 16 juillet au 18 (arrivée le dimanche 15 avant le dîner de 20 heures 30.)

Journée de repos le 19 juillet.

Sesshin du vendredi 20 au dimanche 22 juillet, arrivée le jeudi 19 avant le repas de 20h30, départ après le samu final vers 16 heures le dimanche.

Possibilités d'hébergement

-Tente personnelle

En dehors du lieu, gîte d'étape, réserver personnellement environ 4-5 semaines à l'avance.

Regarder sur internet ou par exemple :

-La Bouysse, madame Couture 46800 St Daunès, tel : 05 65 31 84 39.

-Mr Beusmans, Domaine la Tuilerie 46800 St Daunès, Tel : 05 65 31 47 90, email : beusmans@orange.fr

Accès aux Guignes Hautes

-Train : Gare de Cahors. Prévenir auparavant tél : 06 82 77 86 32

-Voiture : Autoroute A20 De Paris, prendre la sortie Cahors n°57 toutes directions et rejoindre la N20.

Suivre toujours la N20 (ne pas rentrer dans Cahors) direction Toulouse.

Sortir à droite D635 direction Villeneuve D'Agen, Montcuq.

Suivre la D635 sur 22 km et tourner à droite vers St Daunès, avant Montcuq.

Rentrer dans St Daunès, prendre après la boîte à lettres à gauche puis

après 200m à gauche direction «Les Guignes Hautes».

À environ 3 km prendre le chemin de terre, à droite direction «Les Guignes Hautes».

Amener : un kimono ou vêtement ample de couleur sombre type jogging. Un zafu, draps et taies d'oreiller pour le gîte. Bol, couverts, serviette. Chaussures et vêtements pour le samu. Lampe de poche.

Ermitage Zen Mokuonji 46800 Les Guignes Hautes - GPS : 44.370575, 1.200238

09 74 77 68 40 ou 06 82 77 86 32 - www.mokuonji.fr - polzen@orange.fr

Bulletin individuel de réservation.

À retourner avant le 27 juin 2018 à Évelyn de Smedt, « Les Guignes Hautes » 46800 St Daunès

Session d'été 2018

Dirigée par Évelyn Reikō de Smedt. Les Guignes Hautes, 46800 St Daunès

Mme Mlle M. _____ Prénom _____

Adresse _____

Code Postal _____ Ville _____

Tél _____ Email _____

Moyen et heure d'arrivée _____

Hebergement Tente personnelle gîte

Participation par personne : Session : 175€ - 3 premiers jours : 102€ - Sesshin : 85€

Pour les personnes en grandes difficultés financières, possibilité de parler sur place avec le trésorier.

Mode règlement : France : Espèces Chèque bancaire

Autre pays : Espèces

Attention: chèques de banques françaises uniquement, à l'ordre de Évelyn de Smedt



SESSION D'ÉTÉ

Du 16 au 22 juillet 2018

À l'ermitage Zen des « Guignes Hautes »

Dans les Causses du Quercy

Dirigée par

Évelyn Reikō de Smedt

MOKU ON JI

黙音寺

Temple de la
mélodie du silence

Contact

06 75 80 91 91 - 06 82 77 86 32
polzen@orange.fr - www.mokuonji.fr

Association Zen Internationale _____ fondateur Maître Taisen Deshimaru

Vivre dans la tranquillité

La tradition de la retraite d'été remonte à l'époque du bouddha Shāk-yamuni lorsque les disciples se rassemblaient pour pratiquer ensemble.

Durant **cette session de sept jours** la pratique de **zazen, samu**, les repas, le repos, la couture du **kesa** ... se succèdent sans avoir besoin d'utiliser sa conscience personnelle. Seulement suivre le déroulement de la journée indiqué par des sons, simplement vivre pleinement chaque instant présent. C'est l'occasion pour chacun de se consacrer entièrement à la Voie du Bouddha, loin de l'agitation et des préoccupations du monde.

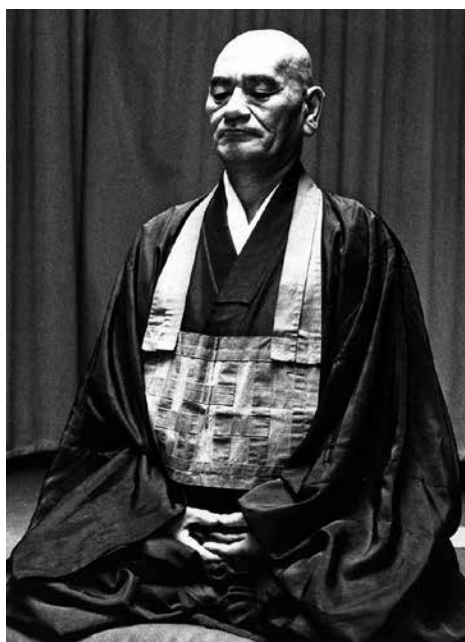
Après trois jours et un jour de repos commencera une sesshin de deux jours et demi durant laquelle l'accent sera mis sur le silence et la pratique de zazen.



Zazen, Voie du Bouddha

Le cœur de la Voie du Bouddha est l'expérience de zazen : assis les jambes croisées, le dos droit, la respiration calme et profonde, le corps et l'esprit en unité, le regard tourné vers l'intérieur de soi-même, sans rechercher à obtenir quoi que ce soit, on peut faire l'expérience de l'éveil à sa vraie nature.

« Le zazen dont je parle n'est rien d'autre que la porte du Dharma de paix et de bonheur, la pratique-réalisation d'un éveil parfait. »
Maître Dōgen.



Maître Deshimaru en posture de Zazen



L'ermitage des Guignes Hautes.

Moku On-ji : le temple de la mélodie du silence, fondé en 2005 par Évelyn Reikō de Smedt est situé dans les Causses du Quercy, au cœur du paysage typique du Lot. Le dōjō traditionnel, les vallées, les bois, les rivières, les grottes et le calme contribuent à créer une atmosphère forte et sereine propice à la pratique du Zen.

La nourriture simple, variée et naturelle permet aussi à chacun de retrouver l'équilibre et l'harmonie du corps et de l'esprit.

Évelyn Reikō de Smedt

Sera responsable de l'enseignement durant cette session.

Nonne Zen, une des plus proches disciples de maître Taisen Deshimaru qui apporta la graine du Zen en occident, elle le suivit quotidiennement de 1973 jusqu'à son décès en 1982. Elle l'a aidé aussi à la rédaction et la publication de la plupart de ses livres en langue française.

Elle est elle-même auteure de différents ouvrages, notamment : **Zen et Christianisme, La lumière du Satori**, (ed. Albin Michel), **Les Patriarches du Zen, L'anneau de la Voie**, (ed. Le Relié).



Photos et mise en page Yulen Fernandez.