

Temple Zen La Gendronnière



*Découvrir,
approfondir
et partager
la voie du
zen*

JUILLET

2025

4 SESSIONS

du 1 au 5 juillet

du 8 au 12 juillet

du 15 au 19 juillet

et du 22 au 26 juillet

SESSIONS TRADUITES EN ANGLAIS



Présentation



LE ZAZEN, LE CŒUR DU ZEN

Le zazen est la forme de méditation issue du bouddhisme zen. Assis dans une posture stable, les jambes croisées et le dos droit, les pratiquants forment un mudra spécifique avec leurs mains. Ils portent leur attention sur la respiration et observent l'activité mentale et émotionnelle, sans jugement ni contrôle. De cette manière, l'esprit accède à un calme profond et à une conscience vive du moment présent.

Le zazen n'est pas seulement une pause dans l'agitation du monde. À travers cette posture silencieuse et immobile, les pratiquants découvrent un espace pour mieux se connaître et une voie de transformation intérieure qui peut avoir des effets profonds sur l'esprit, en cultivant la tranquillité, la clarté, l'attention, la compassion et la sagesse. En s'engageant régulièrement dans cette pratique, ils développent une meilleure gestion de leurs émotions et renforcent leur capacité à faire face aux défis du quotidien. Zazen encourage la présence, aidant

les pratiquants à se connecter plus authentiquement avec le monde qui les entoure. En cultivant la paix intérieure, ils établissent des bases solides pour leur épanouissement dans un monde de plus en plus chaotique.

LE CONTENU DES JOURNÉES

Cette expérience progressive vous permettra de participer chaque jour à des enseignements et à des échanges enrichissants avec des aînés de la tradition. Vous plongerez dans les valeurs de la vie communautaire et vivrez les cérémonies et rituels emblématiques de cette voie de tradition japonaise.

Les journées sont ponctuées par des séances de zazen (deux ou quatre selon les jours). Il est préférable d'apporter son propre zafu (coussins de méditation) ou banc de méditation. Le programme quotidien inclut également des repas pris en silence et la pratique du samu, le service dédié à la communauté.

Les trois premiers jours sont consacrés à la préparation, suivie d'une journée et demie de sesshin, une retraite intensive. Tout au long de la semaine, des ateliers sont proposés : yoga, Qi Gong, Tai-chi, travail des fascias, etc. Ces ateliers complémentaires visent à faciliter la posture et à approfondir l'expérience de zazen.

L'HÉBERGEMENT

L'hébergement a lieu dans des dortoirs avec salles de bains communes. Mais il est possible, pour un tarif plus avantageux, de dormir en tente. Ceux qui le souhaitent peuvent bénéficier d'une chambre de 4/5 personnes, chambre double ou individuelle, pour un tarif plus élevé.

LE BOUDDHISME ZEN

Le bouddhisme remonte à l'expérience du Bouddha Shakyamuni, qui réalisa l'éveil dans la posture de zazen, en Inde au VI^e siècle avant J-C. Cette expérience s'est depuis transmise de façon ininterrompue de maître à disciple, jusqu'à nos jours.

Après plus de mille ans d'implantation en Inde, le bouddhisme se développe en Asie du Sud Est, en Chine, au Tibet, puis au Japon.

L'école japonaise du zen Sôtô est l'une des branches du bouddhisme mahayana.

LE TEMPLE ZEN LA GENDRONNIÈRE

Fondée en 1979 par maître Deshimaru, la Gendronnière demeure le premier monastère zen européen. Situé dans la région des châteaux de la Loire, dans un écrin de verdure et de forêt, ce domaine de 100 hectares peut accueillir plusieurs centaines de personnes. Dans sa simplicité et sa sobriété, la Gendronnière crée un environnement propice à la pratique du zen.

L'IMPLANTATION DU ZEN EN EUROPE

Le zen Sôtô s'est répandu en Europe grâce au moine japonais Taisen Deshimaru, arrivé en France en 1967.

Doté d'une personnalité singulière, il rassemble rapidement autour de lui un groupe de pratiquants profondément touchés par zazen, la « pratique sans objet », également appelée Shikantaza

Au cours des 15 années suivantes, il dispense ses enseignements à travers toute l'Europe, établissant plus d'une centaine de dojos et de lieux de pratique. Jusque-là, le zen avait suscité un intérêt principalement au sein du milieu universitaire. C'est la première fois que le zen est incarné et transmis de manière vivante. Aujourd'hui, maître Deshimaru est largement reconnu comme le premier patriarche du zen en Europe.



Programme

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
ARRIVÉE	PRÉPARATION	PRÉPARATION	PRÉPARATION	SESSHIN	SESSHIN
	6H30 Réveil	6H30 Réveil	6H30 Réveil	6H30 Réveil	6H30 Réveil
	7h-8h30 Zazen / Cérémonie	7h-8h30 Zazen / Cérémonie	7h-8h30 Zazen / Cérémonie	7h-8h30 Zazen / Cérémonie	7h-8h30 Zazen / Cérémonie
	8h30 Repas Zen / Café	8h30 Repas Zen / Café	8h30 Repas Zen / Café	8h30 Repas Zen / Café	8h30 Repas Zen / Café
	9h45-10h30 SAMU* 11h-12h Zazen Enseignement	9h45-10h30 SAMU* 11h-12h Zazen Enseignement	9h45-10h30 SAMU* 11h-12h Zazen Enseignement	9h45-10h30 SAMU* 11h-12h15 Zazen Enseignement	9h45-10h30 SAMU* 11h-12h15 Zazen Enseignement
	12h30 Repas Zen / Temps libre	12h30 Repas Zen / Temps libre	12h30 Repas Zen / Temps libre	12h30 Repas Zen / Temps libre	12h30 Repas Zen
	14h30-15h30 SAMU*	14h30-15h30 SAMU*	14h30-15h30 SAMU*	14h30-16h00 SAMU*	CAFÉ / ÉCHANGES AVEC LES RESPONSABLES DÉPART
ARRIVÉE À LA RÉCEPTION ENTRE 15 HEURES ET 17 HEURES	15h30-16h15 Douche Temps libre	15h30-16h15 Douche Temps libre	15h30-16h15 Douche Temps libre	16h-16h30 Douche Temps libre	
	16h30-17h30 Atelier	16h30-17h30 Atelier	16h30-17h30 Atelier	17h-18h30 Zazen / questions- réponses	
18h00-19h30 Conférence d'ouverture	17h45-18h30 Enseignement	17h45-18h30 Échanges	17h45-18h30 Échanges		
	18h45 Repas Zen	18h45 Repas Zen	18h45 Repas Zen	18h45 Repas Zen	
20h30 Repas	20h30 Zazen	20h30 Zazen	20h30 Zazen	20h30 Zazen	
DÉTENTE	DÉTENTE 22h30 Coucher	DÉTENTE 22h30 Coucher	DÉTENTE 22h30 Coucher	COUCHER 22h30 Coucher	

ATELIERS PROPOSÉS : YOGA, TAI CHI, QI GONG, TRAVAIL DES FASCIAS, MASSAGE ZEN, ETC.

Selon animateurs présents. Les ateliers sont un complément à la pratique et facilitent la posture de zazen.

*Service pour la communauté

Intervenants

Semaine du 1 au 5 juillet



Maddie É Shin Parisio

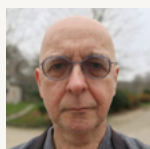
Elle reçoit les préceptes en 1998 et se fait ordonner nonne en 2007 par Philippe Rei Ryu Coupey. Traductrice, elle est responsable de deux groupes de zazen en Angleterre. Elle enseigne également la couture du kesa. Enseignement en anglais, traduit en français.



Jonas Endres

Originaire d'Allemagne, Jonas pratique à Paris avec Philippe Rei Ryu Coupey dont il est l'assistant depuis 2005. En 2021, il ouvre un groupe zen sur l'Île de la Cité à Paris. Il est directeur des éditions L'Originel-Antoni.

Semaine du 8 au 12 juillet



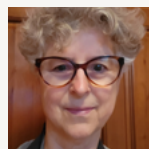
Jean-Pierre Reiseki Romain

Il commence la pratique du zen en 1981 et se fait ordonner moine en 1994. Il enseigne au Dojo Zen de Paris dont il est l'actuel président. En 2022, il reçoit la transmission du Dharma de maître Roland Yūno Rech. Il est professeur de Yoga.



Eric Sangyo Paquet

Disciple du maître Gérard Chinrei Pilet, Éric Paquet se fait ordonner moine zen en 1997. Il a été résident au temple zen de la Gendronnière pendant près de trois ans, et depuis 2018, il est vice-président du Dojo Zen de Paris.



Martine Genza Romain

Elle commence la pratique du Zen au Dojo de Paris en 1987. Ordonnée nonne en 1999, elle est disciple de Gérard Chinrei Pilet depuis 1992 et secrétaire du Dojo Zen de Paris depuis 2010.

Semaine du 15 au 19 juillet



Guy Mokuho Mercier

Il est disciple de maître T. Deshimaru et pratique le zen depuis 1973. Il a fondé le Centre zen de Lanau en 2012. Impliqué de manière significative dans l'Association Zen Internationale, il a grandement contribué au développement du zen en Europe. Il a également occupé la fonction de tenzo pendant longtemps, le responsable de l'alimentation dans un temple zen. Il reçoit la transmission du Dharma en 2008 de Sojun Matsuno Rōshi.

Semaine du 22 au 26 juillet



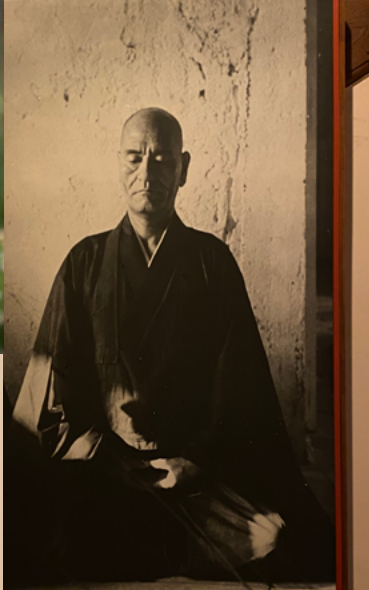
Simone Jiko Wolf

Elle pratique le zen depuis les années 70 auprès de maître T. Deshimaru dont elle reçoit l'ordination de nonne. Elle est impliquée depuis plus de quarante ans dans l'essor du zen en Suisse. Elle est à l'origine de la création du Centre zen de la Chaux-de-Fonds ainsi que du temple zen Kōsetsu-ji. En 2004, elle reçoit la transmission du Dharma de Yuko Oakamoto Rōshi.



Katia Kōren Robel

Elle pratique au dojo de Paris sous la direction de maître T. Deshimaru depuis 1970. Elle reçoit l'ordination de nonne en 1971 et travaille depuis à la publication de ses enseignements. Présidente du dojo Zen de Paris pendant dix ans, elle crée en 2006 l'Association Zen Sōtō et enseigne au dojo du Châtelet. Elle reçoit la transmission du Dharma en 2003 de Shinzan Egawa Rōshi, et fonde le temple Myō-Unji en 2017.





Temple Zen La Gendronnière,
41120 Valaire, France
Tél. +33 (0)2 54 44 04 86 | lagendronniere@zen-azi.org

zen-azi.org



ÉCOLE ZEN SÔTÔ