Informations pratiques

Semaine 1
Du mardi 10 au dimanche 15 mars

Semaine 2
Du mardi 17 au jeudi 19 mars

Semaine 3
Du mardi 24 au dimanche 29 mars

Sesshin de printemps
Du jeudi 19 au dimanche 22 mars

Tarifs

Tarifs de base en dortoir (chambre 4/5) **par semaine**:

- Première ou troisième semaine (6 jours): **181 €**
- Deuxième semaine (3 jours) : **72 €**
- Sesshin de printemps: **188 €**

- Pour **2 semaines & sesshin**:
  - 1ere et 2ieme semaine + sesshin de printemps
  - 2ieme et 3ieme semaine + sesshin de printemps

  -> réduction de 10% = **397 €**

- Pour **3 semaines**: **450 €**.

Si logement en **chambre à 2** : majoration de 25% de ces tarifs.
Si logement en **chambre seul** : majoration de 60%.

Pour rappel : les participants à une semaine Gyoji sont accueillis **le mardi après-midi**.

Pour la sesshin, arrivée le **jeudi 19/03 après-midi.**

Le temple zen de la Gendronnière et la sangha ABZE proposent:

DÉCOUVERTE
& PRATIQUE DU ZEN SŌTŌ



- Expérimentez trois semaines de pratique dans un monastère zen
- Zazen matin & soir
- Enseignements bouddhistes approfondis
- Vivre dans le calme et la paix au cœur de la nature

WWW.ZEN-AZI.ORG WWW.ABZEN.EU

Même dans ce monde, il est possible de vivre en paix

Nous le savons : nous vivons dans un monde d'agitation perpétuelle, traversé par le bruit, les conflits et l'incertitude. Les nouvelles nous assaillent, les responsabilités nous pressent, toutes sortes d'écrans exigent en continu notre attention. Nous nous sentons souvent manipulés par des facteurs externes hors de notre contrôle. Il semble parfois que la paix soit un idéal lointain, inaccessible…

Face à cela nous nous sentons désemparé pour trouver une façon de vivre adéquate. Ce constat des maux, nous le « savons », mais apparemment « savoir » **n'est pas suffisant**.

La tradition zen nous enseigne une vérité profonde : la paix n'est pas une destination à atteindre ailleurs ou plus tard. Elle ne dépend pas de la transformation du monde extérieur. La **paix véritable** réside ici et maintenant, dans ce souffle, dans ce pas, dans ce moment présent – même au milieu des turbulences humaines.

Durant **ces trois semaines de pratique** à La Gendronnière, nous explorerons ensemble cette possibilité : celle de toucher la paix intérieure non pas en fuyant le monde, mais en nous éveillant pleinement à la réalité telle qu'elle est, ici, « sous nos pieds ». Par la pratique de **zazen**, le **travail** quotidien, les **enseignements bouddhiques** et la **vie communautaire**, tout en vivant dans un cadre naturel sans pareil nous apprendrons à cultiver un espace de tranquillité qui ne dépend d'aucune circonstance extérieure.

Car la paix que nous cherchons n'est pas l'absence de difficulté, mais la présence d'une conscience **claire et compatissante**. Elle est cette capacité à demeurer stable au cœur du mouvement, à affiner nos observations sans jugement, à répondre plutôt que réagir, à être pleinement vivant sans être emporté par les émotions.

Les enseignants



Roland Yuno Rech
Présent sesshin 20-22 mars
Enseignement: *les six paramitas.*



Emanuela Dosan Losi
Présente du 9 au 29 mars
Enseignement: *les préceptes bouddhiques.*



Konrad Kosan Maquestieau
Présent du 9 au 22 mars
Enseignement: *Comment pratiquer avec corps-esprit les enseignements des soutras: Satipatthana Sutta (l'art de l'attention) le Dhammapada (la conduite éthique) et le Soutra du Coeur (la sagesse de la vacuité).*



Marc Chigen Estéban
Présent du 17 au 22 mars

Depuis le Bouddha Shakyamuni, la question du bien et du mal dans la vie quotidienne est au coeur des préoccupations de tous les pratiquants engagés sur la Voie. Que disent le Bouddha et les patriarches à ce sujet et comment mettre en pratique leurs enseignements dans notre vie quotidienne?



Luc Sojō Bordes
Présent du 17 au 22 mars
Enseignement: *"De la paix intérieure à la paix active".*



Sergio Tai Shin Gurevich
Présent du 20 au 29 mars
Enseignement: *les paramitas.*