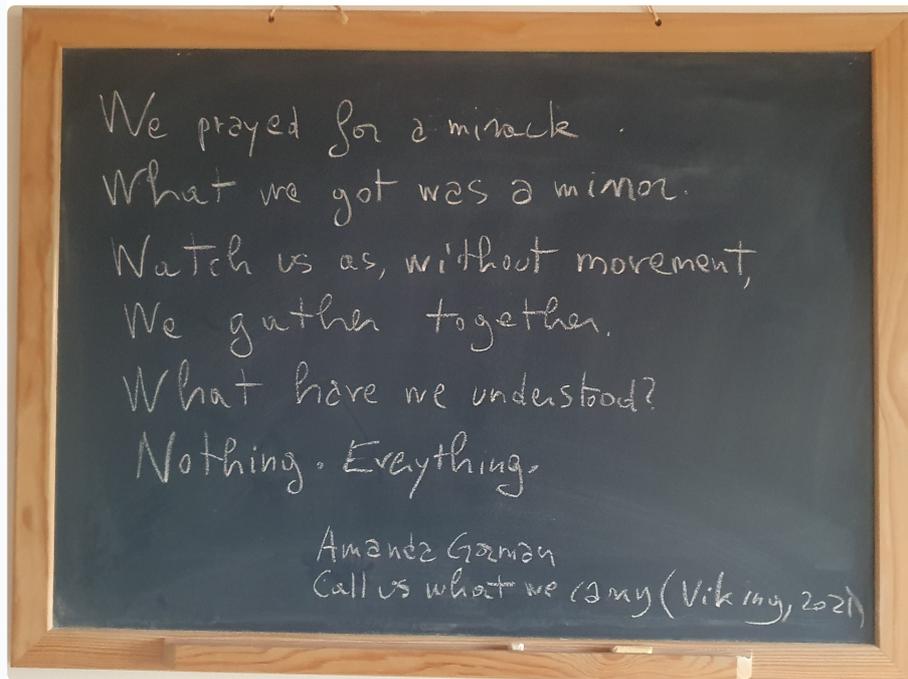


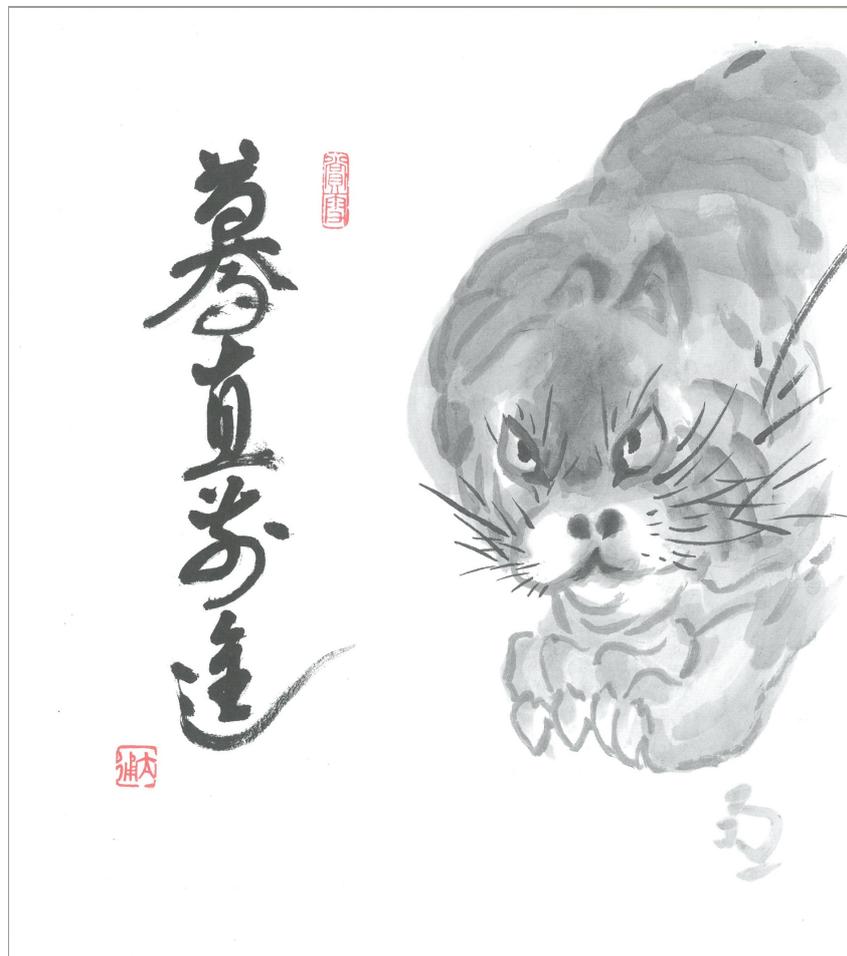
Newsletter de la Falaise Verte



**Nous avons prié pour un miracle.
Ce que nous avons obtenu était un miroir.
Regardez nous alors que, sans mouvement,
Nous nous rassemblons, ensemble.
Qu'avons nous compris?
Rien. Tout.**

***Amanda Gorman
Call Us What We Carry (ed. Viking, 2021)***

**Meilleurs voeux à toutes et à tous pour
cette nouvelle année 2022.**



Calligraphie de Taitsû Rôshi pour le Nouvel An de l'année du tigre
慕直前進 - *Makujiki zenshin* - Sans relâche, aller de
l'avant.

Grande Sesshin d'hiver 2022



Du samedi 12 au vendredi 18 février 2022

Sesshin ouverte à toutes et à tous, dirigée par Taishin Sômyô.
Arrivée : sam. 12 fév. dans l'après-midi
Départ : ven. 18 fév. vers 13h00
Participation aux frais : 360 € dont 100 € d'acompte à l'inscription
Prévoir le renouvellement de cotisation pour 2022
Inscription au plus tard le 28 jan. 2022

[Inscription Sesshin Hiver](#)

Session d'hiver de Kyûdô, Kanchûgeiko



Du samedi 19 au vendredi 25 février 2022

Ce stage est ouvert à toutes et tous, même débutantes et débutants (matériel prêté)

Le stage sera dirigé par Taikan Jyoji assisté de François Cavalier.

Arrivée : sam. 19 février dans l'après-midi

Départ : vendredi 25 février vers 13h00

Participation aux frais d'hébergement en pension complète : 360 €

Prévoir le renouvellement de votre adhésion pour 2022

Inscription au plus tard le 28 jan. 2022

Inscription Kanchûgeiko

Renouvellement adhésion Zen

Pour renouveler votre adhésion Zen :

Adhésion Zen 2022

Renouvellement adh. Kyûdô

Pour renouveler votre adhésion Kyûdô :

Adhésion Kyûdô 2022

Calendrier Zen & Kyûdô 2022

Zen

Grande Sesshin d'hiver : sam. 12 au ven. 18 février

Sesshin d'avril : jeu. 14 au lun. 18 avril

Sesshin de printemps : jeu. 09 au lun. 13 juin

Grande Sesshin d'été : sam. 16 au ven. 22 juillet

Sesshin d'automne : jeu. 06 au lun. 10 octobre

Grande Sesshin de Rôhatsu : sam. 03 au sam. 10 décembre

Renseignements : [site web Falaise Verte](#)

Kyûdô

Stage d'hiver : sam. 19 au ven. 25 février dirigé par T. Jyoji assisté de F. Cavalier

Stage été CT Auvergne-Rhône-Alpes : ven. 24 au dim. 26 juin

Stage d'été : sam. 02 au ven. 08 juillet dirigé par T. Jyoji assisté de F. Cavalier

Stage d'initiation du CNKyûdô : ven. 12 au jeu. 18 août, dates à confirmer

Stage automne CT Auvergne-Rhône-Alpes : ven. 14 au dim. 16 octobre

Stage Grands débutants CT Auvergne-Rhône-Alpes : ven. 04 au dim. 06

novembre

Renseignements : [site web Falaise Verte](#)

Appel aux bénévoles



Aide bénévole au Centre

Venir comme bénévole lorsque le Centre reçoit un groupe permet de pratiquer zazen matin et après-midi et de se concentrer lors des samu de cuisine, rangements ou nettoyages.

Les journées sont longues mais il y a une bonne pause en début d'après-midi et la soirée est libre.

Les circuits de vie des permanents et bénévoles sont complètement séparés de ceux des stagiaires du groupe accueilli pour limiter les risques liés au Covid. Il suffit d'être à jour de cotisation pour pouvoir venir comme bénévole.

Pour ce début d'année, nous avons besoin d'aide aux dates suivantes :

ven. 25 fév. au mar. 1er mars : Voie du Thé

mar.19 au dim. 24 avril : Yoga

jeu. 28 avr. au dim. 1er mai : Qi Gong

jeu. 05 au dim. 08 mai : Kyûdô

mer. 18 au lun. 23 mai : Voie du Thé

mar. 24 au dim. 29 mai: Shiatsu

[Je participe !](#)

Zazenkai en ville



Hors les murs

Les zazenkai en ville sont toujours exempts de pass sanitaire puisque rentrant administrativement dans la catégorie des pratiques culturelles.

Le protocole sanitaire consiste à :

- respecter les gestes barrières,
- porter le masque à tout moment sauf pendant zazen,
- aérer le dōjō pendant kinhin.

Attention : la séance prévue à Paris le 09 janvier est repoussée au 16 janvier.

Pour le premier trimestre :

Paris : dim. **16/01 06/02 13/03** à 18h30

Lyon : dim. **23/01 20/02 20/03** à 09h30

Marseille : ven. **07/01 21/01** à 18h00 & dim. **06/02 20/02 06/03 20/03** à 09h30

Visé : tous les **lundis** à 19h30 et 1er sam. du mois à 14h30

Aix les Bains : tous les lundis à 19h45

Pour télécharger les fiches d'information de chaque zazenkai, suivre le lien ci-dessous.

[Renseignements zazenkai](#)

Les Samedis du Kyûdô à la Falaise Verte



Un samedi par mois de 10h à 16h

Le Dōjō ouvre ses portes aux kyûdoka de tout horizon souhaitant venir pratiquer dans un esprit de concentration conviviale.

Une participation aux frais d'entretien du Dōjō est demandée, entre 5 et 10 € en fonction de la saison.

Le repas de midi est pris en commun, chacun-e apportant un plat familial ou régional à partager avec le groupe.

Dates prévues :
Sam. 22 jan.
Sam. 26 fév.
Sam. 12 mars
Sam. 9 avr.
Merci de prévenir de votre participation.

Renseignements Samedi du Kyûdô

Qi Gong mensuel à la Falaise Verte



Un samedi matin par mois

Colin Manoha anime une demi-journée de Qi Gong un samedi par mois à partir 9h00.

Au programme, zazen et pratique du Qi Gong : mouvements de base, Qi Gong postural, ouverture des Dantian et circulation énergétique.

Sam 5 fev.
Sam 19 mar.
Sam. 2 avr.

Renseignements, conditions et inscription auprès de Colin Manoha :

Renseignements Qi Gong

Pratiques hebdomadaires à la Falaise Verte



Zazen & Kyûdô

- Zazen le **mardi à 19h00**
- Kyûdô le **jeudi à 15h00**

Si vous avez des questions sur le protocole sanitaire mis en place, n'hésitez pas à contacter le Centre.

En ce qui concerne le pass sanitaire :

- il n'est pas nécessaire pour le zazen du mardi
- il sera obligatoire pour toutes les pratiques sportives et tous les stages incluant restauration & nuitée.

Haiku du nouvel an

TJ

Au moment de la mort
Il faut savoir garder
Son sang-froid.

Emi

Deux paires de cinq
doigts
Comptent en boucle
dans la nuit
Le grand arbre rit.

Benjamin

La covid partout
Une petite parenthèse
Zen
Pour quelques instants.

Sophia #1

Quand le cheval marche,
Il est libre et beau,

Sophia #2

Le poisson est peut être
muet

Cécile G.

Nos éclats de voix
Remplissent une

Quand le cerf marche,
Il est élégant,
Quand le chat marche,
Il est discret et mignon,
Quand le poisson
marche...
Haha non lui il est juste
mort !

Mais n'est pas sans
oreilles,
Il faut toujours faire
attention au poisson,
Car il est inoffensif
seulement quand on ne
lui agite pas une proie
sous le nez.

dernière fois
L'instant de l'année

LS

Centre zen brumeux
Réveil du nouvel an
Diner chaleureux

Anonymous

As the sun rises
Breathless, my soul in
silence
Awaiting rebirth

Anonyme

Môrômôrôtôt
Tir centré dans la mato
Pneu crevé à l'eau

Joana#1

Mon papa :
j'adore les glaces
froides,
Et jouer avec lui
Aux poupées malades

Joana#2

Ma maman :
J'adore ses pâtes au sel
Et les livres qu'elle me lit
Pendant que je mange
du caramel.

Martine

La grande ourse
Au dessus du caniveau.
J'ai mouillé mes pieds

TS

N'oublions jamais
Quel plaisir représente
De se retrouver

Caroline

S'asseoir en forêt
Pour qu'apparaisse
l'océan
et chasse les pierres

Nouk#1

Un ciel étoilé
M'accompagne vraiment
Parfois il me ment.

Nouk#2

Un ciel étoilé
M'accompagne vraiment
Parfois je l'entends.

Nouk#3

Arbres ombrés
Sous un ciel plein
d'étoiles
Une année apparait.

Raphaël

Le temps traverse
Tout ce qui est.
Yaza résume la vie.

Marina

Hair of stars
Eyes that smell of sea
Skin rivers of wisdom

Harold

Aya Otoy
Bing bing
Bang bang

Yannick

Les petits graviers
Sur le chemin du zendo
Font taire mes pensées

Isabelle

Vingt six âmes
Hier et maintenant
ensemble
c'est cinquante deux
mains.

MB

Les archers sont face
A la cible ;
La lune rigole !

PAROLES DE MAÎTRES

Faire éclore la fleur de l'esprit

PAR YOKOTA NANREI RÔSHI

Traduction et iconographie : Yoshin Sôma, responsable du Centre de la Falaise Verte.



Yokota Nanrei, né en 1944, est le supérieur de toute la branche Engakuji du zen Rinzai japonais. Il fait partie de la nouvelle génération de maîtres zen japonais. Ses conférences mensuelles à Engakuji à Kamakura au Japon rassemblent plusieurs centaines de personnes. Il est l'auteur de nombreux livres sur le zen et intervient régulièrement dans les médias japonais. Il est apprécié pour son style clair et concis et son souci de rendre le zen accessible à tous.

La Semaine de la culture zen a été tenue à Paris début octobre 2018 à la Maison de la culture du Japon. Elle célébrait, parmi d'autres événements, les 100 ans des relations diplomatiques entre la France et le Japon. Au programme de cette semaine figurent des expositions de photos et des films documentaires sur la vie quotidienne dans les monastères au Japon, de l'initiation à la calligraphie et la pratique de zazen avec un groupe de maîtres de temple zen du Japon. Pour clôturer la semaine, le maître zen (détail au Japonais) Yokota Nanrei, supérieur d'Engakuji à Kamakura, a donné une conférence sur le zen au Théâtre de la Ville.

Yokota Nanrei Rôshi : Juriin du Japon, du temple Engakuji à Kamakura. Et je me retrouve à Paris pour parler du zen. Je vais me permettre de prendre une heure de votre temps mais, en réalité, pour transmettre le zen, un temps aussi long n'est pas nécessaire.

Par exemple quand une fleur naît, tout le zazen déjà complètement expliqué. Et ça par hasard on ne pas de fleur sous la main, on brule de l'encens sur la table, « clic », explique à cet instant le zendo son intégrité. Cela n'est ni d'habitude, sans tenir compte de ce qu'on a entendu dans le passé, ou de ce que une autre personne dit, ici, c'est instant, on entend ce bruit, ce qui signifie que nous avons tous un esprit originel pour entendre ce bruit.

Allez résolument à la rencontre de cet esprit, c'est la Voie du zen le but est de faire éclore la fleur de cet esprit.

Le zen est une des branches du bouddhisme. Elle transmet

l'esprit de l'expérience d'aveil qu'a vécu le Bouddha. De nombreux autres bouddhistes s'occupent sur la transmission des sutras. Le zen lui, sans dépendre des livres de sutras, consiste en la transmission directe d'un cœur ou d'un esprit à un autre. Alors, tout d'abord, cet esprit d'aveil dont le Bouddha a fait l'expérience, au rest-ce que c'est ? Cet esprit d'aveil est présent dans le bouddhisme comme il est présent dans le zen. Le bouddhisme est littéralement l'enseignement du Bouddha. Le mot japonais Butsu est la transcription du mot « Bouddha » qui signifie « éveillé », celui qui a réalisé. Mais à quoi est-il donc éveillé ? Qu'est-ce qu'il a donc réalisé ? À quoi est-il éveillé le Bouddha, voilà ce à quoi je vous propose d'abord de tenter de réfléchir.

Si on parle d'aveil, il y a forcément aveuglement avant cet éveil. S'il n'y a pas d'aveuglement, il n'y a pas d'aveil. Alors, de quel aveuglement souffrait donc le Bouddha ? Ça, c'est une question qui n'a pas changé depuis son époque. Il y a 2500 ans, jusqu'à aujourd'hui.

Quelle est la cause de la souffrance ? Souffrance de la naissance, souffrance de la vieillesse, souffrance de la maladie, souffrance de la mort, souffrance de la séparation d'avec l'être aimé, souffrance liées aux rencontres avec des personnes détestables, souffrance du désir insatisfait, souffrance physiques et psychologiques diverses... La cause commune à toutes ces souffrances, que le Bouddha met au jour, quelle est-elle ? Il réalise que la souffrance ne vient absolument pas de l'extérieur mais qu'elle est produite par chacun de nous. Et c'est lui qui a fait que sa cause est la convoitise et le désir. Et que dire de la cause de la convoitise ? C'est le soi, l'ego. Ce qui nous attire, on le consomme intégralement, à la rencontre de ce qui nous réveille, on développe une habitude réactive. C'est un ego égoïste. Et on va le briser jusqu'à ce qu'il soit vide l'identité de cet ego ? C'est ce que Shakyamuni a vu par lui-même : nous nous vivons à travers la conscience de notre ego. Accepter véritablement cette chose qui nous appelle le soi, quel que nous vivions, quel que nous entendions, dormant ? Ce moi la cause de notre souffrance, nous faisons nos perceptions se briser de « j'aime, je déteste, c'est bien, c'est mal ». On parle des cinq désirs. Nous développons un attachement affectif de la main ou de la tête pour ce que nous voyons avec les yeux, ce que nous entendons avec les oreilles, ce que nous sentons avec le nez, ce que nous goûtons avec la langue, ce que nous touchons avec le corps. Nous laissons agir par ces cinq désirs, nous créons par nous-mêmes notre propre souffrance. Du fait de ces cinq désirs, nous habitons le monde, nous créons un monde d'individualités et, dans ce monde, chacun d'entre nous vit une vie solitaire.

C'est comme si on était enfermé dans un cadre de pensée étroit, de convictions et d'expériences créées par soi-même. C'est une prison. D'autant plus que, avec le temps, on accumule par habitude ses convictions et ses expériences. Elles sont d'une certaine façon, précieuses en elles-mêmes mais le zen nous prévient qu'à se laisser balloter par ce qu'on a entendu et ce qu'on a appris, on perd de vue ce qui nous est propre.

Le zazen permet l'arche du zen à partir de Bodhidharma à déclarer : Notre esprit est comme une poubelle. Jetons toutes les ordures et nettoyez-le à fond une fois pour toutes... Et ça, c'est exactement la discipline de zazen.

Dans le monde du zen, la spécificité de notre école Rinzai est que, à travers les entraînements multiples de discipline, on donne tous ses forces pour tenter de briser ce monde égoïste. Dans la discipline du zen Rinzai, corrigé du maître une question à laquelle on cherche une réponse à travers zazen. Et, mais et voir, on a un entretien en tête à tête avec lui.

rien qu'on parle d'entretien zen, au début on s'entend seulement dire qu'il faut devenir 禪師, ou il faut devenir complètement 禪師. La première barrière, la première étape consiste à comme on dit, devenir absolument 禪師. Mais où se consiste pas, de par zazen, à se demander avec la tête ce qu'est 禪師.

Il s'agit d'une discipline ou l'on jette par-dessus bord tout l'amas de désirs qu'on a accumulés dans sa tête, ou l'on fait le vide complet. C'est une discipline ou, on l'apprend, elle, le soi et l'expérience ne servent strictement à rien.

Il y a une manière zen qui se prononce Chôko. Durant cette semaine de la culture zen, nous avons pu être en l'occasion de parler le shazong, c'est à dire la copie de photographes zen.

©2018 Le Centre de la Falaise Verte. Tous droits réservés. Toute reproduction ou utilisation non autorisée est formellement interdite. Le Centre de la Falaise Verte est un organisme à but non lucratif.

Article dans le magazine Sagesses Bouddhistes

Le prochain numéro du magazine Sagesses Bouddhistes, n° 20 Hiver

2021/2022, inclut un long extrait de la conférence de Yokota Nanrei Rôshi donnée à Paris en octobre 2018.
Vous pouvez trouver Sagesses Bouddhistes en kiosque (le commander au buraliste s'il n'est pas disponible) ou vous abonnez sur le [site web du magazine](#).

**Bonne année à toutes et tous,
L'équipe de la Falaise Verte**



Enseignement de Myôshin-ji

Une fois par jour assis en silence, réajustons corps, souffle et esprit.
Réalissant quel joyau est l'humanité, prenons grand soin de soi et d'autrui.
Emplis de gratitude pour être nés à la vie, accomplissons en retour mille et mille actes bienfaisants.

Contact Falaise Verte

Centre Zen de la Falaise Verte
278 chemin de la Riaille
07800 Saint Laurent du Pape
www.falaiseverte.org



Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}
Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur Centre Zen de la Falaise Verte.

[Se désinscrire](#)



© 2020 Centre Zen de la Falaise Verte