

Newsletter de la Falaise Verte



不動明王

Fudo myōō

Les aquarelles de cette newsletter ont été réalisées par Antoine Monnier

Rappel Grande Sesshin de Rôhatsu 2022

Du samedi 26 novembre au samedi 03 décembre

La Grande *Sesshin* de *Rôhatsu* 2022 approche à grands pas... Merci de vous inscrire avant le 15 novembre. Rappel : l'inscription à cette *sesshin* est validée par la réception du règlement intégral de la participation aux frais (il n'y a pas d'encaissements lors de l'arrivée).

Pour rappel, l'inscription à la grande *sesshin* de *Rôhatsu* est soumise à :

- une participation préalable à une grande *sesshin* à la Falaise Verte
- l'approbation de *Taishin Sômyô*

Arrivée : sam. 26 nov. dans l'après-midi

Départ : sam. 03 déc. vers 13h00

Participation aux frais : 420 € **à régler à l'inscription**

Prévoir le renouvellement de votre adhésion si nécessaire.

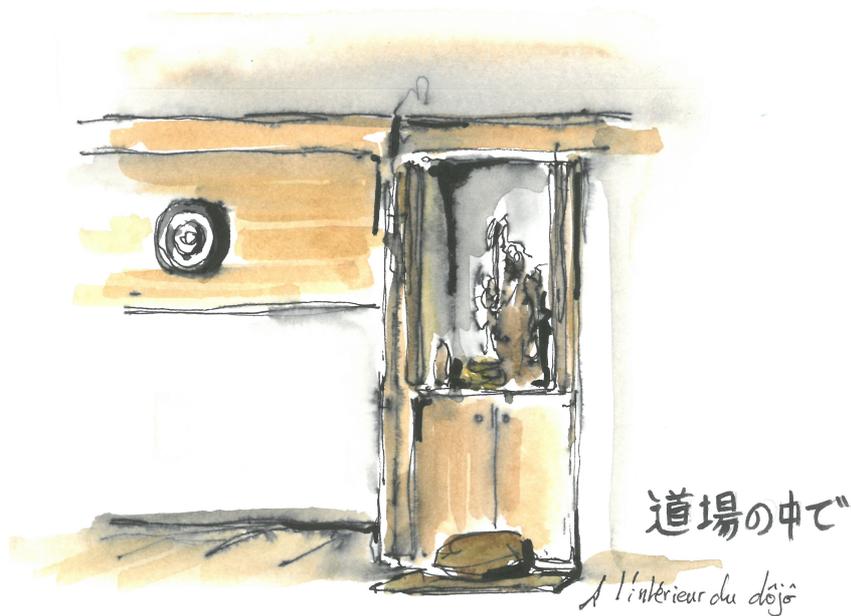
Les inscriptions seront closes le 15 novembre.

Le nombre de personnes participantes est limité à 30.

Le grand déclic de *Rôhatsu* commence par le bouton ci-dessous...

Inscription *Sesshin Rôhatsu*

Kyûdô : Kanchûgeikô 2023



道場の中で

A l'intérieur du dōjō

Du samedi 11 au vendredi 17 février 2023

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

Stage d'une semaine en immersion totale dans l'esprit du Kyūdō tel qu'il est pratiqué à la Falaise Verte.

Ce stage est ouvert à toutes et tous, les personnes débutantes complètes sont les bienvenues (matériel prêté).

Arrivée : sam. 11 février dans l'après-midi

Départ : vendredi 17 février vers 13h00

Participation aux frais d'hébergement en pension complète : 390 € dont 150 € d'acompte à l'inscription.

Les inscriptions seront closes le 20 janvier.

Le nombre de personnes participantes est limité à 35.

Inscription *Kanchūgeiko*

Grande Sesshin d'hiver 2023



*Depuis le centre
Zon, on peut descendre
dans la vallée et
se poser sur les rochers.*

Du samedi 18 au vendredi 24 février 2023

Sesshin dirigée par Taishin Sōmyō, ouverte à toutes et tous, même personnes débutantes complètes.

Arrivée : sam. 18 fév. dans l'après-midi

Départ : ven. 24 fév. vers 13h00

Participation aux frais : 390 € dont 150 € d'acompte à l'inscription

Inscription au plus tard le 27 jan. 2022

Inscription *Sesshin* d'hiver

Chadō : la Voie du Thé



La Voie du Thé (*Chanoyu*, *Chadô* ou *Sadô* en japonais) est un des trois piliers de la pratique à la Falaise Verte.

Les articles de Franck Armand, notre maître de Thé, paraissent régulièrement dans le bulletin annuel de la Falaise Verte. Ils donnent une idée de ce qu'est la Voie du Thé japonaise. Mais rien ne peut remplacer la pratique !

Vous pouvez consulter les articles d'introduction à la Voie du Thé de Franck Armand sur le [site web de la Falaise Verte](#).

Le matériel est prêté. Le nombre de participants est limité.

Dates 2023 :

ven. 24 au mar. 28 février

mer. 31 mai au lun. 05 juin

mar. 03 au dim. 08 octobre

Renseignements Voie du Thé

Sesshin de Samu



Du samedi 1er au mercredi 5 avril

La sesshin de *samu* se renouvelle pour mieux se perpétuer. Pour cette deuxième édition, nous prévoyons de faire de la lasure extérieure et un atelier couture, en plus des *samu* traditionnels de la Falaise Verte que vous connaissez bien : creuser des trous ! boucher des trous ! tronçonner et fendre du bois, etc.

Il y aura chant des *sûtra* et *zazen* le matin, *samu* dans la matinée puis l'après-midi et *zazen* en fin de journée (2 assises environ). Les repas seront bien sûr pris en silence.

La participation aux frais est réduite de moitié pour cette *sesshin*.

Il est possible de participer à la *sesshin* de *samu* puis de rester pour la *sesshin* de Pâques qui aura lieu dans la foulée.

Sesshin ouverte à toutes et à tous

Arrivée : sam. 1er avril dans l'après-midi

Départ : merc. 5 avril en début d'après midi

Participation aux frais : 195 € dont 100 € d'acompte à l'inscription

Aides Bénévoles printemps 2023



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. C'est une vraie *sesshin* avec moins d'heures de *zazen*.

Les journées sont bien remplies 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. L'hébergement en pension complète est pris en charge par le Centre. Pour ce printemps, nous aurions besoin d'aide aux dates suivantes :

Ven. 24 au mar. 28 fév. : Voie du Thé

Mar. 11 au dim. 16 avril : Yoga

Mar. 09 au lun. 15 mai : *Shiatsu* (massage thérapeutique japonais)

Merci de prendre contact avec le Centre :

[Je participe !](#)

Yabusame (tir traditionnel à cheval)



29 septembre 2022 : un invité, sept Amazones, un cavalier, trois kyūdōjin et un Poney...

Belle journée, tant exceptionnelle qu'improbable, qu'ont vécue Tho, Emi et Michèle, toutes trois pratiquantes de Kyûdô à la Falaise Verte, jeudi 29 septembre à Tarnac petit village situé en Corrèze, au milieu de forêts et de champs. La rencontre entre Tho, Arnaud, qui a eu la chance et l'honneur d'être reçu en 2019 au Japon par les écoles *Takeda* et *Ogasawara* pour une initiation au *Yabusame*, et Montaine, « à la tête » d'un groupe non-mixte de cavalières, les Amazones, a été l'amorce de l'organisation d'une journée d'initiation au Kyûdô premier pas vers une pratique du *Yabusame*, pour le groupe (cavalier, cavalières, kyûdôjin, poney etc...)

En deux temps et quelques faux mouvements, la majestueuse grange du Goutailloux a été transformée en dôjô. Huit participant-e-s étaient présent-e-s dès le matin, toutes attentives et très intéressées. Expériences, connaissances et anecdotes ont été échangées avec enthousiasme : Arnaud pour son incroyable initiation au *Yabusame* et sa pratique de cavalier, Michèle, Emi et Tho pour leur pratique du Kyûdô, les Amazones pour leur expérience et pratique avec les chevaux (équitation, projet de traction animale, médiation équine...). La journée est vite passée. Le temps de l'initiation s'est déroulé comme il se doit et, sous la magnifique charpente en ogive tel un bateau inversé, chacun-e a tiré une flèche à la *makiwara* (botte de paille).

Emi a eu la chance de faire un parcours de tirs avec son *yumi* (arc japonais), à dos de Loulou, au pas et guidé par Montaine et Arnaud.

Un grand merci à Montaine pour son accueil chaleureux et bienveillant et pour la mise en place de cette journée tant appréciée par tous et toutes et merci aux Amazones pour leur gentillesse et leur disponibilité.

Une suite est bien sûr prévue à cette première expérience. Nous vous tiendrons au courant !

Michèle, Tho, Emi



Baptême du bateau "Zafu"

Jeudi 27 octobre a eu lieu le baptême du bateau de Pascal et Patricia, tous deux pratiquants de longue date à la Falaise Verte. Entièrement auto-construit au beau milieu de l'Ardèche, "Zafu" (c'est son nom, de circonstance !) avait été transporté par grue et camion jusqu'au port de plaisance de Valence. Après 22 ans de construction le départ est imminent ! Destination la méditerranée dans un premier temps, puis l'Atlantique avec pour objectif la remontée du Saint Laurent au Canada. Après la cérémonie, l'apéritif préparé par les futurs marins au long cours a été partagé dans la convivialité. Merci à Pascal et Patricia pour cet événement qui était une grande première pour toutes les personnes participantes et restera un excellent souvenir ! Le baptême de toute sorte de véhicules est une tradition bien ancrée au Japon que propose aussi la tradition zen et donc le Centre.

Poème de baptême de Zafu :
**Larguez les voiles !
Hissez les amarres !
Que le vent du souffle intérieur
Nous emporte
Pour ce voyage immobile
Qu'est le Zazen.
Zafu !**

Bon vent à Zafu, Pascal et Patricia sur toutes les mers du globe !

Calendrier Zen & Kyûdô 2023

Comme indiqué plus haut, pour 2023, nous renouvelons l'expérience de la *sesshin* de *samu* en l'avançant au mois d'avril afin d'éviter les fortes chaleurs qui empêchent de faire du *samu* l'après-midi.

En ce qui concerne le Kyûdô, outre les dates mentionnées ci-dessous, un stage international est en projet pour le mois d'août. Nous vous en

reparlerons dès que le projet se concrétisera.

Zen

Grande *Sesshin* d'hiver : sam. 18 au ven. 24 février 2023
Sesshin de *samu* : sam. 1er au mer. 05 avril 2023
Sesshin de Pâques : jeu. 06 au lun. 10 avril 2023
Sesshin de printemps : jeu. 08 au lun. 12 juin
Grande *Sesshin* d'été : sam. 15 au ven. 21 juillet
Sesshin d'automne : jeu. 28 sept. au lun. 02 oct.
Grande *Sesshin* de *Rôhatsu 2023* : sam. 25 nov. au sam. 02 déc.

Renseignements : [site web Falaise Verte](#)

Kyûdô

Stage d'hiver *Kanchûgeiko* : sam. 11 au ven. 17 février 2023
Samedis du Kyûdô : 17 dec. 2022 ; 28 jan., 25 mars et 22 avril 2023
Stage d'été *Shochûgeiko* : sam. 01 au ven. 07 juillet
Stage d'initiation France Kyudo : ven. 11 au jeu. 17 août (dates à confirmer)

Renseignements : [site web Falaise Verte](#)

Zazenkai en ville(s)

Paris, Lyon, Marseille, Aix-les-bains, Visé (Belgique)

Les *zazenkai* en ville sont l'occasion de découvrir le *zazen*, ou, le cas échéant, d'entretenir sa pratique grâce à l'énergie du groupe.

Quelques nouvelles :

- Depuis septembre, le *zazenkai parisien* a lieu **deux jeudis soir par mois** au magnifique Dôjô du *Shiatsu Iôkai* dans le 17ème, métro Villiers.
- L'horaire du *zazenkai* du lundi soir à **Aix-les-Bains** change : les portes ouvrent désormais à 19h30 pour un début de **zazen à 19h45**.

Vous trouverez tous les renseignements pratiques sur le site web du Centre :



Renseignements *zazenkai*

Pratiques hebdomadaires à la Falaise Verte



Zazen & Kyûdô

Pratique hebdomadaire du **Kyûdô** le **jeudi à 15h00 et 19h00**.

Pratique hebdomadaire de **zazen** le **mardi à 19h00**.

Haïku de fin (d'année)

*Deux crânes rasés
Un grand figuier sans feuille
Ciel bleu azur*

Jocelyne

*Faire zazen
Consiste à
Huiler ses rouages*

TJ

**Très belle fin d'année à toutes et tous,
L'équipe de la Falaise Verte**



Enseignement de Myōshin-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](#)

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 en contact avec le Centre Zen de la Falaise Verte.

[Se désinscrire](#)



© 2020 Centre Zen de la Falaise Verte