

Newsletter de la Falaise Verte

janvier 2024



Kôjô no ichirô, senshô fuden

La voie du progrès (intérieur) ne peut être transmise
même par mille sages.

(Recueil de la Falaise Verte, 12ème *kôan*)

Dessin et calligraphie de *Yamamoto Sôgen Rôshi*,
maître *zen* du monastère de *Shôgenji*, préfecture de *Gifu*

Si la voie ne peut être transmise, à quoi bon fréquenter un centre *zen* ? Le sens du *kôan* mentionné n'est bien sûr pas là. On peut créer un lieu de pratique. On peut l'entretenir, assurer sa continuité. On peut s'efforcer de le rendre le plus à même possible de favoriser la pratique. On peut organiser des *sesshin* pour que chacun profite de l'énergie du groupe. On peut proposer de partager son expérience de *zazen* et du cheminement sur la voie lors des entretiens individuels. Mais, en définitive, c'est chacune et chacun, sur son coussin ou dans la concentration de la vie quotidienne (repas en silence, *samu*, etc.), qui est seul/e capable de créer les conditions d'un changement intérieur profond. La voie du *zen* est exigeante ! Mais elle en vaut la peine, pour soi, pour les personnes autour de soi et pour l'univers entier !

Ce début d'année est l'occasion de raviver sa motivation et sa détermination, tel le poisson qui, dans la tradition asiatique, remonte sans relâche le fleuve jusqu'à sa source pour enfin devenir dragon. S'inscrire à une *sesshin* constitue une grande aide pour cela. Je vous souhaite ainsi une année 2024 riche en *sesshin* et en développements intérieurs.

Taishin Sômyô

PS : les membres à jour de cotisation au 31/12/2023 n'ont pas reçu le traditionnel Bulletin de la Falaise Verte. De nouvelles obligations chronophages concernant la sécurité incendie ont fait que nous n'avons pas eu le temps de le finaliser. Nous faisons le maximum pour l'envoyer d'ici fin janvier.



Grande sesshin d'hiver

Du lundi 12 février au dimanche 18 février

Sesshin dirigée par *Taishin Sômyô*

Participation aux frais : 420 € dont un acompte de 150 € à régler à l'inscription.

Inscription au plus tard le lundi 29 janvier.

Inscription Grande sesshin d'hiver 2024



Kanchûgeiko

Du lundi 19 février au dimanche 25 février

Session de Kyudô d'hiver dirigée par Taikan Jyoji assisté de François Cavalier.

Participation aux frais : 420 € dont un acompte de 150 € à régler à l'inscription.

Inscription au plus tard le lundi 05 février 2024.

Inscription Kanchûgeikô 2024

Appel a&ides Bénévoles printemps 2024



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.

Mer. 28 fév au dim. 03 mars : *Chadô* (niveau avancé)

Mer. 24 au dim. 28 avril : Yoga

Jeu. 02 au dim. 05 mai : Qi Gong

Mer. 08 au dim. 12 mai : *Kendô*

Ven. 17 au lun. 20 mai : *Kyûdô*

Mer. 22 au lun. 27 mai : *Shiatsu* (massage thérapeutique japonais)

Jeu. 30 mai au dim. 02 juin : *Kyûdô*

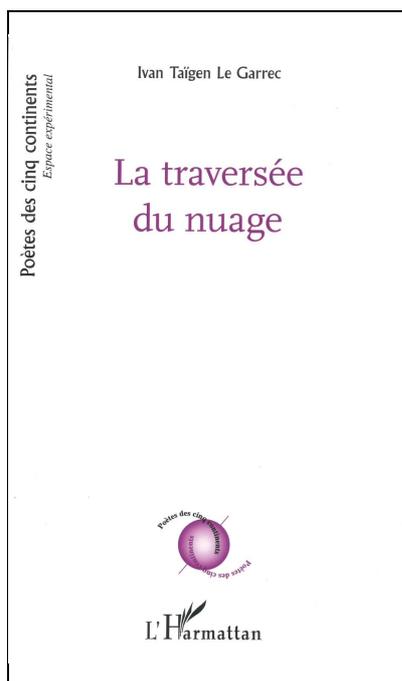
Mer. 05 au lun. 10 juin : *Chadô* (tout niveau)

Mer. 19 au lun. 24 juin : Taiji

Sam. 29 au dim 30 juin : *Kyûdô*

Merci de prendre contact avec le Centre :

Je participe !



La traversée du nuage, recueil de *Taïgen*

Le *zen* et la pratique de *zazen* constituent la moelle épinière du recueil de poèmes d'Ivan *Taïgen* Le Garrec, pratiquant de longue date à la Falaise Verte et architecte de notre *zendô*.

Les sections "*Insistance: zazen*" se répètent ainsi au fil de l'oeuvre, comme une assise renouvelée à chaque fois.

Extraits :

*L'épreuve de vérité
Dévoile la face cachée du miroir
Visage gravé avant le visage*

*Assez du théâtre d'ombres
Assez du rhapsode aveugle
Qui marmonne
Dans sa grotte.
Se tenir droit dans la clarté vide.*

Le recueil est disponible à l'achat au Centre



Chadô : la Voie du Thé

Du mercredi 05 au lundi 10 juin

Session ouverte à tous, même débutants complets.

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

A noter : Une session réservée aux pratiquants avancés aura lieu du mer. 28 février au dim. 03 mars.

Renseignements voie du thé

Qi Gong

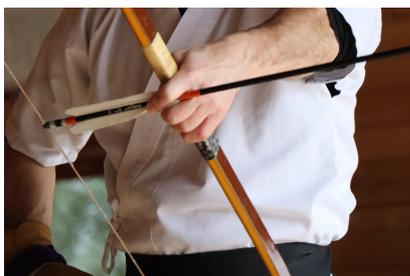
Du jeudi 02 mai au dimanche 05 mai

Colin Manoha animera 3 jours de Qi Gong au *Dôjô* de la Falaise Verte.



Au programme : *zazen* et pratique du Qi Gong, mouvements de base, Qi Gong postural, ouverture des Dantian, circulation énergétique, retour à la nature et cuisine végétarienne bio.
Renseignements et inscription auprès de Colin Manoha :

Renseignements Qi Gong



Samedis du *Kyûdô*

13 janvier, 10 février, 23 mars et 06 avril

Un samedi par mois, le *Dôjô* de l'esprit direct ouvre ces portes à tous les *kyûdôka* désirant pratiquer dans l'esprit de la voie.

Salut d'ouverture à 10h et de clôture à 16h30.

Merci de prévoir un plat familial ou régional à partager lors du repas convivial et de prévenir de votre venue afin de faciliter l'organisation.

Renseignements samedi du *Kyûdô*

Zazenkai de Paris



Grâce à la bienveillance de Christine, responsable du *Dôjô Shiatsu Iôkai* de Paris, nous pouvons organiser un *zazenkai* le **dimanche 07 janvier 2024**, comme nous l'avions fait au mois de juin dernier.

Il ne reste que quelques places.

Ouverture du *Dôjô* à 09h30 et **début du *zazen* à 10h00**. Clôture vers 12h00.

Les personnes venant pour la première fois sont priées d'arriver précisément à 09h30 pour recevoir les instructions.

Merci de nous [envoyer un mail](#) si vous souhaitez y participer.



Zazenkai de Grenoble

Avec 15 participants, le premier *zazenkai* de Grenoble a été un succès !

Dôryû Zenji, responsable du magnifique [Dôjô zen de Grenoble](#), est d'accord pour nous accueillir à nouveau au printemps.

Nous vous communiquerons très bientôt la date choisie.



Zazenkai de Lyon

Le dimanche matin

Prochain *zazenkai* le **dimanche 14 janvier** à 09h30 puis le **dimanche 11 février**.

Vous trouverez tous les renseignements pratiques en téléchargeant la [fiche d'information](#).

Merci de vous inscrire sur [Framadate](#) pour faciliter la préparation du *dôjô*.



Zazenkai de Marseille

Le dimanche matin

Du fait de l'occupation du *dôjô*, aucun créneau n'était disponible d'ici la fin de l'année. Rendez-vous donc le **07 janvier 2024** à 09h30.

Pour tout renseignement, merci de [contacter la Falaise Verte](#).



Zazenkai d'Aix les bains

Tous les lundis soir à 19h30 à "L'arrêt-créations" à Grésy-sur-Aix.

Pour tout renseignement, merci de [contacter la Falaise Verte](#).



Zazenkai de Visé

Tous les lundis soir de 19h30 à 20h30 et chaque premier samedi du mois de 10h00 à 12h00.

Pour tout renseignement, merci de [contacter la Falaise Verte](#).



Cyber zazen

Didier, pratiquant de longue date à la Falaise Verte, propose un zazen par internet les lundi, mardi, jeudi et vendredi de 09h00 à 09h45 : deux assises de 20 min entrecoupées d'un *kinhin* en marche lente de 5 min. Pour tout renseignement, merci de [contacter directement Didier](#).

Renouveau adhésions 2024

Comme chaque début d'année, nous vous invitons à renouveler votre adhésion. Cela resserre les liens entre vous et le Centre et cela constitue une aide importante au bon fonctionnement de la Falaise Verte.



Adhésion Zen



Adhésion Kyûdô

Calendrier zen & Kyûdô 2024

Zen

Grande *Sesshin* d'hiver : lundi 12 au dimanche 18 février
Sesshin d'avril : jeudi 18 au lundi 22 avril
Sesshin de printemps : mercredi 12 au dimanche 16 juin
Grande *Sesshin* d'été : lundi 05 au dimanche 11 août
Sesshin d'automne : mercredi 25 au dimanche 29 septembre
Grande *Sesshin* de *Rôhatsu* 2024 : samedi 23 au samedi 30 novembre

Renseignements : [site web Falaise Verte](#)

Kyûdô

Stage d'hiver *kanchûgeiko* : lundi 19 au dimanche 25 février
Stage d'été *Shochûgeiko* : lundi 1er au dimanche 07 juillet

Renseignements : [site web Falaise Verte](#)

**Bonne pratique à toutes et à tous,
l'équipe de la Falaise Verte**



Enseignement de *Myôshin-ji*

Une fois par jour assis en silence, réajustons corps, souffle et esprit.

Réalisant 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.

Contactez la
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 en contact avec le Centre Zen de la Falaise Verte.

[Se désinscrire](#)



© 2020 Centre Zen de la Falaise Verte