

Newsletter de la Falaise Verte

janvier 2025



Le (nouvel) escalier du *Dôjô* de l'Esprit Direct

Une année riche pour le Centre s'achève, avec la réfection (réussie) de l'escalier du *Dôjô* rendue possible grâce à votre soutien, ainsi que le remplacement de la vieille chaudière de la magnanerie par une pompe à chaleur.

Nous sommes depuis 10 ans maintenant en phase de rénovation, réfection et remplacement du bâti, des aménagements et des machines de la Falaise Verte : poteaux porteurs et coursive de la Ruche, électricité de la magnanerie, toiture de la cabane du potager, pompe à chaleur du *Zendô*, sécurité incendie de la Ruche et de la magnanerie, etc.

Et cela ne semble pas vouloir s'arrêter. Grâce à quelques pratiquantes et pratiquant motivés, la coursive de la Ruche a été repeinte avant la *sesshin* de *Rôhatsu* fin novembre. Puis le four nous a lâché le premier jour de ce même *Rôhatsu* (force à Isabelle de nous avoir sustentés et régalez malgré cela durant toute la semaine). Le nouveau four devrait arriver courant janvier. Et nous venons d'apprendre que la toiture du *Dôjô* est à remplacer (avec un budget qui nécessitera à nouveau votre aide en 2026...). Enfin, une petite surprise vous attend dans les chambres de la Ruche...

Pour le zen en 2024, Jûkai (réception des préceptes) d'Anouck dont le nom bouddhiste est Jiren, début du *zazenkaï* de Nîmes et première *sesshin* "interfestos" entre Noël et le jour de l'an. Quant au *Kyûdô*, premières participations de l'équipe de la Falaise Verte (Thierry, Fabrice & Jonathan) aux tournois nationaux avec des résultats plus que probants (2ème à la Coupe de la région Aura et 3ème à la Coupe de France).

Pour 2025, nous accueillerons pour la première fois un stage d'*Aikidô* féminin. Le calendrier des *sesshin* sera un peu bouleversé (voir ci-dessous) car je serai au Japon pour une grosse cérémonie à Pâques et aux Etats-Unis pour une *sesshin* internationale en septembre.

Et nous lancerons deux importants projets pour 2026 : un week-end de la culture japonaise ouvert à tous au printemps et une *sesshin* en présence du

maître zen actuel du monastère de *Shôfukuji* à *Kôbe* vers la fin de l'été.
A noter aussi : nous transitionnons tranquillement vers une nouvelle adresse mail : zen@falaiseverte.org. L'ancienne adresse fonctionnera toujours mais vous pouvez d'ores et déjà mettre à jour vos contacts.

Avant de conclure, un remerciement spécial à tous les donateurs sans qui le Centre ne pourrait survivre financièrement et à tous les bénévoles, retraitants et résidents qui ont rendu possible l'accueil de groupes tout au long de l'année. Meilleurs voeux de santé, de paix et d'approfondissement de votre pratique pour cette nouvelle année, de la part de toute l'équipe.

Taishin Sômyô

PS : le début de l'année est le meilleur moment pour renouveler son adhésion ! Boutons bleus ci-dessous...



Adhésion Zen



Adhésion Kyûdô



Grande sesshin d'hiver

Du lundi 17 février au dimanche 23 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 03 février.

Inscription Grande sesshin d'hiver 2025



Kanchûgeiko

Du lundi 24 février au dimanche 02 mars

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 10 février.

Inscription Kanchûgeikô 2025

Appel aides Bénévoles printemps 2025



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. 23 au dim. 27 avril : Yoga

Mer. 30 avril au lun. 05 mai : Taiji Quan

Mer. 07 au lun. 12 mai : Chadô (tout niveau)

Mar. 13 au dim. 18 mai : Shiatsu (massage thérapeutique japonais)

Jeu. 22 au dim. 25 mai : Kyûdô

Jeu. 29 mai au dim. 1er juin : *Kendô*

Merci de prendre contact avec le Centre :

Je participe !



Chadô : la Voie du Thé

Du mer. 12 au dim. 16 février

Session réservée aux pratiquants avancés.

Du mer. 07 au lun. 12 mai

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](#).

Renseignements voie du thé



Samedis du *Kyûdô*

15 février, 29 mars

Un samedi par mois, le *Dôjô* de l'esprit direct ouvre ses portes (coulissantes) 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 Valence



Un dimanche matin par mois

Inauguration : **dim. 19 jan. 2025 à 09h30**

Nous sommes ravis de vous annoncer le **début du zazenkai de Valence** au *Dôjô Oikazekan* (rue Mirabel Chambaud) mis à notre disposition par Nicolas Moulin Sensei.

Kidoh Oshô, moine zen installé à Valence depuis un an sera le référent de ce zazenkai.



Zazenkai de Lyon

Le dimanche matin

Prochain zazenkai le **dimanche 12 janvier** à 09h30.

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

Du fait de l'occupation du *dôjô*, aucun créneau n'était disponible en fin d'année. Rendez-vous donc le **dim. 19 janvier 2024** à 15h00.

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



Zazenkai de Nîmes

Après un début réussi en décembre 2024, nous fixerons une nouvelle date au printemps 2025.



Zazenkai de Paris

Le zazenkai juste avant les vacances de Noël a été un très beau moment. Nous fixerons dès que possible une date au printemps 2025.



Zazenkai de Grenoble

Dôryû Zenji, responsable du [Dôjô zen de Grenoble](#), est d'accord pour nous accueillir à nouveau au printemps. Nous vous communiquerons très bientôt la date choisie.



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](#).



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](#).

Sutras et Zazen en streaming le mardi matin



Après quelques mises au point, nous sommes prêts à streamer le chant des sūtra et le zazen au Zendô de la Falaise Verte **chaque mardi matin à 06h30**.

Le premier streaming est prévu le **mardi 21 janvier**.

Dans le futur, en cas d'empêchement, nous publierons une news sur la page d'accueil du site de la Falaise Verte (www.falaiseverte.org). Mieux vaut donc jeter un coup d'oeil au site avant de

YouTube
Falaise
Verte

mettre son réveil le lundi soir !

Pour vous connecter au stream, il vous suffira de vous rendre sur [le compte YouTube de la Falaise Verte](#).

Si vous souhaitez recevoir le livret de sûtra, [envoyez-nous un mail](#) et nous vous ferons parvenir le pdf à imprimer.

Renouvellement adhésions 2025

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



Adhésion Zen



Adhésion Kyūdô

Calendrier zen & Kyūdô 2025

Zen

Grande *Sesshin* d'hiver : lundi 17 au dimanche 23 février

Sesshin d'avril : jeudi 03 au lundi 07 avril

Sesshin de printemps : jeudi 12 au lundi 16 juin

Grande *Sesshin* d'été : jeudi 14 au mercredi 20 août

Sesshin d'automne : jeudi 23 au lundi 27 octobre

Grande *Sesshin* de *Rôhatsu* 2025 : dimanche 23 au dimanche 30 novembre

Renseignements : [site web Falaise Verte](#)

Kyūdô

Stage d'hiver *Kanchûgeiko* : lundi 24 février au dimanche 02 mars

Stage d'été *Shochûgeiko* : samedi 27 juin au jeudi 03 juillet

Renseignements : [site web Falaise Verte](#)

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



Enseignement de *Myōshin-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