

Programme

- 1er jour : vendredi 17 mai, arrivée jeudi 16 avant le dîner de 21h.
- Sesshin du samedi 18/05 au lundi 20/05. Départ vers 16h30 après le *samu* final qui est très important, merci d'y participer jusqu'à la fin.

Possibilités d'hébergement

- Tente personnelle.
- En dehors du lieu : gîte d'étape, réserver personnellement environ 4-5 semaines à l'avance. Regarder sur internet ou par exemple : Le Souleillou (Montcuq) 05 65 22 48 95 ou 07 61 51 69 41 mail : contact@le-souleillou.fr ou souleillou@wanadoo.fr. Ou l'hôtel La Barguelonne (Montcuq): 05 65 31 84 45 mail: hotelbarguelonne@gmail.com

Accès à l'Ermitage

- Train : Gare de Cahors. Prévenir auparavant tél : 06 82 77 86 32.
- Voiture : Autoroute A20 De Paris, prendre la sortie Cahors No57 toutes directions et rejoindre la N20. Suivre toujours la N20 (ne pas rentrer dans Cahors) direction Toulouse. Sortir à droite D653 direction Villeneuve D'Agen, Montcuq. Suivre la D653 sur 22 km et tourner à droite vers St Daunès, avant Montcuq. Rentrer dans St Daunès puis après 200m à gauche direction «Les Guignes Hautes». À environ 4 km prendre le chemin de terre à droite direction « Chemin des Guignes », ou « Les Guignes Hautes ».

Amener : un kimono ou vêtement ample de couleur sombre type jogging. Un zafu, draps et taies d'oreiller pour le gîte. Bol, couverts, serviette. Chaussures et vêtements pour le samu. Lampe de poche.

Ermitage Zen de Mokuonji, Les Guignes Hautes, 46800 SAINT-DAUNÈS

GPS : 44.370575, 1.200238

06 82 77 86 32 ou 06 83 10 51 19 — www.mokuonji.fr — reikozen2@gmail.com

Bulletin individuel de réservation

À retourner avant le **1 mai 2024** à Evelyn de Smedt "Les Guignes Hautes" 46800 SAINT-DAUNÈS LA BARGUELONNE.

Sesshin de printemps 2024

Dirigée par Evelyn Reikō de Smedt du vendredi 17 au lundi 20 mai 2024.

Mme Mlle M. _____ Prénom _____

Adresse _____

Code Postal _____ Ville _____

Tél _____ Email _____

Moyen, date et heure d'arrivée _____

Hebergement Tente personnelle Gîte

Participation par personne : Participation par personne: 140 € (régler 40 € à l'inscription, le complément sur place).

Pour les personnes en grandes difficultés financières, possibilité de parler sur place avec le trésorier.

Mode de règlement : France : Espèces Chèque bancaire

Autre pays : Espèces

Attention : chèques de banques françaises uniquement, à l'ordre d'Evelyn de Smedt.



Sesshin de printemps

Dirigée par Evelyn Reikō de Smedt

Du vendredi 17 au lundi 20 mai 2024

Ermitage des Guignes Hautes, dans les Causses du Quercy

06 82 77 86 32 — 06 83 10 51 19 — reikozen2@gmail.com

MOKUONJI 黙音寺

Temple de la mélodie du silence

Association Zen Internationale

Fondateur Maître Deshimaru

Zazen est la posture d'éveil qui s'est transmise depuis le Bouddha Shākyamuni jusqu'à nos jours.

Shikantaza, s'asseoir dans une posture correcte en absorbant son esprit personnel dans le va-et-vient de sa respiration, sans rechercher quoi que ce soit, chacun peut faire l'expérience qui le relie à sa véritable nature.

Zazen, *samu* (le travail manuel), les repas en silence, le repos se succèdent en suivant le déroulement de la journée indiqué par des sons, en se concentrant seulement sur chaque instant présent.

Une sesshin est l'occasion de se consacrer entièrement à la Voie du Bouddha, loin des bruits de la civilisation et des préoccupations habituelles.

« C'est la porte du Dharma de paix et de bonheur, la pratique-réalisation d'un éveil parfait ».
(Maître Dōgen Zenji)

L'érmitage Zen de Moku On Ji, fondé en 2005 par Evelyn de Smedt et ses disciples est situé dans les Causses du Quercy au coeur du paysage typique du Lot.

Le dōjō traditionnel, les bois, le calme contribuent à créer une atmosphère forte et sereine propice à la pratique.



Evelyn Reikō de Smedt est l'une des plus proches disciples de Maître Deshimaru qu'elle rencontra en 1973 au dōjō rue Pernety dans le XIV^e arrondissement à Paris. Elle en reçut l'ordination de nonne en 1975. Cette pratique s'installa naturellement dans sa vie et devint la source de son existence. Elle l'a aidé à la rédaction et la publication de la plupart de ses ouvrages en langue française.

En 1982 Maître Deshimaru est décédé, léguant à ses proches disciples l'essence de son enseignement et la mission de le répandre à leur tour.

Elle transmet le Dharma au dōjō de Paris puis en 2014 elle s'installa dans le Lot. Actuellement elle continue à diffuser son enseignement à travers les sesshin qu'elle dirige et les livres qu'elle publie, notamment *Les Patriarches du Zen* (Ed. Le Relié), *Zen et Christianisme*, *La lumière du Satori* (Ed. Albin Michel).



Maître Taisen Deshimaru (1914-1982)