

Programme

- 2 premiers jours: jeudi 10 et vendredi 11 juillet, arrivée le 9 avant le dîner de 21h.
- Sesshin du samedi 12 au lundi 14. Départ le lundi 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, réservation en ligne : lesouleillou.com. Ou l'hôtel La Barguelonne (Montcuq) : 05 65 31 84 45, hotelbarguelonne@gmail.com, réservation en ligne : labarguelonne.ellohaweb.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'Agén, 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 LA BARGUELONNE

GPS : 44.370575, 1.200238

0682778632 ou 0683105119 – www.mokuonji.fr – reikozen2@gmail.com

Bulletin individuel de réservation

À retourner avant le **20 juin 2025** à Evelyn de Smedt "Les Guignes Hautes" 46800 SAINT-DAUNÈS LA BARGUELONNE.

Session d'été 2025

Dirigée par Evelyn Reikō de Smedt du jeudi 10 au lundi 14 juillet 2025.

☐ Mme ☐ Mlle ☐ Mr _____ Prénom _____

Adresse _____

Code postal _____ Ville _____

Téléphone _____ Email _____

Moyen, date et heure d'arrivée _____

Hébergement ☐ Tente personnelle ☐ Gîte

Participation par personne Session complète : 180€ – 2 premiers jours : 90€ – sesshin seulement : 100€. À régler à l'inscription : 50€, 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 *Attention : chèques de banques françaises uniquement, à l'ordre d'Evelyn de Smedt.*
Autre pays : ☐ Espèces



Session d'été

Dirigée par Evelyn Reikō de Smedt

Du jeudi 10 au lundi 14 juillet 2025

Ermitage des Guignes Hautes, dans les Causses du Quercy

0682778632 – 0683105119 – reikozen2@gmail.com

MOKUONJI 默音寺
Temple de la mélodie du silence

Association Zen Internationale
Fondateur Maître Deshimaru



L'Ermitage Zen de Mokuonji

Le Temple de la Mélodie du silence, fondé en 2005 par Evelyn Reikō et ses disciples, est situé au cœur du paysage typique du Lot.

Le calme, le dōjō traditionnel, la nourriture simple, variée et naturelle permet à chacun de retrouver l'équilibre et l'harmonie du corps et de l'esprit.



Evelyn Reikō de Smedt

Fut l'une des plus proches disciples de Maître Taisen Deshimaru qui apporta la graine du Zen en Occident.

Depuis le décès de son Maître en 1982, elle transmet son enseignement durant les sesshin qu'elle dirige notamment à Mokuon Ji, et à travers ses ouvrages comme *Zen et Christianisme*, *La lumière du Satori* (ed. Albin Michel), *Les Patriarches du Zen*, *L'Anneau de la Voie* (ed. Le Relié).

Vivre dans la tranquillité

La tradition de la retraite d'été remonte à l'époque du Bouddha Shākyamuni.

C'est l'occasion pour chacun de se consacrer entièrement à la Voie du Bouddha, loin de l'agitation et des préoccupations habituelles. Après 2 jours de pratique commencera une sesshin de 2 jours et demi durant laquelle l'accent sera mis sur le silence et l'expérience de zazen.



Maître Taisen Deshimaru (1914 - 1982)



Zazen

L'assise silencieuse, est le cœur de la pratique du zen.

Assis les jambes croisées, le dos droit, la respiration calme et profonde, le regard tourné vers l'intérieur de soi-même, sans rechercher quoi que ce soit, on peut faire directement l'expérience de l'éveil à sa nature véritable.