

Programme

• Sesshin du jeudi 14 au dimanche 17 mai. Arrivée le 13 avant le dîner de 20h30 ou de préférence en fin d'après-midi. Départ le dimanche 17 mai 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 : hôtels et gîtes, réserver personnellement environ 4-5 semaines à l'avance. Regarder sur internet ou par exemple : hôtel "La Barguelonne" (Montcuq) : 05 65 31 84 45, hotelbarguelonne@gmail.com, réservation en ligne : labarguelonne.ellohaweb.com – "Le Souleillou" (Montcuq) 05 65 22 48 95 ou 07 61 51 69 41, réservation en ligne : lesouleillou.com – Oh P'tit Rapporteur (Montcuq, voir sur internet Booking).

Accès à l'ermitage

• Train : Gare de Cahors. Prévenir auparavant tél : 06 82 77 86 32.
• Voiture : Chercher "732 Chemin des Guignes 46800" sur Google Maps pour le GPS. Sinon : Autoroute A20, sortie Cahors-Centre n°57. Après le péage, tout droit jusqu'au rond-point, puis dernière sortie D820 Cahors. Après avoir traversé Cahors, à un rond point, prendre la D653 en direction de Montcuq. Juste avant Montcuq, tourner à droite à Saint-Daunès et traverser le village. Prendre à gauche la rue des Crubelets puis après le petit pont monter à droite pendant 4 km jusqu'au chemin de terre indiqué "Chemin des Guignes".

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, 732 Chemin des Guignes, Saint-Daunès 46800 BARGUELONNE-EN-QUERCY
GPS : 44.370575, 1.200238 ou "732 Chemin des Guignes 46800" sur Google Maps
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 **30 avril 2026** à :

Evelyn de Smedt, 732 Chemin des Guignes, Saint-Daunès 46800 BARGUELONNE-EN-QUERCY.

Sesshin de printemps 2026

Dirigée par Evelyn Reikō de Smedt du jeudi 14 au dimanche 17 mai 2026.

☐ Mme ☐ Mlle ☐ Mr _____ Prénom _____

Adresse _____

Code postal _____ Ville _____

Téléphone _____ Email _____

Moyen, date et heure d'arrivée _____

Hébergement ☐ Tente personnelle ☐ Gîte

Participation par personne 160 € – À régler à l'inscription: 60 €

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

Sesshin de printemps

Dirigée par Evelyn Reikō de Smedt

Du jeudi 14 au dimanche 17 mai 2026

Ermitage des Guignes Hautes, dans les Causses du Quercy

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

MOKUONJI 默音寺
Temple de la mélodie du silence

Association Zen Internationale
Fondateur Maître Deshimaru

Zazen

L'assise silencieuse est le cœur de la pratique du Zen. C'est la posture d'Éveil qui s'est transmise depuis le Bouddha Shākyamuni.

Shikantaza, seulement 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.

Suivre le déroulement de la journée indiqué par des sons, en

se concentrant pleinement sur chaque instant présent. Ainsi, l'esprit devient paisible et la conscience peut s'ouvrir sur une plus vaste dimension.

Evelyn Reikō de Smedt

En janvier 1973, elle rencontra maître Taisen Deshimaru dans le dōjō rue Pernety à Paris, lieu où il enseignait la Voie du Bouddha. Cette pratique s'installa naturellement dans sa vie et devint la source de son existence.

Depuis le décès de son maître en 1982, elle répand son enseignement

à travers les sesshin qu'elle dirige et les livres qu'elle publie, notamment : *Zen et Christianisme*, *La lumière du Satori* (ed. Albin Michel), *Les Patriarches du Zen*, *L'Anneau de la Voie* (ed. Le Relié).

L'Ermitage des Guignes Hautes

L'ermitage Zen de Mokuonji, de la mélodie du silence, fondé en 2005 par Evelyn Reikō et ses disciples, est situé dans les Causses du Quercy, au cœur du Lot.



Maître Taisen Deshimaru (1914 - 1982)



1977, sesshin à Urnäsch (Suisse)

